

「先延ばし症候群」その原因と対策

若槻直

概要：やるべきことを先延ばしする行動は、社会のあらゆる所で見られます。習慣化したものは「先延ばし症候群」と呼ばれる心理学の解析対象となっています。先延ばしの原因は脳の活動にあります。先延ばしの類型ごとに原因と対策を示します。

■先延ばし症候群とは

あなたはやるべきことを先延ばししたことがないでしょうか。小学校の夏休みの宿題をやらずに2学期の始業式前日まで遊んでいた記憶はないでしょうか。ダイエットの開始を延ばしていないでしょうか。禁煙しなくてはと思いながら、「あと1本」を繰り返していないでしょうか。

こうした個人的な先延ばしは誰にでも思い当たることがあるでしょう。中にはもっと組織ぐるみで重大な先延ばしもあります。原発事故の対処を先延ばししていた会社、不適切な取引をやめられずに続けていた銀行などが思い浮かびます。

先延ばしとは、合理的理由なしにするべき行動を遅らせることです。あらゆる所でみられる先延ばしですが、習慣化した場合には「先延ばし症候群」と呼ばれ、心理学の解析対象となっています。

夏休みの宿題から原発事故の対処まで様々な先延ばしがありますが、ここでは代表例として仕事の先延ばしについて考えてみましょう。

■先延ばしの影響は拡大する

先延ばしが怖いのは影響が拡大することです。病気と同じで慢性化したり、合併症を引き起こしたり、伝染したりします。慢性化・合併症・伝染とは以下のようなことです。

慢性化：先延ばしが習慣化することで問題が持続する。

合併症：先延ばしに特急仕事加わると遅れの影響が拡大する。

伝染：先延ばししない人が減っていき、組織的に遅れるようになる。

先延ばしが慢性化すると合併症や伝染が始まります。まず慢性化を治療することが必要です。治療にあたっては原因を見極めて対策していく必要があります。

■先延ばしの類型

先延ばしの類型には諸説あります。「ヒトはなぜ先延ばしをしてしまうのか」(ピアーズ・スティール著※)には3つの類型が示されています。仕事を先延ばししたいと思った時に次の3つのどれが一番近いかで分類されます。

①頑張っても、うまくいく自信がない

②仕事が退屈で楽しくない

③楽しいことは、すぐにやりたい

①があてはまるのは「実力不足型」です。仕事が自分にはできないと思い、手がつ

かない状態です。

②にあてはまるのは「ご褒美不足型」です。仕事を達成してもつまらないと思うと思う状態です。肉体的・精神的につらい仕事の場合にもあてはまります。

③に該当するのが「現実逃避型」です。仕事より目先の快楽を優先するタイプです。

3つのタイプとも原因となっているのは脳の活動です。しかし脳のどの部位が関わるかはタイプによって違います。以下にタイプ別の原因と対策を示します。

■①実力不足型の原因と対策

実力不足型は文字通り仕事に必要な能力が不足している状態です。脳の部位では新皮質、特に動作や記憶と関連する側頭葉と呼ばれる部分が係わっています。

実力不足型には以下のような対策が有効です。

- ・仕事を小分けにする
- ・仕事に必要な能力をトレーニングする
- ・成功した映像を思い描く

実力不足型の対策は、いわゆる教育訓練が中心になります。仕事のやり方を訓練すれば軽減されていきます。

■②ご褒美不足型の原因と対策

ご褒美不足型は、能力があっても仕事に対する価値観が低い状態です。脳の部位では好き嫌いを司る扁桃体や視床下部が係わっています。

ご褒美不足型の対策には以下のようなものがあります。

- ・将来の大目標に結びつける
- ・仕事をやり遂げたときに自分にご褒美をプレゼントする
- ・最も能率がいい時間帯に難しい仕事に取り組む

ご褒美不足型は、好き嫌いという感情に連動しているため、それを抜本的に変えることは困難です。何が好きかというのは、生まれや育ちで形成されてきているからです。対策は、嫌いなことを好きなことに結びつけてすり替えることが中心になります。

■③現実逃避型の原因と対策

このタイプは行動経済学で言われる「現状維持バイアス」と同じ原因です。人間は将来の大きな利得を過小評価する傾向があります。脳内にある狩猟型の古皮質（目の前のことに反応する）が、農耕型の前頭葉（将来を予測して判断する）に勝った状態です。

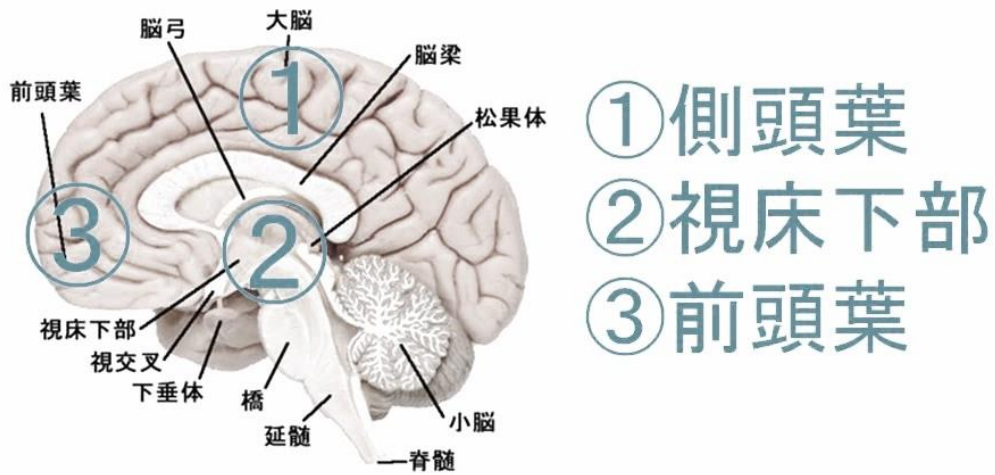
現実逃避型の対策には以下のようなものがあります。

- ・誘惑を遠ざける
- ・目標を小分けにして具体的にする
- ・目標に向けた行動を習慣化する

現実逃避型の抜本対策は前頭葉を鍛えることになります。どうやれば判断力を司る前頭葉を効果的に鍛えられるかは、私もよくわかりません。アイデアはあるので

すが、少し実証的に確認していかなければなりません。その結果をいずれ報告したいと思っています。

先延ばしに係わる脳の部位



※参考文献：「ヒトはなぜ先延ばしをしてしまうのか」2012年7月 ピアーズ・ステイ
ール著 池村千秋訳 阪急コミュニケーションズ