

明日は授業で出されたレポートの提出日。日に前にあるのは、真っ白な用紙だけ。「ひらがなつても間に合ひやうにならん。わざとちやんとやつておけばよかつた……」

みなさんのなかには、似たような経験をした人いませんか? 「ああ、ああー」と首を縦にふた人、あなたには知りせたことじが2つあります。一つは「いい知りせ。しめきりまでに作業が終わらないのは、なにもあなた一人だけではありません。社会心理学者のヒューラー(\*1)らは、大学生たちを対象に、卒業論文がいつでき上がるか、その時期について予想してもいつ研究を行いました。その結果、予想した時点に間に合つたのは全体の30%しかいませんでした。卒業論文といえば、将来がかかった大切な課題ですね。そうであっても、計画通りに作業を進められるの方方が少數派なのです。

でも、「なんだ、他の人も同じなんだ」と安心している場合ではありませんよ。もう一つは、悪い知らせだからです。レポートでも試験でも、これから先、あなたが計画を立てて終わらせようとする作業は、しめきりに間に合わないことが多いのです。既述のヒューラーは、大学生に、99%の確率で卒業論文を完成させる時期を尋ね、実際に論文が完成した時期と照らし合わせました。すると、その時期までに論文を仕上げられたのは、半数もいませんでした。絶対間に合つてと既に立てる計画でない、うまくいかないのです。

例えは、レポートを提出しなければいけないといふと、ひつやつて資料を集めればよいか、どうこの構成でレポートを書くか、文章の記述にどのくらい時間がかかるか……などの手順を考えますね。これらを消化するのに必要な日数を見積もつて「計画」ができるとしまじょ。このとき、「でも、わざと待つよ。今まわざつて計画を立てて失敗してたな。その経験をふまえれば、今回の計画も失敗する可能性があるのでは?」とは私たちは考えないので。かわりに、「今回さつまくこぐだれつ」と何の根拠もなく楽観的に構えてしまつのです。

では、どうすればしめきりに間に合つようにならじよいか? 作業が終わらなかった時の悲惨な結果(単位がもじれない、卒業できない、など)を教えて自分を奮い立たせよといつても、効果はありません。人間は、自分に悪いことが起じるとは想像できない生き物だからです。(\*2)ヒューラーの答えは明快、「この前も遅れた

から、今度も危ない」と思えればよいのです。特に、前回はなぜ遅れたのが、その理由を今度の課題と結びつけて計画を立てると効果が上がるようです。「前回はやる気かでなくて始めるのが遅くなつた、今回は友だちと一緒に勉強する口を決めて強制的に始めるよいじつめう」「予定外にサークルの飲み会が入つて時間が足りなかつた、今回もやるくなるかもしれないから、その時間を前もつて計画に含めよいじつめう」など、これまでとは違つた計画の立て方に挑戦してみませんか。それから、「今度はやつて大丈夫!」



MAYUMI NAITO

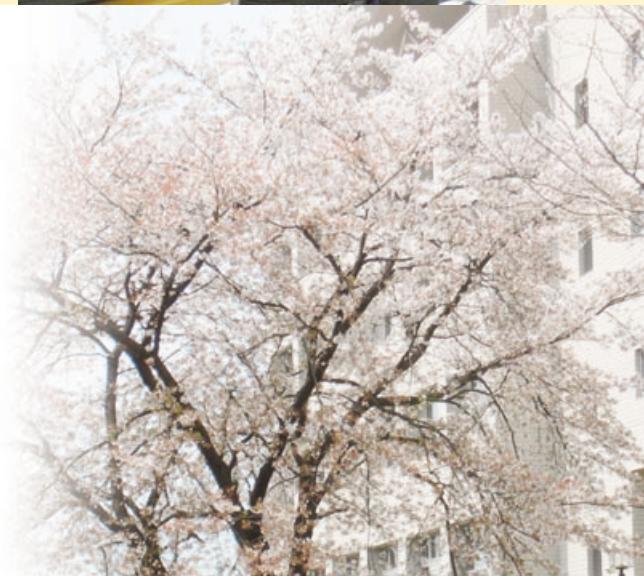
経済学部講師。  
北海道出身。2002年お茶の水女子大学大学院人間文化研究科博士後期課程単位取得退学。博士(人文科学)。日本学術振興会特別研究員(PD)を経て、2004年より現職。専門は、教育心理学、教育工学。最近は、インターネットやテレビゲーム等、メディアを巡る問題を研究している。



## 学びの スタンス

\* 1 Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M. (2002) *Inside the planning fallacy: The cause and consequences of optimistic time predictions*. In T. Gilovich, D. Griffin, & D. Kahneman (eds.), *Heuristics and biases: The psychology of intuitive judgment*. Cambridge: Cambridge University Press. Pp. 250-270. を参照

\* 2 Taylor, S. E., & Brown, J. D. 1988 Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.



# 「しめきりに遅れる心」 の心理学

内藤まゆみ



いのよつて、間に合ひの少ない計画に、これなり間に合ひよめまだし確信をもつてしまひのはなしでひょつ。ヒューラーは、その心の仕組みを調べました。その結果を一言でいへど、「この前は遅れたけど、今度はきっと大丈夫」。私たちも、あの計画を立て際、過去の失敗を省みずにはりすれば当座の課題を解決できるか、その手順だけを想える傾向があります。そのため、期日になると作業を終わりよじができるなくなるのです。

例えば、レポートを提出しなければいけないといふと、ひつやつて資料を集めればよいか、どうこの構成でレポートを書くか、文章の記述にどのくらい時間がかかるか……などの手順を考えますね。これらを消化するのに必要な日数を見積もつて「計画」ができるとしまじょ。このとき、「でも、わざと待つよ。今まわざつて計画を立てて失敗してたな。その経験をふまえれば、今回の計画も失敗する可能性があるのでは?」とは私たちは考えないので。かわりに、「今回さつまくこぐだれつ」と何の根拠もなく楽観的に構えてしまつのです。

では、どうすればしめきりに間に合つようにならじよいか? 作業が終わらなかった時の悲惨な結果(単位がもじれない、卒業できない、など)を教えて自分を奮い立たせよといつても、効果はありません。人間は、自分に悪いことが起じるとは想像できない生き物だからです。(\*2)ヒューラーの答えは明快、「この前も遅れた