

明日は授業で出されたレポートの提出日。目の前にあるのは、真っ白な用紙だけ。どしゃぶるも間に合いません。もっとうちやんとやっておけば良かった……。

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？「ある、ある」と首を縦にふった人、あなたには知らせてあげたいことがあると思います。1つはいい知らせ。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「ユローラ」*1からは、大学生たちを対象に、卒業論文がいつで書けるか、その時期について予想してもらった研究を行いました。その結果、予想した時点に間に合ったのは全体の30%しかいませんでした。卒業論文とはいえ、将来がかかった大切な課題ですね。そこであっても、計画通りに作業を進められる人の方が少数派なのです。

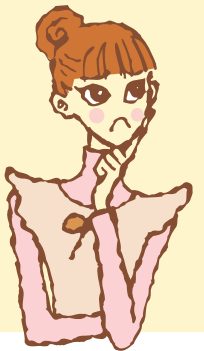
でも、「なんだ、他の人も同じなんだ」と安心している場合ではありませんよ。もう1つは、悪い知らせだからです。レポートでも試験でも、これから先、あなたが計画を立てて終わらせようとする作業は、しめきりに間に合わないことの方が多のです。既述の「ユローラ」らは、大学生に、99%の確率で卒業論文を完成できる時期を尋ね、実際に論文が完成した時期と照らし合わせてみました。その結果、その時期までに論文を仕上げられたのは、半数もいませんでした。絶対間に合っていない見積もった計画は、50%しか間に合いません。

か、今度も危ない」と考えればよいのです。特に前回はなぜ遅れたのか、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になります。「今回はやる気がなくて始めるのが遅くなった、今回は友だちと一緒に勉強する日を決めて強制的に始めるようにしよう」「予定外にサークルの飲み会が入って時間が足りなかった、今回もそうなるかもいけないから、その時間を前もって計画に含めよう」「これまでとは違った計画の立て方に挑戦してみませんか。そうすれば、今度はきっと大丈夫！」



「しめきりに遅れる心」の心理学

内藤まゆみ



MAYUMI NAITO
経済学部准教授
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。最近では、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

このように、間に合っていないの少ない計画は、われわれの間にも多いはずだ。確信をもちて計画はなせなくていい。ユローラは、その心の仕組みを調べました。その結果を一言でいってしまうと、前は遅れたけれど、今度はきつと大丈夫。私たちは、ある計画を立てる際、過去の失敗を省みず、「これ、今度だけは当座の課題を解決できるか、その手順だけを考える傾向があります。そのため、期日通りに作業を終わらせることができなくなるのです。

例えば、レポートを提出しなければいけないという構成で、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。これを消化するのには必要な日数を見積もって「計画」ができたとして、その「とき」でも、さきほど待っていた。その計画を立てて、そして失敗してまた、その経験をふまれば、今回の計画も失敗する可能性がある。かわりに、「今度だけは私たちが頑張るぞ」と思ったり、「今度だけは前回より早く終わらせた」と何の根拠もなく楽観的に構えてしまっている。

では、どうすればいいのでしょうか。間に合っていないで、どうすればいいのでしょうか。作業が終わらなかった時の悲惨な結果（単位がもたない、卒業できない、など）を考えると、自分を責め立てた方がいいです。効果はあまりありません。人間は、自分に悪いことが起ると、何となく想像が膨らんでしまうのです。*1

*1 ユローラの答えは明快、「この前も遅れた



* 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.