

## 1 とにかく始める

1学期終業式で、「やる気をどう出すか。」「成果はどのように現れるのか。」という話をさせてもらいました。努力を続けているのに変化が感じられず、あきらめかけてしまっていないですか。この夏休み、とにかく始めることで、自らを「作業興奮」の状態に持ちこみましょう。そうして「微差」を重ねていくと、やがて「大差」となって現れます。

「未見の我」との出会いはまだすぐそこです。



## 2 明日でいいや……そのココロとは？

最近読んだ本に書かれていた内容の一部を紹介したいと思います。

どんなことにも最終期限があります。勉強に関していえば、宿題の提出日や、模擬試験日、期末試験日、中学や高校、大学の受験日、資格試験の日など、いろいろと思い浮かびます。最終期限まではまだ時間があるから、あとでやればいいや、と考えてしまうこともありますよね。これが「先延ばし」です。受験日のように2年先という場合には、先に延ばす気持ちもわかります。しかし、宿題のように期限が目前に迫っていても先延ばししてしまう人もいないのでしょうか。お風呂に入ってからやろう、とか、もう一ゲームやってからにしよう、とか…。ここで紹介する研究は、いけないと思いつつも誰もがやってしまう、こんな「先延ばし」についての疑問解明にチャレンジしています。(下記実験参照)

学生たちは1学期の最終日までに3つの宿題を提出しなければなりません。まずは学生たちを3つのグループに分けます。あるグループ(Bグループ)では、3つの宿題それぞれの期限を自由に決めることができます。学期の最終日に3つまとめて提出してもいいし、3つ別々に提出してもいいのです。ただし、自分で決めた期限から遅れてはいけません。遅れると宿題の点数が下がるというペナルティがあります。もちろん学期の最終日に遅れてもいけません。

さて、こんな状況では、みなさんはどのように期限を設定するでしょうか？心の葛藤があるはずですが、すべての宿題の提出を最終期限(つまり学期の最終日)とする場合、宿題に使える時間が長くとれることになり、成績アップの可能性がります。その一方で、期限が先になればなるほど「先延ばし」したくなるので、結果として使える時間が短くなり、成績ダウンにつながるかもしれません。

実験には、提出期限の設定について別の決め方をした2グループにも参加してもらいました。Aグループでは、3つの宿題の提出期限があらかじめ決められており、適切に間隔を空けて出すように日付が設定されていました。Cグループでは、3つの宿題すべての提出日が学期の最終日とされました。

さて、期限を自由に決められるBグループの学生たちはどうしたのでしょうか。ほとんどの学生は学期の最終日での提出を選びませんでした。ペナルティの可能性があったとしても、先延ばしを防ぐために、みずから早めに期限を設定したのです。

このようにして自分で期限を決めた効果はあったのでしょうか。確かにありました。期限を自分で設定した学生の方が、期限を全く設定できなかった学生(Cグループ)よりも、宿題の出来はよかったです。

では、学生たちが自分で設定した期限は適切だったのでしょうか？実は、宿題を3回に分けて定期的に提出するよう強制的に決められたAグループの学生より、出来はよくありませんでした。しかしBグループの中でも、3つの宿題を定期的に出すように自分で期限を設定した学生たちは、Aグループの学生と同じくらいに高い得点をとりました。つまり、自分で決める場合でも、その期限が適切であれば効果的なのです。

さらに、強制的に期限を決められたAグループよりも、自分で期限を決めたBグループの方が、宿題のための勉強を楽しく感じていました。こういった気持ちは、勉強を長続きさせるうえでとても重要なことです。強制的に期限を決めると一時的な点数は上がるかもしれませんが、長い目で見れば、自分で期限を積極的に決める方がよいといえます。

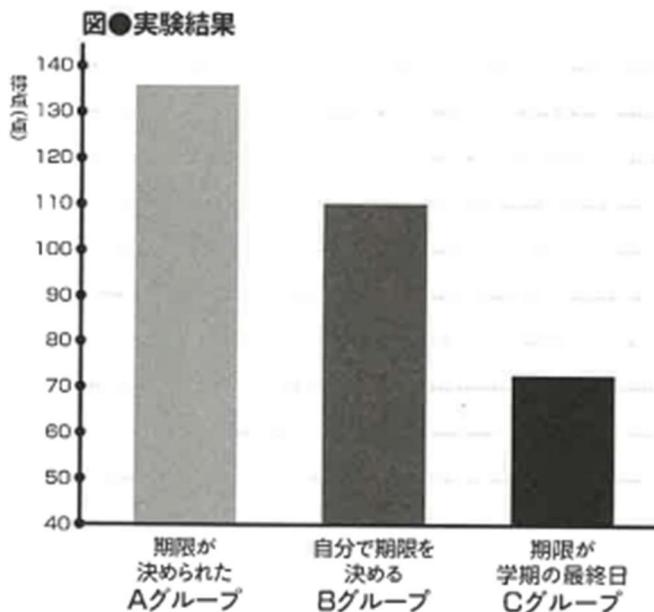
(竹内龍人著『実験心理学が見つけた 超効率的勉強法』から)

## 疑問

## 先延ばしを防ぐために 自分で期限を決めるのは効果的？

**方法** 学生たちは1学期の間に、3つの宿題を提出しなければならない。学生は次の3グループに分けられた。Aグループ：3つの宿題の提出期限があらかじめ適切に決められていた。Bグループ：自分で3つの宿題の提出期限をそれぞれ決めた。Cグループ：3つの宿題の提出日は学期の最終日とされた。

**結果** レポートの出来（得点）は、期限が決められたAグループ、自分で期限を決めたBグループ、期限が学期の最終日であったCグループの順番となった。最終期限に遅れた人数はこの逆となり、学期最終日とされたCグループが最も多かった。また、期限が決められたAグループが、この課題を一番つまらないと感じていた。



参考文献：Ariely, D. & Wertenbroch, K. (2002). Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment. *Psychological Science*, 13, 219-224.