Japanese Journal of Applied Psychology
2008, Vol. 33, No. 2, 140-141

短　報

主観的幸福度と先延ばし傾向

事崎由佳*・岩崎祥一*

Subjective Well-being and Procrastination

Yuka KOTOZAKI and Syoichi IWASAKI

We tested the relationship between subjective well-being (happiness) and procrastination with the questionnaire that measured life-satisfaction and procrastination for undergraduate students (N=378). It was found that those low in happiness tended to postpone what they "have to do", giving priority to what hey "want to do". Furthermore, people, especially those low in happiness, tended to choose things simpler to more difficult, what they were asked to do to what they want to do, and preferred things it takes less time and more interesting. The results suggest that procrastination tendency seems to be more prominent among those who are low in happiness.

key words: subjective well-being, procrastination, decision-making

目　的

個人の主観的な幸福度が社会的場面での（仕事にかかわる）意志決定にどのように影響するかを調べる目的で調査を行った。本研究の狙いである仕事の取り組み姿勢にかかわる先延ばし傾向に個人のどのような特性が影響するかを明確にすることは，仕事の効率化にもつながり，産業界全体に貢献できるものと位置づけている。我々は，「やりたいこと」と「やらなければならないこと」をどの時間帯で行うかを，午後の4時間を30分ごとの8スロットに分け，そのうちの連続する2スロットに二つの仕事を割り振るよう求めた。その結果，主観的幸福度が高い群ほど，より「やらなければならないこと」を「やりたいこと」に優先させる傾向が見られた。そこで，本研究では，前回の質問紙に仕事の取り組み姿勢に関する項目を追加し，改めて主観的幸福度と仕事の優先度の関係について調査した。

方　法

調査対象　大学生400名を調査対象とし，378名から有効回答を得た（有効回答率94.5%）。

質問紙の内容　質問紙には性格特性を調べる質問紙としてのMcRareとCostaによるNEO-FFI（いわゆるBig-5性格特性を調べる尺度）に加え，以下の三つの尺度および調査項目が含まれていた。

1.　生活の満足度（幸福度）

生まれた街・仕事以外の余暇活動・友人関係・家族関係・健康状態の5項目からなり，7段階でそれぞれの満足度を評定した。5項目の合計点を幸福度の指標とした。

2.　時間の使い方

「もし，あなたが今日の午後，暇な時間が4時間あるとします。その時間を使って二つのこと（一つは前からやりたかったこと：余暇活動など，もう一つはやらなければならないこと：仕事など）をやる場合，どちらをどの時間帯で行いますか？」と問い，提示した4時間の枠のどこでどちらを行うかを，該当する時間帯に斜線を引いた上で，「やりたいこと」には「P」を，「やらなければならないこと」には「D」を書き入れてもらった。各枠は30分単位に区切られており，使える最小の時間枠はこの単位とした。

3.　仕事の取り組み姿勢

普段，仕事に取りかかるとき，何から手をつけることが多いかについて，二者択一で選択する5項目（a) 難しい仕事 or 簡単な仕事，b) 望んで行う仕事 or 頼まれ仕事，c) 時間のかかる仕事 or 時間のかからない仕事，d) 興味のある仕事 or 興味のない仕事，e) 得意分野の仕事 or 不得意分野の仕事）からなり，該当する方を選択してもらう。

手続き　アンケートは，授業時間の一部を利用して集団で実施した。記入に要した時間は約20分であった。記入時には無記入箇所がないよう，すべての項目について回答をするように教示を行った後，アンケートを実施した。

分析　生活の満足感に関する5項目から得られた総合得点から調査対象者を幸福度の異なる3群（便宜上，high, mid, low群と呼ぶことにする。各群は，126名ずつ）に分けて比較検討した。

結　果

時間の使い方　記入された時間帯は分析の便宜上，30分単位を1ブロックとしてT1(0〜30分）からT8(210〜240分）まで8単位と，T1を選択したら1, T5を選択したら5というように得点化した。「やりたいこと」と「やらなければならないこと」のどちらを先に行うかでは，「やらなければならないこと」を先に選択した人がlow群では51.6%，mid群で61.9%，high群は61.1%だった。どの群も「やらなければならないこと」を先に行う割合が多く，χ^2検定の結果，群間で有意差はなかった。

次に，「やりたいこと」「やらなければならないこと」そ

* 東北大学大学院情報科学研究科
Graduate School of Information Sciences, Tohoku University

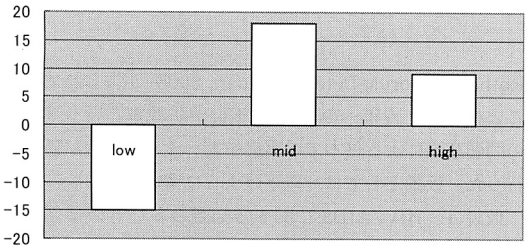

Fig. 1　幸福群別の「やらなければならないこと」の優先度

れぞれがどの時間帯で行われるのかについて，各群の平均得点を見てみると，「やらなければならないこと」では，low 群は 3.73, mid 群では 3.02, high 群は 3.12 だった。一方，「やりたいこと」は low 群で 3.19, mid 群では 3.68, high 群は 3.39 だった。low 群は他の群よりも早い時間帯で自分が「やりたいこと（余暇活動など）」を行う傾向が見られた。分散分析の結果，「やりたいこと」では有意差は得られなかったが，「やらなければならないこと」では有意差が得られ ($F(2, 375)=3.25, p<.05$)，幸福度の違いにより「やらなければならないこと」を先延ばしにする傾向が見られた。多重比較の結果，low 群と mid 群間，low 群と high 群間の差がそれぞれ 5% 水準で有意であった。つまり，low 群は，他の二つの群に比べ，「やらなければならないこと」を先延ばしする傾向がみられた。

さらに「やらなければならないこと」の優先度を見るため，幸福度別に「やりたいこと」から「やらなければならないこと」を引いた差分を算出した (Fig. 1)。分散分析を行ったところ，主効果は有意傾向となり，多重比較を行ったところ，low 群と mid 群間で有意となった ($F(2, 375)=2.58, p<.05$)。また，グラフ上からも分かるように，low 群のみ差分がマイナスとなった。これは，low 群では，「やりたいこと」が「やらなければならないこと」に時間的に先んじていたことを示している。各数値を時間単位に直すと，low 群は −15 分，mid 群は約 18 分，high 群は約 9 分であった。low 群においては「やらなければならないこと」の優先度が相対的に低く，そのために「やりたいこと」をより優先する傾向がうかがえる。

先延ばし傾向をより明確に検討するために，全体としては少数派であった「やりたいこと」を優先した調査対象者を選び，「やりたいこと」を終えた後で「やらなければならないこと」への移行間隔を計算した。結果は low 群 ($n=62$) が 77.9 分，mid 群 ($n=48$) が 54.38 分，high 群 ($n=49$) が 71.02 分となり，low 群は「やらなければならないこと」への移行間隔が一番長く，特に mid 群との差は 23.5 分あった。これに対し，high 群とは数分の差で，ほぼ同じ程度であった（ただし，ここでは「やりたいこと」を優先した調査対象者のみを選別しているので，high 群全体の傾向ではない）。いずれにせよ，low 群は「やりたいこと」を終えた後で本来「やらなければならないこと」をさらに先延ばしする傾向が見られた。分散分析の結果，主効果が見られ ($F(2, 156)=3.7, p<.05$)，low 群と mid 群間で有意であった ($F(2, 156)=3.7, p<.01$)。

仕事の取り組み姿勢　日頃仕事の場面で遭遇するであろうと考えられる五つの状況を設定し，何から先に手をつけることが多いのかをみたところ，a) 難しい仕事対簡単な仕事では，どの群も簡単な仕事から先に行うという割合が多かったが，low 群と high 群で比較してみると，low 群で簡単な仕事を選択した割合がより高く，先に難しい仕事を選択した割合は簡単な仕事を選択した割合の半分程度であった ($\chi^2=xx\cdot yy, p<.001$)。これ以外の項目では群間に差が見られたものはなかった。

考　　察

主観的幸福度と仕事の優先度の関係について調査を行ったところ，時間の使い方については，「やりたいこと」から「やらなければならないこと」を引いた差分と主観的幸福度間に関連性が見られ，幸福度の低い群は自分が「やりたいこと」を優先し，「やらなければならないこと（義務としてやるべき仕事など）」を先延ばしする（手をつけるのに時間がかかる）傾向が見られた。その原因として，幸福度の低い人では，「やらなければならないこと」をそれと認識はしていても，それに対する否定的な感情が強く，まず自分が「やりたいこと」を先に楽しむ（ワンクッション置く）ことで，ストレスを軽減させた上で「やらなければならないこと」に取りかかろうと考える傾向がより強いことが関係しているのではないかと考えられる。

やらなければならないことを先延ばしする傾向は，自己統制の失敗を反映する (Steel, 2007) とされ，特に Big-5 の誠実さと関係する (Konig and Kleinmann, 2004; Steel, 2007) ことが指摘されているが，今回の結果からは，誠実さと弱い相関がある (McRare and Costa, 1991) とされる人生の満足度（幸福度）が関係することが示唆されたと言える。

引 用 文 献

Konig, C. J. & Kleinmann, M. 2004 Business before pleasure: no strategy for procrastinators? *Personality and Individual Differences*, **37**, 1045–1057.

McCrae, R. R. and Gosta, P. T. Jr. 1991 Adding Liebe und Arbeit: The full-five factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **17**, 227–232.

Steel, P. 2007 The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, **133**, 65–94.

（受稿：2008. 3. 11，受理：2008. 5. 6）