

# 近年の海外および日本の不適応的 学業先延ばし研究の展望

森 恵 子

## 【問題と目的】

「先延ばし」は問題の先送りをする、何かを後回しにすることであり、心理分野ではその悪影響に注目する研究が多い。日常的な例としては学生が期末レポートにずっと取りかからず、締切日になって慌てて完成させようとする、などがある。海外の文献では特に先延ばしを「達成すべき課題を遅らせてしまう非合理的な傾向」(Lay, 1986), 「怠惰で自滅的な習慣」(Tice & Baumeister, 1997), 「自分にとって好ましくない結果を招くと知りながら、自発的にものごとを延期すること」(Steel, 2011) など、不適応的な結果を招く行為として定義することが多い。

海外における先延ばしの定義が古代から否定的な論調であったことは、哲学や宗教の文献から読み取れる。ピアーズ・スティール (Steel, 2011) は、「ヒトはなぜ先延ばしをしてしまうのか」の著書の中で古代エジプトのヒエログリフに残された「遅延」という語をはじめとして、アリストテレスやマルクス・アウレリウスの論述、ヒンズー教・仏教の経典、さらにはアウグスティヌスの「告白」などから引用し、先延ばしがいかに人類の歴史とともにあり、なおかつ問題視されていたかを述べている。

現代では「すべきことを後回しにする」とい

う行為の研究は、認知・臨床心理学と行動経済学が主に扱っている (Burka & Yuen, 2008)。認知心理学の枠組みで先延ばしを説明すれば、自己調整の失敗により課題遂行が阻害された状態と言えよう。行動経済学 (合理性のない行動に注目する経済学) の枠組みを使えば、錯覚による合理的でない意思決定が先延ばしをもたらすとされる。よくあげられる例として、収入のある成人が定年後に向けた定期的な貯蓄をなかなか始めない、というものがある。

一方日本においてはこれまで、先延ばしの不適応性が広く注目を集めることはなかったと推察される。CiNii Articlesによると、先延ばしと部分的な関連がある最も古い先行研究は1996年、タイトルに先延ばしがつく文献は2007年が最初であった。同様に先延ばしの治療的介入に言及した文献は2000年代まで見られなかった。よって不適応的な先延ばしに対する問題意識はこれまで海外、特に欧米よりも低かったと言える。

このような海外と日本における注目度の違いには、先延ばしという概念への価値判断が影響していると考えられる。つまり先延ばしを問題視しやすい海外と、先延ばしの適応的側面をも意識している日本の違いである。Psychylを中心として20年以上研究を続けているカナダのカールトン大学研究グループは、その

ウェブサイト Procrastination Research Group において、先延ばしを「自身が納得できる生き方を邪魔し、幸福感・健康・生産性を低下させる」ものと定義している。また先延ばし (procrastination) と一般的な遅延 (delay) を区別し、前者の不適応性を強調している。

日本においては先送り、遅延という概念はあるものの、それらは procrastination のように先延ばし行為 (ををする者) への否定的価値判断が付随しているとは限らず、曖昧である。つまり先延ばしは「程度の問題」であり、それがコントロール不能で不適応的だと他者に明らかになる場面でのみ、否定的に言及されてきたという可能性がある。「棚上げにする」「水に流す」「寝かせておく」など、否定的なニュアンスのない先延ばしの行動表現が複数あることから、先送りにする行為の適応的側面が意識されることがうかがえる。例としては小浜 (2010, 2014) などが、課題の達成に利する効果を生む先延ばし例を取り上げていることが挙げられる。

つまり日本において、非合理的な先延ばしの概念は一般にはあまり共有されておらず、問題意識も比較的低いと考えられる。そしてこのような違いの有無を検証するには、海外と日本の研究を概観し比較することが有効であると思われる。また日本における研究の歴史の浅さを鑑み、近年の文献同士を比較することが妥当と思われる。では海外と日本における先延ばし研究にはどのような傾向が見られるだろうか。

海外における近年の先延ばし研究は、心理学と近接する領域からの知見を取り入れており、特に脳科学の研究知見を援用した、先延ばし行動と衝動性の関連が注目されている (Steel &

Konig, 2006)。衝動性は特定の行動をとらせるよう促す欲求と結びついており、「短期的な欲求充足行動に方向づけられた、誘惑をもたらす刺激への原始的な快楽反応」(Lewis, 2013) と定義される。これまで衝動性と先延ばしの関連を述べる研究は少なく (Blatt & Quinn, 1967)、どちらの概念も完全に解明されたわけではない (Steel, 2007, Lewis, 2013) が、衝動性に注目した先延ばし研究の増加によって、未だ解明途上の先延ばし行動の仕組みが明らかにされることが期待されている。一方日本では二つの直接的な関係を述べた研究はほとんど見られない。

海外の研究では先延ばしが大学生の成績低下や不適応、精神的健康問題に関連するという知見 (Klassen, Krawchuk, & Rajani, 2007, Lay, 1986, Pychyl, Lee, Thibodeau, & Blunt, 2000) が数多くあるため、日本においてもそれらを追試する研究が見られる (増田, 2010, 増田, 2012 など)。海外の知見に基づく日本の研究は、注目する要因にも共通点があり、それらの研究には先延ばしプロセスにおける動機付け、パーソナリティ・特性、認知と情動、方略使用が含まれている。一方数は少ないが日本の文脈に即した先延ばし研究もあり、これらには日本人の特性を因子にしたもの (古屋敷・玉瀬, 2012)、あるいは質的なデータを読み解くもの (植井・高橋, 2015) がある。

以上のことから、本研究はまず近年の海外先延ばし研究のうち、特に衝動性との関連があるものを取り上げ、この比較的新しいアプローチの包括性を概観する。具体的には、行動選択研究の知見 (衝動性は即時に得られる小さな報酬を選択し、自己制御はより後になって得られる大きな報酬を選択する) を参照した海外の研究

動向から、衝動性の重要性を指摘することにより、今後の日本における先延ばし研究の一助となることを目的とする。

次に日本の先延ばし研究のうち、大学生を対象とした近年の研究を概観した上で、今後の日本における先延ばし研究の方向性を考察する。また本研究は「学業先延ばし」に注目するため、教育場面で不適応的先延ばしを行う学習者への理解と介入の可能性を探ることも目的とする。対象者を大学生に絞るのは、臨床例や一般社会人対象の研究と区別した「学業先延ばし」の特徴に注目するためである。実際先行研究の対象者は大学生が多数を占めるが、その理由はデータ収集の容易さだけでなく、現象がよく観察されるからでもあろう。大学は生活自由度と選択肢が増え先延ばしも増える、という構図が最も観察され自覚されやすい環境と言える。言い換えれば、自律的な学習計画と実施を求められる大学では、それを適切に行えない故の先延ばしも生じやすく、それゆえ一部の学習者にはサポートが必要となってくる環境である。

## 【方法】

海外の文献に関しては、PsycARTICLESで出版年を2000-2016年とし、研究対象年齢層をyoung adulthood、検索語にprocrastination, impulsivenessを使用したところ、124件が該当した。学業先延ばしに関する論文に絞ると、17件が該当した。

日本の文献については、CiNii Articlesで「先延ばし、不適応、大学」をキーワードに検索したところ、2000-2016年に出版された論文は61件該当した。その中で学業先延ばしに関する論文（紀要を含む、ただし学会発表論文集を除く）

に限定すると、14件に絞られた。書籍に関してはAmazon.co.jpを利用し、海外文献の著者による和訳本を検索したところ2件該当した。

## 【海外における先行研究の概観】

### (1) 先延ばしシステム・プロセスに関する研究

Van Eerde (2000) は先延ばしを自己調整の失敗の結果と見ており、また達成すべきゴールに対する嫌悪感を紛らわせる行動として捉えている。また不快感をもたらす状況（例：苦手な課題に取り組む）に対し回避的な気晴らしを行うときは、置かれた状況に脅威を感じているが、それを処理する心的資源（脳内で情報処理を行うためのエネルギー、認知資源ともいう）が不足しているため、状況から逃げる選択に至る、という先延ばしプロセスが提示されている。先延ばしの構造についてはHiggins (1997) の制御焦点理論に基づき、魅力のない行動の実行を伴う未来の報酬より、相対的に重要ではないが楽しい活動を選ぶという「衝動性」回避-接近志向が、先延ばしと結びつけられている。目標達成行動における開始から終了までの自己調整スタイルには、状態指標または行動指標の2カテゴリーがあり、状態指標型であれば意図（課題）の実行より自分の感情や環境に注意を向けやすいとされている。この特性を持つ人が課題に対し嫌悪感や退屈を感じていると、衝動的に手近な報酬を選ぶ、つまり先延ばしによって不快な状況から逃げるという行為をしやすいという。

Steel & Konig (2006) はTMT (Temporal Motivation Theory) 理論を提唱し、これを先延ばし理論を包括したモデルであるとしている。TMT理論には先延ばし研究の知見、動機

付け理論、期待理論に加えて、衝動性が寄与する「遅れに対する感度」が主要な要素として含まれている（Gropel & Steel, 2008）。ステイールのモデルによると、ある課題に取り組もうとする時、報酬がすぐに得られず「遅れる」場合、未来軸における時間的な距離の遠さ、つまり「遅れ」が強く感じられれば、動機付けが弱まりやすい。そのような状況で時間的に近い小さな報酬があれば、衝動に動かされてそちらを手に入れる行動に移行し、本来求めていた報酬に向かう行動は「先延ばし」される。このようにTMT理論は先行研究の知見に新しい概念を加えたが、微小時間経済学といった一般になじみのない概念を含んでいる。そのため、前述の著書の中では先延ばしの複雑なメカニズムを理解するための「大ざっぱな見取り図」モデルとして、例とともに次のように説明されている。

動機付け理論の方程式：

$$\frac{\text{期待} \times \text{価値}}{\text{衝動性} \times \text{遅れ}^{(1)}}$$

ひとことでは、衝動性が強い人ほど、ご褒美を得られる時期に敏感で、先にならないと手に入らないご褒美を軽んじる。……この衝動性の要素が判断に影響を及ぼさなければ、慢性的な先延ばし癖は生まれない。……たとえば、課題の締め切りが遠い先だと、遅れが大きくなり、その課題に取り組もうというモチベーションが下がる。衝動性が強いと、遅れに対する敏感さが増幅するので、衝動性が強い人はとりわけ、（少なくとも初めのうちは）締め切りを切実に感じない。結果がことのほか重大な場合を除けば、好ましくない結果が目前に迫るまで、それに注意を払おうとしない

のである。（pp. 53-54）

上記の研究はどちらも、行動が先延ばされるプロセスには衝動性の強さが関与する（Steel, 2007）としている点で共通している。だが非合理的に何かをしないのが先延ばしであり、それに対して衝動性は非合理的に何かをしてしまうことに関連付けられる。それではなぜ、衝動性が先延ばし研究において注目され得るのだろうか。

## (2) 先延ばしの要因に関する研究

哲学的な小論集として編まれた *The Thief of Time*（時間泥棒）は、様々な分野の研究者による異なった先延ばしの定義、要因、対処法を述べているが、著者の一人 Ainslie（2012）は先延ばしと衝動の相似点として、後に来る大きい報酬（例えば課題完成の達成感）よりすぐに得られる小さい報酬（例えば友人とおしゃべりによる気晴らし）を選ぶ点を挙げる。一方相違点として、衝動は行動や感情に至らせる誘因があり適切・不適切の境界線があるが、先延ばしにはそれがないため、その時コストをかけないで済む遅延が良いことと感じられるとしている。また先延ばしをする人は双曲割引理論（遠い将来のことは待とうと思えるが、近い将来だと待てずに行動に移す）に基づき、客観的に見れば非合理的な選択をすると述べている。遠い将来の報酬、つまり長期的ゴールの達成が難しいのは、目の前に繰り返し現れる他の選択肢（達成が容易な短期的ゴール）を選んできて、身近で小さな欲求を満たしていくうちに、長期的ゴールの達成という報酬を求めなくなるからだという。

Lewis（2013）はその著書の中で、衝動性が

多くの場合意識下でどのように人を動かし、時には非合理的な行動を生むのか、また自制心が衝動的行動と拮抗する時何が起きているのかを説明している。「システム I 思考」と呼ばれる素早く自動的な反応は、それゆえ意識されることのない認知であり、日常生活で注意を向けた事柄がスムーズに進むために不可欠である。一方思いがけない状況において決断を迫られる時も、システム I の直感的な決断に基づいて行動するが、熟慮（情報処理プロセスのもう一方を担うシステム R）の段階を通さずに行動が起こされるため、成功すれば賞賛を得、失敗すれば悲惨な結末を迎えることもある。つまり衝動性は、意識されることなく日常活動で機能しており、何らかの失敗をもたらした時のみ意識される存在といえるだろう。衝動性の高さはパーソナリティの違いに帰属させられることが多いが、実際には発達段階、刺激に対する五感の働き、置かれた状況や文化慣習の影響による違いも大きいことが、研究から明らかになっているという。そして衝動を抑えようと試みたり、ストレスに対処したり、選択肢から選ぶようにしたりといった認知行為が自制心を働かせるためのエネルギー源を使ってしまい、結果として自制の働きが低下、衝動的な行動をしやすくなるというシステム論も紹介されている。

先延ばしを含む不適応的行動を抑制する自己制御の個人差は、特性として捉えられており、広く自制心として研究されてきた。Tangney, Baumeister, & Boone (2004) は自己制御力を得点化する尺度を使用し、様々な不適応行動との関連を調べた。その結果自己制御得点高群の特徴として、高い GPA、少ない精神病理、高い自尊心、摂食障害やアルコール依存症例の少

なさ、良い人間関係スキル、安定した愛着、前向きな情動が結びついたという。逆に自己制御力低群では人格・対人問題のリスクが高く、失敗や不適応行動に恥の感情を持ちやすく、よって解決よりも防衛や否定に向かいやすいことが明らかになっている。

このように自己制御・自制心は生活全体に及ぶ特性として見るができるが、先延ばしや衝動的行動といった不適応行動の抑制に関わる要因という視点から見ると、ある時は自制心が働き、また他の時は働かないという現象をどう説明すればよいのかという問題が出てくる。

Tsukayama, Duckworth, & Kim (2012) は *Resisting Everything Except Temptation*（誘惑にだけは抗えない：領域固有の衝動性について）において衝動性のコントロールの問題について述べ、個人が誘惑に屈しやすい領域を特定することの意義を明らかにしている。固有衝動性に関連するのは、特定の衝動行動がどれだけ誘惑的か、その衝動行動がどれだけ害を及ぼすか、の二要因であるという。例としては「先延ばしや責任放棄がなく自制心も高いが、ある領域のみに放縱がある」といった特定の個人が挙げられているが、その要因を見るときには一般的な衝動性と自制心の高さを測るだけでなく、領域固有の衝動性も測る必要があり、それが個人内の衝動性の差異として現れるとしている。さらにはその結果から留意すべき行動の個人差も明らかになる。以上のことから衝動行動には領域全般及び限定のものがあり、個人の自制力は領域によって大きく異なり、よって特定の誘惑が強く感じられるのだとしている。また Metcalfe & Mischel (1999) のモデルを紹介し、衝動性に影響を与えるのは「熱い」情動システ

ムと「冷たい」認知システムであること、誘惑が衝動行動に繋がる時「熱さ」が冷たいシステムを駆逐するという可能性があることを示唆している。

以上の知見から、先延ばしの要因として衝動性と自己制御が注目されていること、さらにこの二つを特性としてだけではなく、領域別に異なる要因としても見るという点が、最近の研究動向といえる。つまり自己制御・自制心は衝動を調整する働きをするが、環境や個人の要因の強さによって働きが妨げられ、衝動的な行動（課題遂行を避けて気晴らしをするなど）に至るというプロセスが明らかになってきている。よって衝動性は非合理的な行動に至らせる要因であるとも、合理的でない他の選択肢を選ばせる誘因であるともいえる。また非合理的な他の選択肢には「仕事をすべき時に何もしない」「プロジェクトの開始を遅らせる」（Tsukayama による領域固有衝動性尺度の項目例）などの先延ばし行動があることから、衝動性と先延ばし行動の関連に注目がされるのである。

## 【日本における先行研究の概観】

### (1) 先延ばしシステム・プロセスに関する研究

黒田（2012）は「しなければならない行動がなされない」という現象である先延ばしは、行動の選択肢から選ぶ場面で生じる現象としている。そして国内の先行研究から先延ばしと自己制御、意思決定の研究の関連性を論じている。まず行動選択（課題遂行か気晴らしをするか、等）は自らの行動を制御する場面である。「今やらないと後々ネガティブな結果になる」といった感情の予期から不快事態（課題遂行）に向かう、つまり制御を行うには心的資源を要す

るのだが、これが不足すると自己制御が失敗するとしている。つまりすべき行動が先延ばされる時には、動機付けを維持して課題遂行を続けるか、短期的にメリットのある気晴らしをするか、の行動選択の制御に失敗していると捉えるのである。一方意思決定研究においては、短期的にはデメリットだが長期的にはメリットとなる課題遂行を選択するかどうか、の意思決定が鍵となるとしている。課題に対する否定的感情があると行動の決定が遅れるが、これは制御資源が不快感情の処理に使われ、課題の情報処理には足りなくなる故、短期的にはメリットである先延ばしを選ぶ可能性が高まるという。意思決定に影響を持つ要因としては認知・感情・実行の3システムが想定されており、行動選択場面ではこの三者の相互作用を検討する必要があるとする。

小浜（2010, 2014）は先延ばしをするプロセスで生じる感情に注目し、否定感情群、楽観群、計画群、中間群それぞれにどのような認知と感情が生まれ、それが学業遂行や精神的適応にどう影響するのかを明らかにしている。まず計画群は適応的な気晴らし（例：思い切り遊んだ後は、課題に向けてやる気が出る）を行い、勤勉で学業遂行が高いグループであり、先延ばしが学業遂行を阻害しないパターンを示している。否定的感情（例：逃げ出したいほど課題が辛くなる）が一貫している先延ばし群は目立った特徴がなく、学業遂行の悪化が多少見られる点については、習得目標と遂行回避目標の両方の値が高いため、その拮抗が影響していると考察されている。一方楽観群にははっきりした特徴として学業遂行の低さ、仮想的有能感の高さ、遂行目標の低さが現れている。状況の楽観

視（例：後で課題をやればいいと楽観的に考えやすい）をする者に仮想的有能感（例：他人の仕事を見ていると、手際が悪いと感じる）が生じるのは、日常の学習行動に価値を置かず、先延ばしをして一夜漬けの学習をする結果学業遂行が悪化するが、そこで自己評価を下げないため相対的に他者評価を下げる、という無意識の操作を行うためとしている（小浜，2014）。

古屋敷・玉瀬（2012）は小浜の先延ばしプロセスを土居（2001）の甘えの概念と結びつけることで、日本の文脈における先延ばしの背景に光を当てている。具体的には小浜（2008）による先延ばし意識特性尺度、および玉瀬・相原（2004）による多元的「甘え」尺度を実施・分析し、先延ばしと甘えの因果関係モデルを論じている。甘えの4つの下位尺度のうち、「甘え歪曲」（思い通りにならず拗ねる等）「甘え拒絶」（相手の甘えを受け入れたくない等）の二つは合わせて「屈折した甘え」と名付けられているが、この傾向を持つ者は自然な「甘え」表現が不得手であるのに加えて、課題取り組みに際しては当初から一貫した否定的感情へのパスがあり、先延ばし後も満足感ではなく失敗感を抱く可能性が高いとしている。つまり課題に対しては直面することを避け、対人関係の不安や恐怖と課題への否定的感情を抱える姿が浮き彫りになっており、これは小浜の結果とは異なった問題を指摘した部分であると言える。また小浜の「状況の楽観視」因子との関係に関しては、残りの2下位因子を合わせた「相互依存的な甘え」（甘えたい、自分を当てにしてほしい等）から楽観視へのパスがある。それが「先延ばし後の否定的感情」だけでなく「気分の切り替え」そして課題遂行へとつながる（つまり依存と楽観

視から適応的行動に至る）パターンも示されているため、これも小浜と一部異なる結果となっている。

## （2）先延ばしの要因に関する研究

海外文献において先延ばしと衝動性の関連が注目されていることを先に述べたが、今回の調査範囲では衝動性を要因とした日本の論文は見つけられなかった。しかし他の要因については先行研究を踏まえた研究の積み重ねがあることが確認された。

藤田・野口（2009）は先延ばしとセルフ・コントロールの関係を調査し、課題先延ばし行動を抑制するのは自己完結型のセルフ・コントロール（長期的な目標に向かって自分の行動を制御する等）であることを明らかにしている。一方他者に依存して自分の行動をコントロールする他者介在型セルフ・コントロールの場合、他者から肯定的な反応を求める未熟な依存性であり、他者の意思により結果が異なるため、先延ばしを抑制する自律的な行動には寄与しないとしている。藤田（2006）は学習課題先延ばしの要因のうち、正の相関があるものとして失敗行動を取り上げ、三つの下位因子（アクションスリップ・不注意、ストレスによる認知狭小化、衝動・確認不足）全てが課題先延ばし傾向と中程度の相関があるとしている。また藤田（2010）では負の相関があるものとしてメタ認知的方略を取り上げ、二つの下位因子（努力調整・モニタリング方略、プランニング方略）両方が課題先延ばしと弱い相関を持つことを確認した。以上のことから、先延ばし行動あるいは傾向には、複数の個人要因が異なるレベルで関わっており、切り口を変えることで異なる先延

ばし像が現れることが推察できる。

### 【考察】

本研究は海外の先延ばし研究のうち、衝動性との関係に注目したものを取り上げ、最新の知見の重要性を確認した。また日本の先行研究については衝動性に注目した研究がほとんどないという課題が明らかになった。以前は主に動機付けの問題とされてきた先延ばし行動の研究が、近年では制御焦点理論、期待理論、双曲割引理論などと結びつき（Steel & Konig, 2006）、さらに行動心理、社会認知心理など異なるレベルの心理学理論をまたぐ研究として発展している（Van Eerde, 2000）ことも示された。また先延ばしが行われる（または行われない）場面では、個人のパーソナリティに加え認知、情動、環境など、個人差が現れやすい要因が複数考えられること、よって先延ばし行動の構造化においては複合的な視点が必要であることも明らかになった。それでは今後どのようなアプローチを取る研究が、先延ばし行動のさらなる理解に貢献するのだろうか。

まずは複数の文献が言及するように、衝動性と先延ばしそれぞれのシステムの解明、さらに両者の関連性が明らかにされるための研究が行われることである。これには心理学と近接する諸科学との知見の共有、研究量の増加を待つ必要があると思われる。現在複数の議論がある衝動性と先延ばしのさらなる理解のために、国際的に共通する定義が出されることも重要である。

二点目は個人の衝動性と先延ばしの領域に注目する研究がされることである。まず衝動性の理解に関することとして、衝動性と自己制御の

関連について議論が必要であると思われる。先行研究においては連続体の両極に衝動と自制を対置する、一次元的な理解が主であった。しかしこれを二次元で捉え、さらに先延ばしの質量の差を見ることができれば、より詳細な先延ばしプロセスの理解がされると期待できる。次に先延ばし領域に関しては、個人の性質は領域によって異なる特徴があり、先延ばしはパーソナリティの一部ではなく、遅延状況は環境により変わる、という知見がある（Andreou, 2012）。よって先延ばしがされやすい領域を特定し、そこで衝動性がどのような役割を果たしているかを明らかにする研究が増えると、先延ばしの個人差の理解につながると考えられる。

三点目は質的データから先延ばしの個人差およびプロセスに注目する研究数の増加である。自己調整、自己効力感、自己制御といった個人要因に注目したこれまでの心理研究は、要因を特性として捉え、量的研究によって要因の相互関係を調べるものが多かった。先延ばし研究も同様に、量的研究で先延ばし要因とプロセスの全体像を明らかにするアプローチを取るものが圧倒的多数であった。しかし認知・情動はプロセスの中で変化するものであり、量的研究ではその詳細をとらえることができない。先延ばし行動の背景にある力学と個人差に光をあてるには、質的なアプローチによる研究の積み重ねが重要である。Schraw, Wadkins, & Olafson (2007) および植井・高橋 (2015) は半構造化面接の結果を修正版グラウンデッド・セオリーに基づき分析し、モデルを示している先延ばし研究であり、質的に詳細な記録を行っているため、今後の研究に参考となる点が多いであろう。

四点目は日本の文脈に即した学業先延ばしの研究と、その知見の活用である。異なる文脈で発生する先延ばしの「なぜ」と「どのように」を明らかにするためには、その文脈に即した研究が必要である。日本の文化や教育、社会的相互関係の規範から得られる変数を考慮した学業先延ばし研究を行うことは、この点で有用と考えられる。また科目、科目内容のレベル、教授スタイルなどの違いが先延ばしにどう影響するかを検証することは、非適応的な先延ばしをする学習者への教育的介入のために益となると推察される。

以上のことから、今後日本において先延ばし研究を行うにあたっては、特性レベルおよび領域別の衝動性との関連など海外の最新の知見を取り入れつつ、文脈化された質的・量的研究が行われることが望ましいと考えられる。先延ばしが仕事や学業の遂行の明らかな妨げとなり、習慣性を持つ場合、放置することは賢明とは言えない (Schraw, Wadkins & Olafson, 2007) ため、先延ばしのメカニズムが解明され、その知見が治療的な介入に生かされることは重要であると思われる。

注(1) Steel & Konig (2006) ではこの部分を  $1 + \Gamma \times \text{Delay}$  としており、 $\Gamma$  は遅れに対する感度である。

#### 引用文献

- Ainslie, George (2012). Procrastination: The Basic Impulse. In Andreous, Chrisoula, & White, Mark D., *The Thief of Time: Philosophical Essays on Procrastination*. Oxford Univ. Press
- Andreou, Chrisoula (2012). Coping with Procrastination. In Andreous, Chrisoula, & White, Mark D., *The Thief of Time: Philosophical Essays on Procrastination*. Oxford Univ. Press
- Blatt, S. J., & Quinn, P. (1967). Punctual and Procrastinating Students: A Study of Temporal Parameters. *Journal of Consulting Psychology*, 31, 169-174.
- Burka, Jane B., & Yuen, Lenora M. (2008). *Procrastination: why you do it, what to do about it now*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- 土居 健朗 (2001). 続「甘え」の構造 弘文堂
- 藤田 正 (2006). 先延ばし行動と失敗行動の関連について 奈良教育大学 教育実践総合センター研究紀要, 14, 43-46.
- 藤田 正 (2010). メタ認知的方略と学習課題先延ばし行動の関係 奈良教育大学 教育実践総合センター研究紀要, 19, 81-86.
- 藤田 正・野口 彩 (2009). 大学生のセルフ・コントロールと学習先延ばし行動の関係 奈良教育大学 教育実践総合センター研究紀要, 18, 101-106.
- 古屋敷 恒平・玉瀬 耕治 (2012). 「甘え」と先延ばしの関係 帝塚山大学心理学部紀要, 1, 147-163.
- Grope, Peter, & Steel, Piers (2008). A Megatrial Investigation of Goal Setting, Interest Enhancement, and Energy on Procrastination. *Personality and Individual Differences*, 45, 406-411.
- Higgins, E. T. (1997). Beyond Pleasure and Pain. *American Psychologist*, 52, 1280-1300.
- Klassen, Robert M., Krawchuk, Lindsey L., & Rajani, Sukaina (2008). Academic Procrastination of Undergraduates: Low Self-Efficacy to Self-Regulate Predicts Higher Levels of Procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 915-931.
- 小浜 駿 (2008). 先延ばし意識の特性尺度の作成 日本社会心理学会第 49 回大会発表論文集, 174-175.
- 小浜 駿 (2010). 先延ばし意識特性尺度の作成と信頼性および妥当性の検討 教育心理学研究, 58, 325-337.
- 小浜 駿 (2014). 先延ばしのパターンと学業遂行および自己評価への志向性 教育心理学研究, 62, 283-293.
- 黒田 卓哉 (2012). なぜ「しなければならない行動」

- がなされないのか? ——先延ばし, 自己制御, 意思決定の観点から——筑波大学心理学研究, 43, 83-94.
- Lay, C. H. (1986). At Last, My Research Article on Procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- Lewis, David (2013). *Impulse: Why we do what we do without knowing why we did it*. Cambridge, MA: Harvard University Press. デイビッド・ルイス 徳重 達朗訳 (2015). なぜ「つい」やってしまうのか ——衝動と自製の科学—— CCC メディアハウス
- 増田 尚史 (2010). 先延ばしに関する心理学的検討 ——個人特性と客観的・主観的遅延の関係—— 広島修大論集, 51, 59-70.
- 増田 尚史 (2012). 先延ばしに関する心理学的検討 (2) ——時間選好率が計画錯誤量に及ぼす影響—— 広島修大論集, 53, 151-158.
- Metcalfe, Janet, & Mischel, Walter (1999). A Hot/Cool-System Analysis of Delay of Gratification: Dynamics of Willpower. *Psychological Review*, 106(1), 3-19.
- Procrastination Research Group (1995). Procrastination Research Group (PRG) at Carleton University. Retrieved from <http://www.procrastination.ca> (September 15, 2016)
- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Five Days of Emotion: An Experience-Sampling Study of Undergraduate Student Procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 239-254.
- Schraw, Gregory, Wadkins, Theresa, & Olafson, Lori (2007). Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12-25.
- Steel, Piers (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, Piers (2011). *The Procrastination Equation*. New York: Harper Perennial. ピアーズ・スティール 池村 千秋訳 (2012). ヒトはなぜ先延ばしをしてしまうのか 阪急コミュニケーションズ
- Steel, Piers, & Konig, Cornelius J. (2006). Integrating Theories of Motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889-913.
- 玉瀬 耕治・相原 和雄 (2004). 大学生の「甘え」と特性5因子の関係 奈良教育大学教育実践総合センター紀要, 13, 23-31.
- Tangney, June P., Baumeister, Roy F., & Boone, Angie Lizio (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Tice, Dianne M., & Baumeister, Roy F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458.
- Tsukayama, Eli, Duckworth, Angela Lee, & Kim, Betty (2012). Resisting Everything Except Temptation: Evidence and an Explanation for Domain-specific Impulsivity. *European Journal of Personality*, 26, 318-334.
- 植井 春帆・高橋 史 (2015). 心理的満足感に至る日常的課題遂行プロセスの検討 信州大学教育学部研究論集, 8, 1-14.
- Van Eerde, Wendelien (2000). Procrastination: Self-Regulation in Initiating Aversive Goals. *Applied Psychology: An International Review*, 49(3), 372-389.