

# 日常生活場面における先延ばし行動の測定法の開発

田口 潤一郎 内田 太朗<sup>1</sup> 小口 真奈<sup>1</sup> 富田 望 熊野 宏昭 早稲田大学

Development of a measure for procrastination behavior in daily life

Junichiro TAGUCHI, Taro UCHIDA<sup>1</sup>, Mana OGUCHI<sup>1</sup>, Nozomi TOMITA,  
and Hiroaki KUMANO (*Waseda University*)

Procrastination is associated with various maladaptations. The function of procrastination varies with the context. Since procrastination behavior is measured using trait obtained through questionnaires, few behavioral indices that take into account the context of daily life are developed. Therefore, this study developed an index for measuring procrastination behavior at the behavioral level and its context in daily life based on the functional analysis in clinical behavior analysis. The results showed no relationship between the degree of procrastination behavior and its consequences, suggesting that procrastination behavior is not a contingency-shaped behavior but is rather rule-governed behavior.

**Key words:** procrastination, depression, ecological momentary assessment.

*Waseda Journal of Clinical Psychology*  
2022, Vol. 22, No. 1, pp. 33 - 40

私たちは日常生活の中で、やらなければならないことをなんらかの理由で先延ばしにしてしまうことがある。先延ばしは様々な定義を用いて研究されてきているが、Steel (2007) は先行研究のレビューを行い、「行動の遅延によって事態が一層悪化することが予想されるにもかかわらず自発的にタスクを遅らせること」と再定義している。

先延ばしは、大学生の学業領域において数多く報告されており、95%の学生が経験するといわれている (Ellis & Knaus, 1977)。このように先延ばしは日常的によく起こる行動であるが、慢性化や長期化に伴い不適応的となることが指摘されている (Tice & Baumeister, 1997)。

先延ばしによって生じる不適応的な問題の例として、先延ばしをするほど抑うつ・不安が高くなることや (Solomon & Rothblum, 1984)、自尊心が低くなること (Schouwenburg, 1992) などがあげられ、精神的健康に悪影響を及ぼすことが指摘されている。さらに、先延ばしは精神的な悪影響だけではなく、生産性や生活習慣とも関連することが報告されている。たとえば、先延ばしを行う大学生は長期的に学業成績の低さを示すことが縦断研究によって示されており (Tice & Baumeister, 1997)、先延ばし傾向の高い男性管理職は、

長時間労働を行う確率が有意に高くなることが示されている (大竹・奥平, 2008)。また、先延ばし傾向が高いほど、睡眠の充足度が低く、健康な食習慣に対する意識も低いことが示されており、先延ばしと生活習慣に関する問題の関連性が示唆されている (黒谷, 2009)。このように、先延ばしは学業場面や労働場面における生産性の低さや、生活習慣に関する問題と関連していることが想定されるため、先延ばしを改善することは有意義であるといえる。

先延ばしを起こす要因の一つに、学業上の達成不安や自信の欠如といった「失敗恐怖」があげられている。Solomon & Rothblum (1984) は、先延ばしの原因を検討するための尺度開発を行う際に項目の因子分析を行い、「課題への積極性」と「失敗恐怖」が分散の大部分を占めていることを示した。そのうちの「失敗恐怖」は、完全主義の下位概念であることから (白川, 2013)、先延ばしの要因として完全主義傾向の高さが大きく関係していることが考えられる。藤田 (2008) は、完全主義の中でも「失敗過敏」と「行動疑念」の特性が高い人ほど先延ばしをする傾向にある可能性を示した。このことから、「課題を達成できるのか、失敗してしまわないか」という不安や、課題に取り掛かることに對するためらいが、行動を抑制し、先延ばし行動に影響している可能性がある。つまり、課題に取り掛かる際に完全主義特性が高いほど、課題からのストレスを感じやすく、先延ばしによりストレスから解放されるた

<sup>1</sup> 日本学術振興会特別研究員 (Research Fellow of Japan Society for the Promotion of Science)

め(負の強化)、先延ばし行動が継続することになり、完全主義は先延ばし行動とその結果の関連性を調整する役割を担っている可能性が考えられる。

また、Ackerman & Gross (2005)は、日常生活での課題に対する認識や課題の性質等の文脈が変化することによって、先延ばし度合いが変化する可能性を示している。実際に日常生活では、様々な性質のタスクが混在していたり、周囲からのプレッシャーなどを受けたりするような場面も存在し、課題の難易度、課題の重要性、同一課題の失敗経験、評価者の存在など、完全主義を意識する度合いに影響を与えるような、様々な文脈要因が存在すると考えられる。つまり、同じ人がタスクをする場合においても、場面によって日常生活の中で完全主義を意識する度合いが変化することが考えられる。その結果、完全主義を意識する度合いが強まることによって先延ばし行動の強化価が強まる可能性が考えられる。したがって、個人内においても、完全主義を意識する度合いが変動する様相を測定する必要がある。

先延ばしを測定する代表的な尺度として、日常にみられる様々な先延ばしの程度を測定する General Procrastination Scale (GPS) 日本語版(林, 2007)や、学業場面における先延ばし行動を測定する、Procrastination Assessment Scale-Students (PASS) 日本語版(小浜, 2010)などが存在する。これらの尺度は特性として先延ばしを捉え、1回の回答で先延ばしの程度を測定する質問紙尺度である。しかし、人が実際に日常場面で先延ばしを行うかどうかは、課題特性などにも影響されるため(Ackerman & Gross, 2005)、日常場面での文脈要因も捉えた上で、先延ばしを行動レベルで測定することの必要性が近年指摘されている(Wieland et al., 2018)。

これをふまえて、Wieland et al. (2018)は、日常場面での先延ばし行動を5項目で測定する尺度を開発し、生態学的経時的評価法(Ecological Momentary Assessment: EMA; Shiffman, Stone, & Hufford, 2008)を用いて先延ばしを行動レベルで捉えることを試みた。EMAとは、日常生活場面での即時的なデータを収集する方法の1つである。日常生活場面で生じる現象を個人のスマートフォン等の端末を用いてリアルタイムに測定するため、記憶想起におけるバイアスを最小限にすることが可能となる。Wieland et al. (2018)では、EMAを8日間実施した結果、行動指標においても先延ばしと先延ばしではない課題の遅延を区別することができる可能性や、時間・状況による先延ばしの程度の変化を捉えることができる可能性を示した。しかし、Wieland et al. (2018)の尺度には以下の2点の限界点が存在する。1点目は、その時の課題の性質や課題に対する認識、完全主義などの、先延ばし行動の生起に影響を与える文脈要因が測定されていないという点である。2点目は、先延ば

しによって生じる不快感といった長期的結果のみに焦点が当てられており、行動の直後の結果が測定されていないという点である。先延ばし行動が慢性化し、精神的健康や生産性などに悪影響を及ぼす場合、長期的には悪影響を及ぼしているものの、先延ばし行動の直後には、課題によるストレスや、「達成できるかわからない」といった不安からの解放感といった一時的なメリットがあることによって、行動が続いてしまう可能性が考えられる。

これら2点の課題を解決するためには、EMAを用いて先延ばし行動を測定する際に、臨床行動分析の立場から項目を作成することが有用であると考えられる。臨床行動分析では、先行刺激(Antecedent)、行動(Behavior)、短期的結果(Consequence)、長期的結果(Delayed outcome)、確立操作(Establishing operation)を考慮した機能分析をし、行動の生起・維持プロセスや介入の方法を検討する(熊野, 2012)。EMAを用いて先延ばし行動を測定する際に、長期的結果だけでなく、短期的結果や、課題の性質、課題に対する認識、完全主義といった文脈要因を測定することで、先延ばし行動の維持要因を明らかにすることが可能となり、介入の見通しを立てることも期待できる。また、機能分析に基づく項目作成により、前後の状況と行動との関連性を時系列に沿って測定できるというEMAの良さをさらに活かすことができると考えられる。

以上のことから、本研究では、EMAを用いて、課題の性質や認識、完全主義、行動の短期的・長期的結果などの文脈要因を考慮した、先延ばしを行動レベルで測定する新たな指標を作成する。さらに、作成した指標を用いて、先延ばしが起こるメカニズムについて、臨床行動分析の観点から探索的に検討することを目的とする。

## 方 法

### 対象者

首都圏の私立大学に通う大学生、大学院生32名(男性9名、女性23名、平均年齢 $21.09 \pm 2.28$ 歳)を対象に研究を実施した。なお、先延ばしを測定する指標を開発した先行研究では(林, 2007; 小浜, 2010; Wieland et al., 2018)、臨床群に限定せず、健常な大学生や成人を対象にして、調査を実施している。また、上述の通り、先延ばしは大学生の95%が経験するといわれており(Ellis & Knaus, 1977)、日常的な先延ばしが慢性化、長期化することで不適応となることが指摘されている(Tice & Baumeister, 1997)。したがって、本研究でも、健常な大学生を対象にしたアナログ研究で有用な情報が得られると考えて、調査を行った。

### 倫理的配慮

本研究を実施するにあたり、参加者には本研究への

参加は任意であること、不参加や中断によって学業成績や単位取得には一切の不利益が生じないこと、得られたデータは研究目的以外には使用しないこと、データは統計的に処理され、個人情報外部へと漏れる恐れはないことを説明した上で、文書による同意を確認した。

なお、本研究は早稲田大学「人を対象とする研究に関する倫理委員会」の承認を得て行われた（承認番号2020-100）。

## 手続き

### ① 面談1回目（オンライン）

まず、フェイスシートと健康アンケートへの回答を求めた。その後、携帯端末を用いたWebアンケートの回答の仕方について説明し、2週間回答するように求めた。

### ② Webアンケートを用いた調査

2週間のWebアンケートによる調査を実施した。先延ばし行動は「いつ行動が生じたか」「いつ行動が終了したか」ということが明確に把握しにくいいため、本研究では、気分などの連続的に変動する現象を一定のインターバルで捉えるEMAのデザインである、Time-Basedデザイン（Shiffman et al., 2008）を採用した。

WebアンケートのURLをEメールに記載し、1日4回、各自の携帯端末での受信を合図に、回答を求めた。Eメールは、朝7:00、昼12:00、夜19:00、寝る前22:00にそれぞれ1度ずつ送信した。

7:00のアンケートは午前中に回答するように求め、そのほかのアンケートに関しては行動の結果（C）と行動の長期的結果（D）を可能な限り正確に測定するため、メール受信後60分以内に回答するように求めた。

### ③ 面談2回目（オンライン）

面談1回目から2週間のEMAの調査を実施した後、調査の感想を聴取し、その後に被験者に謝礼を郵送した。

## 調査材料

### a. フェイスシート

回答者の年齢・性別を尋ねた。

### b. 健康アンケート

参加者が実験参加可能な健康状態であるか確認するために、精神疾患の有無などを尋ねた。

### c. 日常生活場面における先延ばし行動を測定するWebアンケート

本研究で作成した、EMAによって日常生活場面における先延ばし行動を測定するWebアンケートである。アンケートの全項目をAppendixに示す。このWebアンケートは、Google formを用いて作成した。内容的妥当性を高めるために、臨床行動分析を専門とする専門

家（最終著者）と共同で質問項目を作成した。

機能分析の枠組みに基づいて設定したWebアンケートの測定項目は、先行刺激（A）、行動（B）、行動の結果（C）、行動の長期的結果（D）、確立操作（E）の計26項目で構成された。以下に質問内容を記載する。

### ① 先延ばし行動の強度（B：行動）

先延ばし行動の形態として、日常生活下の課題をどの程度先延ばししたかを測定する項目である。はじめに自分のやるべき課題を記述式で回答を求めた（項目1）。その後その課題をどの程度遂行できたかを5件法で回答を求め（項目10）、その回答を逆転処理し、課題の進行にどの程度遅れが生じたかを調査した。また、項目10で課題の進行に遅延が生じた場合と回答した場合は、より優先度の高い緊急の用事があったかどうかの回答を求めた（項目11）。項目10のみ行動（B）の解析データとして使用した。項目1は項目10に回答してもらったための補助的な質問のため、解析には使用していない。項目11に関しては、「あった」と答えた場合に、その期間にやるべき課題はなかったものとみなしてデータ処理をした。

### ② 先延ばし行動に影響を与える要因（A：先行刺激）

「関心がある」、「重要度が高い」といった課題の性質や認識の違いが、先延ばし行動に影響を及ぼすことが指摘されている（Ackerman & Gross, 2005）。このことから課題の性質や認識は、行動（B）に先行し、影響を及ぼす要因であると考えられる。そのため、課題の性質・認識を先行刺激（A）とした。課題に対してどのような認識をしているか、それぞれ6件法で回答を求めた（項目2—5）。

### ③ 状態完全主義（E：確立操作）

場面によって日常生活の中で変動する状態的な完全主義を測定する項目である。状態完全主義は、行動（B）が先延ばし行動の結果（C）に与える影響を強める調整要因になる可能性が高いと考えられる。そのため、状態完全主義を確立操作（E）とした。課題に取り組む際にどの程度完全主義を意識しているか、新完全主義尺度日本語版（桜井・大谷, 1994）の下位尺度「失敗過敏」「行動疑念」を元に項目を作成し、それぞれ6件法で回答を求めた（項目6—9, 16, 17）。

### ④ ストレス解消度合い（C：行動の結果）

本研究では、先延ばし行動の結果を「先延ばしによって一時的に課題からの苦痛やストレスが減少すること」と操作的に定義した。したがって、先延ばしによるストレス解消度をそれぞれ6件法で回答を求めた（項目12—15）。

### ⑤ 先延ばし後の肯定的感情・否定的感情（D：行動の長期的結果）

先延ばし傾向が高い人ほど抑うつや不安傾向が高く、先延ばしをすると精神的健康に悪影響を及ぼすことから（Solomon & Rothblum, 1984）、長期的結果（D）を

抑うつや不安の増大、肯定的感情の減少とした。「不安」「抑うつ」「肯定的感情」の3種類の感情を測定する Depression and Anxiety Mood Scale (福井, 1997) の質問項目を使用し、それぞれ7件法で回答を求めた(項目18—26)。

### 分析方法

本研究では個人に対してEMAによる反復測定を行ったため、個人内と個人間におけるデータの階層性があることが想定される。そのため、このような階層的なデータに対応する分析方法であるマルチレベル分析を行った。解析には、統計解析ソフト HAD ver16.03 (清水, 2016) を使用した。

## 結 果

### 分析に使用する回答の抽出

EMAによるWebアンケート調査の結果、のべ1,816の回答が得られた。本調査では、次のアンケートまでに同一回答者より全く同じ回答がなされた場合には、回答者の操作ミスである可能性が想定されるため、初回のデータのみを分析対象とし、以降のデータを分析対象外とした。各データに欠損値があった場合、そのデータは分析対象外とした。また、EMAにおいて長時間の回顧時間を設けた場合、記憶のバイアスが生じる可能性がある (Shiffman et al., 2008)。EMAを用いた先行研究 (内田・高橋・仁田・熊野, 2020) では、測定対象の事象が生じてから60分以降の回答を分析から除外している。したがって本研究も、行動(B)、行動の結果(C)、行動の長期的結果(D)を測定する項目を

含む昼・夜・寝る前のアンケートに関しては、60分以上経過したデータは、分析の対象に含めないこととした。朝のアンケートは、次の昼のアンケート送信時までに回答していないデータは分析対象外とした。これらのデータを除外したところ、データはのべ1,385となった。

以上のデータ処理をしたのち、全質問項目26項目を次の2つの行動連鎖にそれぞれまとめた。第1に「朝(先行刺激A・確立操作E)、昼(行動B・行動の結果C・確立操作E)、夜(行動の長期的結果D)」でまとめ、第2に「昼(先行刺激A・確立操作E)、夜(行動B・行動の結果C・確立操作E)、寝る前(行動の長期的結果D)」でまとめた。その上で、前述した通り、やらなければならない課題(項目1)を「なし」と答えた場合と、他にどうしてもやらなければならない課題(項目11)が「あった」と答えた場合はそのデータを全て分析対象外とした。また、締め切りに迫られて、より短く限られた時間の中で課題を行うことは、ストレスを増やすことにつながることから (Svartdal, Klingsieck, Steel, & Gamst-Klaussen, 2020)、先延ばしによる否定的な感情は、明確な締め切りがあり、かつ重要度の高い課題に取り組んだ際に生じやすいと考えられる。そのため、これまでのデータの中から、項目1より締め切りのある課題を行った時のデータと、項目5の重要度に関して「4・5・6」と回答したデータのみを抜粋し、最終的に残った217回のデータを分析対象とした。分析の対象となったデータの記述統計量を Table 1 に示す。

Table 1  
記述統計量 (N = 217)

	Mean	SD	Min.	Max.
先行刺激(A)				
関心	4.38	1.17	1	6
難易度	4.44	1.32	1	6
時間がかかる	4.94	1.07	2	6
重要度	5.07	0.77	4	6
行動(B)				
先延ばし行動の強度	2.25	1.39	1	5
行動の結果(C)				
ストレス解消度	13.20	5.15	3	24
行動の長期的結果(D)				
不安	9.94	4.36	3	18
抑うつ	7.93	4.23	3	18
肯定的感情	10.37	3.61	3	18
確立操作(E)				
状態完全主義	21.69	6.37	6	35

### 各変数間の関連性の検討

先行刺激 (A)、行動 (B)、行動の結果 (C)、行動の長期的結果 (D)、確立操作 (E) の各項目の関連性について、マルチレベル単回帰分析と同重回帰分析によって探索的に解析した結果を Table 2 に示した。

### 課題に対する認識が先延ばし行動に及ぼす影響の検討

先行刺激 (A) が行動 (B) に及ぼす影響を調べるため、先行刺激 (A) の各項目を説明変数とし、行動 (B) である「先延ばしの強度」の項目を目的変数としたマルチレベル単回帰分析を実施した。その結果、先行刺激 (A) の「難易度」「時間がかかる」の項目は、行動 (B) の「先延ばしの強度」の項目を有意に予測するこ

とが示された (「難易度」:  $b = 0.22$ ,  $p < .01$ , 「時間がかかる」:  $b = 0.21$ ,  $p < .05$ )。

### 先延ばし行動とその結果としての気分の関連性の検討

行動 (B) が行動の結果 (C) に及ぼす影響を調べるため、行動 (B) の各項目を説明変数とし、行動の結果 (C) の項目を目的変数としたマルチレベル単回帰分析を実施した。その結果、行動 (B) の「先延ばしの強度」の項目は、行動の結果 (C) の「ストレス解消度」の項目を有意に予測しなかった ( $b = -0.31$ ,  $p > .10$ )。

行動 (B) が行動の長期的結果 (D) に及ぼす影響を調べるため、行動 (B) の項目を説明変数とし、行動の長期的結果 (D) の項目を目的変数としたマルチレ

Table 2  
マルチレベル分析の結果

マルチレベル単回帰分析の結果				
説明変数	目的変数	$b$	$p$	
先行刺激(A)	行動(B)			
難易度	先延ばし行動の強度	0.22	.01	**
関心	先延ばし行動の強度	0.13	.18	
時間がかかる	先延ばし行動の強度	0.21	.02	*
重要度	先延ばし行動の強度	-0.06	.62	
行動(B)	行動の結果(C)			
先延ばし行動の強度	ストレス解消度	-0.31	.45	
行動(B)	行動の長期的結果(D)			
先延ばし行動の強度	不安	0.15	.38	
先延ばし行動の強度	抑うつ	0.36	.04	*
先延ばし行動の強度	肯定的感情	-0.10	.67	
行動の結果(C)	行動の長期的結果(D)			
ストレス解消度	不安	-0.05	.49	
ストレス解消度	抑うつ	-0.11	.11	
ストレス解消度	肯定的感情	0.17	.01	*

Note:  $b$  = 非標準化係数 \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$ .

目的変数を行動の結果 (C) としたマルチレベル重回帰分析の結果

説明変数	目的変数	$b$	$p$	
確立操作(E)	完全主義	-0.25	.00	**
行動(B)	先延ばし行動の強度	-0.27	.48	
交互作用項	確立操作(E)*行動(B)	-0.04	.60	
	完全主義*先延ばし行動の強度	-0.04	.60	

Note:  $b$  = 非標準化係数 \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$ .

ベル単回帰分析を実施した。行動(B)の「先延ばしの強度」の項目は、行動の長期的結果(D)の「抑うつ」の項目を有意に予測した( $b = 0.36, p < .05$ )。一方、「不安」や「肯定的感情」の項目は有意に予測しなかった(「不安」: $b = 0.15, p > .10$ , 「肯定的感情」: $b = -0.10, p > .10$ )。

行動の結果(C)が行動の長期的結果(D)に及ぼす影響を調べるため、行動の結果(C)の項目を説明変数とし、行動の長期的結果(D)の項目を目的変数としたマルチレベル単回帰分析を実施した。その結果、行動の結果(C)の「ストレス解消度」の項目は、行動の長期的結果(D)の「肯定的感情」の項目を有意に予測した( $b = 0.17, p < .05$ )。一方、「不安」や「抑うつ」の項目は有意に予測しなかった(「不安」: $b = -0.05, p > .10$ , 「抑うつ」: $b = -0.11, p > .10$ )。

### 状態完全主義が先延ばし行動の行動連鎖に及ぼす影響の検討

行動(B)と確立操作(E)の相乗効果が行動の結果(C)に及ぼす影響を調べるため、行動(B)の「先延ばしの強度」と確立操作(E)の「状態完全主義」の項目を説明変数とし、行動の結果(C)の「ストレス解消度」の項目を目的変数としたマルチレベル重回帰分析を実施した。その結果、決定係数は.034であり、1%未満で有意な値であった。また、確立操作(E)のみに主効果が見られ( $b = -0.25, p < .01$ )、行動(B)の有意な主効果は見られず( $b = -0.27, p > .10$ )、行動(B)と確立操作(E)の有意な交互作用は見られなかった( $b = -0.04, p > .10$ )。

## 考 察

本研究の目的は、日常生活場面において、文脈要因を考慮した上で、先延ばしを行動レベルで測定する指標を作成し、先延ばしが起こるメカニズムについて、臨床行動分析の観点から探索的に検討することであった。

先行刺激(A)が行動(B)に及ぼす影響について分析した結果、課題について「難易度が高い」「時間がかかる」というように認識すればするほど、先延ばし行動の強度が上がることを示唆された。このことから日常生活場面においては、より難しいと感じる課題や時間がかかると感じた課題に関しては先延ばしが起こりやすく、これらの変数は先延ばしに影響を与える文脈要因の1つとなりうることを示唆された。

行動(B)が行動の長期的結果(D)に及ぼす影響について分析した結果、先延ばし行動の強度が高いほど、抑うつ気分を高めた一方で、不安や肯定的感情は変化させないことが示唆された。先行研究では質問紙で測定した先延ばし特性と不安・抑うつ特性に正の相関があることが明らかとなっている(Solomon & Rothblum,

1984)。したがって、本研究の結果は、先延ばし行動と抑うつとの関連については先行研究の結果を支持し、先延ばし行動と不安の関連については先行研究と一致しない結果であったといえる。このような結果となった理由として、先行研究では質問紙で測定した特性間の関連が検討されていたのに対し、本研究では状態としての先延ばし行動とその後の気分との関連を検討したからである可能性がある。つまり、特性指標同士の関係としては、先延ばしと不安特性、抑うつ特性の双方に関連が認められるとしても、実際の生活場面では先延ばしが抑うつを高める一方で、不安を直接高めることではないことが、本研究のようなEMAを用いて初めて明らかにされた可能性がある。しかし、本研究の対象者は健常者であるため、先延ばし傾向がさらに強い者でも同様な結果が得られるかどうかは、引き続き検討をする必要がある。

行動(B)が行動の結果(C)に及ぼす影響について分析した結果、先延ばし行動の強度が高まっても、行動の結果(C)としてのストレス解消度合いには影響を及ぼさないことが示唆された。この結果から、先延ばし行動は、行動の結果(C)が伴っていないにもかかわらず、行動(B)が生起し続けている可能性が考えられる。つまり、先延ばし行動は、環境中に存在する随伴性にさらされて形成される(田中・嶋崎, 2007)随伴性形成行動としてではなく、随伴性を記述した言語刺激によって制御される、ルール支配行動として形成・維持される側面が大きい可能性が考えられる。また、行動(B)と確立操作(E)の相乗効果が行動の結果(C)に及ぼす影響について分析した結果、状態完全主義は、行動(B)と行動の結果(C)の関係を調整しないことが示唆された。この結果は、先行研究(藤田, 2008)と相反するものであった。その理由としても、今回は随伴性形成行動としての先延ばしを捉えることができなかった可能性が高いため、結果に対する行動と確立操作の交互作用は見出せなかった可能性があると考えられる。

以上のように、EMAを用いて行動と行動の結果を分離して測定し、その両者の関係のデータ解析を行うことで、今回捉えた先延ばし行動が負の強化によって維持されていない可能性が示唆された。今後は、ルール支配行動としての先延ばし行動も同時に測定することで、負の強化の関与が相対的にどの程度の影響を受けているのかを明らかにする必要がある。また、先延ばし行動と長期的な気分の関係の項でも述べたように、先延ばし傾向がさらに強い者ではどのような結果が得られるのかも同時に検討することが望まれる。

最後に、本研究の限界点と、今後の展望について述べる。第一の限界点として、本研究で作成した指標は、先延ばし行動が随伴性形成行動であることを前提として作成していたため、先述の通り、ルール支配行動と

Appendix  
日常生活場面における先延ばし行動を測定する Web アンケート

質問項目	回答/選択肢
1 今日の昼12時までに、あなたがやるべき課題はなんですか。	記述式
先ほど記入したやるべき課題について、あなたがどのように感じているか、当てはまるものを選択してください	
先行刺激(A)	
2 関心がある	1 全く当てはまらない -6 非常に当てはまる
3 難しい	1 全く当てはまらない -6 非常に当てはまる
4 時間がかかる	1 全く当てはまらない -6 非常に当てはまる
5 重要度が高い	1 全く当てはまらない -6 非常に当てはまる
状態完全主義(E)	
6 出来が悪いと、先生や周りの友達からの評価が下がるだろう	1 全く当てはまらない -6 非常に当てはまる
7 できる限り完璧にこなさなければならない	1 全く当てはまらない -6 非常に当てはまる
8 納得できるクオリティに仕上げるには、人一倍時間がかかりそうだ	1 全く当てはまらない -6 非常に当てはまる
9 少しでもミスをおかしてしまうことは、完全に失敗したも同然だ	1 全く当てはまらない -6 非常に当てはまる
先ほど記入したやるべき課題について、お伺いします。	
行動(B)	
10 先ほど回答したタスクをどの程度終わらせることができましたか	1 全くやっていない -5 予定通り終わらせた
11他にどうしても緊急に優先すべき予定はありましたか	1 あった 2 なかった
自分で設定した課題をやらずに他のことをやっていた時のあなたの状態について、どのくらい当てはまっているかを、番号に○をつけて答えてください	
行動の結果(C)	
12 気楽であると感じた	1 全く当てはまらない -6 非常に当てはまる
13 ホットとした	1 全く当てはまらない -6 非常に当てはまる
14 解放感を感じた	1 全く当てはまらない -6 非常に当てはまる
15 目の前の別のことは楽しめた	1 全く当てはまらない -6 非常に当てはまる
課題をやっている最中のことについて、お答えください	
状態完全主義(E)	
16 何かをやり残してしまっているようで不安になっていた	1 全く当てはまらない -6 非常に当てはまる
17 何かミスや欠点があるような気がして心配になっていた	1 全く当てはまらない -6 非常に当てはまる
現在の気分について、お答えください	
行動の長期的結果(D)	
18 暗い	1 全く当てはまらない -7 非常によく当てはまる
19 気がかりな	1 全く当てはまらない -7 非常によく当てはまる
20 はつらつとした	1 全く当てはまらない -7 非常によく当てはまる
21 不安な	1 全く当てはまらない -7 非常によく当てはまる
22 心配な	1 全く当てはまらない -7 非常によく当てはまる
23 沈んだ	1 全く当てはまらない -7 非常によく当てはまる
24 嬉しい	1 全く当てはまらない -7 非常によく当てはまる
25 嫌な	1 全く当てはまらない -7 非常によく当てはまる
26 楽しい	1 全く当てはまらない -7 非常によく当てはまる

して生じた先延ばし行動を捉えることができていなかったことが挙げられる。したがって、今後は生じた先延ばし行動が、ルール支配行動である可能性も考慮に入れて指標を作成する必要がある。また、第二の限界点として、本研究で作成した指標を用いて先延ばし傾向が高い臨床群に対して調査を行う必要があることが挙げられる。本研究では、先延ばし傾向の高い者のみをスクリーニングしておらず、健常な大学生を対象とした。しかし、今後先延ばし傾向の高い被験者や臨床群を対象とした場合、EMAの回答が先延ばしの対象となり、60分以内の回答率が低下する可能性がある。したがって、今後の研究では、先延ばし傾向が非常に高い臨床群において、本指標によって十分なデータが得られるか検討し、60分以内のデータを使用するという基準についても変更する必要があるかどうかを検討する必要がある。

以上のように今後の研究で改善すべき点はあるが、EMAを用いて実施した本研究において、健常な大学生を対象にした場合、「難易度が高い」「時間がかかる」といった認識が先延ばし行動を高めること、先延ばし行動はその後の抑うつを高めるが不安には影響しないこと、先延ばし行動は負の強化よりもルール支配行動で維持されている可能性があることなどが明らかになった。これらの結果は、健常な大学生の先延ばし行動やそれに続く抑うつを改善するために役立つ可能性があるが、今後さらに先延ばし傾向の強い者に対して研究を継続することで、より大きな困難を抱えている臨床群にも有用な情報が得られるようにしていきたい。

## 引用文献

- Ackerman, D. S., & Gross, L. B. (2005). My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination. *Journal of Marketing Education, 27*, 5-13.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York, Institute for Rational Living.
- 藤田 正 (2008). 大学生の完全主義傾向と先延ばし行動の関係について 奈良教育大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, *17*, 125-128.
- 福井 至 (1997). Depression and Anxiety Mood Scale (DAMS) 開発の試み 行動療法研究, *23*, 83-93.
- 林 潤一郎 (2007). General Procrastination Scale 日本語版の作成の試み——先延ばしを測定するために—— パーソナリティ研究, *15*, 246-248.
- 小浜 駿 (2010). 日本語版 PASS 作成の試み 日本心理学会総会発表論文集, *52*, 325-337.
- 熊野 宏昭 (2012). 新世代の認知行動療法 日本評論社
- 黒谷 万美子 (2009). 生活習慣と先延ばし行動の関連性 愛知学泉大学・短期大学紀要, *44*, 561.
- 大竹 文雄・奥平 寛子 (2008). 長時間労働の経済分析 鶴光 太郎・樋口 美雄・水町 勇一郎 (編) 労働市場制度改革——日本の働き方をいかに変えるか—— (pp. 179-195) 日本評論社
- 桜井 茂男・大谷 佳子 (1994). 完全主義と抑うつ傾向の関係についての研究——Burnsによる完全主義尺度を用いて—— 奈良教育大学紀要. 人文・社会科学, *43*, 213-223.
- Schouwenburg, H. C. (1992). Procrastinators and fear of failure: An exploration of reasons for procrastination. *European Journal of Personality, 6*, 225-236.
- Shiffman, S., Stone, A. A., & Hufford, M. R. (2008). Ecological Momentary Assessment. *Annual Review of Clinical Psychology, 4*, 1-32.
- 清水 裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD: 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, *1*, 59-73.
- 白川 千晶 (2013). 不登校傾向と先延ばし傾向との関連——完全主義の視点を加えた検討——金城学院大学大学院人間生活学研究所論集, *13*, 46.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*, 503-509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*, 65-94.
- Svartdal, F., Klingsieck, K. B., Steel, P., Gamst-Klaussen, T. (2020). Measuring implemental delay in procrastination: Separating onset and sustained goal striving. *Personality and Individual Differences, 156*.
- 田中 善大・嶋崎 恒雄 (2007). 行動としての認知・言語: 高次精神活動の行動分析的検討 人文論究, *57*, 32-51.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science, 8*, 454-458.
- 内田 太朗・高橋 徹・仁田 雄介・熊野 宏昭 (2020). 日常生活場面におけるセルフコンパッション行動の測定法の開発 行動医学研究, *25*, 24-34.
- Wieland, L. M., Grunschel, C., Limberger, M. F., Schlotz, W., Ferrari, J. R., & Ebner-Priemer, U. W. (2018). The ecological momentary assessment of procrastination in daily life: Psychometric properties of a five-item short scale. *North American Journal of Psychology, 20*, 315-340.