

【 N/S高 】大学オンライン模擬講義
2023年9月8日

「先延ばし」は奥深い

関西大学総合情報学部・教授
植原亮





自己紹介

- 教員紹介トップ
- 教員一覧**
- ゼミ紹介 (Research FOCUS)
- 教員の著書紹介

- カリキュラム紹介
- 学部パンフレット
- キャンパスマップ

ホーム > 教員紹介 > 教員一覧 > 植原 亮

教員一覧



教授 植原 亮
UEHARA Ryou

博士(学術) 東京大学

専門領域	哲学・科学倫理学
キーワード	科学的世界観と人間、「逸脱」の倫理、科学リテラシー
	道入ゼミ、■、情報と倫理(春)、■、情報と倫理(秋)

植原亮(うえはらりょう)

2012年から関西大学総合情報学部

現代哲学、応用倫理学、科学リテラシーなどが専門

講義の狙い

(1)「先延ばし」という身近な現象・苦悩

(2) 自己(自分)とは何かという哲学的問題

⇒ (1)と(2)は密接に関係している

つまり、先延ばしは奥深い

講義の流れ

1. 先延ばしとは何か？
2. 先延ばしはなぜ起こるか？
3. 先延ばしにどう対処するか？
4. 先延ばしは自己（自分）とどう関わるか？
5. まとめ

講義の流れ

1. 先延ばしとは何か？
2. 先延ばしはなぜ起こるか？
3. 先延ばしにどう対処するか？
4. 先延ばしは自己（自分）とどう関わるか？
5. まとめ

「先延ばし」という身近な苦悩

「あと10分したら、やろう」
「まあ、いいか、明日やろう」

- 学校：宿題、テスト勉強
- 生活：入浴、就寝
- 家事：掃除、食器洗い



先延ばしを理解する

【広い定義】

あるタスクや決定を、それを遅らせたら
いっそう悪くなるだろうと知りながら、
後回しにしてしまうこと

- 単にタスクや決定を遅らせるだけでなく、もっともな理由がないのに、そうする
- よくないと知りつつやってしまう: 不合理

先延ばしを理解する

- 誰もが ある程度は先延ばしする
時間とエネルギーは誰にとっても有限
その場ですべてのタスクができるわけではない
ランダムで散発的なケースは問題ない

先延ばしを理解する

- 誰もがある程度は先延ばしする
時間とエネルギーは誰にとっても有限
その場ですべてのタスクができるわけではない
ランダムで散発的なケースは問題ない
- しかし習慣的・慢性的だと人生を損なう
約20%の人が悩まされる
チェックリストもあり

先延ばしは鬱、不安、ADHDの症状でもある：
道徳的非難はすべきではない

当てはまる番号をメモしてください 1/3

- ① する必要があることを、それが重要な場合でも、
後回しにしてしまう？
- ② 過去に、お金(延滞料金など)を支払う必要がある
まで、物事を後回しにしたことがある？
- ③ 本当に迫られた場合にようやくどうするか
の決定をしがち？
- ④ 取り組んでいることをやり遂げないせいで、
友人や家族に怒られることがある？

当てはまる番号をメモしてください 2/3

- ⑤ いつも最後の最後になって重要な仕事や課題を終わらせる？
- ⑥ 物事を後回しにしすぎて、不要なストレスを自分で自分に引き起こすことがある？
- ⑦ すぐに終わる簡単な課題を不要なほど長時間、後回しにしてしまう？

当てはまる番号をメモしてください 3/3

⑧ 物事を済ませるのに時間を使い果たして

しまつて困つた経験をする？

⑨ しめきりに近づいてくると、ほかのことをして

時間を費やしてしまう？

⑩ 活動や課題をもっと早く始めていれば、自分の

人生はよくなると思う？

チェックリスト(確認用)

- ① する必要があることを、それが重要な場合でも、後回しにしてしまう？
- ② 過去に、お金(延滞料金など)を支払う必要があるまで、物事を後回しにしたことがある？
- ③ 本当に迫られた場合にようやくどうするか決定をしがち？
- ④ 取り組んでいることをやり遂げないせいで、友人や家族に怒られることがある？
- ⑤ いつも最後の最後になって重要な仕事や課題を終わらせる？
- ⑥ 物事を後回しにしすぎて、不要なストレスを自分で自分に引き起こすことがある？
- ⑦ すぐに終わる簡単な課題を不要なほど長時間、後回しにしてしまう？
- ⑧ 物事を済ませるのに時間を使い果たしてしまって困った経験をする？
- ⑨ しめきりに近づいてくると、ほかのことをして時間を費やしてしまう？
- ⑩ 活動や課題をもっと早く始めていれば、自分の人生はよくなると思う？

第1問

チェックリストで当てはまる番号の数は
いくつありましたか？

- (1) 0～2個
- (2) 3～4個
- (3) 5～7個
- (4) 8～10個

チェックリストの見方

5つ以上に当てはまる

- 問題のあるレベルで先延ばしをしている
- (3)(4)の人は要注意！

チェックリストの見方

5つ以上に当てはまる

- 問題のあるレベルで先延ばしをしている
- (3)(4)の人は要注意！

偶数番号②④⑥⑧⑩に2つ以上当てはまる

- 単に習慣的なだけでなく、人生に**悪影響**があるレベル
- お金、人間関係、何かの機会、幸福感・・・
- これも本当に要注意！

先延ばしを理解する

長期的な悪影響

- 心身の健康状態、低い自己評価、低賃金、解雇、全般的なみじめさ
 - 高血圧や心疾患といった健康リスクの上昇
 - 運動、健康な食べ物、十分な睡眠など、まさに健康維持に必要なことも先延ばし

補足

- 「終わらせるのを先延ばし」もある
 - ⇒ いつまでも完成させずに修正し続ける
- 先延ばしは鬱、不安、ADHDの症状でもある
 - ⇒ 道徳的非難はすべきではない

大学生も苦しんでいる！

大学での授業内課題の例

- ① 先延ばしの定義を述べよ
- ② 自分がいま(最近)先延ばししていることの例を挙げて、上の定義にどう当てはまっているか説明せよ

①先延ばしの定義を述べよ

あるタスクや決定を、単に遅らせるだけでなく、
もっともな理由なく遅らせたり、
遅らせたらいつそう悪くなることを知りながら、
不合理的に後回しにしてしまうこと

②先延ばししていることの例

- メッセージの返信
- バイトの応募:しないと困窮すると知りながら
- 部活の夏合宿のスケジュール決め
- 教習所／歯医者者の予約
- 明日の中国語の予習
- 部屋の掃除
- レポート:2日後が×切なのに何もしていない
- プレゼンのパワーポイントの作成

②先延ばししていることの例

- 洗濯物
 - ⇒ 床に放置して足の踏み場がない
- 友達からの借金の返済
 - ⇒ 関係や信頼が悪化
- スマホのプラン変更に伴うアドレス変更
 - ⇒ 毎月300円かかるが半年以上先延ばしに
- 金曜の夜も土曜の夜も「明日、早起きをしてシャワーを浴びよう」と思ってお風呂に入らなかった

講義の流れ

1. 先延ばしとは何か？
2. 先延ばしはなぜ起こるか？
3. 先延ばしにどう対処するか？
4. 先延ばしは自己（自分）とどう関わるか？
5. まとめ

「先延ばし」という身近な苦悩

「あと10分したら、やろう」
「まあ、いいか、明日やろう」

- 学校：宿題、テスト勉強
- 生活：入浴、就寝
- 家事：掃除、食器洗い

なぜ起こるか？

どう対処するか？



なぜ起こるか？

先延ばしの特徴

- やるべきことをやるべきときに行わない
- そして後に回してしまう



なぜ起こるか？

先延ばしの特徴

- やるべきことをやるべきときに行わない
- そして後に回してしまう

時間

価値

(大事なこと)



価値と時間の関係

どちらを選びますか？

6年後
¥10000

7年後
¥10500



価値と時間の関係

どちらを選びますか？

6年後
¥10000

7年後
¥10500

ともにかなり未来



価値と時間の関係

どちらを選びますか？

今
¥10000

1年後
¥10500



価値と時間の関係

どちらを選びますか？

今
¥10000

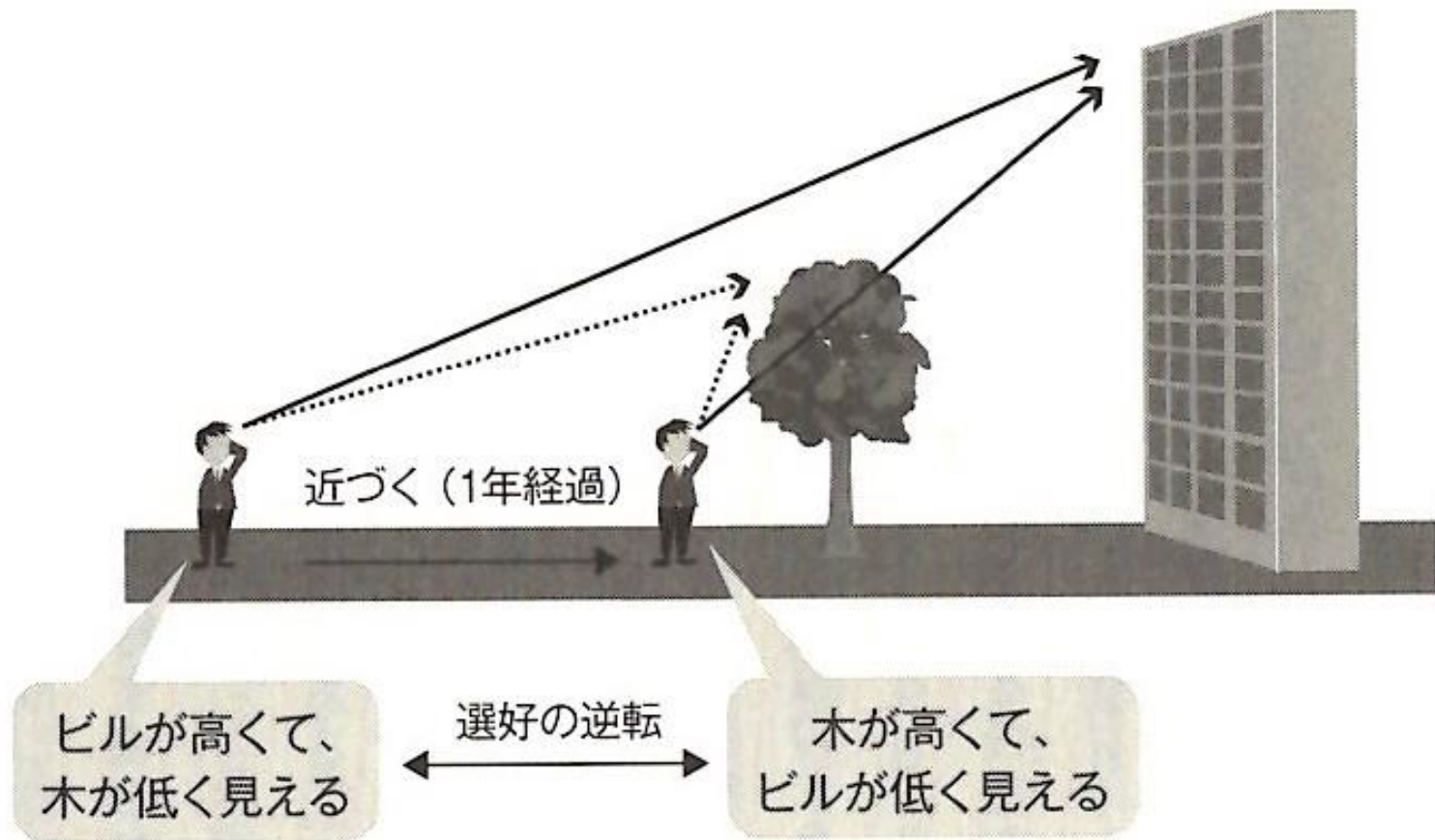
1年後
¥10500

現在に近いほど価値大
未来ほど価値小



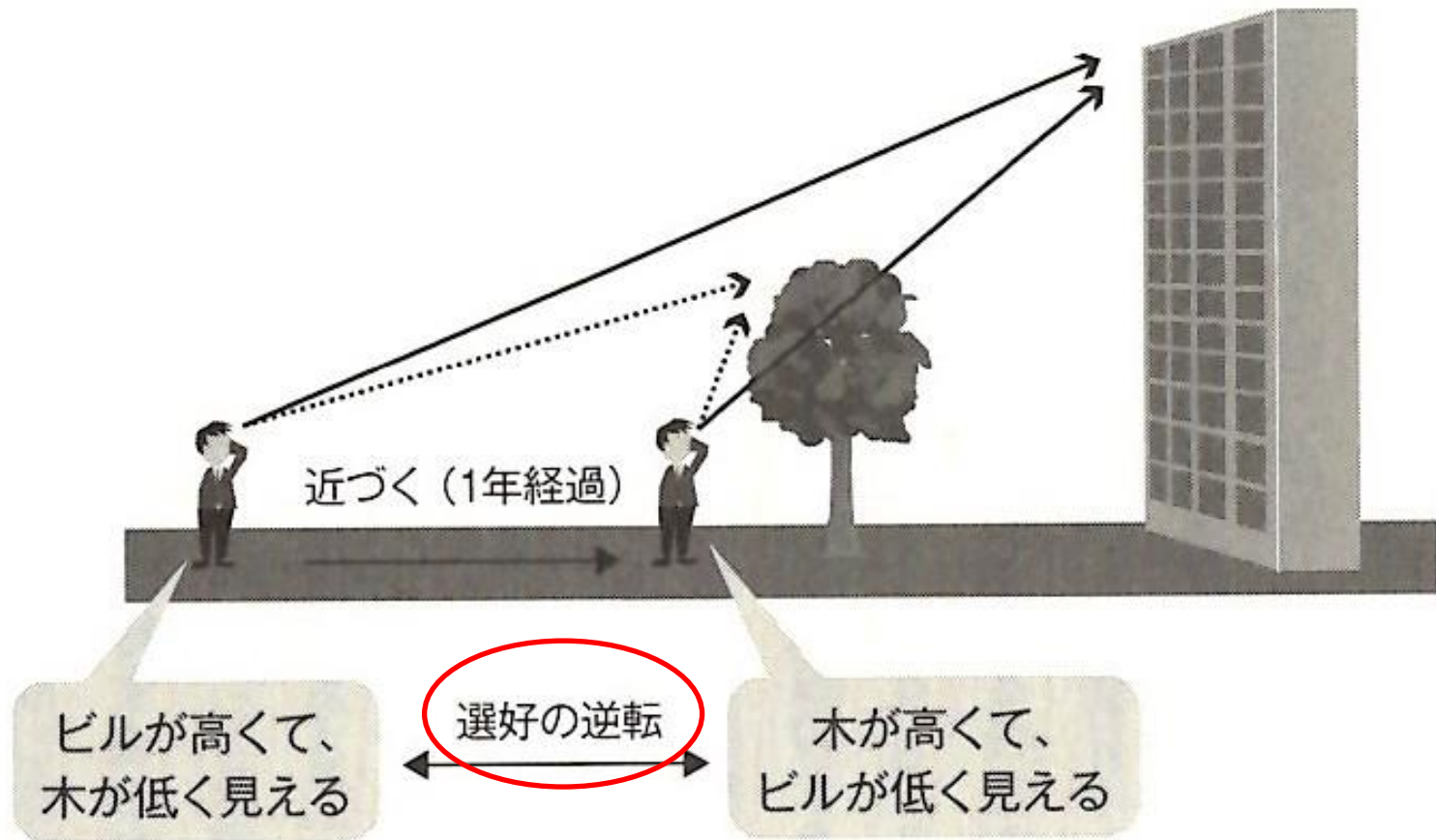
選好の逆転

価値と時間の関係



物体の見え方との類推 (池田新介『自滅する選択』、86頁)

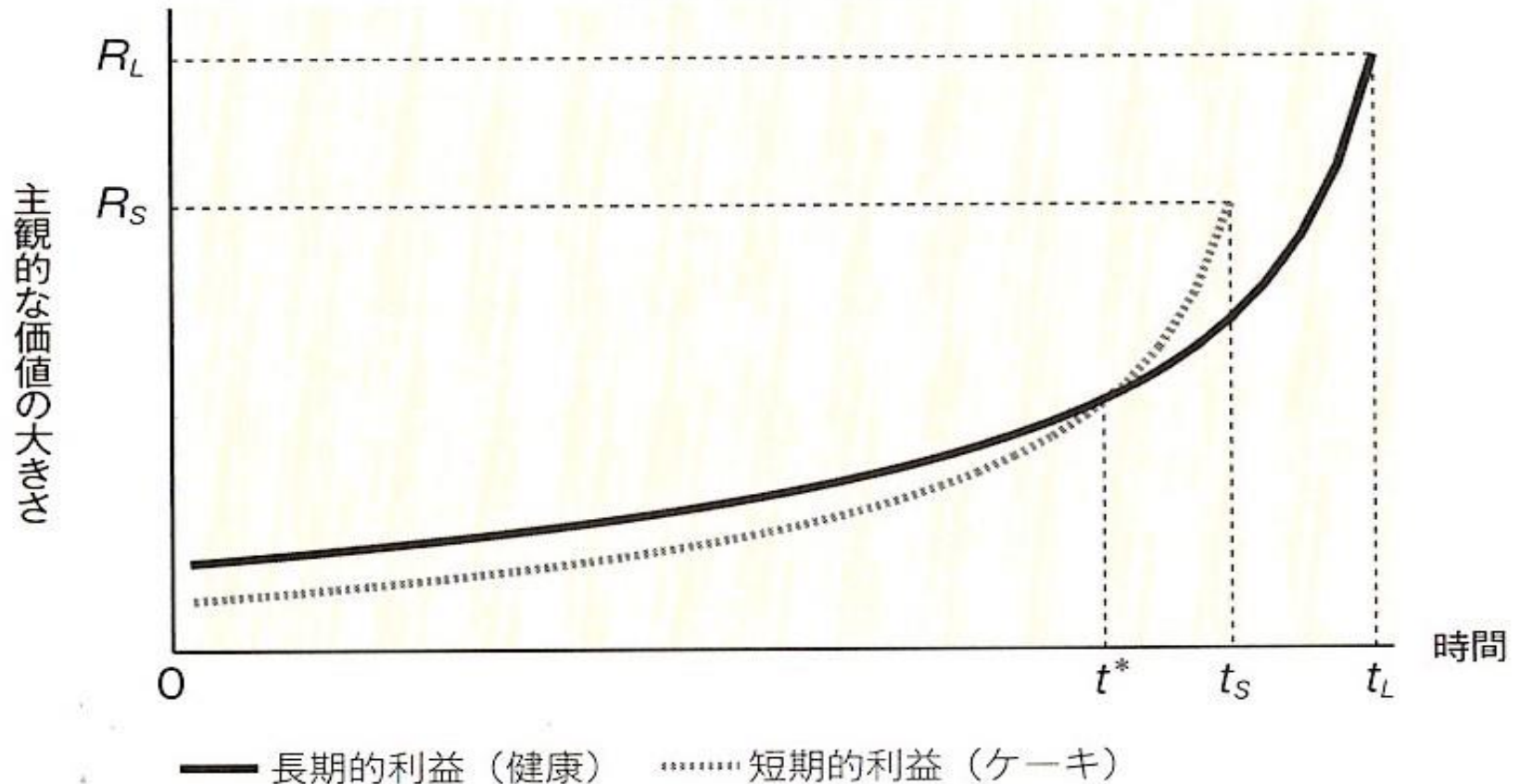
価値と時間の関係



物体の見え方との類推 (池田新介『自滅する選択』、86頁)

価値と時間の関係

(b) 選好の逆転

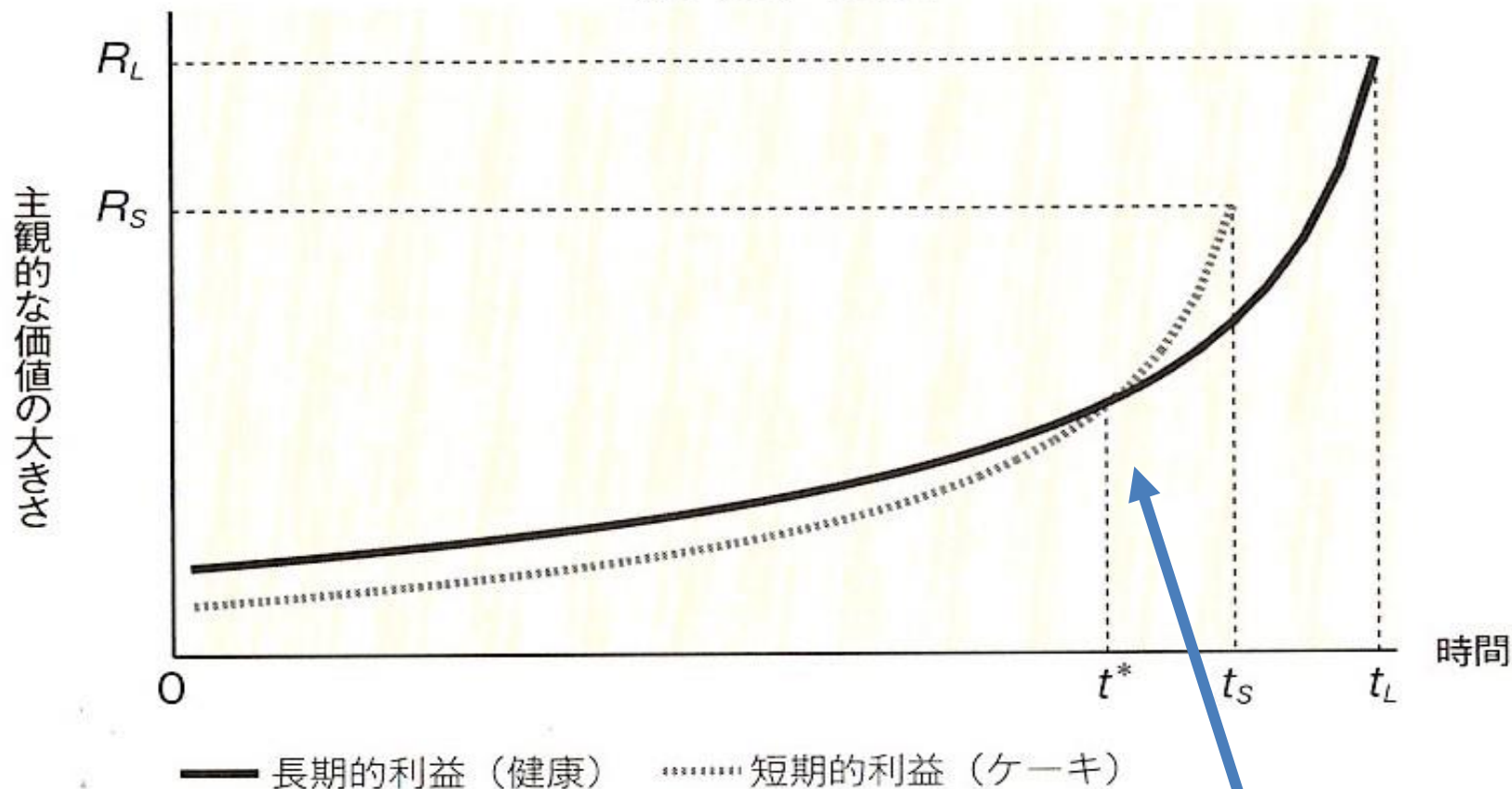


時間割引を価値の増大として捉える

(池田新介『自滅する選択』、86頁)

価値と時間の関係

(b) 選好の逆転



時間割引を価値の増大として捉える
(池田新介『自滅する選択』、86頁)

選好の逆転

価値と時間の関係

どちらを選びますか？

今夜
ケーキ

将来
健康



価値と時間の関係

どちらを選びますか？

今夜
ケーキ

将来
健康



価値と時間の関係

どちらを選びますか？

いま
ケーキ

将来
健康



価値と時間の関係

どちらを選びますか？

いま
ケーキ

将来
健康

目の前の物の
価値が高くなっている

選好の逆転



先延ばしと選好の逆転

どちらを選びますか？

週末
ゲーム

週末
テスト勉強



先延ばしと選好の逆転

どちらを選びますか？

週末
ゲーム

週末
テスト勉強

ともに未来



先延ばしと選好の逆転

どちらを選びますか？

いま
ゲーム

いま
テスト勉強



先延ばしと選好の逆転

どちらを選びますか？

いま
ゲーム

すぐに
楽しい

目の前にくると価値大

いま
テスト勉強

結果は
将来

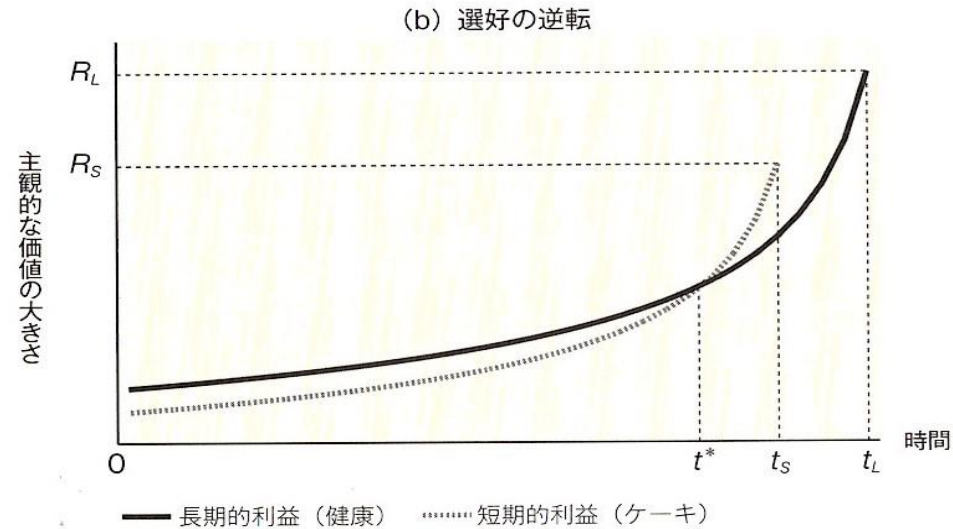
選好の逆転



なぜ起こるか？

① 選好の逆転が 大きな要因のひとつ

直前になると、やるべきことよりも、
目の前の他のことの価値が高まる
→ やるべきことをせずに
他のことをやり始めてしまう



なぜ起こるか？

①選好の逆転が
大きな要因のひとつ

他にはどんな要因？

- ②完璧な時間を待ってしまう
- ③将来の自分に期待しすぎ
- ④将来の自分を大切にしない



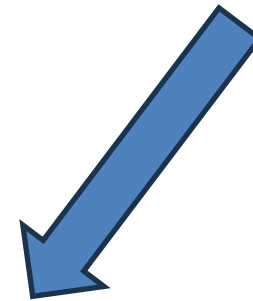
なぜ起こるか？

①選好の**逆転**が
大きな要因のひとつ

どれも時間が関わる

他にはどんな要因？

- ②完璧な**時間**を待ってしまう
- ③**将来**の自分に期待しすぎ
- ④**将来**の自分を大切にしない



②「完璧な時間(タイミング)」を待ってしまう

- 疲れていない
- 洞察に満ちていると感じる
- ほかに邪魔するものもない
- タスクを仕上げるための材料もすべてそろっている

⇒ こんなタイミングは来ないのに

…いつまでも取りかからない(先延ばし)

⇒ 「将来の自分に期待しすぎ」の一種

③将来の自分に期待しすぎ

コメント機能で教えてください

将来の自分に期待しすぎて、

- ・ やるべきことを先延ばしにした
- ・ 失敗してしまった

という例を挙げてください

③将来の自分に期待しすぎ

大学生も苦しんでいる！

大学での授業内課題の例

将来の自分に期待しすぎて失敗して
しまった例をひとつ取り上げて説明せよ

将来の自分に期待しすぎた失敗例

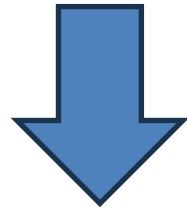
- 試験勉強の直前になれば自分はやれる！
- 大学入学後の資格取得（できていない）
- TOEICの参考書を買ったが勉強しないまま本番
- GWに実家に課題用のPCを持って行ったが、結局1回も触らなかった
- 明日は来客前に掃除する（しない）

将来の自分に期待しすぎた失敗例

- 努力せずともエースで4番になれると思っていた(なれない)
- 夏になったら自然に痩せるだろうと期待し爆食いした(夏になってもやせなかった)
- 高校の頃、大学に入れば、一番かわいい人と付き合えると思っていた。現実には、かわいい子どころか彼女すら作れていない

④将来の自分を大切にしない

- ①選好の逆転
- ②完璧な時間を待ってしまう
- ③将来の自分に期待しすぎる



見方を変えれば

現在の自分は何もせずに、将来の自分に負担を押し付けている(先延ばしにする)

⇒ 将来の自分を大切にしていない

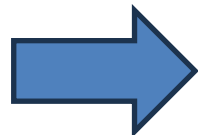
④将来の自分を大切にしない

なぜ、将来の自分を大切にしないのか？

ひとつの答えは・・・

単純に将来の自分は「ただの他人」だから

時間が関わるだけでなく

 自己(自分)とは何か？という問題へ

またあとで戻ってきます

講義の流れ

1. 先延ばしとは何か？
2. 先延ばしはなぜ起こるか？
3. 先延ばしにどう対処するか？
4. 先延ばしは自己（自分）とどう関わるか？
5. まとめ

「先延ばし」という身近な苦悩

「あと10分したら、やろう」
「まあ、いいか、明日やろう」

なぜ起こるか？

どう対処するか？



- ①ダミー目標/代替報酬
- ②自己束縛



①ダミー目標を掲げる／代替報酬を用意

目標に向けてするべきことは地味

大学で学ぶ
高い教養と学識

歯磨き
生涯の口腔の健康

①ダミー目標を掲げる／代替報酬を用意


目標に向けてするべきことは地味

大学で学ぶ
高い教養と学識



目立つ目標を立てて
わかりやすくする

歯磨き
生涯の口腔の健康



さわやかミント味
すぐに得られる報酬

①ダミー目標を掲げる／代替報酬を用意

大学生の実例


- つらい就活：一流企業のきれいなオフィスを想像
- 英語の勉強：大谷翔平と結婚
- 起床：6時にパンが焼けるようにトースターをセット
- バイト：まかない、廃棄弁当がもらえる
- 柔軟剤：よい匂いが嗅ぎたくなって洗濯する
- いい匂いのする石鹸：手を洗うようになる
- 大学で授業：その前に部室で友人と話すようにする

音の出る階段



②自己束縛

英雄オデュッセウスの試練 『オデュッセイア』より

- 船で岩場を通らねばならない
- そこには妖鳥セイレーンがいる 
- 美しい歌声で人を魅了し、近づくと食べられてしまう
- でもそんな美しい歌声なら聴いてみたい

第2問

- 船で岩場を通らねばならない
- そこには妖鳥セイレーンがいる
- 美しい歌声で人を魅了し、近づくと食べられてしまう
- でもそんな美しい歌声なら聴いてみたい

オデュッセウスはどう切り抜けたのでしょうか？

- (1) 全力で船をこいだ
- (2) 耳に詰め物をして通った
- (3) 自分を船のマストに縛りつけさせた
- (4) 自分も歌いながら通った

第2問

- 船で岩場を通らねばならない
- そこには妖鳥セイレーンがいる
- 美しい歌声で人を魅了し、近づくと食べられてしまう
- でもそんな美しい歌声なら聴いてみたい

- (1) 全力で船をこいだ
- (2) 耳に詰め物をして通った
- (3) 自分を船のマストに縛りつけさせた
- (4) 自分も歌いながら通った

近づかずに済み、歌も聴ける

②自己束縛

将来の自分をあえて不自由にすることで
望ましい行動をとらせる！

ネットやSNS

デジタルメディアの依存性は強い。そこで、

フリーダム

自己束縛用ソフトウェア

- 設定時間内はネット接続できなくなるソフトウェア

アンチソーシャル

- SNSやeメールに接続できなくするソフトウェア

プロクラスドーナイト

- 余計なサイトの閲覧が1時間以上になると課金
- オプション: 嫌いな団体への寄付

アディクション(物質依存・嗜癖行動)

アルコール

- ジスルフィラムを服用しておく
- 飲酒した場合に気持ち悪くなる薬

爪を噛む

- 苦いマニキュア

コカイン

- 一番恥ずかしい体験を告白した手紙を書いておく
- 治療プログラムから脱落した時点でその手紙が知り合いに郵送される

ギャンブル中毒者

- 自己申告により、カジノへの出入りや賞金の受け取りができないリストに自分を載せてもらう

自己束縛による
治療法の実例

「先延ばし」という身近な苦悩

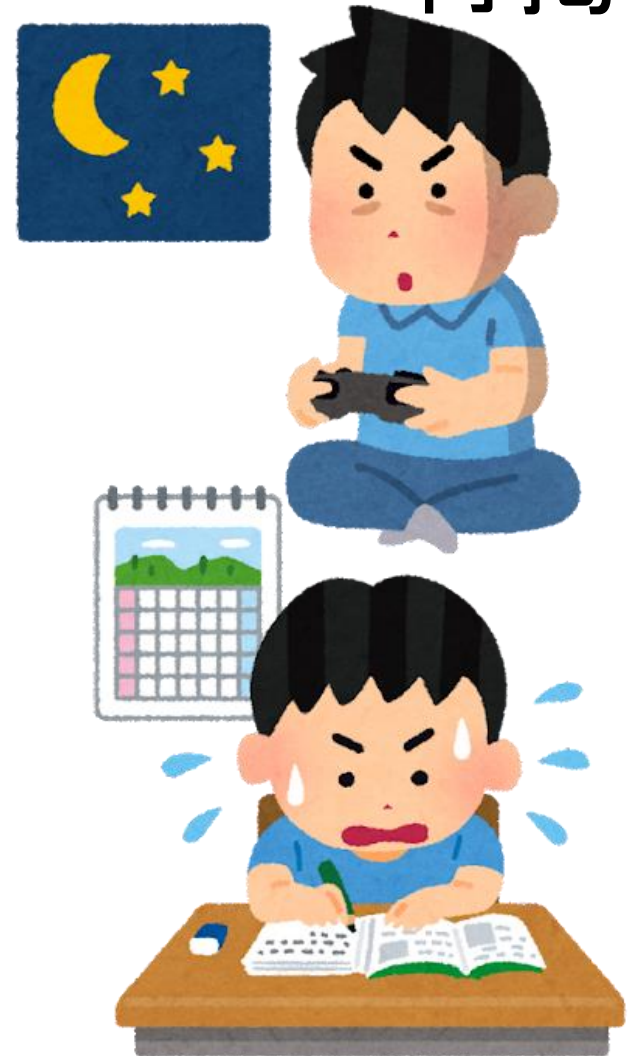
再掲

「あと10分したら、やろう」
「まあ、いいか、明日やろう」

- 学校：宿題、**テスト勉強**
- 生活：入浴、就寝
- 家事：掃除、**食器洗い**

(1) **なぜ起こるか？**

(2) **どう対処するか？**



日常的な自己束縛

答え(のひとつ):

あらかじめ手を打っておく



テスト勉強の場合.....

- 家族にゲーム機やスマホを隠してもらおう

日常的な自己束縛

答え(のひとつ):

あらかじめ手を打っておく



テスト勉強の場合.....

- 家族にゲーム機やスマホを隠してもらおう
- 周囲に「〇点以上とる！」と宣言

ほかにも、家族や友人に対して
「ダイエット宣言」「資格取得宣言」など

講義の流れ

1. 先延ばしとは何か？
2. 先延ばしはなぜ起こるか？
3. 先延ばしにどう対処するか？
4. 先延ばしは自己（自分）とどう関わるか？
5. まとめ

先延ばしは自己(自分)とどう関わるか？

① 記憶と自己

② 自己束縛と自己

① 記憶と自己

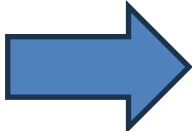
再掲

なぜ、将来の自分を大切にしないのか？

ひとつの答えは・・・

単純に将来の自分は「ただの他人」だから

時間が関わるだけでなく

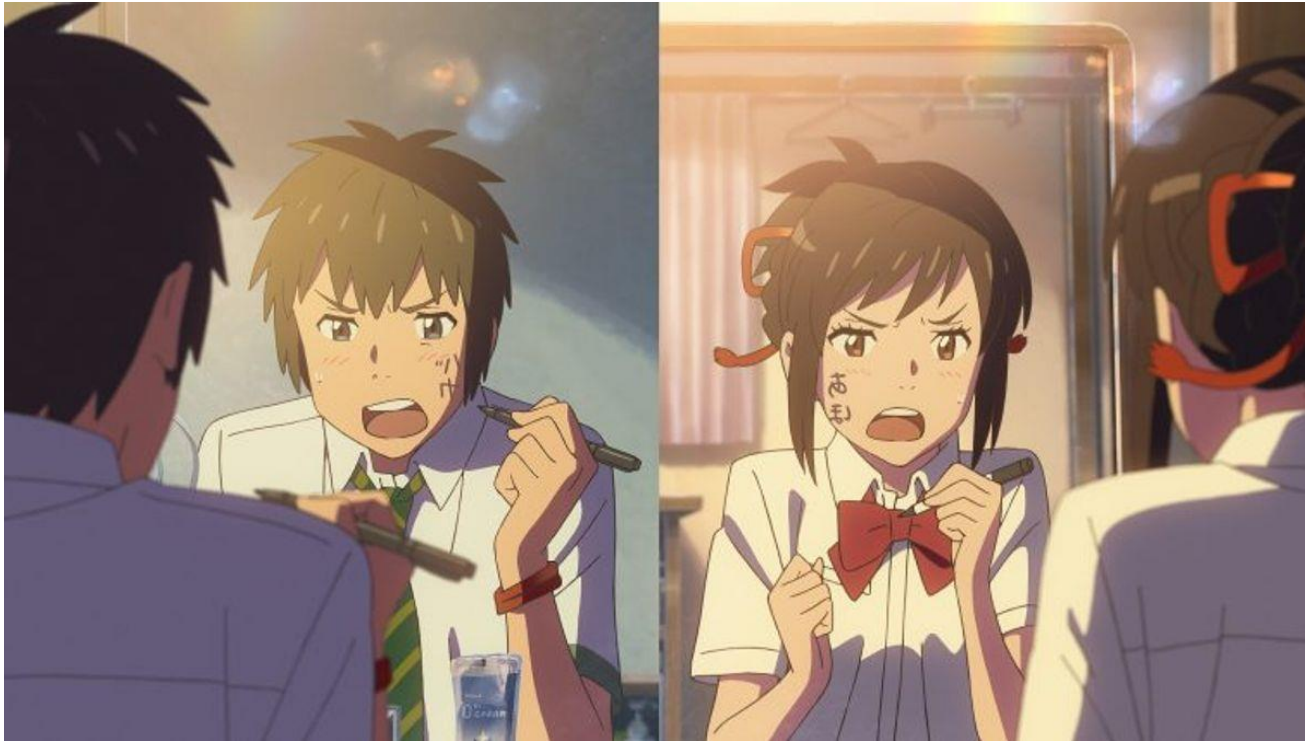
 自己(自分)とは何か？という問題へ

またあとで戻ってきます

① 記憶と自己

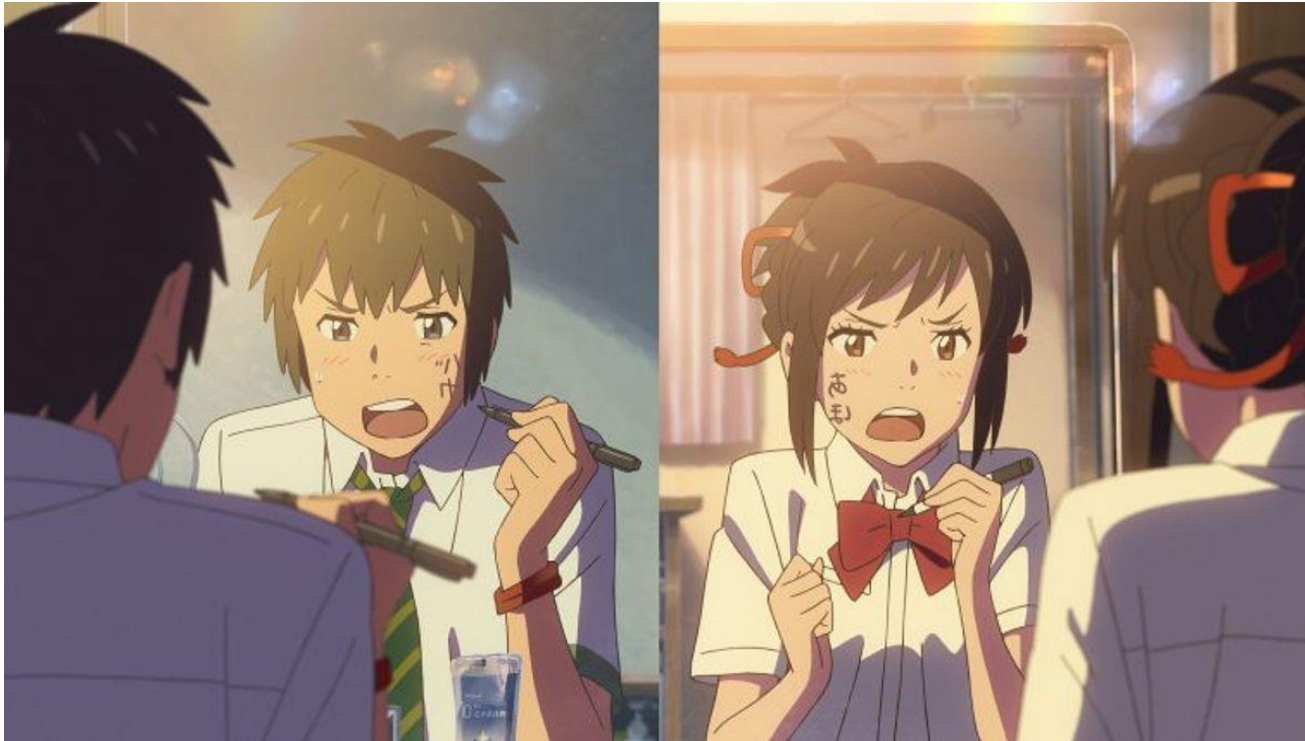
- 自己(自分) = その人自身である、とは？
- 哲学上の有力な答え「記憶説」
 - ⇒ 記憶が連続した存在であること
= 前の記憶を保っていること
- これを活かしたフィクションも多い

① 記憶と自己



©2016『君の名は。』製作委員会

① 記憶と自己



©2016『君の名は。』製作委員会

- 入れ替わった先で前の記憶をもつのが自分
- × もとの身体にいるのが自分

① 記憶と自己

なぜ、将来の自分を大切にしないのか？

ひとつの答えは…

単純に将来の自分は「ただの他人」だから



まだ記憶がつながっていないため

他人になら、大変な課題でも押しつけられる

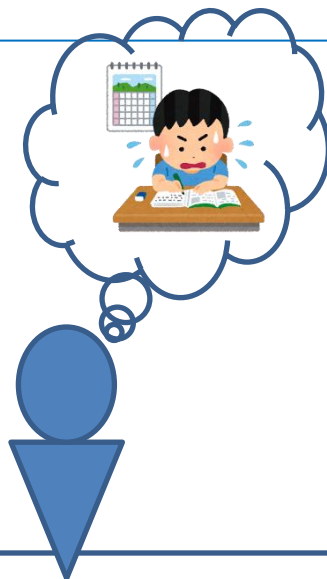
⇒ 先延ばしをしてしまう

②自己束縛と自己

- 将来の自分をあえて不自由にすることで望ましい行動をとらせる！
- 誘惑に**あらかじめ**対処しておく
- その場で頑張るよりも、時間的に先回り



② 自己束縛と自己



↑
本当の自己(自分)?

②自己束縛と自己



あらかじめ手を打つ



②自己束縛と自己

過去の自分も
手を打っている



あらかじめ手を打つ

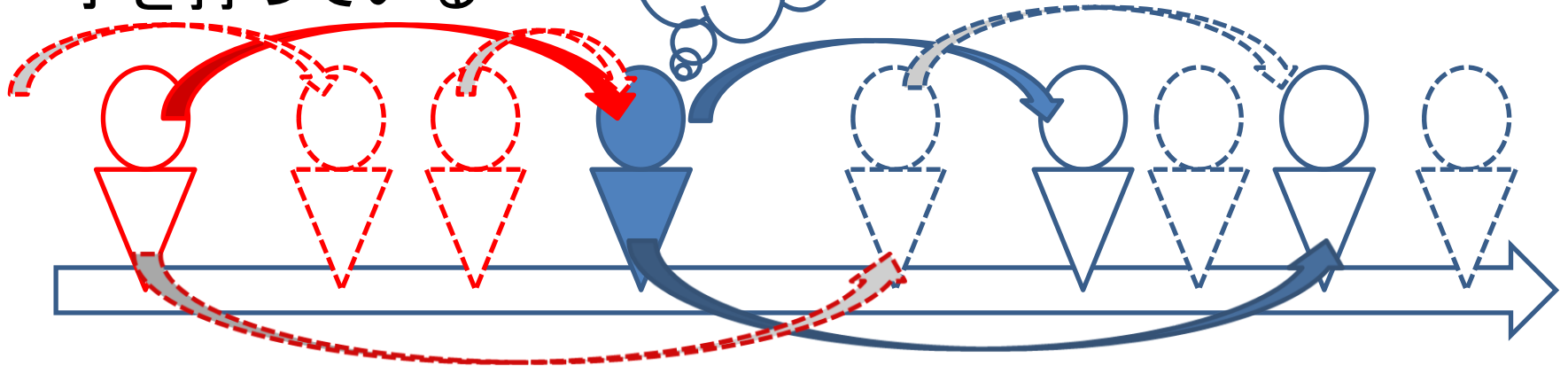


②自己束縛と自己

過去の自分も
手を打っている

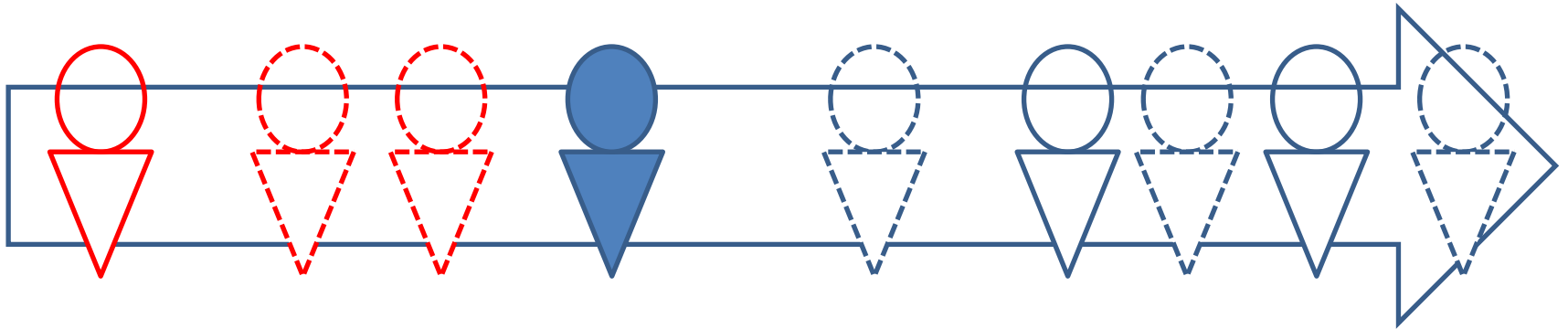


あらかじめ手を打つ



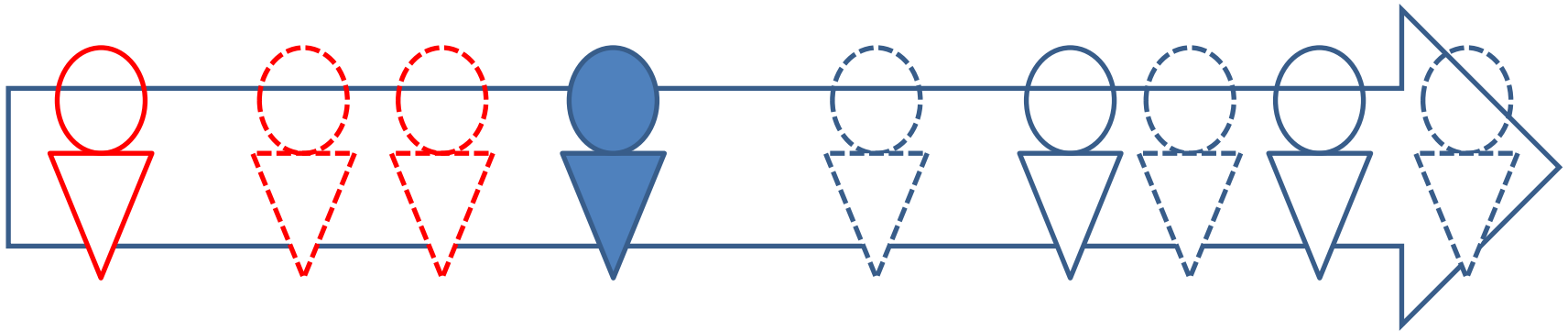
② 自己束縛と自己

↓ 延長した全体が自己(自分)



②自己束縛と自己

↓ 延長した全体が自己(自分)



- 「自己」はこの瞬間だけではなく、
過去から未来へと延びて存在している
- 本当の自己、自分の本質は存在しない
- 「自己」はつねに作り続けるものでもある

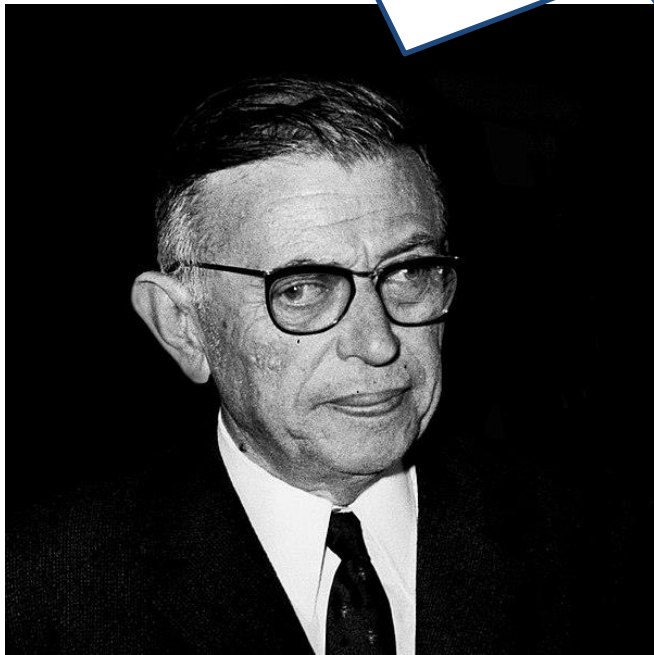
J・P・サルトル(1905-1980)

実存は本質に先立つ



J・P・サルトル(1905-1980)

実存は本質に先立つ



本当の自分とは
どのようなものか？

自分が現にどのように
生きているか？

先延ばし対策は実存主義
の哲学ともマッチする

講義の流れ

1. 先延ばしとは何か？
2. 先延ばしはなぜ起こるか？
3. 先延ばしにどう対処するか？
4. 先延ばしは自己（自分）とどう関わるか？
5. **まとめ**

まとめ：先延ばしは奥深い

- みんな悩んでいる(チェックリスト)
- 時間と自分に関わる要因が大きい
 - ①選好の逆転、②完璧な時間を待ってしまう
 - ③将来の自分に期待しすぎ、④将来の自分を大切にしない
- 対処法を紹介
 - ①ダミー目標／代替報酬、②自己束縛
- 自己(自分)とは何かという哲学的問題へ
 - ①記憶が連続した存在としての自己
 - ②自己束縛で作り続けていく自己

まとめ：先延ばしは奥深い

- みんな悩んでいる(チェックリスト)
- 時間と自分に関わる要因が大きい
 - ①選好の逆転、②完璧な時間を待ってしまう
 - ③将来の自分に期待しすぎ、④将来の自分を大切にしない
- 対処法を紹介
 - ①ダミー目標／代替報酬、②自己束縛
- 自己(自分)とは何かという哲学的問題へ
 - ①記憶が連続した存在としての自己
 - ②自己束縛で作り続けていく自己

講義を通じて、身近な現象から哲学に入るルートが見えたらうれしく思います(残り時間で問3)

第3問

自分にとって、先延ばしの最大の要因は？

- (1) 選好の逆転（目の前のものの価値が大きくなる）
- (2) 完璧な時間を待ってしまう
- (3) 将来の自分に期待しすぎ
- (4) 将来の自分を大切にしない

さらに時間があれば、興味深かった話題をコメントで教えてください