

## 問題・目的

先延ばしは取り組むべき必要性のある物事を先送りにする行動であり、こうした先延ばしを行いやすい個人の特性は先延ばし傾向と呼ばれます。これまで先延ばしに関する研究は先延ばし行動を行いやすい傾向や特性として扱われることが多く、特性として扱うだけでは、先延ばしへの対処につながらないといった指摘や、先延ばしが生じるプロセスを検討することが重要であるとする指摘がなされてきました。また、先延ばしは回避、衝動性、状況の3つの枠組みから捉えられるとされ、さらに、実験的な先延ばし研究がほとんどないことを示してしています。八木（2017）の研究によると、覚醒水準を上昇させる格闘写真の呈示は金銭選択行動をより衝動的にする傾向が認められ、覚醒水準を低下させる動物写真の呈示は金銭選択行動をより制御的にする傾向が認められました。しかし、八木（2017）の研究は写真刺激を限定している点、覚醒水準を低下させる刺激として動物写真を用いている点で問題があると考えられます。したがって、本研究では写真刺激にポジティブ写真、ネガティブ写真を使用し、先延ばしの指標として課題価値割引としてレポートの文字数を用いて実験を行いました。

## 方法

神奈川県私立大学56名を対象に実験及び調査を行いました。各質問紙への回答を求めた後に、課題価値割引の実験を行ってもらい、その後ふたたびPANASの日本語版（川人・大塚・甲斐・中田, 2011）の回答を求めました。実験課題の課題価値割引にはレポートの文字数を用いました。実験参加者をポジティブ写真条件とネガティブ写真条件に分け、レポートに関する二者択一の選択を行ってもらいました。

## 結果・考察

ポジティブ条件とネガティブ条件のAUCにおける対応のない $t$ 検定を行った結果、有意な差が認められませんでした。本研究で得られた結果が、先行研究と異なったのには、写真呈示により正しく感情を生起できなかった可能性が考えられます。また、AUCとそれぞれの質問紙との関連を調べるために重回帰分析を行った結果、AUCと先延ばしとの関連に負の有意傾向が認められた。これは、課題を割り引く人ほど高くなるという結果となりました。一方で、AUCと衝動性には有意な差が認められませんでした。このことから本研究より、先延ばしは「衝動性」ではなく「回避」と関連があり、回避の枠組みから先延ばしを説明できる可能性が見出されました。この結果から、回避の指標である割引率を低めるための友好的な介入が先延ばし行動にも応用できる可能性が考えられます。