

研究班番号【22】  
二度と先延ばしなんかしないぞ

保健班: 目春一郎

## 要約

本研究の目的は、高校生における有効な先延ばし防止方法を明らかにすることである。アンケート調査を行い先延ばし傾向がよく見られる教科を調査を行うと、問題演習を中心とする教科かつ達成に時間を要するものが先延ばししやすいということがわかった。したがって本研究では、取り組むきっかけを期日ではなく、また別の要因にすることが先延ばしを防ぐ有効な方法であると結論づけた。

## 1. はじめに

物事の遂行や解決、決断を遅らせることを先延ばしという。先延ばしにより、取り組まなければならない事の達成度が低い状態に陥り、その後に先延ばしをしてしまった自分を責めることで、自尊心や自己肯定感の低下をもたらす最悪の場合、実生活にまで影響を及ぼす恐れがある。特に高校生においては、先延ばしにより完成度の低い課題を提出する、あるいは提出そのものが遅れるような現象が引き起こされる。そのような先延ばしにより学業成績が下がり、勉強のモチベーションを下げるだけでなく、進路決定を遅らせ進路決定のモチベーションの低下まで促すという恐れがある。

そこで、高校生において、先延ばしされやすい事象についての調査を行い、共通点を見つけ出すことで先延ばしを防ぐ有効な方法を見つけ出す。一人でも多くの高校生が、希望する将来の進路の実現ができるようになることをめざす。

## 2. 研究手法

大阪府立高津高校の2年生に、冬期長期休暇における学校課題において、先延ばしをしてしまうような教科とその量、形式(問題演習または暗記)課題完成にかかる時間(1日未満で終わる、2～3日で終わるなど)を問うアンケートを選択回答形式で実施した。

### 《実験》

実施したアンケートの質問と選択肢は以下のとおりである。

質問1 冬休みの課題において、最もあなたが先延ばししてしまいそうなものは何ですか。

選択肢 ・数学・英語・理科系(生物、化学、物理、地学) ・社会系(日本史、世界史、地理、現社)  
・現代文 ・古典

質問2 質問1の課題の特徴はどういった種類ですか。

選択肢 ・問題演習 ・暗記物

質問3 その課題の自分にとっての難易度を教えてください。

選択肢 ・易しい ・簡単 ・難しい

質問4 その課題の量を教えてください。

選択肢 ・半日で終わる ・1日で終わる ・2～3日かかる ・4日以上かかる

## 3. 結果

### 《実験》

2年生の13人(うち理系11人、文系2人)の回答を得られた。

各質問の結果を示したグラフは以下のとおりである。

質問1の回答結果(グラフ1)

質問1 冬休みの課題において、最もあなたが先延ばししてしまいそうなものは何ですか。

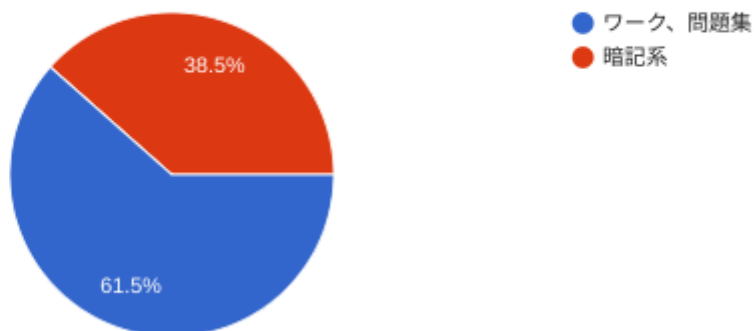
13件の回答



質問2の回答結果(グラフ2)

質問1の課題はどういったものですか。

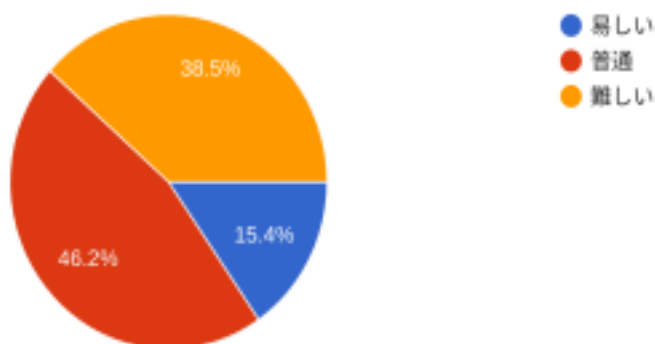
13件の回答



質問3の回答結果(グラフ3)

その課題の自分にとっての難易度を教えてください。

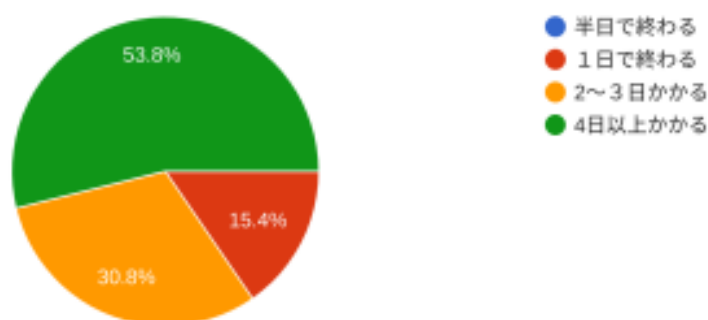
13件の回答



## 質問4の回答結果(グラフ4)

その課題の量を教えてください。

13件の回答



各結果をまとめると各結果科の先延ばししやすさは、数学 23.1% 英語 15.4% 理科系15.4% 社会系7.7% であり、先延ばしする課題の内、6割が問題演習、4割が暗記系統であった。課題完成までにかかる時間としては、4日以上かかると答えた人が5割、2~3日かかると答えた人が3割、1日であると答えた人が2割であった。

### 4. 考察

これらの結果から分かるように、先延ばしをしてしまう課題は教科の種類に関わらず、問題演習であり、完成までに数日の時間を要するものが先延ばししやすいとわかる。課題とは本来、取り組む必要性に迫られているのにも関わらず、先延ばしをしてしまうのは、課題の期日が迫り、焦燥感に駆られたことをきっかけに課題に取り組む始めるという行動が習慣化され確立されていることが要因になると。そして、結果から分かるように、完成までに時間を要するのに関わらず、切迫感を持ちつつ取り組む結果となる。そこで、先延ばしを防ぐ方法として、取り組むきっかけを期日という要因に依存させないで、「スマホゲームをする前に課題を終わらせる」「友達との長電話と楽しむ前に英単語帳に取り組む」など、自分独自の取り組むきっかけを作り出すということが重要になってくると考える。更に、そういったきっかけを確立し、期日というきっかけへの依存から脱却するために、特定の人にもそういったきっかけを共有してもらうことで挫折を防ぐことができると考えた。

### 5. 結論

考察より、先延ばしを防ぐためには、課題に取り組むに当たって自分独自のきっかけを編み出し、それを確立させていくことで先延ばしを防ぐことができるという答えに至った。今後は、考察において、取り組むきっかけを独自という形に位置づけたが、真に有効なきっかけをさらなる研究で明らかにしていくことが必要である。ただ、本研究には数多くの課題が残されている。まずは、研究の底にあるはずの先延ばしという言葉の定義が曖昧になっていたことで、研究全体が臆気になってしまったことである。第2に致命的な実験不足により、データの信憑性が低くなってしまい説得力にかけていたことである。第3に、最も致命的な点が、先延ばしをしてしまう心理への着眼が欠落していたことである。これら課題を打開し、研究を深めることでより多くの人が先延ばしからの脱却を可能にするだろう。

### 6. 参考文献ならびに参考Webページ

読書猿(2020)「独学大全」ダイヤモンド社