

「後悔」をポジティブに活用するには？ ～防災行動の意思決定とメタ認知～

筑波大学 システム情報系 社会工学域
准教授 上市秀雄

E-mail: ueichi@sk.tsukuba.ac.jp

キーワード：予期後悔, 意思決定, メタ認知

Keyword : Anticipated regret, Decision-making, Meta-cognition

略歴

2

- 上市秀雄 (うえいち ひでお) 博士 (学術)
 - <https://www.u.tsukuba.ac.jp/~ueichi.hideo.fn/index.html>
- 千葉大学文学部 行動科学科 卒業
- 最高裁判所 事務官
- 東京工業大学大学院 総合理工学研究科 修士課程修了
- 東京工業大学大学院 社会理工学研究科 博士課程修了
- 東京工業大学大学院 社会理工学研究科 助手
- 筑波大学 社会工学系 講師
- 筑波大学 システム情報系 准教授
- 専門 社会心理学、認知心理学、意思決定
 - リスク認知、感情 (後悔)、更生支援、学業・いじめ、消費者心理など

本勉強会の概要

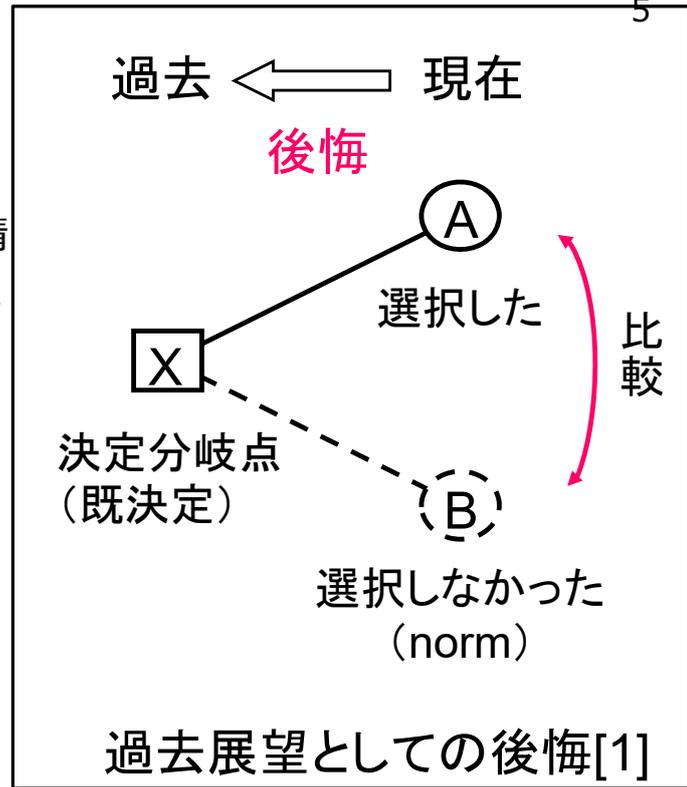
- 1:後悔とは
 - 後悔と予期後悔
 - 後悔を役立たせるためには
- 2:後悔を役立たせるために必要な能力：メタ認知
- 3:防災における意思決定
 - 防災行動の意思決定プロセス
 - 避難行動を抑制する要因（正常性バイアスなど）を抑制するには
 - 予期後悔を喚起させる
 - 避難行動に対する動機付け：避難の空振りを楽しんでみる
- 4:今後の課題

後悔とは

- 後悔とは
 - ネガティブ感情の代表である「後悔」は「経験しないほうがよい」、「そのような感情は早く解消したほうがよい」などのように不必要なものとして扱われている。
- しかしながら後悔は、うまく利用すれば自分をよりよくし、よりよい行動へ変容させる力や、よりよい選択をさせる力がある
- 後悔には、過去展望としての後悔と未来展望としての後悔（予期後悔）の2種類がある[1]

過去展望としての後悔

- いわゆる一般的な**後悔**のこと
 - 実際に経験した結果に対する否定的感情
 - AではなくBを選んでおけばよかった
 - あの時、〇〇を選んでおけば...
- **後悔が生じるプロセス**
 - 視点を「現在」から、「過去」に移し実際に選択したAの結果と、選択しなかったBの理想的な結果を比較
 - **BとAのギャップが後悔の大きさ**

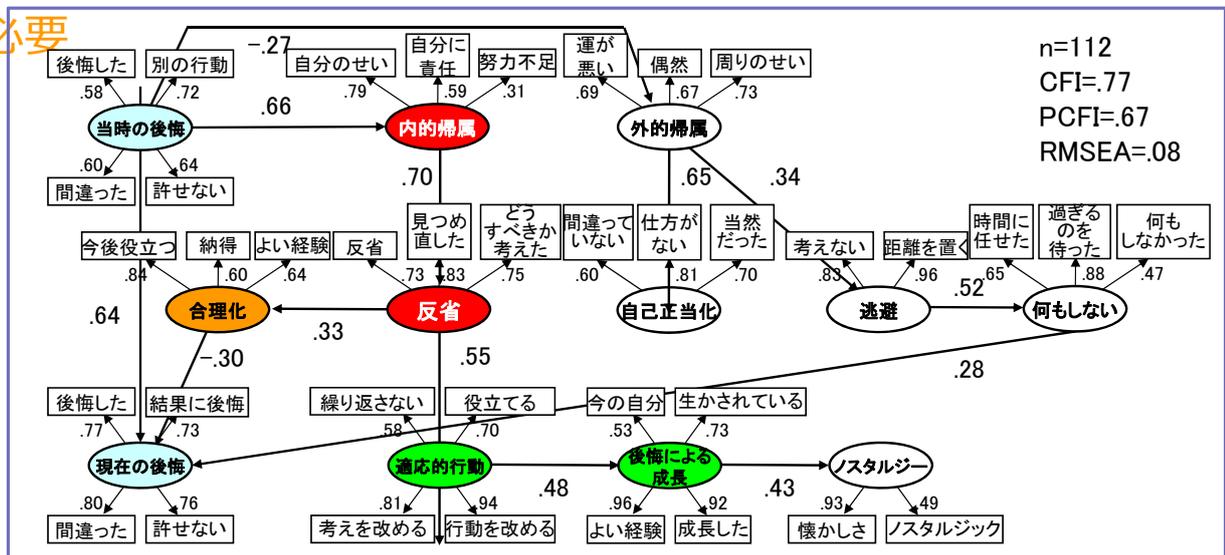


後悔をそのままにすると、心身に影響を及ぼす[2]

- 体調不良、抑うつ傾向など

後悔を役立たせるためにはどのような対処をすればよいか？ [3]

- 後悔した出来事を**受け止め、反省する**⇒**後悔低減、適応的行動へ変容**
- **合理化も必要**



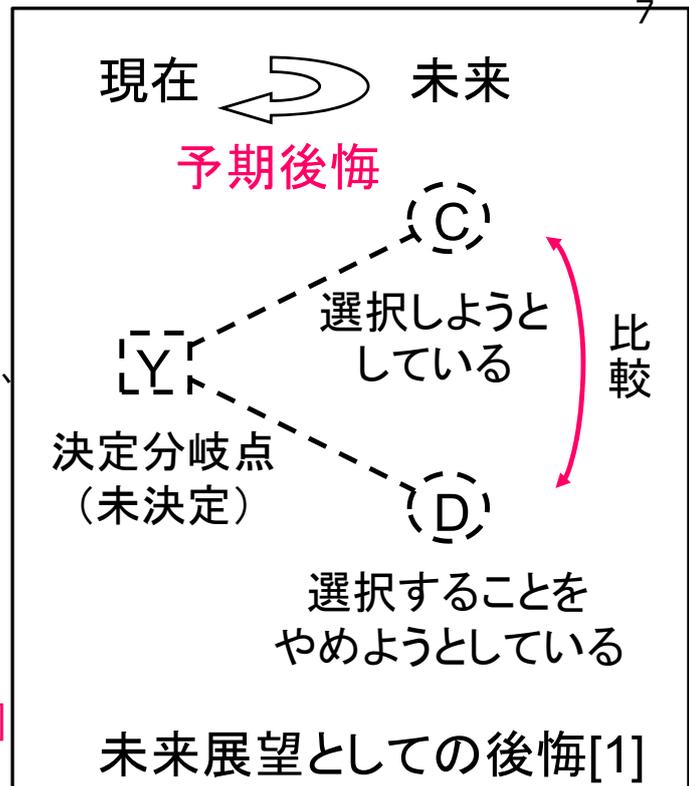
■ 未来展望としての後悔 = 予期後悔

- もし〇〇を選んで、悪い結果が生じたら
〇〇を選んだことを後悔するかも

□ 予期後悔のプロセス

- メンタルシミュレーション
- 現時点から、選ぶようとしている選択肢C、それ以外の選択肢Dを選んだ場合に、将来生じる悪い結果を予期・想像し
- 選ぶようとしている選択肢Cの悪い結果と
選択肢Dを選んだ場合の悪い結果との
比較・評価から生じる否定的な感情[4]
= 未来のネガティブな結果に対する予測

- 人は予期後悔が最小となる選択をする傾向[5]



■ 予期後悔は、転ばぬ先の杖

- 予期後悔によって、最悪の中から最善を選ぶことが可能
- 最悪を避けることだけでなく、
悪い結果に対する対処を事前に考えることができる
 - 適切な準備ができるため、
最悪が起こっても安心することができる
 - 災害に対する備え（備蓄品、医薬品、その他）
 - 避難場所、避難経路の確認
 - 避難すべきタイミング（スイッチ、トリガー）を事前に決める
- 予期後悔をすることで、
人生における憂いを少なくすることが可能

後悔を役立たせる：メタ認知能力

- 後悔を役立たせるためには、メタ認知能力が必要
- メタ認知能力とは
 - 自分自身を客観的に見ることで、学習を促進させるだけでなく、自分のことを理解し、コントロールし、さらには学習したことを他のことにも適用できる能力[6]
 - 今自分が置かれている現状を把握したり、自分の持っている知識やスキルなどを、他の状況や場面などに適切に適用したりするために必要
 - 時折「学校の勉強は役に立たない」という人がいるがそれは単に学校で習ったことを、他のことへ適用する能力が低いだけ
 - **メタ認知能力が高ければ、そのままの形ではないかもしれないが学習したことのエッセンスを他へ適用することが可能**

■ メタ認知能力尺度（3因子）の項目例[7]

- モニタリング
 - 自分のとっている方法がうまくいっているか、分析している
 - 自分の行動が結果にどう影響するかを考えている
- コントロール
 - 複雑に見える問題でも単純な問題としてとらえなおす事ができる
- メタ認知的知識
 - 自分が、何が得意で、何が不得手かをわかっている
 - 他人の経験をうまく参考にできる
- **メタ認知能力が高い人は低い人よりも**
 - 後悔を低減するとき、役に立った後悔対処法が多い
 - 適応的行動（失敗を繰り返さないなど）をする傾向が高い[8]

防災における意思決定

■ 後悔マネジメント意思決定モデル

□ ネガティブ感情に対応できるようにダイナミックリスクテイキングモデルを改良[9]

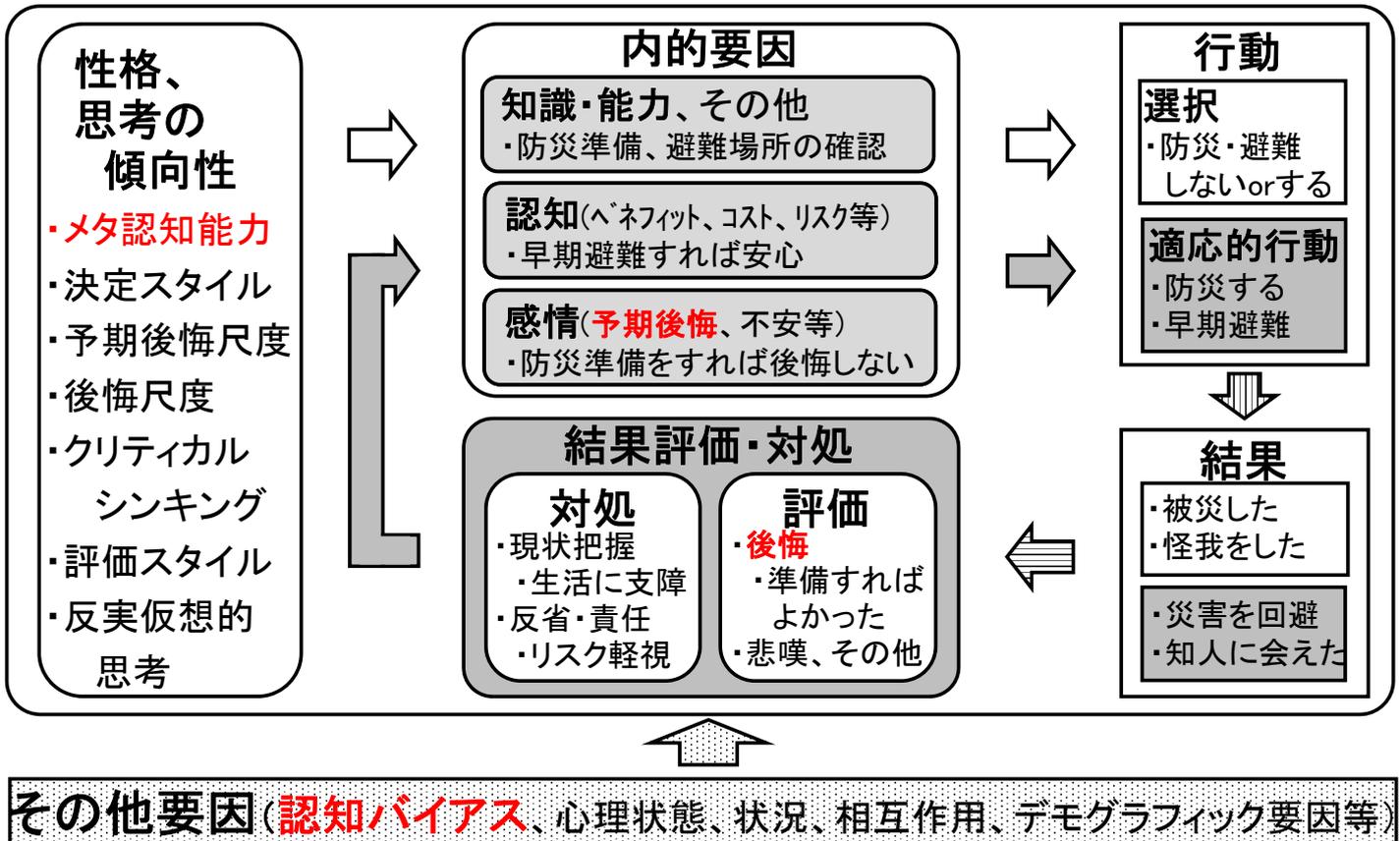
➡ **決定プロセス**
 どのようにして選択、決定をしているのか

➡ **評価プロセス**
 その選択・決定をした後に得られた結果に対して、どのように評価し、
 どのような対処をしているのか

➡ **フィードバックプロセス**
 その評価や対処が、次の意思決定のときにどのように影響するのか

決定プロセス→評価プロセス→フィードバックプロセス→決定プロセス→…
 のように、**ループ状**になっていると仮定

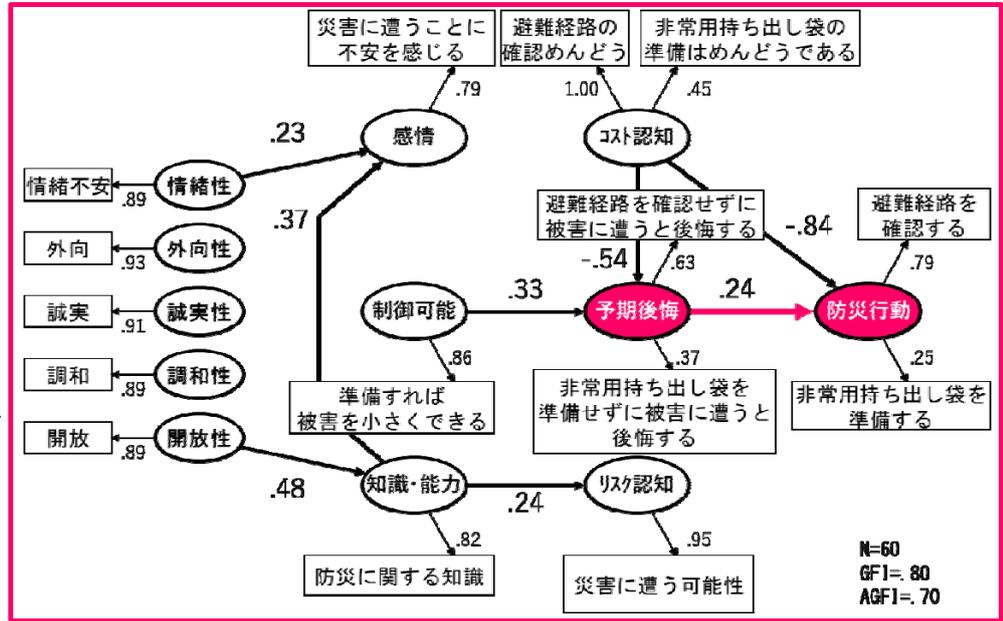
⇒意思決定を繰り返すことによって人の行動が変化していく様子を説明でき
 その行動の変化を促す要因も特定することが可能



■ 防災行動の意思決定プロセス

□ 予期後悔がリスク回避行動に影響

- ホテルなどに宿泊した時避難場所や避難経路を確認しなかったため災害にあった場合や
- 非常用持ち出し袋を用意しなかったため、災害で不便な生活になった時に
- やっておけばよかったと後悔する人(予期後悔)は、
- これらの防災行動を行う傾向が高い



■ 災害はいつ起こるかわからないため、災害に備えた準備をしておく必要がある

- 避難経路の確認、防災用品の準備など

■ しかしながら、防災行動をしている人は多くはない

□ 大学生183人に対する調査[9]

- ホテルなどに宿泊した時の避難場所や避難経路の確認

確認している	53人 (29%)	していない	130人
--------	-----------	-------	------
- 非常用持ち出し袋の用意

用意している	69人 (38%)	しない	111人
--------	-----------	-----	------

⇒防災行動を促進させる必要あり

- そのための方法の一つとして、予期後悔の喚起が考えられる
- 「準備をしておかなかったら、不便な避難生活になるかも」とアドバイスすることで、備蓄などの様々な災害準備を促進できる
 - もし〇〇をしなかったら、××になるかも
- 多くの人は防災の準備をしていないため、効果的かも

- 加えて、防災行動における大きな問題に、危険が迫っているにもかかわらず、その危険性を軽視し「早期の避難行動をしないこと」がある

□正常性バイアス[10]

- 危機が迫っているにもかかわらず、都合の悪い情報を無視したりその情報を過小評価して「自分は大丈夫」と考える傾向のこと
 - 正常性バイアスのため、避難が遅れて災害に巻き込まれてしまう人がいる
 - 避難行動を抑制してしまうので、非常に大きな問題となっている。
- 正常性バイアスも、予期後悔を喚起させることで回避することができるかも
 - 今避難しないと、〇〇災害の被災者のようになるかも
 - 自分が被害にあったら、家族・友人が悲しむかも

■しかし

- 「もし避難して、何もなかったら、恥ずかしい」という予期後悔も生じる（こちらの予期後悔の方が強そう）
 - 大慌てで避難したが、何もなかった。近所の人に会ったら恥ずかしい
 - 面倒だと思ったけど避難したのに、たいしたことはなかった
こんなことなら避難せずに、家にいればよかった

⇒よって発想を転換し、「避難の空振りを楽しむ」

- 事前に避難行動を決めておいた上で、以下の楽しみのため避難する
 - 実家に帰省する、友人・知人に会うためにホテル等に宿泊する
 - 自宅近くであれば、健康のため、散歩、景色を楽しむため等の動機付けをする
- もし行政の支援があれば、避難所に来た人たちに
 - 備蓄品を配給する（備蓄品の入れ替えにもなる）
 - ポイント、割引券など地域振興になるものを配布する

⇒これらのようなことも、避難する動機付けになる

今後の課題

- 早期避難をした人としなかった人の意思決定プロセスの解明
 - 早期避難した人、しなかった人にインタビューしてその要因をさぐる
 - 早期避難をして／しなくて、よかったこと、悪かったこと
 - 早期避難をするトリガーとなった／ならなかった事象
 - 災害情報（メール、SNSなど）、マスメディア、近所の人たちの声掛け
 - 自宅等の変化（風雨がつよくなりそう、浸水するかも）
 - 過去の災害経験、災害経験から学んだこと
 - 避難が空振りになった時にどう感じたか
 - 避難所で何かもらえたらよかったなど（避難グッズ、飲料水など）
 - 行政、自治体、町内会等にのぞむこと、早期避難のインセンティブ
- 早期避難を促進させる／してもらおうための実証実験の実施

引用文献

- [1] 楠見孝. (2000). シミュレーション・ヒューリスティックを支える類推と評価基準としての後悔：意思決定の規範理論から記述理論へー. 日本における数理心理学の展開 VIII. 日本心理学会第64回大会発表論文集, S46.
- [2] Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Knopf. (セリグマン M.E.P. 山村宣子 (訳) (1994). オプティミストはなぜ成功するか 講談社文庫)
- [3] 上市秀雄・通谷研志.(2012).後悔を生かすためには何が必要か？日本心理学会第76回大会発表論文集, 829.
- [4] McConnell, A. R., Niedermeier, K. H., Leibold, J. M., El-Alayli, A. G., Chin, P. P., & Kuiper, N. M. (2000). What if I find it cheaper someplace else?: Role of prefactual thinking and anticipated regret in consumer behavior. *Psychology and Marketing*, 17(4), 281 - 298.
- [5] 上市秀雄・楠見孝.(2000).後悔がリスク志向・回避行動における意思決定に及ぼす影響：感情・パーソナリティ・認知要因のプロセスモデル. 認知科学, 7(2), 139-151.
- [7] 室町祐輔・上市秀雄. (2015). メタ認知尺度作成の試み. 日本心理学会第79回大会発表論文集.1PM-101.
- [8] 室町祐輔・上市秀雄. (2014).後悔対処メタ認知が後悔・対処法・適応的行動に及ぼす影響. 日本心理学会第78回大会発表論文集.1EV-1-099.
- [9] 上市秀雄. (2003). 個人的リスク志向・回避行動の個人差を規定する要因の分析. 風間書房.
- [10] Fritz, C. E., & Williams, H. B. (1957). The human being in disasters: A research perspective. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 309(1), 42-51.

宣伝

- 本勉強会の内容の一部は、
本年度中？に新書として出版される予定です
- 後悔の心理学（仮） 中公新書 1000円くらい