

活かすことができた後悔と活かすことができなかった後悔の特徴

後悔内容、後悔の程度、対処法、適応的行動等の差異

○上市秀雄¹・織田弥生²・室町祐輔³

(¹筑波大学システム情報系・²東邦大学・³筑波大学大学院)

キーワード：後悔、意思決定、個人差

Characteristics of regrets that could be utilized and regrets that could not be utilized

Differences in regret content, degree of regret, copings, and adaptive behaviors

Hideo UEICHI¹, Yayoi ODA² and Yusuke MUROMACHI³

(¹University of Tsukuba, Faculty of Engineering, Information, and Systems, ²Toho University, ³University of Tsukuba)

Key Words: regret, decision-making, individual differences

目的

大学生を対象にした後悔に関する調査では、自分を成長させることができた後悔（活かすことができた後悔）の上位は勉強・受験、部活・サークル関連、活かせなかった後悔も、勉強・受験、部活・習い事関連で、内容にほとんど違いはなかった（上市, 2022; 上市・通谷, 2012）。しかし、年代によって後悔の内容は異なる可能性が高い。

よって本研究では20-60代を対象にし、活かせた後悔と活かせなかった後悔の内容を明らかにし、それぞれの後悔の程度、対処法、適応的行動等の差異について検討する。

方法

参加者 2022年2月に20歳から69歳までの700名を対象に質問紙調査を行った。質問項目は上市・通谷（2012）を参考に作成した。なお活かされた後悔に関する項目を測定した後に、活かされていない後悔について測定した。

後悔の内容 最も後悔した出来事の中で、自分の人生に活かされている後悔について自由記述で回答してもらった後に、以下の項目を測定した（7段階評定）。

当時の感情 その出来事が生じた当時の感情（後悔、悲しさ、罪悪感、恥ずかしさ等）、WHO-5 精神健康状態表簡易版（楽しい気分、リラックス等）を測定。

後悔に対する対処 心理的対処（反省、合理化（よい経験になった）、責任（自分自身を責めた）、自己正当化（判断は正しかった）、逃避などで測定。行動的対処（気晴らし、別の行動、謝罪、コーピング（Brief COPE）等で測定。

現在の感情 当時の感情や精神健康と同様の項目、およびなつかしさ等の項目で測定。

適応的行動 自分の行動が改善された程度を測定する項目。教訓化（教訓となった）、熟慮化（自分で考えるようになった）、自己効力感（やればできるという気持ちになった）、レジリエンス（動じなくなった）、良好な人間関係等。

結果

後悔内容の差異 Table 1に、活かせた後悔と活かせなかった後悔の内容を年代別に示した。20代の活かすことができた後悔の上位は、受験、クラブ活動・スポーツ、恋愛、活かすことができなかった後悔の上位は、学業、恋愛などで、上市・通谷（2012）の結果と大きな違いはなかった。

30代以上についても、恋愛や結婚、学業や受験などが上位であることは同じだが、言動や人間関係、死別などの他者とのコミュニケーションに関する後悔も多い。これらのことは、ある程度の年齢を重ねると、コミュニケーション関連の後悔が人生において重要な意味を持つことを示している。

後悔の差異 活かせた後悔と活かせなかった後悔の両方に回答した202名を対象に、それぞれの当時と現在の後悔の程度を比較するために、反復測定分散分析を行った。その結果、当時より現在の方が後悔は小さいこと、活かせた後悔の程度の方が活かせなかった後悔よりも大きいことがわかった。

後悔対処・感情・適応的行動等の差異 活かせた後悔と活

かせなかった後悔に対する対処等の差異をみるため、対応のあるt検定を行った。その結果、活かすことができた後悔はできなかった後悔と比較し、後悔が小さく、後悔経験が生かされおり、自分が成長したなどと感じている傾向が有意に高かった。**対処法**に関しては、反省、合理化（失敗から学ぶことがたくさんあると思った）、責任（自分を責めた、自分を非難した）、および自己正当化（正しいと思った）などの心理的対処が有意に高かった。**現在の感情**に関しては、明るい、リラックス、活動的など、ポジティブな気分が生じていることがわかった。**適応的行動**に関しては、失敗を繰り返さない、客観視、状況を適切に理解・把握できる傾向が高かった。

Table 1 活かせた後悔と活かせなかった後悔の内容と人数

活かされた後悔(700名)									
20代	140	30代	140	40代	140	50代	140	60代	140
受験	14	恋愛	10	恋愛	11	恋愛	17	言動	10
スポーツ	12	就職	8	結婚	8	死別	13	仕事	10
恋愛	12	受験	8	学業	8	言動	12	死別	9
死別	9	仕事	8	言動	8	就職	10	人間関係	9
学業	8	進路	7	仕事	8	受験	10	病気	8
言動	7	学業	6	受験	6	仕事	6	金銭	8
結婚	6	言動	6	進路	6	学業	5	恋愛	7
仕事	5	スポーツ	5	転職	6	金銭	5	結婚	4
病気	5	事故	5	人間関係	6	人間関係	5	就職	4
就職	3	死別	5	金銭	5	結婚	4	離婚	4
退職	3	人間関係	5	死別	5	離婚	4	詐欺	4
		病気	5	退職	5	転職	4	事件・事故	4
		メンタル	5	就職	3	病気	4		
		金銭	4	病気	3				
		ギャンブル	3						
		結婚	3						
		退職	3						

活かされなかった後悔(202名)									
20代	41	30代	37	40代	49	50代	39	60代	36
いじめられ	3	人間関係	5	恋愛	7	人間関係	5	言動	3
学業	3	恋愛	4	言動	6	言動	5	人間関係	3
恋愛	3	言動	3	人間関係	5	病気	3	恋愛	3
気遣い	2	仕事	2	仕事	4	メンタル	2	気遣い	2
スポーツ	2	就職	2	結婚	2	仕事	2	金銭	2
言動	2	進路	2	退職	2	就職	2	就職	2
仕事	2							病気	2
就職	2							失敗繰り返し	2
病気	2								

考察

これらより、1)活かすことができた後悔とできなかった後悔の内容には明らかな違いはないこと、2)後悔の低減や活かせるかどうかは、対処法等が影響すること、3)後悔を活かすには、反省、合理化、責任などをして、自己正当化をしないこと、それらによって、ポジティブな感情が生じ、適応的行動を促進する可能性が高いことが示された。

引用文献

上市秀雄. (2022). 後悔を活かす心理学. 中公新書.
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.
本研究は、筑波大学システム情報系倫理審査の承認を得た。