

# ネガティブな感情・心理の活用と応用

## 後悔が生じるメカニズムと対処法

上市秀雄著

後悔を活かす心理学

成長と成功を導く意思決定と対処法



筑波大学 システム情報系 社会工学域 准教授

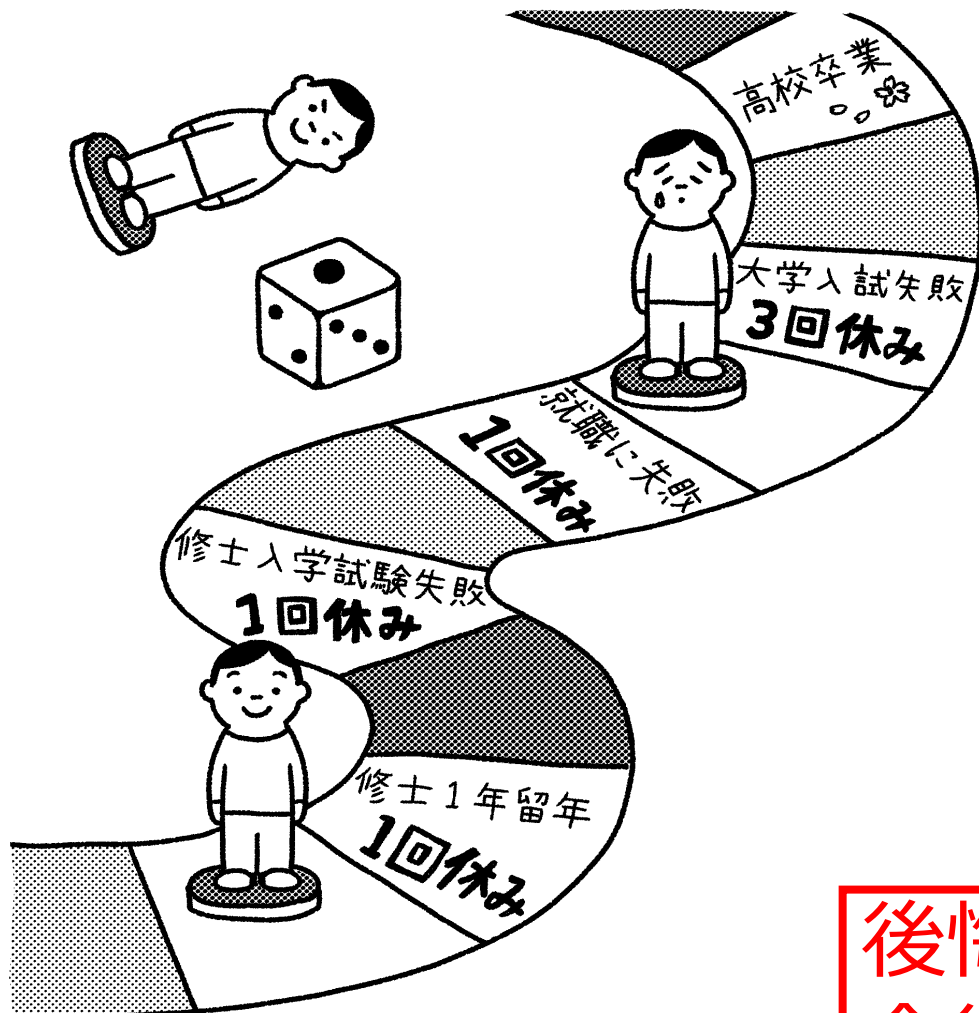
上市秀雄（うえいち ひでお）

E-mail: [ueichi@sk.tsukuba.ac.jp](mailto:ueichi@sk.tsukuba.ac.jp)

<https://www.u.tsukuba.ac.jp/~ueichi.hideo.fn/index.html>

# 後悔研究をはじめたきっかけ

人生すごろく



現職：筑波大学 准教授 博士（学術）

しかし

- 高校不登校、3年浪人、  
大学留年、2年で退職、  
大学院入試失敗、  
修士1年留年

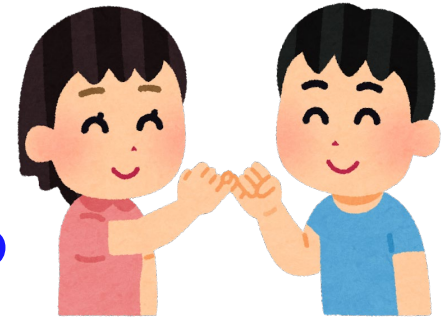
でも、あまり後悔はしていない。  
なぜだろう？

後悔・失敗しても、うまく対処できれば  
今後の人生に活かすことができるのでは？

イラスト：関根美有（せきねみう）  
「後悔を活かす心理学」中公新書

# 後悔とは何か

- 私たちは日々後悔をしている
  - A商品ではなく、B商品を買っておけば、
  - もっと勉強をしておけば、保険に入っておけば、
  - 約束を守っておけばよかった などなど
- しかも後悔は、心身に悪い影響を及ぼすこともある
  - 強く後悔し続けている人 (Wrosch et al., 2005)
    - 精神的健康：気分の落ち込み、憂鬱などの抑うつ傾向など
    - 身体的健康：湿疹、慢性便秘・下痢、睡眠障害、片頭痛など
- ただし、何らかの工夫をすれば、後悔を回避したり、後悔を低減させることも（ある程度）可能
- なぜ後悔は生じるのか、どうすれば回避・対処できるのか？



# 後悔（あるいは満足）が生じるメカニズム

## 反実仮想的思考（counterfactual thinking）

- 私たちは意思決定をするとき、あるいは結果を評価するとき、意思的・非意識的に、様々なことを考え、予想、想像などを行っている
- それらの一つに反実仮想的思考がある
  - 簡単に言うと「もしも〇〇だったら、××だったかも」という「もしも」の世界を想像すること
- 反実仮想的思考には、大きく分けて2種類ある
  - 上向きの反実仮想的思考：実際よりもよい結果を想像すること
    - 「もしもあっちを選んでいたら、もっと良かったはず」⇒ **後悔**
  - 下向きの反実仮想的思考：実際よりもわるい結果を想像すること
    - 「もしもあっちを選んでいたら、もっと悪かったかも」⇒ **満足**



## 上向きの反実仮想的思考の例：オリンピックメダリストの後悔

- オリンピックメダリストの喜びの大きさは？
- 一見、順位順「金>銀>銅」と感じる
- しかし実は、「金>銅>銀」である
  - Medvec, Madey, & Gilovich (1995)
  - 研究1：学生にメダリスト表彰式等の映像を見せたところ
    - 銅メダリストの方が、銀メダリストよりも、幸福と評価
  - 研究2：メダリストに対するインタビュー回答
    - 銅メダリスト「少なくとも…できた」（〇〇でよかった）ことに焦点
      - 下向きの反実仮想的思考 = 満足が生じている
    - 銀メダリスト「…できなかった」（もっとできたはず）ことに焦点
      - 上向きの反実仮想的思考 = 後悔が生じている



⇒ 上向きの反実仮想的思考は、銀メダリストでさえ後悔を生じさせる

■ ただし上向きの反実仮想的思考は悪いことだけではない

■ 私たちの行動をよりよい方向に調節したり、  
失敗経験からいち早く学習するために必要な機能もある

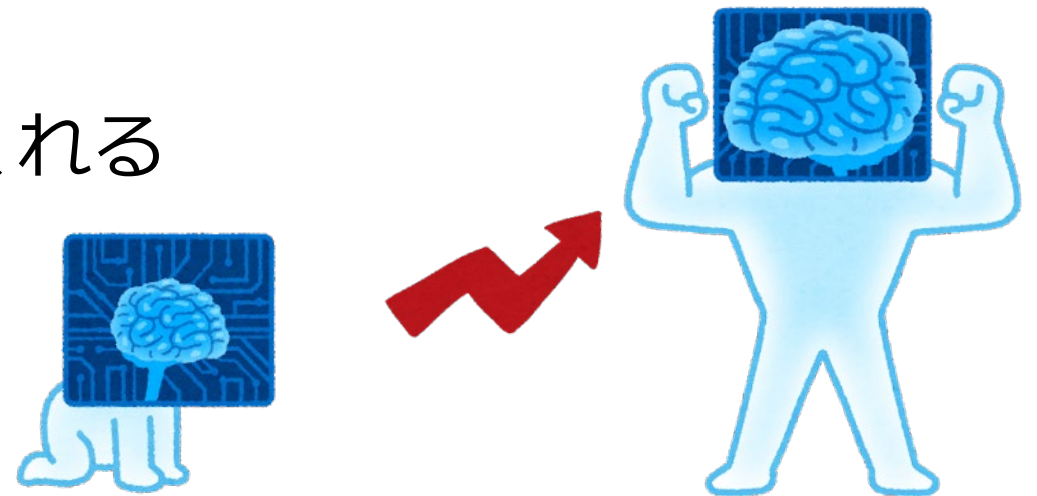


□ 例：大学生のテスト成績（Nasco & Marsh, 1999）

- 1回目テスト結果に対して、上向きの反実仮想的思考をした人は  
（もっと勉強しておけば、もっと良い成績を取れたはず）
- 2回目テスト前には「成績を自分でコントロール（良く）できる」という意識が高まり、しかも2回目テストの成績も良い傾向

□ 他者の良いところ、自分の状況、  
足りない部分などを気づかせてくれる

⇒ 上向きの反実仮想的思考は、  
自分を高める機能もある





## 下向きの反実仮想的思考

### ■ 実際の結果とそれよりも悪い結果を比較・評価すること

- もしも××だったら、今よりも悪いことになっていたかもしれない
- あのようにならなくてよかった

⇒現状のよさ、判断の正しさなどを再確認する機能を持ち、  
満足感や幸福感などのポジティブな気持ちも生み出す

### ■ しかし、下向きの反実仮想的思考には悪い面もある

- 現状に満足し、努力を怠る
- 不適切な満足感  
(他者を見下すなど) を生じさせる恐れ



上向きも、下向きの反実仮想的思考も、  
よい面・悪い面があるので、バランスが重要

# 後悔を回避するためにはどうすればよいのか？

## ■ 意思決定をする前

□ 1：「行動する」「チャレンジする」（特に迷った時）

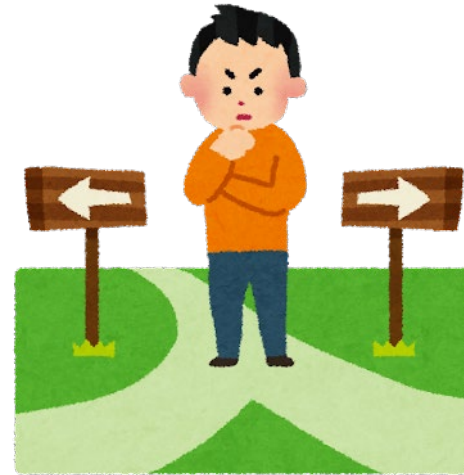
- 行動したことによる後悔は短期的、  
行動しなかったことによる後悔は長期的に心に残る  
(Gilovich & Medvec, 1995).

- 行動することは、現状を変えることにつながる

- 現状を変える理由は明確で強く  
時間が経過しても「行動した理由」を思い出すことが容易  
⇒失敗して、後悔したとしても納得できる

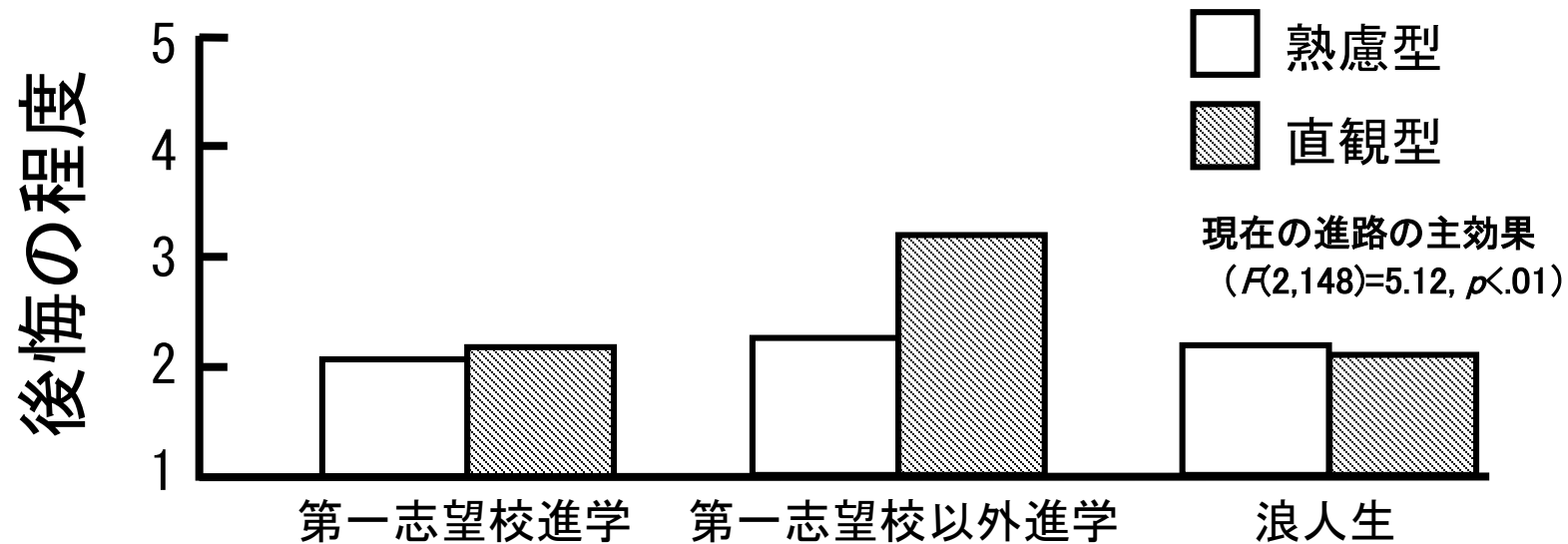
- 行動しないということは、現状維持になる

- 現状維持の理由は些細なものであることが多く、  
時間が経過すると「行動しなかった理由」を思い出せない（上市, 2022）  
⇒「なぜやらなかったのか」と考えてしまい、納得しにくい





- ちなみに、大学受験の場合、  
第一志望校以外（安全校）に進学した人は、  
浪人した人（チャレンジして失敗）よりも、後悔が大きい
  - 進学校の卒業後追跡調査（楠見・栗山・齊藤・上市, 2008）
  - 高校3年3月（卒業時）の後悔と5か月後（8月頃）の後悔との進路別差分の比較



⇒ あまり意に沿わないところに進学するよりも、浪人の方がよいかも

## □2：熟慮して決定する（上市・楠見 2002）

- 熟慮して決める人は、直観的な人よりも、失敗した後悔が小さい

## □3：最悪を考える

- 棋士 村山聖 九段（故人）の言葉（山本, 2002）

- 将棋のプロは、常に最悪のことを考えておかなければいけない。最悪について、とことん考え、目をそむけずに分析する。そうして、そこから初めて最善の手に至ることができる。



⇒悪い結果が生じた場合の対処等を、事前に把握することが可能。

## ■ 意思決定をした後

### □ 1：決定後は、選んだ選択肢と選ばなかった選択肢を比較しない

- 比較する人は、商品購入後に後悔するし、満足度も低い（上市・高橋, 2005）

⇒情報をシャットアウトするとよい

### □ 2：ほどほどで満足する（Schwartz, 2004）

- 最高・最善を追求する人は、「ほどほどの人」より満足度が低い

# 後悔の低減・活かすための対処法：2次元に分類可能

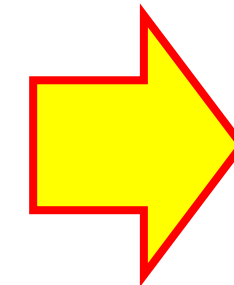
## ■ ネガティブ対処－ポジティブ対処：

- **ネガティブ**：後悔した出来事や状況等に、正面から向き合わない後ろ向きな対処
  - ただし当面の心の安寧をはかり、事態悪化等の防止の役割もある。一時的な活用はよさそう
- **ポジティブ**：後悔した出来事や状況等に、真摯に向き合う前向きな対処
  - 後悔の長期化防止、適応的行動（よりよい行動）等の促進

## ■ 心理的対処－行動的対処：

- **心理的対処**：後悔した出来事や状況等に対する考え方や受け止め方を変える
- **行動的対処**：何らかの行動をすることで、後悔を低減させる対処

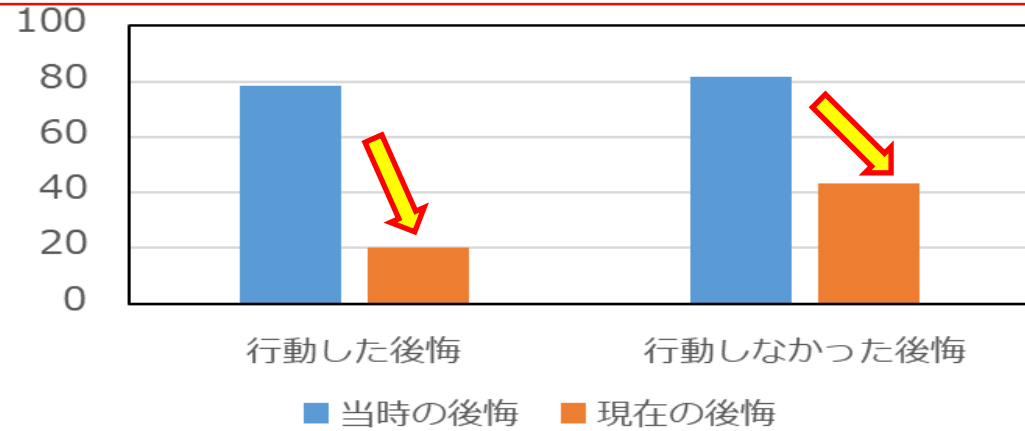
	ネガティブな対処	ポジティブな対処
心理的対処	自己正当化、否認、 先延ばし・先送り、 考えないようにする	合理化、反省、受容、 方略・戦略
行動的対処	逃避（逃げる、憂さ晴らしなど）、 感情表出（怒り、嫉妬、悲嘆など）、 時がたつのを待つ、何もしない	努力、代替行動、 感情表出（賞賛、同情など）、 謝罪、助言・協力、ユーモア



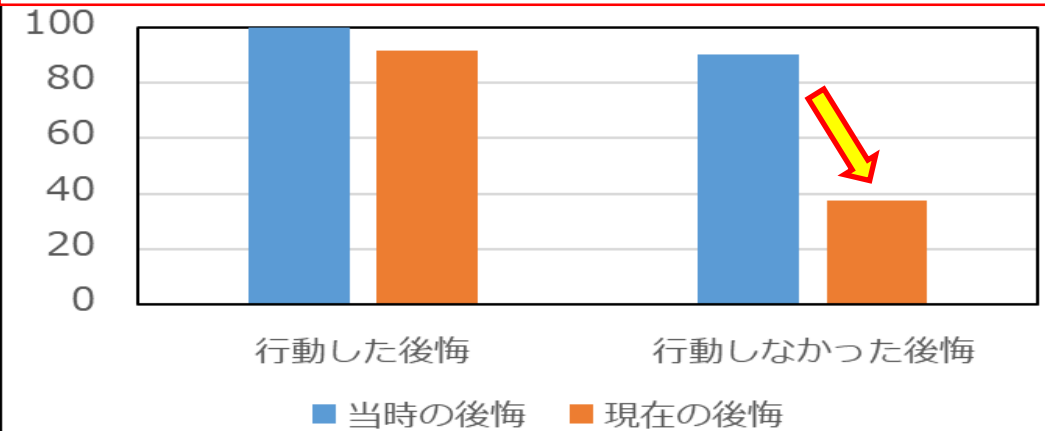
適応的行動  
(よりよい行動)  
が促進される

# 後悔対処法の後悔低減の効果 (上市・楠見, 2002)

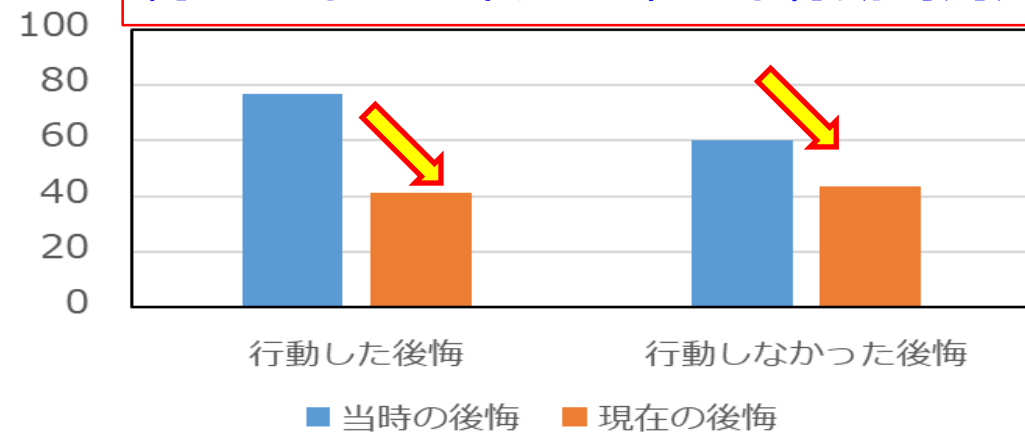
自己正当化：ネガティブな心理的対処  
「しかたがなかった」



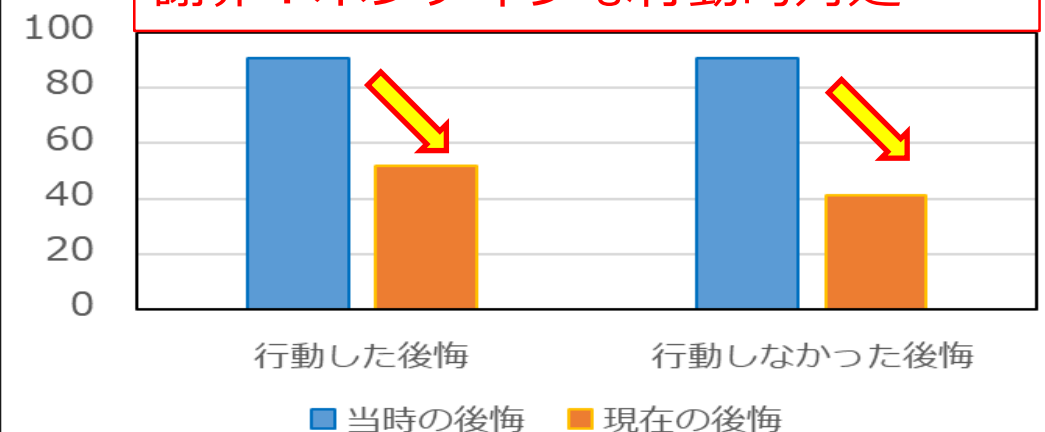
合理化：ポジティブな心理的対処  
「よい経験となった」



何もしない：ネガティブな行動的対処



謝罪：ポジティブな行動的対処



ポジティブ対処法のみならず、ネガティブ対処法も後悔低減に有効  
⇒時と場合によって、自分にとって効果的な対処方法を適用する必要がある

# 自分にとって効果的な対処法を適用するためには？ ⇒自分自身や状況等をきちんと把握することが重要

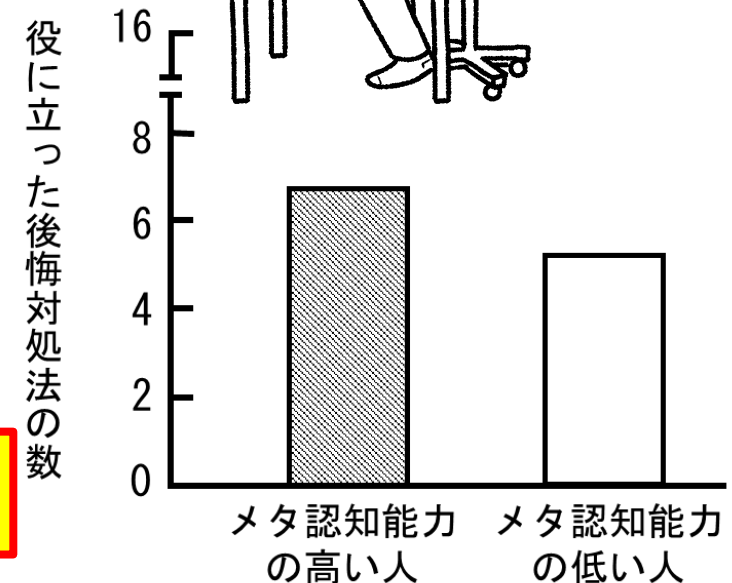
## ■ その能力の一つに、メタ認知能力がある (Muromachi & Ueichi, 2016)

□ 簡単に言うと自分自身や状況等を客観的・俯瞰的・冷静に見る能力

■ 項目例：今、何をすればよいのかを把握できている

□ 定義：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、自分を理解し、  
コントロールし、学習したことを他にも適用できる能力

- メタ認知能力の高い人は、低い人より、
- 後悔低減に役に立つ対処法を多く利用
- 適応的行動（思慮深さ、社会ルール順守、  
客観視、リスク回避など）をとる傾向も高い



⇒ 後悔対処法を効果的に適用することが可能

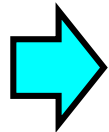
# 本日のまとめ図：後悔活用プロセス 上市（2022）一部改変

**後悔しない意思決定**

- ・ 行動・熟慮
- ・ 最悪考慮
- ・ 比較しない
- ・ ほどほど



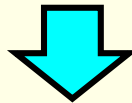
**後悔**



**性格特性**  
**メタ認知能力**  
 予期後悔  
 その他傾向性

**ネガティブな心理的対処**

- ・ **自己正当化**
- ・ 否認・先延ばし
- ・ 何も考えない



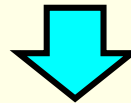
**ネガティブな行動的対処**

- ・ 逃避
- ・ 感情表出（怒り）
- ・ **何もしない**

当面の心の安寧化、  
 事態悪化等の防止

**ポジティブな心理的対処**

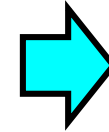
- ・ **合理化**
- ・ 反省
- ・ 受容
- ・ 方略



**ポジティブな行動的対処**

- ・ 努力・代替行動
- ・ 感情表出（同情）
- ・ **謝罪**・ユーモア

長期化防止、後悔低減  
 適応的行動等の促進

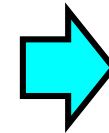


**後悔低減**



**適応的行動促進**

- ・ 同じ失敗を繰り返さない
- ・ よりよい行動に変わる
- ・ 思慮深くなる
- ・ ノスタルジー
- ・ メタ認知的思考
- ・ 予期後悔的思考





## まとめ

- 反実仮想的思考は後悔、あるいは満足を生む
  - 上向き（もっと良かったはずなのに）：後悔を生む。しかし自分を高める機能もある。
  - 下向き（〇〇にならなくてよかった）：満足を生む。しかし不適切な満足も生む。

⇒どちらもメリット・デメリットがあるので、バランスが重要
- 後悔を回避するための方法
  - 行動する、熟慮する、最悪を考える、比較しない、ほどほど
- 後悔した時は
  - 基本的にポジティブ対処がよい。ネガティブ対処も有効なこともある

⇒自分自身を把握した上で心理状態・状況等に応じて選択・適用する



自分にとって適切な対処は、後悔を低減させ、後悔を活かし、  
適応的行動を促進させる ⇒後悔は自分を成長させる財産になるかも

ご清聴ありがとうございました。

上市秀雄著

## 後悔を活かす心理学

成長と成功を導く意思決定と対処法

後悔に効く薬、  
あります

過去の失敗を  
思い出して夜中に  
「うわあああ！」  
となってしまうあなたに



60<sup>th</sup>  
anniversary

中公新書 2692  
定価1056円(10%税込)