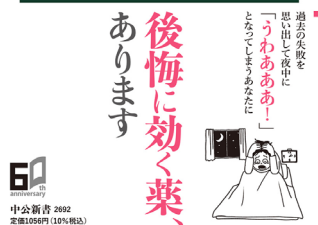


後悔を活かす心理学： 後悔研究の医療場面への応用可能性について



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

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

本日の内容

- 自己紹介
- 後悔とは
- 予期後悔について
- 後悔（あるいは満足）が生じるメカニズム
- 後悔を回避するためにはどうすればよいのか？
- 後悔を低減し、活かすための後悔対処法
- 医療場面での応用の可能性
- 本日のまとめ

上市秀雄（うえいち ひでお）略歴

- 千葉大学文学部行動科学科（心理学）卒業 文学士
- 最高裁判所 事務総局 総務局 統計課
- 東京工業大学大学院 総合理工学研究科 修士（学術）
- 東京工業大学大学院 社会理工学研究科 博士（学術）
- 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
- 現在 筑波大学 システム情報系 准教授
- 著書
 - 「後悔を活かす心理学」中公新書
 - 「犯罪と市民の心理学」第10章：裁判員制度と心理学 北大路書房など
- 受賞歴
 - 2020年 日本心理学会第84回大会学術大会 特別優秀発表賞受賞
 - 2020年 日本心理学会第84回大会学術大会 優秀発表賞受賞など

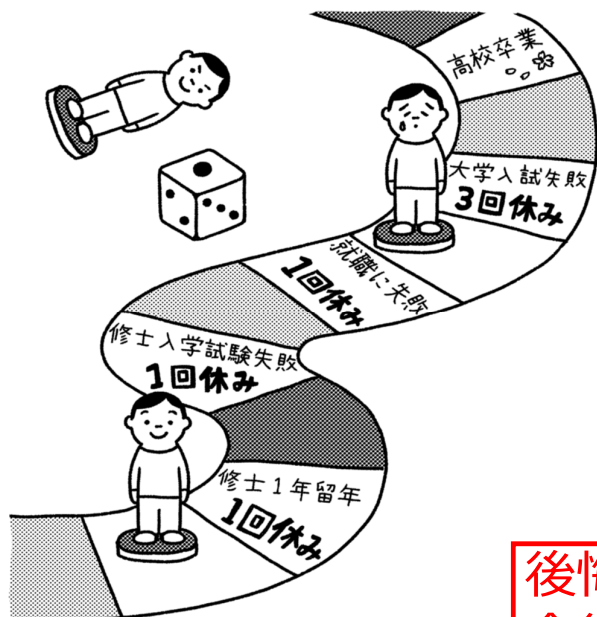
自己紹介

- 専門：意思決定、認知心理、社会心理
- 最近の研究テーマ
 - 後悔
 - ネガティブな感情、特に「後悔」を中心に後悔対処や適応的行動の研究しています
 - 「後悔を活かす心理学」中公新書
 - リスク認知
 - HPV（子宮頸がん）ワクチン）接種の意思決定
 - 更生支援・犯罪不安
 - 保護司（非行少年等を更生させる人たち）の活動
 - 犯罪に対する一般市民の認識など
 - 消費者心理
 - アイトラッキングカメラを使った実験



Tobiiより引用 (<https://www.tobiipro.com/ja/product-listing/tobii-pro-glasses-2/>)

人生すごろく



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

そのまえに、本当の自己紹介と
後悔研究をはじめたきっかけ

上市 秀雄（うえいち ひでお）

現職：筑波大学 准教授 博士（学術）

専門：意思決定、認知心理学、社会心理学
しかし

- 高校不登校、3年浪人、大学1年留年、
最高裁判所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？

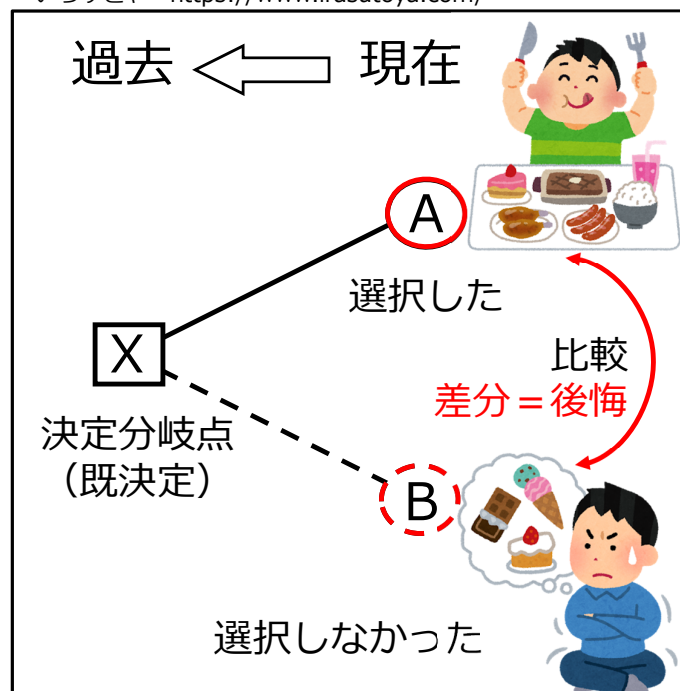
後悔とは

- 従来「後悔」という感情は、経験しないほうがよいもの、不必要なものと考えられてきた
- なぜなら後悔は、心身に悪い影響を及ぼすことがあるため
 - 強く後悔し続けている人 (Wrosch, Bauer, & Scheier, 2005)
 - 精神的健康問題：気分の落ち込み、憂鬱などの抑うつ傾向など
 - 身体的健康問題：湿疹、慢性便秘・下痢、睡眠障害、片頭痛など
 - 後悔している未達成の出来事がある人は、現在の生活満足度が低い (Jokisaari, 2003)
- つまり、後悔は回避したほうがよい
- しかしながら後悔したとしても、適切に対処することにより後悔を低減させ、自分自身を成長させることもある
 - 「あの時の後悔が自分を成長させた」
- **本日の主な内容**
 - どのようにすれば後悔を回避することができるのか（予期後悔）
 - どのように対処すれば後悔を活かすことができるのか（後悔対処）

その前に、後悔には2つの次元がある (楠見, 2000)

過去展望としての後悔:いわゆる後悔 (regret)

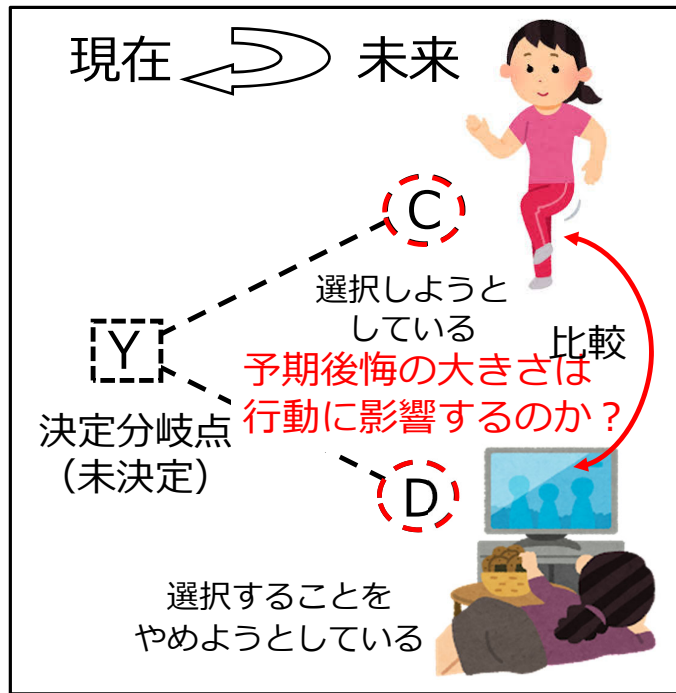
いらすとや <https://www.irasutoya.com/>



- 「〇〇ではなく××をしておけばよかった」「もっと〇〇をしておけばよかった」など
- 視点を現在（食べ過ぎて体調が悪い）から
- 過去(決定分岐点X)に移動
- 過去視点から、選択しなかった選択肢B（我慢した場合）を思い浮かべる
 - 選択肢は複数でもよい
- 選択肢Bを選んだ場合の想像した結果（我慢はつらいが体調はよかったはず）と、現在の結果（食べ過ぎて体調が悪い）をメンタルシミュレーションにより比較する
- 選択しなかった選択肢Bの想像上の結果と実際に選んだ選択肢Aの結果の差分が後悔の大きさとなる

未来展望としての後悔：予期後悔(anticipated regret) ⁸

将来生じるかもしれない悪い結果に対する後悔の予測



- もし〇〇を選んで悪い結果が生じた場合、〇〇を選んだことをどれくらい後悔するか
- 視点を現在の決定分岐点Yに置く
- 選択しようとしている選択肢C（健康のために運動する）と、
- やめようとしている選択肢D（ダラダラする）を考える
- 選択肢CとDを選んだ場合の結果を、メンタルシミュレーションにより想像する
- 選択肢Cを選んで悪い結果が生じた場合に感じると予想される後悔（改善しなかった）と、
- 選ばなかった選択肢Dを選んで悪い結果が生じた場合に感じる後悔（体調がさらに悪くなった）とを比較する

予期後悔は
行動意図や行動に影響するのか？

そこで、予期後悔が回避行動に及ぼす影響を検討

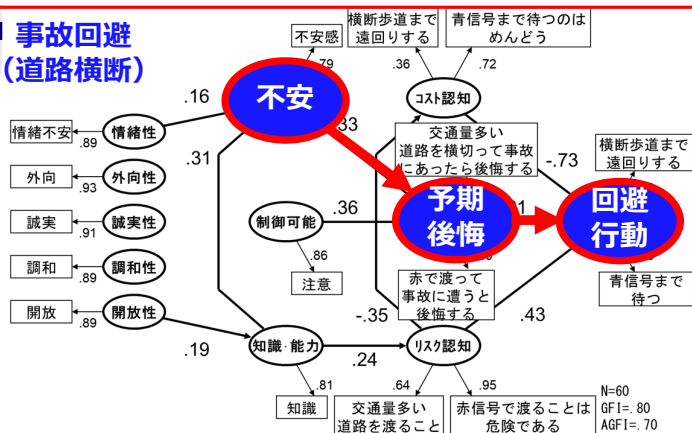
■ 上市・楠見（2000）

□ 日常場面のリスク状況を2次元、3カテゴリで分類

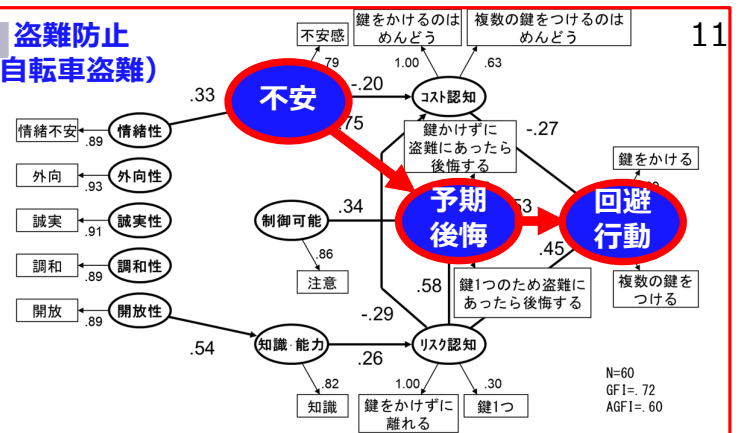
- 損失 or 利得—損失：損失のみか、利得も損失も両方存在するか
- 個人的 or 社会的：利得、損失等が個人内か、社会にも関連するか

	損失状況			利得—損失状況		
	身体的リスク	金銭的リスク	人生に関するリスク	身体的リスク	金銭的リスク	人生に関するリスク
個人的状況	事故回避 (道路横断)	盗難予防 (自転車)	リストラ回避	スポーツ (スキー)	ギャンブル (パチンコ)	大学受験
社会的状況	災害対策 (地震)			原子力発電所の賛否		

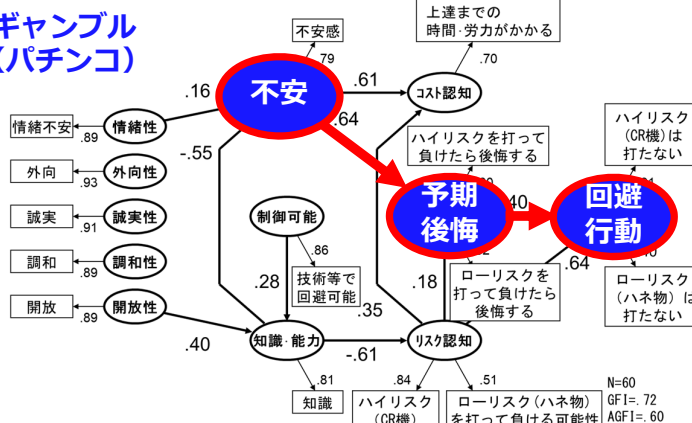
■ 事故回避 (道路横断)



■ 盗難防止 (自転車盗難)



■ ギャンブル (パチンコ)

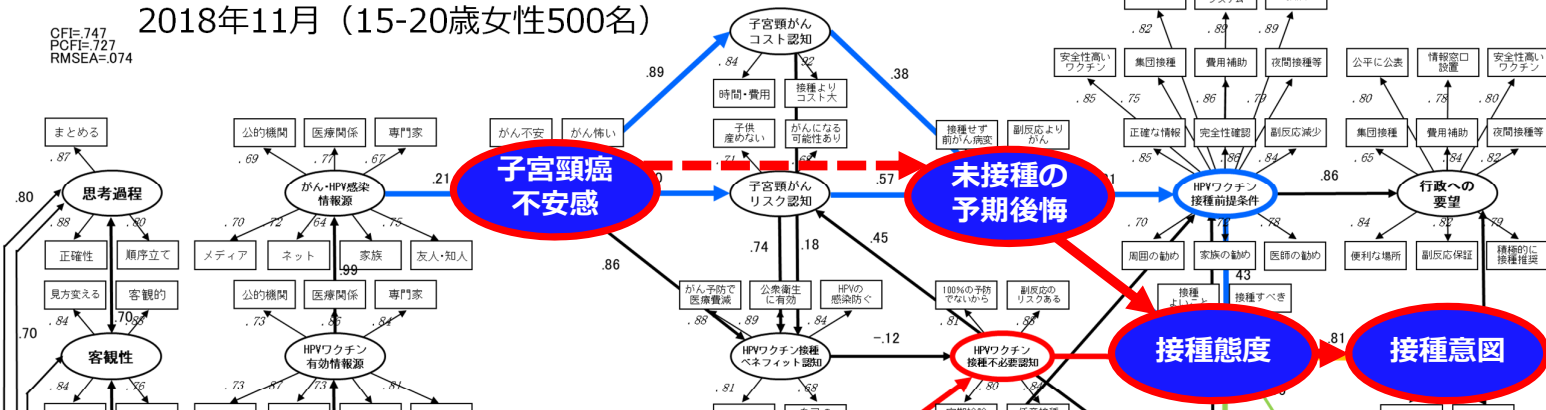


- 8つ全てのリスク状況において、予期後悔→回避行動
- さらに、8状況中7状況においては、不安感→予期後悔→回避行動
- つまり、不安感の高い人は、悪い結果に対する予期後悔が大きく回避行動をとる可能性が高い

予期後悔とHPVワクチン接種行動意図 (上田・謝, 2019) 12

2018年11月 (15-20歳女性500名)

CFI=.747
PCFI=.727
RMSEA=.074



- ガン不安が高い人は、がんや子供を産めなくなるリスクを高く評価しHPVワクチンを接種せずに前がん病変になった場合の予期後悔が高くHPVワクチン接種はすべきと考えるため、接種意図が強い傾向
 - 予期後悔と病気予防行動との関連性 (81件のメタ分析; Brewer et.al., 2016)
 - 予期後悔は、病気のかかりやすさ、病気にかかった時の重大性、心配等よりも、予防行動に強く影響 (予防接種、普段の予防行動 (食生活、運動等))
- ⇒ 予期後悔は病気予防行動を促進

それでは、予期後悔を喚起させるとどうなるのか? 13

■ 乳がん手術の仮想的場面 (Speck et al., 2016)

- 実験方法: 184人の健康な女性ボランティア
 - 対照群: 標準的な意思決定支援ツール
 - 実験群: 術後の後悔発生率に関する情報を含むツール
 - 情報例: 乳房温存術ではなく、乳房切除術を受けた1633人の女性の術後後悔率が11.4%



□ 主な評価指標

- 乳房温存手術を選択した割合と乳房全摘出術を選択した割合
- 後悔が意思決定に影響を与えたと報告した割合

□ 結果:

- 乳房温存手術を選択した割合: 対照群77%、実験群91%
- 意思決定過程で後悔が関与した割合: 対照群65%、実験群78%
- 実験群は、後悔を引き起こしにくい手術を選択するオッズが3倍

□ 結論: 予期後悔は後悔を回避する意思決定を促す

予期後悔は、医療場面においても、よりよい意思決定を促す

後悔（あるいは満足）が生じるメカニズム

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）

- 私たちは何らかの意思決定をするとき、あるいは得られた結果を評価するとき、自発的にメンタルシミュレーションをしている
- その際の最も重要な要因の一つに反実仮想的思考がある
 - 簡単に言うと「もしも」の世界を想像すること
- 反実仮想的思考には、2種類ある
 - 上向きの反実仮想的思考⇒後悔を生じさせる
 - 実際に得られた結果よりも、**よりよい結果を予想・想像すること**
 - もしもあっちを選んでいたら/あのようしていれば、今よりももっとよい結果だったかも
 - 下向きの反実仮想的思考⇒満足を生じさせる
 - 実際に得られた結果よりも、**よりわるい結果を予想・想像すること**
 - もしもあっちを選んでいたら、今よりもわるい結果になったかも



上向きの反実仮想的思考 (upward counterfactual thinking)

- 実際の結果よりも、よい結果を予想・想像すること
⇒後悔が生じることもある
 - オリンピックメダリストでさえも後悔してしまう
 - メダリストの喜び等は、金>銀>銅ではなく、金>**銅**>銀
 - この原因の一つが上向きの反実仮想的思考
 - Medvec, Madey, & Gilovich (1995)
 - 研究1：スポーツに興味のない学生20名にメダリスト表彰式の映像を見せた
 - 銀メダリストよりも、銅メダリストの方が幸福そうに見えると評価
 - 研究2：メダリスト115名に対するインタビューの回答
 - 銀メダリスト「…できなかった」など達成できなかったことに焦点
 - 銅メダリスト「少なくとも…できた」などできたことに焦点をあてる
- ⇒上向きの反実仮想的思考は、後悔を生じさせる

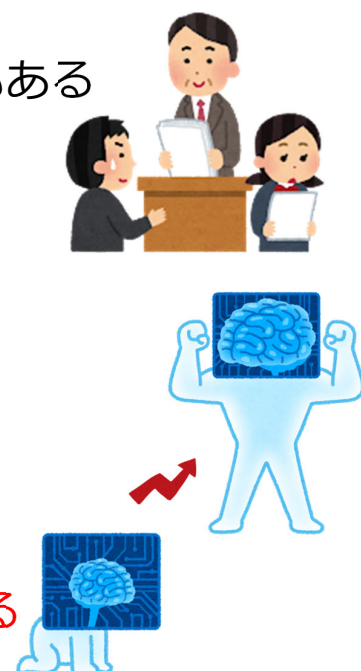


しかし上向きの反実仮想的思考は悪いことだけではない¹⁷

- 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要因でもある
- 大学生のテストの成績 (Nasco & Marsh, 1999)
 - 1回目のテスト終了時に
 - 上向きの反実仮想的思考をした学生の方が
 - 「もっと勉強しておけばもっとよい成績を取れたはず」
 - 下向きの反実仮想的思考をした学生よりも
 - 「予想よりも低い評価ではなくてよかった」
 - 2回目のテストでは
 - 「テスト結果を自分でコントロールできる」と感じ
 - しかも、2回目のテストの結果もよい傾向

⇒上向きの反実仮想的思考は、自分を高める機能もある

- 「もっとよい対処ができたはず」等の思考は、
自分の失敗・後悔に対する「受容」「反省」（後述の後悔対処）もしている可能性が高いので、
向上心を生み、スキルアップにつながると考えられる



下向きの反実仮想的思考 (downward counterfactual thinking)

- 実際の結果とそれよりも悪い結果とを比較・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
 - ××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、安心感、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
 - 不適切な満足感などを生じさ、向上心を失わせる
 - 他者を見下すことによる満足感など

⇒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？

後悔を回避するためにはどうすればよいのか？

■ 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（上市, 2022）
 - 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しやすい
- 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
⇒「なぜやらなかったのか」と考えてしまい、納得しにくい



■ 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、失敗した時の後悔が小さい

■ 3：最悪を考える

- 棋士 村山聖 九段（故人）の言葉（山本, 2002）進行性膀胱がんで1998年8月8日死去
 - 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。
- 最悪を考えることは、様々な状況、場面、条件等を考えることになり、
最悪以外のこと（最良、平均的なこと等）も想像することにつながる。
 - どのような選択肢があるのか、それらを選んだ場合の可能性、
うまくいくための準備、悪い結果が生じた場合の対処等の事前把握が可能
 - 心構えができるため、最悪が起こったとしても、**受容しやすくなる**かも
 - 私の場合、上記のことを考える時間があつたので、父の死は受け入れやすかった



■ 前述のことは後悔回避には「予期後悔」が重要であることを示している

- 予期後悔は、選択肢に関する様々な情報を収集し、考慮し、
悪い結果を予想し、それぞれの結果を評価することにつながるため



意思決定前に「予期後悔」をすることで後悔回避が可能

「もしもの世界」を想像することで、後悔を回避できる可能性が高まる

後悔を低減し、 活かすための後悔対処法

「後悔を活かす」とは

■ 後悔を低減し、適応的行動の促進を意味する

- 適応的行動とは、人がなにかを経験した後、その経験を生かし、その後の行動をより良い方向に改善すること

(室町・上市, 2015 ; 上市・織田・室町, 2022)

- 教訓化：失敗から学習、行動等の改善、同じ失敗を繰り返さない
- 思慮深さ：決めるときにより長く考えより多くの情報を収集する(Koch, 2014)
- 予期後悔的思考：最悪の中から最善をえらぶ
- メタ認知的思考：自分自身や状況等を客観的にみること
- ノスタルジー：その出来事になつかしさを感じる

■ よい対処法⇒後悔を低減し、適応的行動を促進させる方法

後悔の低減・活かすための対処法：2次元に分類可能

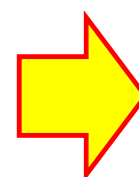
■ ネガティブ対処－ポジティブ対処：

- **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。一時的な適用はよさそう
- **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。後悔直後の適用は難しいかも

■ 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

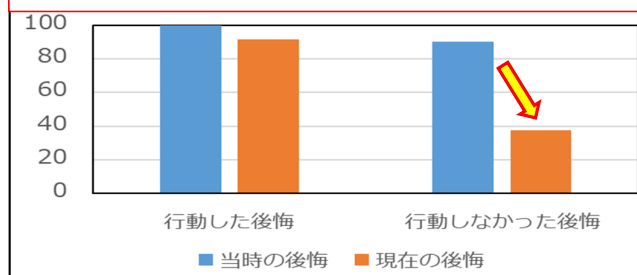


後悔低減、
適応的行動等
が促進される

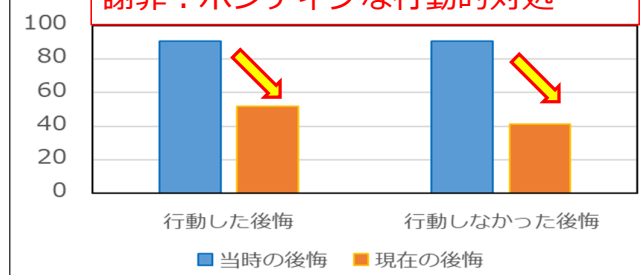
後悔対処法の後悔低減の効果（上市・楠見, 2002）

- 最も後悔した出来事（行動した場合としない場合の後悔）に対して、当時の後悔の程度、その後悔に対する実際の対処法、現在の後悔の程度を測定
 - 図は現在の後悔と当時の後悔の差分

合理化：ポジティブな心理的対処
「よい経験となった」

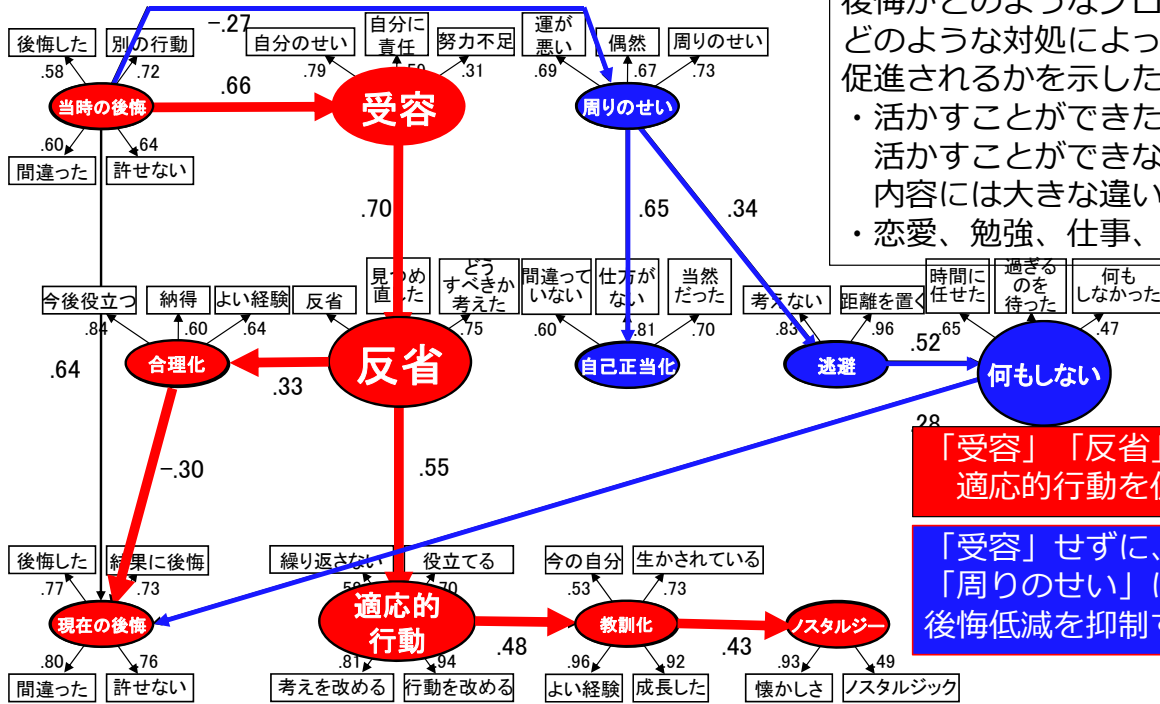


謝罪：ポジティブな行動的対処

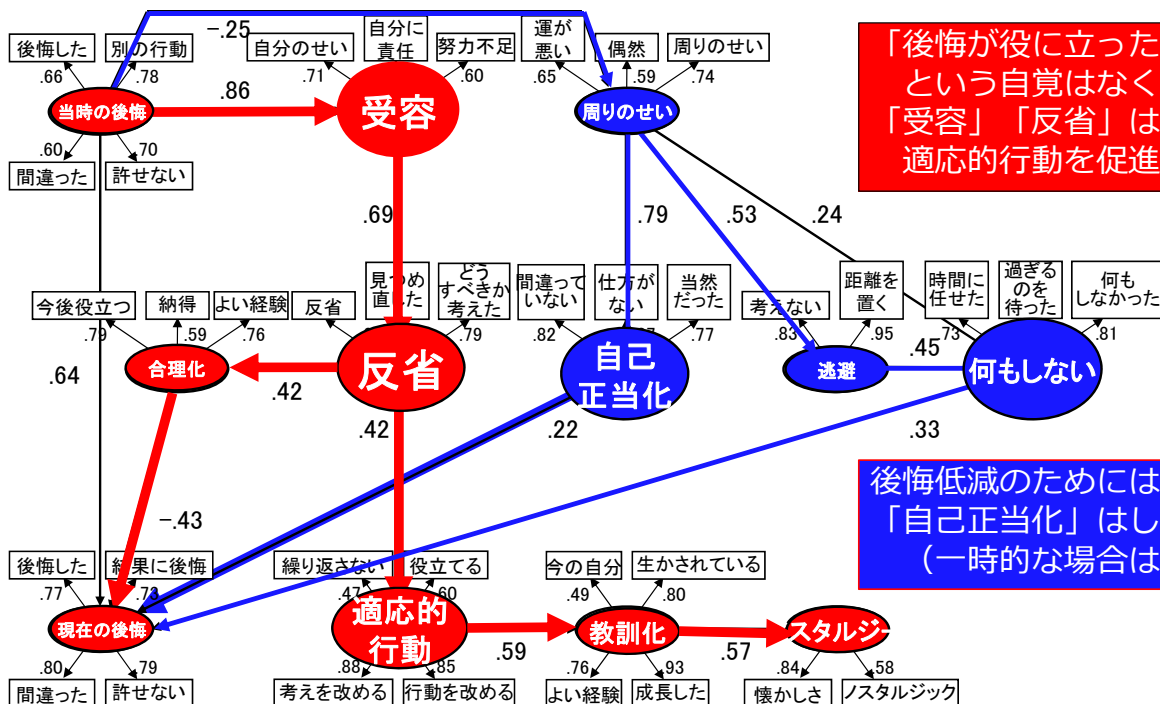


ポジティブな対処法は後悔を低減させる効果あり

活かすことができた後悔の要因関連図 (上市・通谷, 2012)



活かすことができなかった後悔の要因関連図

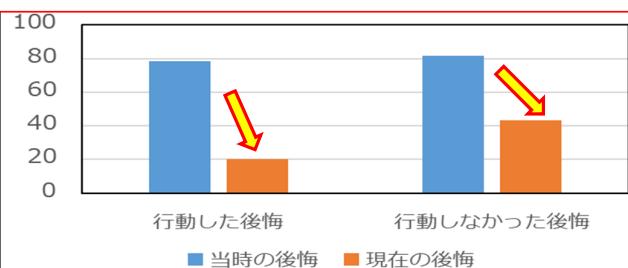


これらの結果をまとめると

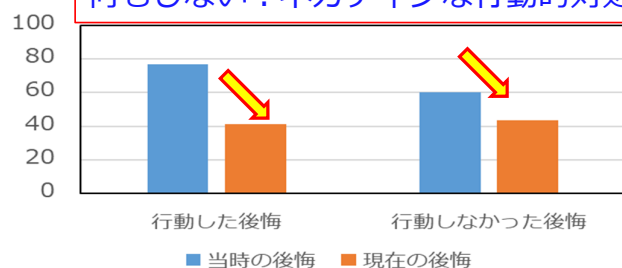
- ポジティブな対処は後悔を低減させ、適応的行動を促進する
 - そのためには、後悔した出来事を**受容**し、**反省**することが必要
 - **後悔 ⇒ 受容 ⇒ 反省・合理化 ⇒ 後悔低減・適応的行動**
 - 商品購入行動の例 (Inman & Zeelenberg, 2002)
 - いつもと違う商品を購入して失敗したとしても、その結果を受け止め反省した人は、そうでない人より、後悔が小さい
- ネガティブな対処は後悔低減を抑制する
 - 後悔した出来事を受け止めず、周りのせいにし、自己正当化することは、後悔低減を妨げる可能性あり
 - 現在の後悔が低減していないので、心身に影響する可能性もある
- よって後悔が生じたとき、基本的には、ポジティブな対処法を用いたほうがよいといえる

しかしながら、 ネガティブな対処法は悪いとは言い切れない

自己正当化：ネガティブな心理的対処
「しかたがなかった」



何もしない：ネガティブな行動的対処



- 「自己正当化」や「何もしない」も、後悔は低減
 - ⇒ 時と場合によっては、ネガティブな対処法も有効
 - たとえば、非常に大きな後悔を感じてしまった場合、その出来事を「受容」するためには、ある程度の時間が必要になる
 - 無理にその出来事に向き合うよりも、なにもせずに少し距離を置いたほうがよいこともある

一例：重大な出来事を「受容」するには時間や痛みも必要

■ 周布・受田・嶽野（2024;日本心理学会88回大会）

- 殺人・傷害致死等の人の生命・身体を害する罪による受刑者を対象とした刑事施設での特別改善指導「被害者の視点を取り入れた教育」全8回
- 対象者6名に対して、特別改善指導受講開始時、受講終了時、受講終了半年時、受講終了1年時にインタビューを実施
- 結果：
- 受講開始時：「自分のしたことに向き合わなければいけない」、「償いの在り方を考えなければいけない」と加害者である自己について言及
- 同時に、事件直後の状態について「頭で分かっているけど切り離されている」、「真っ白になる」、「身体が硬くなる」など身体感覚を用いながら言及
- 一年後：上記を繰り返しながら、他受刑者との語りを通じて共感しあうことで、「自分との対話」や「事実として受け止める力」に繋がった

⇒ **受容には時間や心身の痛みを伴う。他者との共感も重要**

末期がん患者の例（キューブラー・ロス, 2001）

■ 末期のがん患者が死を受け入れるまでにたどる心理的過程

- 第一段階「否認と孤立」（自分は死ぬはずはない、周囲からの孤立）
- 第二段階「怒り」（自分自身や周囲の人たちに対する怒り）
- 第三段階「取り引き」（どんなことでも受け入れるので、助けてほしい）
- 第四段階「抑うつ」（嘆き、悲しみ、失望）、「無力感」
- 第五段階「受容」（死の受け入れ）

■ 自分自身と向き合うためには、ある程度長い時間が必要となる

- 「死」というような極端なことだけでなく、大きな事件や事故に見舞われた場合なども、同じような段階を経る可能性あり

⇒つまり、出来事等を受容したあとに、よりよい対処法を用いればよい

- あらがじめ最悪（予期後悔）を考えておけば、受容もしやすくなるかも

大きな出来事の場合、ネガティブな対処もよい

- よって、あまりにも大きな出来事の場合には、自分自身やその出来事などに向き合うことはせず、それらから離れることも必要
 - それらから離れていることで、自分の気持ちを把握でき、その出来事を客観的に見ることができるようになるだけの心理的余裕が生まれる
 - 「何もしない」「考えないようにする」ことも非常に有効な方法の一つ
- 自分の感情を爆発させることで、気持ちがスッキリすることもある
 - 自分に対して怒ることによって、自身に対する不信感や情けなさを払拭したり
 - 他者に対する悲しみなどを表出することで、自分の気持ちに整理をつける
- そしてその後、何らかのポジティブな対処をすることによって、その出来事に対する後悔がずっと続くことを防ぐことが可能になる

最初にネガティブ対処を用いて、心身を落ち着けさせた後、ポジティブ対処を用いることもよい方法の一つといえる

それでは、時期や状況に合わせて適切な対処法を選択するためには、何が必要なのか

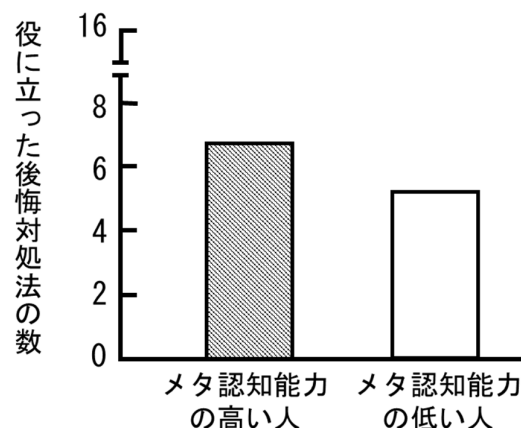
- **その一つにメタ認知能力がある** (Schraw & Dennison, 1994; 室町・上市, 2014; 2015)
 - 自分自身を客観的に見ることで、学習を促進させるだけでなく、自分のことを理解し、コントロールし、さらには学習したことを他のことにも適用できる能力
- **なぜなら〇〇には××対処をしておけばよいというわけではないから**
 - 場合によっては、ポジティブな対処を避け、あえてネガティブな対処（逃避、何もしないなど）をするほうがよいこともある
 - 「いつ」「どこで」「どの対処」を「どのように用いればよいか」を知っておくことは重要（もちろんこれらは個人によっても異なる）
 - 項目例：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
 - 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ことができる
 - メタ認知的知識：自分が何が得意で、何が不得意かをわかっている

⇒後悔対処法の機能や使うべき状況も考慮して適用する必要がある。

メタ認知能力と後悔対処・適応的行動との関連性

■ メタ認知能力と有効な後悔対処法を利用した数 (室町・上市, 2014)

- 後悔した出来事について回答してもらった後、16種類の後悔対処法を提示。
- そして、その後悔に対して実際に使用した対処法の中で「役に立った」と評価した後悔対処法を選んでもらった。
- 結果：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



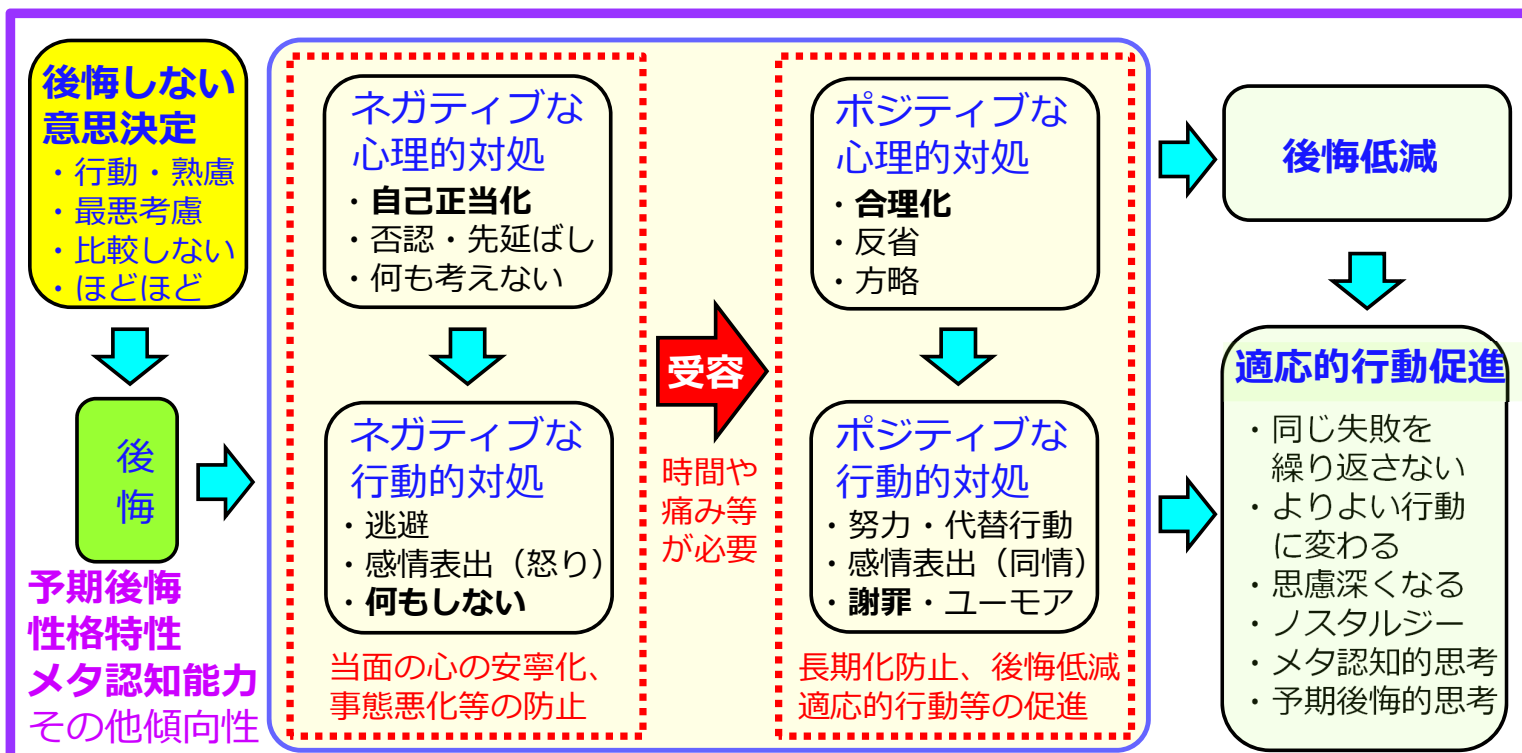
■ メタ認知能力と適応的行動との関係

- メタ認知能力の高い人は、低い人よりも、
- 思慮深さ、社会ルール順守、客観視、リスク回避等の適切な行動をとる傾向が高い

メタ認知能力が高い人ほど、状況や状態を把握し、適切な時期に、後悔対処法を取捨選択し適用することができる可能性が高い

後悔活用プロセス

上市 (2022) を一部改変



最後に 医療関連場面での応用の可能性

最後に医療関連場面での応用の可能性

■ 予期後悔について考えてもらうことは重要

□ 熟慮を促し、本人にとって納得のいく決定ができる

■ 大市民：がん闘病記 柳沢きみお（作者本人が大腸がんで闘病中）

□ ビッグコミックオリジナル, 2025年9月5日号17, No.1539)

□ 抗がん剤を投与したために、副反応でペンを握れなくなった時の予期後悔

▪ もしも手がダメになったら、執筆できなくなるので、人生に絶望する

□ 抗がん剤を投与しなかったために、がんが再発した時の予期後悔

▪ 再発したとしても、人生に絶望しない

□ その結果、抗がん剤を投与しないという意思決定をした

■ 棋士 村山聖 九段（1998年膀胱がんで死去）

□ 「脳に悪影響が生じて将棋に支障が出ると困る」（予期後悔）という理由で鎮静剤、抗がん剤投与、放射線治療をしなかった

□ 合理的に考えれば、抗がん剤投与等がよい決定なのかもしれない

□ しかしながら、患者本人にとってのよい決定ができている

⇒予期後悔は、各個人の意思の尊重、QOL等とも関連する可能性

□医療関係者の後悔 (Courvoisier et al., 2011)

- 後悔の内容：診断・治療の実施、その結果、患者の健康管理、患者（家族含む）等と医療提供者との人間関係など幅広い
 - 例 1：終末期ケアの考え方の違い（緩和ケアと治療的介入に関する後悔）
 - 例 2：医師による患者のプライバシーの侵害（看護師がケア中の患者のプライバシーを守れなかった後悔）
 - 上記は、**予期後悔等により回避可能**
 - 例 1：患者の予期後悔（最も後悔すること、最悪等）を把握する
 - 例 2：患者に対する悪い対応についてあらかじめ知っておく
 - 私の場合、教育実習での介護等体験の指導で使ったビデオを見て学んだ
 - 加えて、日々の小さな後悔も蓄積している
 - **医療関係者の後悔に対する実際の対処法の例**
 - 家族・同僚等に支援を求める（ポジティブな行動的対処）
 - その後悔に対して考えないようにする（ネガティブな心理的対処）
- ⇒後悔研究における後悔対処法とおなじ対処をしている

□ホスピスで患者を看取った遺族の後悔 (89名回答;塩崎・中里,2010)

- 闘病期間中遺族が行わなかった後悔 (40名)
 - 時間共有の努力 13名：もっと一緒に過ごせばよかった
 - やり残し 9名：患者の好きなことをしてあげればよかった
 - 患者への態度 8名：もっと大切にしていればよかった
 - 生活での優先順位 6名：なかなか世話ができなかった
 - 患者との会話 4名：話をしておけばよかった
 - 患者の気持ちの理解 4名：精神的に支えてあげられなかった
 - 看取りできなかった 4名
- 治療過程で行わなかった後悔 (23名)
 - 医学的知識の不足 8名：昏睡状態＝死という認識がなかった
ホスピスを知らなかった
 - 治療の選択 7名：本人と一緒に治療について考えればよかった
 - ホスピス入院過程 5名：もっと早くホスピスに入院させればよかった
 - 病名告知せず 3名



- 闘病中に行った後悔（10名）
 - 患者への態度 7名：患者の前で泣いてしまった、事務的に過ごした
 - 生活での優先順位 3名：他の家族と交代した、故人を置いて帰った
- 治療過程で行った後悔（5名）
 - 治療選択 3名：家族で決めた治療が患者の体力を奪った
 - ホスピス入院過程 2名：入退院を繰り返させた
- 「やらなかった後悔」の方が「やった後悔」よりも後悔している人数が多い
 ⇒後悔回避には行動する：家族ができることはできるだけやる
- ただしこのような状況で後悔しないための行動をするためには、患者家族の努力だけでなく、医療関係者や公的機関などの支援も必要
 - 患者に対応できるようにするための情報や知識の提供
 - あらかじめ上記の後悔を知っていれば、行動できる
 - 患者が望むことをやり残さないような残り時間を考慮した支援
 - 家族が行ったことに対するポジティブなフィードバック
- 上記について、今後さらに考えていく必要がある

- これらのことから

 **後悔研究の成果は医療場面でも適用・応用可能**

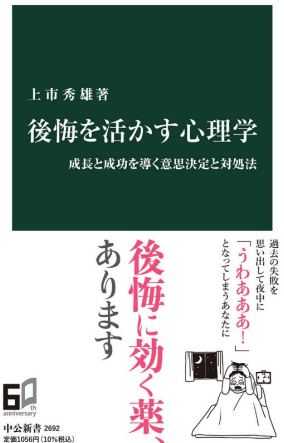
- ただし、どこまで適用・応用できるかは不明
 - たとえば、
 - 自分のミスや失敗が、個人内にとどまらず、患者やスタッフ等、他者や組織にも大きな影響を及ぼす場合
 - 生死に重大な影響を及ぼす/及ぼした場合
 - 緊急の場合
 - 他者への相談・助言等が自分あるいは他者への評価に影響する場合
- 今後さらに研究を進めていく必要がある

本日のまとめ

- 予期後悔は、後悔を回避したり、よりよい意思決定をするための重要な要因の一つ
 - 予期後悔を考えさせたり、後悔を喚起する/させることで、医療場面においても、よりよい意思決定を促す可能性あり
 - 予期後悔最小化は、期待効用最大化と同じになる傾向がある（Djulgovic, et al.,1999）
- 後悔対処法は、基本的にポジティブ対処がよい。しかし、ネガティブ対処も有効な方法の一つ
 - 特に重大な出来事の場合は、むりにポジティブ対処をしないほうがよいかも
 - ⇒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
自分自身が行ったことや結果等を「受容」することも必要
 - 予期後悔は悪い結果に対する受容を促すかも
- 「後悔した時には、〇〇対処をすればよい」というわけではない
 - 様々な対処法を知っておき、時期や状況に応じて取捨選択する方がよい

後悔に適切に対処し、活かすことができれば、後悔は財産となる

ご清聴、ありがとうございました



参考文献

- Brewer, N. T., DeFrank, J. T., & Gilkey, M. B. (2016). Anticipated regret and health behavior: A meta-analysis. *Health Psychology*, 35(11), 1264.
- Courvoisier, D. S., Agoritsas, T., Perneger, T. V., Schmidt, R. E., & Cullati, S. (2011). Regrets associated with providing healthcare: qualitative study of experiences of hospital-based physicians and nurses. *PloS one*, 6(8), e23138.
- Christy, S. M., Winger, J. G., Raffanella, E. W., Halpern, L. F., Danoff-Burg, S., & Mosher, C. E. (2016). The role of anticipated regret and health beliefs in HPV vaccination intentions among young adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 39, 429-440.
- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: what, when, and why. *Psychological review*, 102(2), 379.
- Koch, E. J. (2014). How does anticipated regret influence health and safety decisions? A literature review. *Basic and Applied Social Psychology*, 36(5), 397-412.
- 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 ワークショップ39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.
- キュブラー・ロス, E. (2001). 死ぬ瞬間—死とその過程について. 中公文庫.
- Medvec, V. H., Madey, S. F., & Gilovich, T. (1995). When less is more: counterfactual thinking and satisfaction among Olympic medalists. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 603.

- 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.
- 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.
- Nasco, S. A., & Marsh, K. L. (1999). Gaining control through counterfactual thinking. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(5), 557-569.
- Petty, R. E., & Cacioppo, J. T. (1986). *Communication and persuasion: Central and peripheral routes to attitude change*. New York: Springer.
- Schraw & Dennison(1994). Assessing meta-cognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*. 19. 460-475.
- 塩崎麻里子・中里和弘. (2010). 「遺族の後悔と精神的健康の関連: 行ったことに対する後悔と行わなかったことに対する後悔」. 『社会心理学研究』, 25(3), 211-220.
- 周布恭子・受田恵理・嶽野綾佳.(2024). 刑事施設における「被害者の視点を取り入れた教育」受講者に対する働き掛けの質的研究. 日本心理学会第88回大会発表論文集. 1C-053-PE.
- Speck, R. M., Neuman, M. D., Resnick, K. S., Mellers, B. A., & Fleisher, L. A. (2016). Anticipated regret in shared decision-making: a randomized experimental study. *Perioperative Medicine*, 5(1), 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.

- 上市秀雄 (2022) 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 中公新書
- 上市秀雄・織田弥生・室町祐輔 (2022). 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. 日本心理学会第86回大会発表論文集. 2AM-049-PL.
- 上市秀雄・楠見孝. (2002). 後悔への対処法と時間的变化: 日常経験の調査に基づく検討. 日本心理学会第66回大会発表論文集, 832.
- 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.
- 上市秀雄・謝靖雅. (2019). HPV ワクチン接種行動意図に影響を及ぼす認知・感情的要因. 日本心理学会第 83 回大会発表論文集. pp. 2A-065.
- 上市秀雄・謝靖雅. (2023). HPV ワクチン接種行動に影響を及ぼす知識・認知・感情要因. 日本心理学会大会発表論文集, 87, 1C-070.
- Wrosch, C., Bauer, I., & Scheier, M. F. (2005). Regret and quality of life across the adult life span: The influence of disengagement and available future goals, *Psychology and Aging*, 20(4), 657-670.
- 山本おさむ・森信雄 監修. (2002). 『聖（さとし）――天才・羽生が恐れた男』第9巻. 小学館, p.149.
- 柳沢きみお.(2025). 大市民: がん闘病記 第11話. ビッグコミック・オリジナル17号 No.1539, 小学館