

# 人はなぜ予定の直前で 出かけたくなくなるのか？

東北学院大学教養学部人間科学科

井川ゼミしあわせになりたい

## 本研究の目的

心理的距離 (予定までの時間、友人との関係性) 及び楽観主義・悲観主義という個人特性に着目し、予定の直前に出かけたくなる心理的メカニズムを明らかにすること。



## 研究の背景

もともと楽しみだったイベントでも直前になるとネガティブに感じる

### 解釈レベル理論 (Trope & Liberman, 2003)

ある事柄への心理的距離が遠いほど、その事柄に対して抽象度の高い解釈を行う

時間的距離：例) 明日と1年後



# 先行研究

## 解釈レベル理論

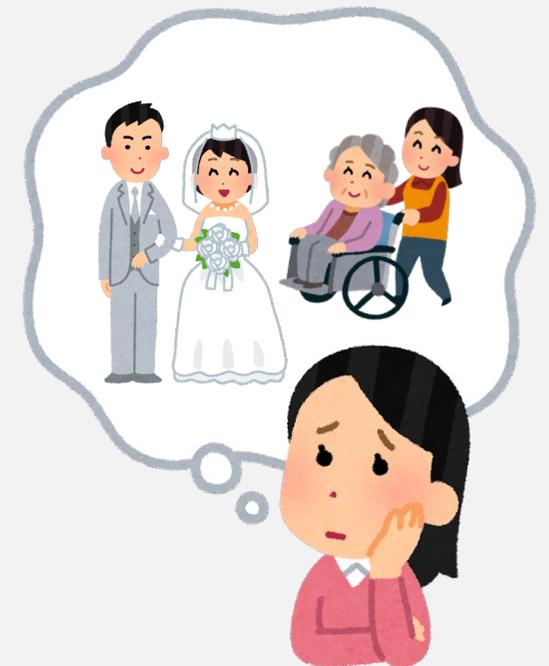
- マリッジブルー (外川, 2018)

結婚への…

時間的距離 **遠** : 「幸せな家庭を築くぞ！」

時間的距離 **近** : 「結婚式、相手家族、子ども…」

不安・嫌悪



## 先行研究の課題

- 行動経済学のマーケティング分野やマリッジブルーなど、大きなライフイベントに着目した研究が多い
  - ⇒ 日常場面における感情に着目した研究は少ない

# 本研究の着目点

## 従属変数

- ポジティブ気分/ネガティブ気分  
→特にネガティブ気分

## 理論的根拠

- 解釈レベル理論：予定が近づくにつれて予定に対して具体的な解釈を行う  
→考えなければならないこと(起床時間、天気、服装、電車の時間…)が多くなりネガティブ感情が想起されるのでは？

# 本研究の着目点

## 関連する要因

- 友人との親密度

→親密度の低い友人との予定に対しては、ワクワク感などのポジティブな感情と不安感などのネガティブな感情どちらも想起されるのでは？

- 楽観主義/悲観主義

→個人特性によって予定に対する態度が変化するのは？

# 仮説（Ⅰ）

## 仮説1

**新しい友人との予定はポジティブ感情とネガティブ感情どちらも惹起する**

→新しい友人と遊ぶことに対してワクワク不安どちらもあるのでは？

## 仮説2

**予定が近くなるとネガティブ感情が想起される**

→解釈レベル理論から、予定が遠ければわくわく、近くなると不安、面倒くさい…

## 仮説（Ⅱ）

### 仮説3

親しい友人との予定は1ヶ月前と前日でネガティブ感情の差が小さいが、新しい友人との予定は1ヶ月前と前日でネガティブ感情の差が大きい

→親密度と時間で交互作用が認められるのでは？

### 仮説4

楽観性の高い人はネガティブ感情が想起されないが、悲観性の高い人はネガティブ感情が想起される

→予定の前日でも楽観性の高い人はネガティブ感情が想起されず、悲観性の高い人はよりネガティブ感情が増大するのでは？

# 方法（Ⅰ）

- 調査参加者  
東北学院大学生108名（男性77名, 女性31名）
- 調査時期  
2022年11月下旬
- 調査方法  
Googleフォーム（シナリオを用いた場面想定法）
- 分析  
HAD16.3（清水, 2016）  
→因子分析、重回帰分析

## 方法（Ⅱ）調査項目

- 個人属性（性別・年齢）
- 楽観主義・悲観主義の測定

楽観性・悲観性尺度（外山, 2013）

例) 将来、幸せになれると思う/私の将来は暗いと思う



シナリオの提示（被験者間要因）

- ネガティブ・ポジティブ感情の測定

日本語版PANAS（佐藤・安田, 2001）

例) 心配な/誇らしい

- 予定への態度を測定する自作の質問項目

例) Aさんと遊ぶのが楽しみである/Aさんと遊ぶのが憂鬱である

→ワクワクと不安に分類



## 方法（Ⅲ）場面想定

- 関係性（新しい友人/親しい友人）×時間（一ヶ月前/前日）を対応させた4種類のシナリオ

教示文「あなたにとって（新しい/親しい）友人Aさんのことを考えてください」

ある日、あなたは、友人AさんからLINEで遊びに誘われました。話し合った結果、1ヶ月後の日曜日の10時に仙台駅で待ち合わせをして駅周辺で遊ぶことになりました。細かい予定は会ってから決めることになっています。

（上記に追加して）その後、学校やアルバイトなど普段通りの生活を送り、ついにAさんとの予定日の前日になりました。あなたは、明日の朝の集合にむけて準備をしています。

## 結果と考察

変数名	ポジティブ気分	ワクワク	ネガティブ気分	不安
性別 (0=男, 1=女)	.088	.178+	-.092	-.083
年齢	.079	-.003	-.039	-.035
時間 (0=1ヶ月前, 1=前日)	-.156	-.044	.173+	.080
親密度 (0=新, 1=親)	-.006	.170+	-.381**	-.483**
時間*親密度	.058	.084	-.132	-.042
楽観性	.288+	.244	.219	-.023
悲観性	.240	-.034	.503**	.261+
$R^2$	.087	.122+	.264**	.280**

## 結果と考察

仮説1 新しい友人との予定はポジティブ感情とネガティブ感情どちらも惹起する

⇒ 部分的に支持された

- ・ ネガティブ感情、不安のみ有意差あり  
→ 新しい友人の場合、ネガティブ気分と不安が大きくなる
- ・ ポジティブ感情は有意差なし  
→ 友人と遊ぶワクワク感を上回る不安や緊張があったと考えられる

## 結果と考察

仮説2 予定が近くなるとネガティブ感情が想起される

⇒ 支持されなかった

・シナリオが良くなかった？

場面想定において前日の緊張感を演出することができなかったのでは

仮説3 親しい友人との予定は1ヶ月前と前日でネガティブ感情の差が小さいが、新しい友人との予定は1ヶ月前と前日でネガティブ感情の差が大きい

⇒ 支持されなかった

・仮説2同様、シナリオが良くなかったことから交互作用もみられなかった

## 結果と考察

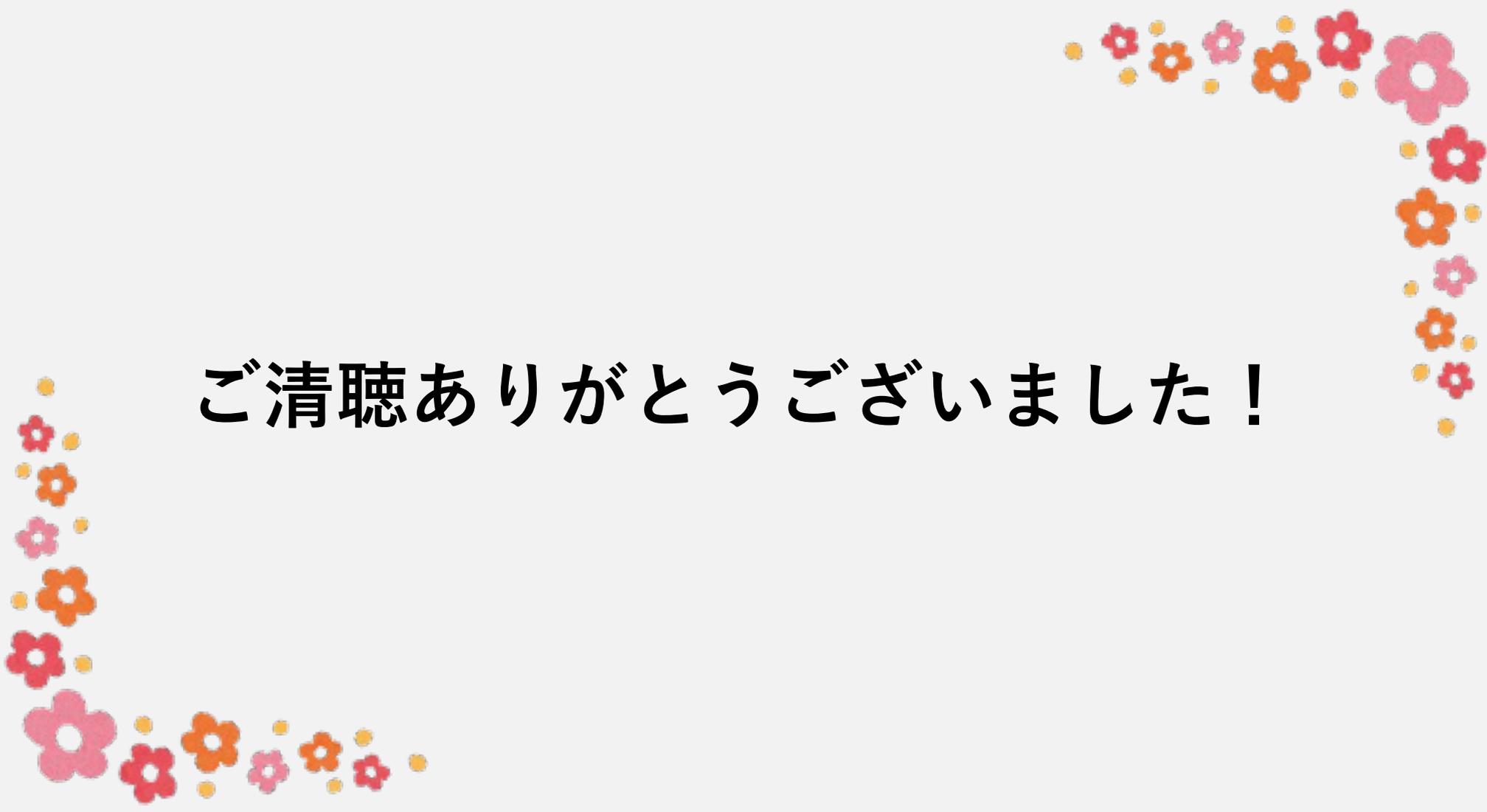
仮説4 楽観性の高い人はネガティブ感情が想起されないが、悲観性の高い人はネガティブ感情が想起される

⇒ 部分的に支持された

・ 楽観性の高い人において、有意にネガティブ感情が抑制されることは無かった

→ 楽観性：ポジティブ気分のみ作用し、ネガティブ気分には作用しない

悲観性：ネガティブ気分のみ作用し、ポジティブ気分には作用しない

A decorative border of colorful flowers (pink, orange, red) and small yellow dots, arranged in a U-shape around the central text.

ご清聴ありがとうございました！