



優柔不断な人の  
優柔不断な人による  
優柔不断な人のための

# 「決める力」

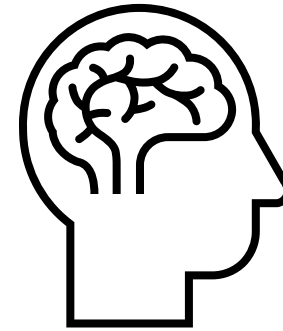
2021年度聖路加国際大学 大学院看護学研究科  
看護情報学特論Ⅰ プレゼンテーション  
2021/06/24



# 優柔不断と聞いてどう感じますか？

ポジティブ、ネガティブ？

自分に当てはまる？当てはまらない？



今あなたが抱いたイメージを覚えておいて下さい。

# 優柔不断とは

## 優柔不断

- ぐずぐずして決断力に乏しいこと。（広辞苑）
- 思い切りが悪く、ぐずぐずしていること。  
決断力がないこと。（大修館 四字熟語辞典）

⇒ 何だかネガティブ……



# 優柔不断とは

課題 進路 服装 結婚 断捨離  
スケジュール アルバイト  
履修 今日のごはん  
プレゼント 住居 避難  
買い物 持ち物 言葉選び  
研究テーマ 保険 髪型  
役割決め 出産 部活 アンケート 治療

# 優柔不断をめぐって

とても身近な「優柔不断」であるが、  
その研究は盛んではない。



# 優柔不断をめぐって

- 欧米では「不決断 (indecisiveness/indecision)」「決定遅延 (deferred decision)」「決定の先延ばし (decisional procrastination)」などが類似。(斎藤ら, 2016)

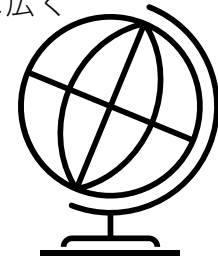
Table 1 不決断傾向尺度の因子分析 (主成分法)

番号	項目	因子負荷量
1.	決断を先送りにしようとする	.67
2.	* 自分の欲しいものはいつでもよく分かっている	.32
3.	* 物事を決めるのは、簡単だと思う	.51
4.	自由な時間があると、何をしても良いのか考えるのが大変だ	.40
5.	* 決断をするような立場にいたい	.39
6.	* ひとたび決断したら、それにかかなりの自信を持てる	.55
7.	メニューをみて注文するときに、何を頼もうかなかなか決められない	.62
8.	* 物事はたいていさっさと決めている	.63
9.	* ひとたび決断したら、それについて思い悩むのはやめる	.60
10.	決断をするとき、不安になる	.68
11.	間違っただけの選択をするのではないかと、よく心配になる	.75
12.	選んだり決めてしまったあとで、間違ってしまったと思うことがよくある	.60
13.	何からやったらいいのか分からないので、課題が期限に間に合わない	.51
14.	優先順位をつけられないので、課題を済ませるのに苦労する	.55
15.	ささいなことを決めるのでも、自分はとても時間がかかるようだ	.77

\* : 逆転項目

◀日本語版 不決断傾向尺度 (※) の項目 (杉浦ら, 2007)

※Indecisiveness Scale (Frost & Shows, 1993) は意思決定における個人差を測定するために広く使用されている尺度



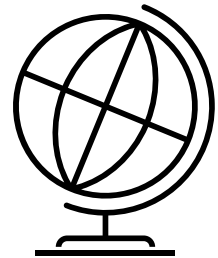
# 優柔不断をめぐって

- 日本では、欧米と異なり「人に選択を委ねる」「人の意見を尊重する」などの「他者に対する行動」を概念に含むことが示唆された。

※従来の欧米の尺度には「責任転嫁」があるが、他者の影響を受ける・参照するといった社会的行動はない。

(斎藤ら, 2015;2016)

⇒ 日本と欧米とで、優柔不断の概念が少し異なる？



# 優柔不断をめぐって

- 優柔不断特性は、「熟慮」「先延ばし」「他者参照」「不安」の4因子構造。(斎藤, 2016;2017)
- 優柔不断な人は、自分で決めたことに対する自信・自己効力感が低く、決定に対するストレスも高い。優柔不断における熟慮は、決定の先延ばしと同様に適応的でない可能性がある。(斎藤, 2016;2017)

⇒じっくり考える、先延ばしをする、他者に委ねたり他者の意見を尊重したりする、不安が高いという特性がある？  
自信・自己効力感が低くストレスが高い？



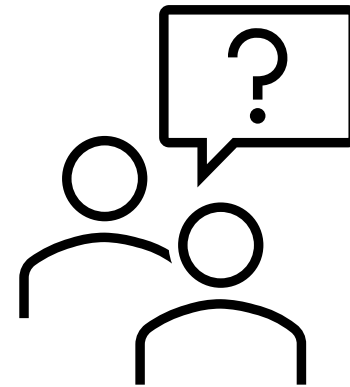
# 優柔不断をめぐって

- 従来の指摘通り、不決断傾向高者が意思決定を渋り決断が遅れる。（関向ら, 2013）
- 決定を先延ばしにする個人ほど主観的な幸福度が低い。優柔不断という特性がそれを低下させている可能性がある。（三浦, 2017）

⇒ 優柔不断な人は、決断が遅れやすく、主観的な幸福度が低い？

# 優柔不断になる理由

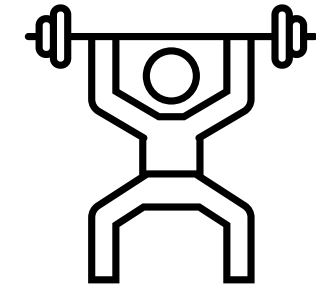
- 性格特性？
- 環境？
- 疾病や障害？
- 他の悩み事やストレス？体調？
- 知識不足？
- 選択肢不足？ 選択肢を失いたくない？
- 情報 = データ + 価値の「価値」が揺らいでいる？      etc. ……



# 優柔不断な人と「決める力」

迷い、考え、悩むことは、

優柔不断な人の「決める力」



(「決めたプロセス」が「決めた結果」の意味づけを変える)



しかし、それ故に困り苦しんでいる人もいる

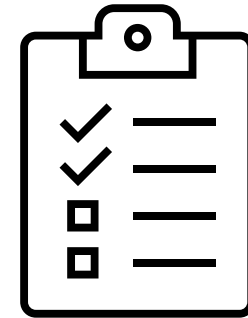
優柔不断な人は「決める」ことを重く感じる可能性 (決断 ≠ 決定?)

限られた時間と後悔なき選択、決められる幸福との葛藤……そして疲労と「決められない悪循環」

# 優柔不断な人と「決める力」

## よりよい意思決定

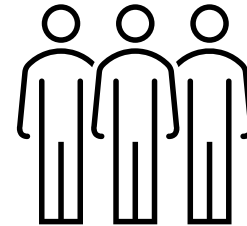
1. 意思決定が必要な問題を明確にする
2. 可能性のあるすべての選択肢のリストづくり
3. 選択肢を評価するためのメリットとデメリットの決定
4. 選択肢を選んだ結果を想像する
5. 意思決定における心理的案影響に注意してじっくりと選ぶ
6. 意思決定の支援を得る
7. 意思決定における葛藤やジレンマを解決する ☆優柔不断な人が直面しやすい



(「健康を決める力」HPより)

# 優柔不断な人と「決める力」

- ・ 決める訓練や教育、自分の優柔不断と一緒に向き合ってくれる人との信頼関係づくり、他に選択肢（※）はないかという視点
- ・ 個人の能力のみならず環境も大きな要素であり、本人だけではよりよい意思決定の実現が難しい



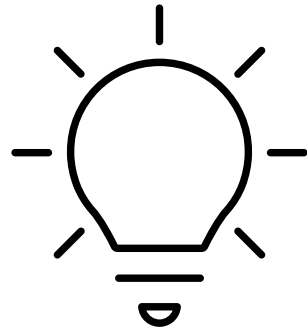
優柔不断な人の「決める力」を活かしつつ、  
“なぜ”優柔不断になっているのか・“どんな”選択肢が必要か等を、  
柔軟に考えることが求められる

※選ぶべき対象そのものだけでなく、そのプロセスにおける選択肢（考えるための選択肢など）も。

# 優柔不断と聞いてどう感じますか？

あなたが抱いたイメージに変化はありましたか。

これからも「なぜ決められないのか」を見つめてみませんか。



ご清聴ありがとうございました。

# 参考・引用文献

- Lo Cascio, V., Guzzo, G., Pace, F., Pace, U., & Madonia, C. (2016). The relationship among paternal and maternal psychological control, self-esteem, and indecisiveness across adolescent genders. *Current Psychology*, 35(3), 467-477. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9315-0>
- 三浦大志. (2017). 決められないと不幸になる？ 優柔不断と幸福度の関連. 日本心理学会大会発表論文集, 2D-004-2D-004. [https://doi.org/10.4992/pacjpa.81.0\\_2D-004](https://doi.org/10.4992/pacjpa.81.0_2D-004)
- 水田敏郎, 山田紗也, 大森慈子, 森本文人. (2017). 優柔不断特性と意思決定一事象関連電位を用いた検討. 日本心理学会大会発表論文集, 2A-037-2A-037. [https://doi.org/10.4992/pacjpa.81.0\\_2A-037](https://doi.org/10.4992/pacjpa.81.0_2A-037)
- 中山和弘. 健康を決める力. [https://www.healthliteracy.jp/kenkou/post\\_9.html](https://www.healthliteracy.jp/kenkou/post_9.html) [2021-06-23]
- 新村出, 新村出記念財団. (2008). 広辞苑 / 新村出編 (第6版 ed.). 岩波書店.
- 田部井文雄. (2004). 大修館四字熟語辞典 / 田部井文雄編. 大修館書店.
- 斎藤聖子, 緑川晶. (2012). 優柔不断な人は選択肢が減ると選択できなくなる (日本基礎心理学会第30回大会, 大会発表要旨). *基礎心理学研究*, 30(2), 209. <https://doi.org/10.14947/psychono.KJ00008045569>
- 斎藤聖子, 緑川晶. (2013). 優柔不断な人に対するイメージの抽出. 日本心理学会大会発表論文集, 2AM-011-2AM-011. [https://doi.org/10.4992/pacjpa.77.0\\_2AM-011](https://doi.org/10.4992/pacjpa.77.0_2AM-011)
- 斎藤聖子, 緑川晶. (2015). 優柔不断さを測定する尺度作成のための予備的研究. *人文研紀要*, 80, 93-110.
- 斎藤聖子, 緑川晶. (2016). 優柔不断尺度の作成と信頼性および妥当性の検討. *心理学研究*, 87(5), 535-545. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.87.15227>
- 斎藤聖子. (2017). 優柔不断な人は適応的か. 日本心理学会大会発表論文集, 2D-003-2D-003. [https://doi.org/10.4992/pacjpa.77.0\\_2AM-011](https://doi.org/10.4992/pacjpa.77.0_2AM-011)
- 斎藤聖子, 緑川晶. (2018). 優柔不断な人の心理特性と意思決定プロセス. 日本心理学会大会発表論文集, L-023-L-023. [https://doi.org/10.4992/pacjpa.82.0\\_L-023](https://doi.org/10.4992/pacjpa.82.0_L-023)
- 関向諒太, 岡本卓也, 今井章. (2013). 不決断傾向とサポートタイプが意思決定場面における情報探索にあたる影響. 日本心理学会大会発表論文集, 3AM-005-3AM-005. [https://doi.org/10.4992/pacjpa.77.0\\_3AM-005](https://doi.org/10.4992/pacjpa.77.0_3AM-005)
- Stacey, D., Légaré, F., Lewis, K., Barry, M. J., Bennett, C. L., Eden, K. B., Holmes - Rovner, M., Llewellyn - Thomas, H., Lyddiatt, A., Thomson, R., Trevena, L., & Stacey, D. (2017). Decision aids for people facing health treatment or screening decisions. *Cochrane Library*, 2017(4), CD001431-CD001431. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001431.pub5>
- 杉浦義典, 杉浦知子, 丹野義彦. (2007). 日本語版不決断傾向尺度の信頼性と妥当性の検討. *人文科学論集. 人間情報学科編*, 41, 79-89.
- 渡邊兼行. (2015). <論文> 選択における個人差と自己選択効果-不決断傾向と認知スタイルとの関係から. *仙台白百合女子大学紀要*, 19, 103-113. [https://doi.org/10.24627/sswc.19.0\\_103](https://doi.org/10.24627/sswc.19.0_103)