

楽しい経験を先にすべきか？後にすべきか？*

松井 亮太^a

要約

本研究は、「面白い DVD を先に視聴する」といった楽しい経験を先取りする選好が、食事行動、挑戦的姿勢、および社会的成功の自己評価とどのように関連するかを検討することを目的とした。日本国内の 311 名を対象に、DVD 視聴順序、好きな食べ物を食べるタイミング、挑戦的姿勢、社会的成功に関する自己評価を尋ねるウェブ調査を実施した。その結果、68%の参加者が「面白い DVD を先に視聴する」と回答した。この選好は、好きな食べ物を先に食べる傾向や、挑戦的であると自己評価する傾向と有意に関連していた。さらに、挑戦的姿勢と社会的成功の自己評価との間には正の相関が認められた。これらの知見は、一見衝動的とされる行動が、積極的な態度や社会的成果につながる可能性を示唆する。

JEL 分類番号： D91, C83, Z13

キーワード： 楽しい経験、現在バイアス、ピークエンドの法則、挑戦的姿勢、社会的成功

* なお、本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

^a 山梨県立大学国際政策学部 r-matsui@yamanashi-ken.ac.jp

本研究は JSPS 科研費 JP24K16447・JP22K01727 の助成を受けている。

1. イントロダクション

「楽しい経験」と「楽しくない経験」がある場合、どちらを先に選択すべきだろうか。これは日常的によくある意思決定の1つである。例えば、2本のDVDを借りたときに面白そうなDVDを先に見るべきか後に取っておくべきか、または、食事で好きな食べ物を最初に食べるべきか最後に食べるべきか、といった場面である。

「ピークエンドの法則」(Kahneman et al., 1993)によれば、体験の評価は最も印象的な瞬間（ピーク）と最後（エンド）の感情の平均で概ね決まるため、楽しい経験を後にした方が満足度は高まると考えられている。例えば、Do et al. (2008) は、「面白いDVD」と「あまり面白くないDVD」の視聴順を変えて満足度を調べたところ、面白いDVDを最後に視聴した方が満足度は高まる음을示した。このように「楽しい経験は後にした方が良い」という法則性は、多くの実験で支持されている (Alaybek et al., 2022)。

一方で、現在バイアスや即時満足を求める傾向は必ずしもデメリットばかりでなく、迅速な意思決定を促すなどのメリットを持つこともあると考えられている (Bari & Robbins, 2013)。また、即時的な行動を引き起こす「衝動性」が、創造性や起業家精神に寄与する可能性も指摘されている (Wiklund et al., 2018)。これらの特性が社会的な成功にどのように繋がるのかは、さらなる検討が必要である。

本研究では、「楽しみを先取りする特性には、ポジティブな側面もあるのではないか」という探索的な仮説を検証するためにウェブ調査を実施し、今後の研究の方向性について議論する。

2. 仮説

Do et al. (2008) の研究を参考に、「面白いDVD」と「つまらないDVD」のどちらを先に視聴するかという行動選択に注目し、この選択が食事を食べる順序、挑戦的な姿勢、社会的成功にどう関わるかを探る。

先行研究レビューを踏まえて、以下の4つの仮説を設定した。

仮説1：面白いDVDを先に視聴する人は、好きな食べ物を最初に食べる傾向がある。

仮説2：面白いDVDを先に視聴する人は、物事に挑戦的な傾向がある。

仮説3：挑戦的な人は、社会的に成功しやすい。

仮説4：面白いDVDを先に視聴する人は、社会的に成功しやすい。

3. 方法

ウェブ調査プラットフォームのGMO Askを通じて、日本国内に居住する20代から60代の男女311人を対象として、2025年1月にウェブ調査を実施した。表1にウェブ調査の

設問を示す。

表1 ウェブ調査の設問

設問	選択肢
① 自宅で「面白い DVD」と「つまらない DVD」を2本見ることになった場合、どちらから先に見ますか？	<ul style="list-style-type: none"> ・「面白い DVD」を先に見る ・「つまらない DVD」を先に見る
② 好きな食べ物は、「食事の最初」と「食事の中間」と「食事の最後」のどのタイミングで食べるタイプですか？	<ul style="list-style-type: none"> ・好きな食べ物は最初に食べる ・好きな食べ物は食事の中間で食べる ・好きな食べ物は最後に食べる ・わからない（もしくは上記以外） ・かなり挑戦的である ・挑戦的である ・どちらかといえば、挑戦的である ・どちらかといえば、慎重派である ・慎重派である ・かなり慎重派である ・かなり成功している ・成功している
③ あなたは物事に対して挑戦的なタイプですか？	<ul style="list-style-type: none"> ・どちらかといえば、成功している ・どちらかといえば、失敗している ・失敗している ・かなり失敗している
④ あなたは自分のことを「社会的に成功している」と思いますか？（同年代と比べて）	<ul style="list-style-type: none"> ・どちらかといえば、成功している ・どちらかといえば、失敗している

4. 結果

設問①に関しては、「面白い DVD を先に視聴する」と回答した人が 68% であり、過半数を占めた（表2）¹。一方、設問②に関しては、「好きな食べ物は最後に食べる」と回答した人が 42% であり、最多となった（表3）。

表2 先に視聴する DVD（設問①）

選択肢	回答
面白い DVD	210 (68%)
つまらない DVD	101 (32%)
計	311

表3 好きな食べ物を食べるタイミング（設問②）

選択肢	回答
最初	88 (28%)
中間	68 (22%)
最後	132 (42%)
わからない・上記以外	23 (7%)
計	311

¹ 面白い DVD とつまらない DVD のどちらを先に見るかの調査結果の一部は、拙著（松井, 2025）にも掲載している。ただし、本予稿ではそれらのデータを含めつつ、新たな仮説検証および統計的分析を行った。

以下では、面白い DVD を先に視聴すると回答した人を「A 群」、面白い DVD を後で視聴すると回答した人を「B 群」と称す。

表 4 は、回答者を A 群と B 群に分けて、「好きな食べ物を最初に食べるか、最後に食べるか」の回答を整理したものである。なお、設問②で「中間」または「わからない・上記以外」と回答した者は除外した。

「DVD 視聴順（設問①）」および「食事順（設問②）」の関連性を検討するため、カイ二乗検定を実施した。分析の結果、回答の比率には統計的に有意な差が示され、仮説 1「面白い DVD を先に視聴する人は、好きな食べ物を最初に食べる傾向がある」は支持された ($p < .001$) ²。

表 4 DVD と食事の回答比較 ($N = 220$)

	面白い DVD を 「先」に視聴する [A 群]	面白い DVD を 「後」で視聴する [B 群]	計
好きな食べ物を「最初」 に食べる	80 (91%)	8 (9%)	88 (40%)
好きな食べ物を「最後」 に食べる	67 (51%)	65 (49%)	132 (60%)
計	147	73	
χ^2	$38.39 (df=1), p < .001, OR = 9.70$		

注：設問②で「中間」または「わからない・上記以外」と回答した者は除外。

設問③（挑戦的姿勢）は、回答を 6 段階のスコア（6：かなり挑戦的である～1：かなり慎重派である）に数値化した上で分析する。正規性検定（カイ二乗適合度検定）を行ったところ「A 群の挑戦的姿勢」($M = 3.01, SD = 1.19, \chi^2 = 152.15, df = 7, p < .001$) と「B 群の挑戦的姿勢」($M = 2.63, SD = 1.10, \chi^2 = 67.80, df = 5, p < .001$) は、いずれも正規分布に従わないことが確認された。分布が正規性を満たさないため、ノンパラメトリック検定であるマン・ホイットニー検定を実施した結果、A 群の挑戦的姿勢の回答が B 群よりも有意に高いことが示された ($U = 8805, Z = -2.52, p = .01, |r| = .14$)。ただし、効果量が小さいため、グループ間の差は小規模であることに留意が必要である (Cohen, 1988)。これにより、仮説 2「面白い DVD を先に視聴する人は、物事に挑戦的な傾向がある」はある程度支持さ

² 本研究における統計分析は、Statcel 5（柳井, 2023）を用いた。

れたと考えられるものの、効果の小ささを踏まえて慎重な解釈が求められる。

設問④（社会的成功）に関しても、回答を 6 段階のスコア（6：かなり成功している～1：かなり失敗している）に数値化した上で分析する。仮説 3「挑戦的な人は、社会的に成功しやすい」を検証するために、挑戦的姿勢（6：かなり挑戦的である～1：かなり慎重派である）および社会的成功（6：かなり成功している～1：かなり失敗している）の間に相関があるかをスピアマン順位相関係数検定により分析した結果、統計的に有意な正の相関が認められた（ $N=311$, $rs=.40$, $p<.001$ ）。この相関係数 rs の値は、Cohen (1988) に基づく効果量の基準で「中程度の効果」に該当し、挑戦的な姿勢が社会的成功と適度に関連していることを示している。

設問④の回答に関して正規性検定（カイ二乗適合度検定）を行ったところ「A 群の社会的成功」（ $M=3.12$, $SD=1.15$, $\chi^2=222.88$, $df=7$, $p<.001$ ）と「B 群の社会的成功」（ $M=2.77$, $SD=1.24$, $\chi^2=80.40$, $df=5$, $p<.001$ ）は、いずれも正規分布に従わないことが確認された。マン・ホイットニー検定を実施した結果、A 群の社会的成功の回答が B 群よりも有意に高いことが示された（ $U=9005$, $Z=-2.25$, $p=.02$, $|r|=.13$ ）。ただし、効果量が小さいため、グループ間の差は小規模であることに留意が必要である。これにより、仮説 4 「面白い DVD を先に視聴する人は、社会的に成功しやすい」はある程度支持されたと考えられるものの、効果の小ささを踏まえて慎重な解釈が求められる。

5. 考察

本研究では、「楽しい経験を先取りするか、後回しにするか」という選択が、食事行動、挑戦的姿勢、社会的成功にどのように関連するかを調査した。その結果、いくつかの知見が得られた。

第 1 に、68%の回答者が「面白い DVD を先に見る」と回答し、多くの人が「楽しみの先取り」を選択する傾向が明らかとなった。この結果は、ピークエンドの法則の観点から考えると必ずしも望ましい選択行動とは言えないものの、現実の意思決定場面においては、目の前の楽しみを優先する傾向が一般的である可能性を示唆している。

第 2 に、DVD の視聴順と食事順の関連性が確認された。面白い DVD を先に見る人（A 群）は、「好きな食べ物を最初に食べる」という行動パターンを示す傾向がある。一方で、面白い DVD を後で見る人（B 群）は、「好きな食べ物を最後に食べる」という行動が顕著であった。この結果から、楽しみを先取りするか後回しにするかという意思決定の様式が、娯楽のみならず食事行動にも現れる可能性が示された。

第 3 に、面白い DVD を後で見る人（B 群）と比べて面白い DVD を先に見る人（A 群）は、挑戦的な姿勢や社会的成功に関する自己評価が有意に高いことが示された。ただし、効

果量は小さく、この差異は限定的であることに留意が必要である。また、挑戦的姿勢と社会的成功の自己評価の間には有意な正の相関が認められ、挑戦的な姿勢が社会的成功と結びついている可能性が示唆された。

以上の結果を踏まえると、楽しみを先取りする行動は、一見すると衝動的で非合理的に思われるかもしれないが、挑戦意欲や社会的成功に繋がり得るという点では、一定の合理性を持つ可能性がある。本研究の結果は、ピークエンドの法則が提唱する「満足度を最大化するために良い経験を後回しにする」という理論的枠組みに対して、「良い経験を先取りする」という選択行動のもたらす潜在的なメリットを示唆するものである。今後の研究を通じて、こうした行動が持つ潜在的なメリットとデメリットをさらに深く探究することが求められる。

引用文献

- Alaybek, B., Dalal, R.S., Fyffe, S., Aitken, J.A., Zhou, Y., Qu, X., Roman, A., and Baines, J.I., 2022. All's well that ends (and peaks) well? A meta-analysis of the peak-end rule and duration neglect. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 170, Article 104149.
- Bari, A., and Robbins, T.W., 2013. Inhibition and impulsivity: Behavioral and neural basis of response control. *Progress in Neurobiology* 108, 44–79.
- Cohen, J., 1988. *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Routledge, New York.
- Do, A.M., Rupert, A.V., and Wolford, G., 2008. Evaluations of pleasurable experiences: The peak-end rule. *Psychonomic Bulletin & Review* 15(1), 96–98.
- Kahneman, D., Fredrickson, B.L., Schreiber, C.A., and Redelmeier, D.A., 1993. When more pain is preferred to less: Adding a better end. *Psychological Science* 4(6), 401–405.
- 松井亮太, 2025. 「なんとなく」の心理を科学する（上）：人はなぜ★5より★2のレビューが気になるのか. 旬報社, 東京.
- Wiklund, J., Yu, W., and Patzelt, H., 2018. Impulsivity and entrepreneurial action. *Academy of Management Perspectives* 32(3), 379–403.
- 柳井久江, 2023. 4Steps エクセル統計 第5版. 星雲社, 東京.