



やめられない  
とまらない

異動をきっかけに、前の職場の駐輪場に置き忘れた自転車を放置し続け、1年後に見にいいたら撤去されていた  
(47歳・女性・自営業)

## 私の怠惰エピソード

AERAネットアンケートから作成

家の外の草刈りをサボって、草をぼうぼうにしてしまう。そのまま冬になって枯れ草として放置してしまっている  
(68歳・男性)

届いた郵便物を見てとりあえず積んでおく。固定資産税の支払いについて、一括でも支払えるが分割して支払っており、たいてい督促が来るまで支払わない  
(61歳・女性・会社員)

口座の残高確認を怠り支払いが遅れ、延滞利息を取られながらコンビニで支払う……。地方銀行の店舗やキャッシュコーナーが減ったこともあり、行くのが面倒になります  
(59歳・女性・パート)

## 「怠け」の境界線はどこ

分を振り返って「時々、脳や発達障害の問題かなと思ったりもします」と話す。今は取り返しのつかない問題は起きていなくても、いつか大問題につながるかもしれない。自分の怠惰をどの程度深刻に捉えればいいのか悩む声はほかにも寄せられた。「ふるさと納税の手続きをしなからといって、必ずしも発達障害というわけではありません」そう説明するのは、パキスタン人ド比谷クリニック院長の立川秀樹医師だ。それではなぜ手続きをつい怠ってしまう人がいるのか。原因の一つに、「後回し」の問題があるという。

## 「脳の問題？」と不安に

「後回しにして忘れてしまう場合は、遅延報酬障害が考えられます。報酬には結果がすぐ出ると同時に、税金の控除が遅延報酬にあたります。即時報酬を失敗する人はほとんどいませんが、遅延報酬になると失敗する人が出てきます」

「脳の問題？」と不安に  
他にも、クレジットカードを一本化したいと思いつつもできていなかったり、LINEの返信をためてしまったり。どこからともなく怠惰が顔を出す。手続きを放置しがちだという愛知県の女性(64)は、そんな自

「後回しにして忘れてしまう場合は、遅延報酬障害が考えられます。報酬には結果がすぐ出ると同時に、税金の控除が遅延報酬にあたります。即時報酬を失敗する人はほとんどいませんが、遅延報酬になると失敗する人が出てきます」

もう一つ原因として考えられるのが、優先順位をつけられないという問題。生活のなかで手続きの優先度が下がってしまい、失敗してしまうケースだ。「いずれも発達障害の特徴の一つです。ただし、発達のばらつきは誰にでもあるため、診断の際には幼少期からの状況や環境を振り返りながら、慎重に判断します」(立川医師)

仕事はうまくこなせるもののプライベートで怠惰になることが多いというケースは、立川医師いわく「怠け」の一つ。その損失を大きくとらえていなかったり、その人のなかでの優先順位が低かったりするだけで、発達障害の可能性は低いという。とはいえ、怠惰をやめるにこうしたことはない。どうにか抜け出す方法がないか尋ねると、立川医師はこうアドバイスしてくれた。

「後回し癖のある人はスマホなど現代の武器を使って、リマインドをつけること。その際にはギリギリ間に合いそうな3日前などにするのがポイントです。1カ月後のことは後回しにしてしまえばいいですが、さすがに3日後のことはそうしませんよね。優先順位がつけられない人は、ChatGPTに入れてみるのもいいかもしれません」

編集部 福井しほ