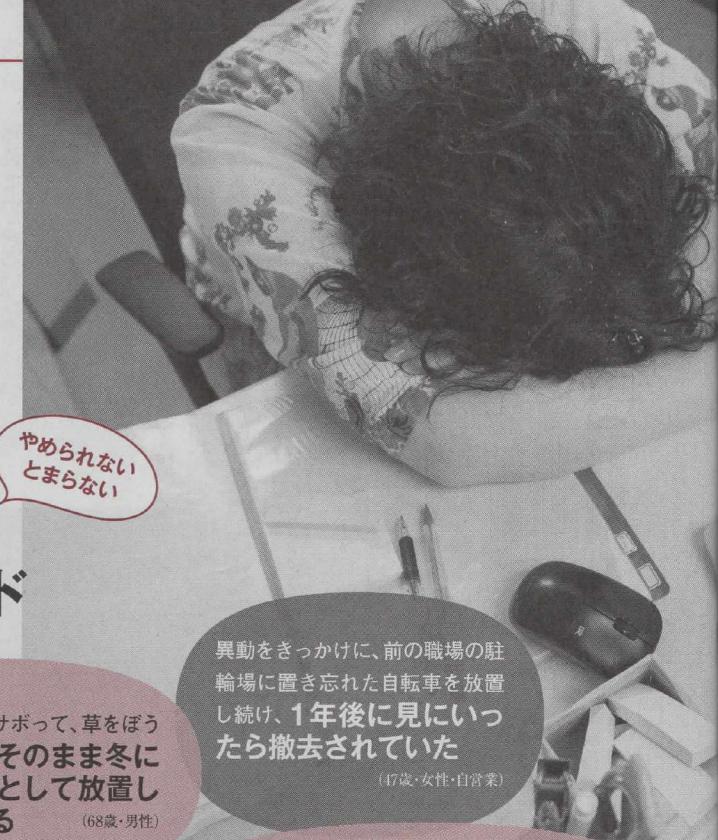


「宝くじが当たつても引き換えない人が相當数いると聞いたことはない」という。が、4人に1人が申請していることについては「驚く数字で腹で通つたこともありますよ」ふるさと納税はやっていないが、

お金関係で「損をする」ことが多いという。

## 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しまって枯れ草として放置してしまっている

(68歳・男性)

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年後に見にいたら撤去されていた

(47歳・女性・自営業)

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)

「医療費を年間10万円以上払っているので控除申請すれば少しはキヤッショバックされるはずですが、やつていません。買っているのでもう少し気付くと失効しています。会社の福利厚生で習い事をはじめたものの、補助金の申請をせず結局全額自分でたまつたポイントも気づくことが多いです。自分の怠惰なところを改めたい」とあります。結局面倒なんじやないでしようか

わかつているのに、なぜかできない。「怠惰な自分」から抜け出せない。そんな悩みを持つ人は他にもいるようで、アエラが実施したアンケートにもさまざまなエピソードが寄せられた。記者と同じく、コロナ禍が過ぎてから自身の怠惰な面に気づいたというのは、京都市に住む女性(40)だ。かつては無趣味だったが、自肅期間を経てボラ

ンティア団体を立ち上げ、ダンスも始めた。「やることが増えたからか、助成金の申請などを締め切りまでするする放置してしまうようになります。該当するものが15件あつたとしても、10件しか申請できないような感じです」

「脳の問題?」と不安に

## 「怠け」の境界線はどこ

「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

即時報酬とすぐに出ない遅延報酬があり、ふるさと納税の場合には返礼品をもらえることが即時報酬で、税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」

「後回し癖のある人はスマホなど現代の武器を使って、リマインダをつけること。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カ月後のこととは後回しにしてしまいます」

夏休みの宿題も遅延報酬の一つで、毎年9月1日を過ぎても提出できなかつた人は、遅延報酬障害の可能性が高いという。

ここでは「毎年」というところに注目したい。

分を振り返つて「時々、脳や発達障害の問題かなと思つたりもします」と話す。今は取り返しつかない問題は起きていないなくとも、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いからといって、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、パクサイド日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。

「後回し」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つたり、その人のなかでの優先順位が低かつたりするだけで、発達障害の可能性は低いといふ。とはいっても、怠惰をやめるにこしたことはない。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、リマインダをつけること。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カ月後のこととは後回しにしてしまいます」

日後のこととはそうしませんよね。優先順位がつけられない人は、Chat GPTに入れてみるのもいいかもしれません」