

**なぜ私たちは「今」を優先する？**  
**～後悔しないためのライフプランニング～**

Key words

関西大学 徳常泰之ゼミナール

- ①生活上の不安と後悔
- ②ライフプランニング
- ③行動経済学

報告要旨

---

従前よりはるかに長くなったライフステージから想定されるであろう不安や、生命保険文化センターの人生全般に関する後悔に関する調査結果から、不安や危機感に前もって対処すると同時に、これからの生活を豊かなものとするためにしっかりライフプランニング（生活設計）する必要があると考えた。

生命保険文化センターの「2022 年度生活保障に関する調査」によると、「将来に不安を抱えている」と回答した人は約 9 割にのぼる一方で、「明確なライフプランを立てている」と答えた人は約 4 割にとどまっており、多くの人が生活上の不安を感じながらも、具体的にライフプランを策定する行動に移れていない現状が浮き彫りになっている。

また、ライフプランを立てている人の方が、生活の中で不安を感じている割合が高いという点に興味を持った。これは、計画を立てる過程で将来のリスクや不足を自覚し、不安が「顕在化」することが一因と考えられる。一方、プランを立てていない人は将来への関心が薄く、潜在的な不安を認識できていない可能性があると考えられる。ライフプランニングは単に不安を減らすことを目的とする行為ではなく、「不安を直視し、主体的に向き合う」ために必要なものであるのではないかと私たちは考えた。

しかし実際には、将来の備えが必要と感じていてもなかなか行動に移せない人が多い。そこで注目したのが行動経済学である。人は将来よりも目先の利益を優先しやすく（現在バイアス）、自分は何とかなるだろうと考え（楽観バイアス）、リスクを過小評価する傾向を持つ（損失回避）。そのため、合理的な判断ができない場面が多い。こういった心理的なくせが行動を止めてしまうことがある。行動経済学の知見から、人が望ましい行動を取れるよう行動を後押しするアプローチが必要と考える。あらかじめ選択肢が決められているものや、ついやってみたくなる仕掛けはライフプランを立てるうえでも有効だと言える。

人は外部からの強制ではなく、自らの判断によって行動するとき、より強い幸福感を得られると考えられるためライフプランニングには、行動経済学的な仕組みで行動を促すだけでなく、自ら考えて選択する余地を残すことが重要である。つまり、「良い選択をしやすい環境」と「自分で決める実感」を両立させることが、持続的なライフプランニングに必要なだと考える。

生活を送る上でどんな点がライフプランを立てにくい要因になっているのか、どんな仕組みがあれば実際に行動を起こせるのかという具体的な提案まで踏み込みたい。行動経済学の理論を生活の中に取り入れ、自然に将来を考え、準備を進められるようなライフプランニングの形を示すことを目指したい。