

メンタルヘルス通信

＜第148号＞
2025年2月18日
香川県教育委員会事務局
健康 福利 課

選択の幅が広がるほど苦しくなる方へ

健康福利課では、「心理士と顔見知りになっていただくこと」を目的に全ての新規採用の教職員の方々と面談させていただいております。今年度も無事終了しました。ありがとうございました。

私にとって、世代の違う方との出会いは「働き方・生き方の多様化」について改めて考える機会になっています。私達は、美容、ファッション、フィットネス、習い事などから恋愛、職業…様々なレベルにおいて、絶えず情報収集⇒決断⇒後悔（あの時、ああしておけばよかった）のループにまきこまれています。心を満たすために始めたはずの趣味や習い事も、「きりのない自己研鑽」の名のもと、絶えることのないオプションにいつしか翻弄されて疲弊し、本当に自分に必要なことなのか分からなくなってしまうことがあります。

アメリカの心理学者B.シュワルツは「選択肢が多すぎると決められなくなり、幸福度が下がる」と主張して反響を呼びました(※)。彼は、あらゆる場面で最適解を追求する人を「マキシマイザー（利益最大化人間）」と名づけ、選択肢が飛躍的に増えている高度消費社会では、この戦略はいずれ破綻すると論じ、「サティスファイサー（満足化人間）＝“まずまず”でOKとして、どこか他にもっと良いものがあるかもしれない、とは考えない人」になるようにと述べています。

● マキシマイゼーション・スケール ●

あなたは
マキシマイザー
OR サティスファイサー？

1点（まったくあてはまらない）～7点（完全にあてはまる）の点数をつけていきます。	
まったく当てはまらない：1点 当てはまらない：2点 やや当てはまらない：3点 どちらとも言えない：4点 まあまあ当てはまる：5点 当てはまる：6点 とても当てはまる：7点	
1. なにかを選ぶときはいつも、ほかにどんなオプションが考えられるか、ひとつ残らず思い浮かべようとする。現状そこにはないものまで考える。	
2. いまの仕事にどれだけ満足していても、もっといい機会を求めて目を光らせているのは当たり前なことだ。	
3. 車の中でラジオを聴いているとき、ほかの局でもっといい曲をかけていないかどうか何度もチェックする。いま聴いている曲にまずまず満足していても、そうしている。	
4. テレビを観ているとき、チャンネルをつぎつぎに切り替える。ある番組を観ようとしている最中にも、別のチャンネルをひとつたりざっと眺めてみる。	
5. 人間関係を洋服と同じように扱う。自分にぴったりの相手が見つかるまで、なんども試してみるつもりだ。	
6. 友人への贈り物を買うのは難しいと思うことがよくある。	
7. ビデオを借りるのは本当に難しい。いつも最高の一冊を選ぼうと苦労する。	
8. 買い物をするとき、本当に気に入った服を見つけるのは一仕事だ	
9. なんてあれランキングがすごく好きだ(映画や歌手や小説のベスト10など)	
10. 文章を書くのはとても難しいと思う。友人にちょっとした手紙を書くだけでも、きちんと言葉にするのは大変だ。単純な用件でも、大抵何度か下書きする。	
11. なにをするにしても、自分に最高の基準を求める。	
12. 次善で妥協はしない。	
13. いまとまったく違う生活を送っているところを夢想することがよくある。	
合計した点数は何点になりましたか？ 合計が65点以上の人 マキシマイザー型 といわれています。（平均は50点前後）	40点以下の人 サティスファイサー型
合計	



「選択肢が多すぎることで幸福度は下がる」という主張は理解しても、強制的に選択肢を減らしたり、前時代的な自由が制限されていた社会に戻りたいとは思えません。ましてや、パートナー選びなどの重大な決断に、「まずまず」で妥協できる人はいないと思います。「後悔の痛み」の予感におびえて「最適解」を一発で出さなければならぬとフリーズしそうなときは、満足度をあげることより、後悔を最小化するにはどうしたらよいか悩みながら、地道に試行錯誤を繰り返すほかないのかもしれませんが。煮詰まった時は、相談というより、雑談くらいの気軽さで、相談室（予約Tel 087-832-3798/3860）にいらしていただけると嬉しいです。ふとした会話の中で、思いもよらないような、何か別の糸口が見つかることがあるかもしれません。

小西 亜紀子（臨床心理士・公認心理師）

※『なぜ選ぶたびに後悔するのか』バーリー・シュワルツ著 p99より 引用して表を作成

