

「もったいない」から 抜け出せない理由 (損失回避)

今日、
どんな選択が
明日のわたしを
つくるだろう。

いつまでも手放せないのは、
過去ではなく、これからの自分を守りたいから。

今まで続ける

これまでの投資・努力・習慣

新しい一歩へ

これからの可能性

あの時、
あきらめなくて
よかった。

「今までの苦労を
無駄にしたいくない…」

きっと、
これからもっと
よくなれる。

「でも、
このままでいいのだろうか？」

01

現象

やめられないのは、
もったいないから。



02

既存の説明

損失回避
として説明されてきた。



03

DSで読み直す

見えない動機を
ひも解く。



04

確認すべきこと

何を守り、
何を失っているのか。



05

現場での現れ方

仕事・組織・日常に
どう表れるか。



06

次の一歩

よりよい未来に
つながる選択を。



もしかして、
こんな経験
ありませんか？

01

現象

選ぶ、手放す、未来へつなぐ。
Less Regret, More Future

やめた方がいいと分かっているのに、なぜか続けてしまう。

私たちは、合理的に判断しているつもりでも、
ときに「やめるべきだ」と分かっていることを、なぜか続けてしまいます。
それは、特別な人だけの話ではありません。仕事、学び、人間関係、日常のあらゆる場面で、
誰にでも起こりうる、ごく身近な現象です。

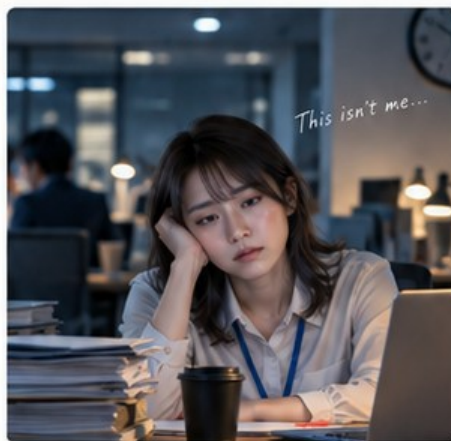
People, Work and
A Better Tomorrow



01

うまくいかない
プロジェクトに、
さらに予算。

成果が見えないと分かっているけど、「ここまで投資したのだから」と
考え、さらに予算や人材を
投入してしまう。



02

合わない仕事を、
何年も続ける。

やりがいを感じられず、
自分には向いていないと分かっ
ていても、「今さら辞められない」
と考え、何年も続けてしまう。



03

つまらない本を、
最後まで読む。

最初から興味を持てないと
分かっているけど、「ここまで読んだ
のだから」と考え、時間をかけて
最後まで読み切ってしまう。

「ここでやめたら、今までの苦労が無駄になる」。
この感覚が、やめるという選択を妨げます。



02 | 既存の説明

行動経済学では、これは「損失回避」として説明されてきました。



- ✓ 人は同じ大きさの利益より、損失の方を強く感じる。
- ✓ すでに払ったコスト（サunkコスト）を惜しんで、非合理的な継続を選びやすい。
- ✓ 広く知られた説明であり、間違いではない。



03 | DSで読み直す

多くの場合、人が本当に恐れているのは、お金や時間そのものではありません。



P | からだ・資源

疲労・時間・余力・お金 など

今の自分にとって、大切な資源が
失われるかもしれないという不安。



R | つながり・関係

評価・役割・所属・意味 など

周囲からの評価や、
これまで築いてきた関係・役割・
生きがい損なわれるかもしれない
という不安。

TAKEAWAY

「続ければ得られるかも」より、
「今、何を失うと感じているのか」を先に扱うことが、効果的です。

04 | 確認すべきこと

やめられない背景には、何を守りたい気持ちがあるのでしょうか。

立ち止まって
見つめ直すことで、
本当の答えが見えてくる。



01 —

続けることで
何を守ろうとしているか
(お金・評価・一貫性・意味)



02 —

やめることで
何を失うことを意味するか
(信用・居場所・努力の意味)



03 —

「過去に投じたもの」ではなく、
「これから何に資源を使うか」
で見直す



04 —

今、本当に大切にしたい
未来は何か

05 | 現場での現れ方



営業 —

関係を理由に、条件の悪い取引を
続けてしまう。



経営判断 —

不採算事業からの撤退が
遅れる。



キャリア —

積み上げた経験が無駄にしたいくない
思いが、転換を遅らせる。

06 | 次の一步



個人 —

「やめたら何が無駄になるか」
ではなく、「これから何を得られ、
何を失うか」で考える。



管理職 —

撤退や中止を、始めた人の
責任として問い詰めない。



組織 —

過去の投資ではなく、
これからの見込みで判断する。

見る角度を変えると、選べる未来が増える。