

## 人はなぜ失敗が怖いのか。失敗をしたくないのか。～そのメカニズムと対処法を考える～

「失敗しても、間違えてもいいんだよ」。これまで、色々な人に言われてきたと思います。でも、、、大学受験や部活動での目標達成を目指す中で、「失敗したくない」という気持ちに囚われることはありませんか？ここでは、心理学的な根拠に基づき、その恐怖の正体と、失敗を成長の糧とするためのヒントを探ります。(編集 教頭)

### 1 失敗が怖いと感じる原因 心理学的に失敗を恐れる感情＝失敗恐怖症

#### ①リスク回避性の本能(損失回避) そもそも…

人間は、利益を得る喜びよりも、損失を被る苦痛を 1.5～2.5 倍強く感じる(プロスペクト理論の損失回避性)。古代から生存のための防衛本能として、危険やリスクを避けようとする心理が強く働きます。

#### ②他者の評価への過度な配慮 失敗すると恥ずかしい、笑われる…

社会生活において、失敗を「恥ずかしい」「他人に笑われる」と感じる心理です。特に自己肯定感が低い場合、「失敗＝自分の価値の否定」と結びつきやすく、他者からの批判や見下されることを極度に恐れて挑戦を避けます。

#### ③完璧主義

自分自身に高すぎる基準や期待を持つため、少しの失敗も許容できず、失敗すると自己を強く否定してしまいます。このため、行動する前に過度に準備にこだわったり、行動そのものを避けたりする傾向があります。

#### ④集団主義と長期思考

集団での協調性や、受験勉強・長期雇用などの「粘り強い努力」を重視する長期思考の文化も、失敗を避ける心理に影響を与えている可能性があります。失敗が集団の調和を乱したり、長期的な計画を頓挫させたりすることへの恐れにつながることがあります。



#### コラム 失敗を恐れるのは日本人特有なものなのか

「失敗を恐れる心理」は人類に共通するものですが、その度合いや背景には文化的な要因も関わっていると考えられます。「不確実性回避傾向」が高い 異文化間の比較研究(ホフステードの文化次元論など)によると、日本は「不確実性回避傾向」のスコアが非常に高いとされています。これは、曖昧さや未来が不確実なことを嫌い、リスクを避ける傾向が強いことを示しています。ただし、失敗を恐れる心理は世界中の人に見られる普遍的なものであり、日本の文化だけで語れるものではありません。「ありのままの自分を受け入れられる」という自己肯定感の育成は、グローバル社会で活躍するためにも重要な課題です。

## 2 失敗を恐れることがもたらす損失

失敗を避ける行動は、短期的な安心感をもたらしますが、長期的には以下のような大きな損失につながります。

#### ①成長機会の喪失 経験値が上がらない

失敗から得られるはずの貴重な「なぜうまくいかなかったか」という気づきや学びの機会を失います。結果、同じ間違いを繰り返したり、知識や技能が深まらなかったりします。

## ②モチベーションと意欲の低下

リスクを恐れて挑戦を避けることで、経験や挑戦の楽しさを味わえず、やがて自己効力感(自分にはできるという感覚)が育ちません。これは、目標達成へのモチベーション低下や、将来への学習性無力感(何をしても無駄だと諦める心理)につながる恐れがあります。

## ③非現実的な目標設定

失敗を避けようとするあまり、目標設定が極端に低くなったり、逆に現実離れした高すぎる目標を設定し、準備不足や行動の停止を招いたりします。



## 3 失敗を経験するメリット 失敗は「終わり」ではなく、「次の成功への情報」

### ①レジリエンス(精神的回復力)の向上

失敗を乗り越える過程で、心の回復力や打たれ強さが養われます。これは、将来、困難に直面した際の精神的な安定と持続力(グリット)を高めます。



### ②客観的な自己分析力の育成

「なぜうまくいかなかったか」を振り返ることで、自分の能力、思考、行動を冷静に捉え直す自己分析力が育ちます。これは、スポーツのパフォーマンス向上や受験勉強での戦略見直しに不可欠な力です。

### ③成長志向のマインドセットの獲得

失敗を「能力不足」ではなく「努力や方法が足りなかった」という内的で可変的な要因(変えられる原因)に帰属させることで、意欲が減退せず、次こそはと挑戦する成長志向(グロース・マインドセット)が強化されます。

## 4 「失敗をしたくないから動かない」を克服するためには

心理学的なアプローチから、失敗の恐怖を克服し、挑戦を促すための具体的なステップを紹介します。

### ①認知の書き換え(リフレーミング) 失敗は成功のマザー

失敗を「悪いこと」ではなく、「このやり方では成功しないという貴重なデータ」や「成功する過程の一部」と捉え直します。

例えば、「テストで間違えた → 苦手な分野が明確になった」というように、視点を変えて失敗の良い面を見つけます。

### ②スモールステップの設定 小さな成功体験の積み重ねがモチベーションアップに

過度に高い目標は失敗への恐怖を増幅させます。現実的で達成可能な「小さな目標」を設定し、一つ一つ成功体験を積み重ねることで、脳からドーパミンが放出され、自己効力感とモチベーションが高まります。



### ③最悪のシナリオと対処法の想定

「失敗したらどうなるか？」という最悪の事態を具体的に想像し、それに対する具体的な対処法を考えておくことで、漠然とした不安を減らし、心の準備ができます。

自分の価値を、成功・失敗の結果だけで決めず、挑戦する過程とそこからの学びで測りましょう

「失敗したところでやめるから失敗になる。成功するところまで続ければそれは成功になる」(パナソニックの創業者・松下幸之助)  
「一度も失敗したことがない人は、何も新しいことに挑戦したことがない人である」(物理学者・アインシュタイン)  
「『負けたことがある』というのがいつか大きな財産になる」(漫画「スラムダンク」山王工業監督・堂本五郎)