

ツァイガルニク効果とは 簡単まとめ

 Money Forward クラウド

※当資料に従うことで、法令違反がないことを保証する資料ではありません。
※あくまで参考としてご利用いただくことを想定している資料です。実際の制度内容は国の資料等をご確認ください。
※当資料は、2025年5月時点の内容となっております。最新の情報は国の資料等をご確認ください。

ツァイガルニク効果とは、達成できた事柄よりも、未完了の課題や中断中の事柄を強く記憶し、それに対する関心やモチベーションが持続する心理現象。1920年代、心理学者ブルーマ・ツァイガルニクが、カフェのウェイターが未払いの注文を正確に記憶し続ける一方、支払済みの注文はすぐに忘れる様子から着想を得て発見。

主な活用場面

・ビジネス・仕事:

長時間の作業に意図的な中断を挟み、休憩と集中力向上を両立。

営業時、製品情報を段階的に提供し、顧客の関心を維持。

・学習・試験:

勉強時間を区切って強制的に中断し、「続きをしたい」気持ちで意欲を維持。

暗記項目は「中途半端で中断し再開」のサイクルで記憶効率向上。

・広告・マーケティング:

「続きはWebで」のように情報をあえて限定し、視聴者の探求心や記憶を刺激。

作用メカニズムと影響

未完了課題が生む心理的緊張（不確実性、脳が「オープンループ」を閉じようとする欲求、目標達成への渴望）が効果の源泉。

• 利点:

課題達成へのモチベーション向上。

集中力が高まり、生産性向上に貢献。

• 注意点:

未完了状態の継続はストレスの原因に。特に多数抱えると負担増。

達成できない状況が続けば、逆にモチベーション低下リスクも。

職場での賢い活用法

1. **意図的な中断:** 仕事をあえて区切りの悪い所で終わると、残務感が再開時の集中力を高める。先延ばししがちな作業も、少し手をつけるだけで「終わらせたい」という心理が働きやすくなる。
2. **タスク管理の徹底:** 効果を最大限に引き出すには、適切な負荷量を保つタスク管理が不可欠。これにより、未完了タスクの無秩序な山積みを防ぎ、心理的圧迫を軽減。
3. **完了の意識:** 中断はあくまで戦術。各タスクに目標時間を設定し、計画的に完了させる管理を心がけ、業務全体の効率低下を避けることが重要。