



2021.4.24

都内の落とし物は年間280万件超！人はなぜ落とし物をするのか？“失敗のプロ”が教える心理学的原因と対策

芳賀繁

はが・しげる ●株式会社社会安全研究
大学心理学名誉教授、博士（文学）。
1977年に京都大学大学院修士課程（
して国鉄に就職。鉄道労働科学研究
研究所で鉄道の安全に関わる心理学、人
わる。2006年、立教大学現代心理学部
を経て2018年4月から現職。専門分野
心理学、人間工学。
主な著書に『うっかりミスはなぜ起き
ラーを乗り越えて』（中央労働災害防
のその「忘れもの」コレで防げます』
がある。

4月5日、『その落とし物は誰かの形見かもしれない』が発売されました。

著者である作家のせきしろさんが、街の片隅で本当に見つけたさまざまな落とし物について、あれこれ思いを巡らせる妄想エッセイ集です。

そこで気になった素朴な疑問は、落とし物って一体どのくらいあるんだろう？ なぜ、人は落とし物をするんだろう？ということ。

警視庁によると、2020年に届け出のあった東京都内の落とし物（拾得届）はなんと2,806,032件！

落とし物トップ5は、1位：証明書類（634,311点）、2位：有価証券類（348,026点）、3位：衣類・履物類（292,031点）、4位：財布類（269,098点）、5位：かさ類（241,277点）でした。

書類や財布など、貴重品も多数落とされていることがわかります。

一体なぜ、人はこんなにも落とし物をしてしまうのか。どうしたら落とし物を防ぐことができるのか。自他共に認める“落とし物大臣”のエディターTが、ヒューマンエラーの専門家で心理学者の芳賀繁さんに取材しました！

（聞き手・構成／よみタイ編集部）

人間の注意リソースには限りがある

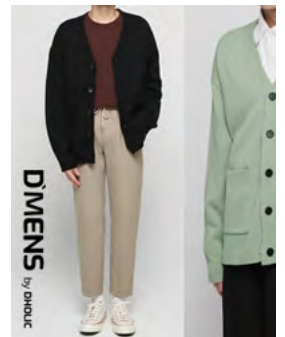
——芳賀先生、早速ですが、人はどうして落とし物をしてしまうのでしょうか。

世の中の落とし物は、大きく2つに分類することができます。

ひとつは、「歩いている時にポケットから財布が落ちてしまった」、「カバンから定期を取り出す時に家のカギが落ちてしまった」という、まさに「落とし物」。

もうひとつは、「コピー機の中に書類を忘れてしまった」、「電車の網棚の上にバッグを置いてきてしまった」といった、いわゆる「忘れ物」です。

忘れ物の原因は、心理学用語で言うところの、「展望的記憶の失敗」であることが多い。「コピーが



週間ランキング 今読まれ

よみもの

- 
 1 島山理仁「アラフォーから楽しむ名古屋市長選挙の熱き氏の当選で終わった。し知事との戦いは終わら
- 
 2 スズキナオ「この世の隅この「大好きなディズニールン飛んで足の指が自分史になった話
- 
 3 ブンゴウ泣きたい夜しかない。〜かしい人生劇場【文豪と三角関係】早逆原中也と運命の女・長行林秀雄との「奇妙な三角
- 
 4 新刊：せきしろ 落とし物をめぐる、おかしくてその落とし物は誰かの
- 
 5 新刊：爪切男 きっとあなたも“心の卒業アルノ20篇のセンチメンタル・スクー クラスメイトの女子、全

終わったら取り出そうと思っていたのに、置いてきてしまった」「電車を降りる時に網棚から取ろうと思っていたのに、そのまま下車してしまった」など、やるべきことをタイミングよく思い出すことに失敗しているわけです。



zoomで取材に応じてくださった心理学者の芳賀繁さん。

——なるほど。どちらもよくあります……。 「落とし物」と「忘れ物」をなくす対策を教えてください！

それが難しいんですよね……。私もこういう仕事をしていますが、落とし物や忘れ物をよくしますから（苦笑い）。

落とし物については、例えばカギに鈴のようなものを付けて落とした時に気付きやすくしたり、タクシーなどから降りる時に必ず荷物が落ちていないか必ず振り返って点検したり、ある程度の対策は可能です。

落とし物は、歩きながらカバンから物を取り出すといった「ながら作業」の時に発生しやすいので、できるだけ立ち止まって動作を行う、立ち止まって確認するといった習慣をつけるだけでも、だいぶリスクを減らすことができます。

一方で、「展望的記憶の失敗」の対策は非常に難しい。朝出かける時に家族から「牛乳買ってきて」と言われたのに、帰りに駅に着いた時に思い出すことができなかった、なんていうのも展望的記憶の失敗です。思い出すべきことを覚えておいて、それを最適なタイミングで思い出す、それを自分の脳内で行うって、ものすごく高度なことなんです。ある程度忘れ物するのは仕方がないくらいに思ってもらった方がいいくらい、非常にハードルが高いこと。

だから、忘れ物をゼロにするのはなかなか難しいですが、思い出すべきタイミングでアラームを設定しておくとか、チェックリストのようなメモを作っておく、傘など忘れやすい荷物は肌身離さず持っておくといった対策は有効でしょう。



5 プンゴウ泣きたい夜しかない。-
かしい人生劇場

【文豪と三角関係】早逆
原中と運命の女・長
林秀雄との「奇妙」な三

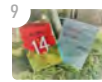
株式会社ジャパングレイス
世界一周の船旅 バルコ:



7 手塚治虫文化賞受賞記
酒井順子さんが読む『
ません』



8 不良夫婦
「真面目な夫」と「刺激
られて何が悪い？ 結婚に
が崩壊した瞬間(第7話



9 ノンフィクション作家・『
選ぶ「90年代、壊れそう
寄り添ってくれた本」

株式会社ジャパングレイス
世界一周の船旅 バルコ:



10 畠山理仁「アラフォーから楽しむ
「ポテンシャルが高く、」
注目の名古屋市長選挙
4名の告示日レポート!



財布は落とし物の定番。

—— アラームの設定や、チェックリストの存在自体を忘れることもあるのですが……これってただの老化でしょうか？

メモや点検は習慣化することが大切です。何度か忘れてしまっても、めげずに続けることで身につくようになると思いますよ。

—— 落とし物や忘れ物をしやすい人の特徴はありますか？

うっかり落とし物や忘れ物をしやすい人というのは、確かにいるとは思いますが、私は個人の性格や性質に原因を求めるのは、あまり有益なことだと考えていません。

というのも、どんな人であっても、状況や環境によってはミスをするからです。

—— どんな人でも落とし物のような失敗をしやすい状況というのは？

余裕がない状況ですね。

落とし物や忘れ物を防ぐためには「注意」が必要です。人間の判断や記憶に必要な注意のことを、心理学では「情報処理資源」あるいは「注意リソース」と言います。人間の注意リソースには限りがあるため、心のゆとりがなくなると、落としたことに気づいたり、必要なものごとを思い出したりできなくなってしまいます。

次のページ: スキマ時間の活用に潜むリスク >

ちょうどいい!
使った分だけ支払う新プラン
たとえば
データ
3GB
まで
980
円/月
(税込1,078円)
データ1GBまでなら0円/月

※2回線目以降は0GB～3GBまで1,078円。※プラン料金最大3,278円。※毎月のデータ利用料によってプラン料金が変わります。※製品代、オプション料、通話料等は別費用。

Rakuten Mobile

埼玉県	14万2584円/m ²	47万1353円/坪
福岡県	12万4899円/m ²	41万2890円/坪
千葉県	10万1956円/m ²	33万7047円/坪
広島県	10万0155円/m ²	33万1091円/坪
宮城県	9万6731円/m ²	31万9773円/坪
沖縄県	9万4177円/m ²	31万1329円/坪
静岡県	8万3211円/m ²	27万5079円/坪
奈良県	7万1909円/m ²	23万7718円/坪

埼玉県の土地相場が60秒でわかる！

詳しくはこちら [かんたん不動産比較](#)



2021.4.24

都内の落とし物は年間280万件超！人はなぜ落とし物をするのか？“失敗のプロ”が教える心理学的原因と対策

スキマ時間の活用に潜むリスク

— 心のゆとりを作るために必要なことはなんですか。

時間のゆとりを持つことです。タイムプレッシャーがあると心の余裕がなくなって、他の情報を受け付けなくなってしまいますから。

時間に追われる忙しい日々を過ごされている方が多いと思いますが、朝10分早く起きるだけでもゆとりが作り出せるはずですよ。

— でも朝早く起きても、結局スマホでネットサーフィンしていたら、ゆとりにはならないわけですよね？

そう！ 今、みんなそうやってちょっとした空き時間に何かやろうと必死になっていますよね。あらゆる時間を効率的で生産性のあるものにしなければならないという考えに慣れ親しんでしまっている。

— 確かに、電車の中でスマホも読書もせずぼーっとしているのは罪悪感があります。時間の貧乏性というか……。

でしょう？ 時間がもったいない、時間を有効に使おうという思いに支配されすぎちゃって、プレッシャーからミスが生まれやすいライフスタイルになってしまっているのかもしれない。

確かに時間はもったいないかもしれないけれど、本当の効率性や生産性を考えたら、絶対にゆとりが必要なんです。

電車の中でスマホを見ていてもいいですが、降りる1、2駅前にはスマホをしまって、持ち物をまとめ、下りる支度をしてから今日の予定を考えるくらいのゆとりは持つとか。

少し話は逸れますが、昔の国鉄（現在のJR）では、赤信号の見落としや脱線をしてしまったら「運転手はまず一服しろ」と言われていました。今の時代、もし脱線させた運転手がタバコなんて吸っているのが見つかったら大炎上ものだと思いますが、実はこれは心理学的には正解なんです。

焦りや不安といったゆとりのなさから引き起こされるさらなる失敗を減らすためには、無理にでも休憩して、何もしない時間を持つことが必要だからです。

芳賀繁

はが・しげる ●株式会社社会安全研究 大学心理学名誉教授、博士（文学）。1977年に京都大学大学院修士課程（心理学）を修了して国鉄に就職。鉄道労働科学研究所で鉄道の安全に関わる心理学、人間工学。2006年、立教大学現代心理学部を経て2018年4月から現職。専門分野心理学、人間工学。主な著書に『うっかりミスはなぜ起きるのか』、『中央労働災害防止協会』の『忘れもの』コレで防げます』がある。

世界一周の船旅 ヤーター船

pbcrui.se

ピースボートクルーズ 客船出発時期に合わせて世界一周コース

週間ランキング 今読まれ

よみもの



1 島山理仁「アラフォーから楽しむ名古屋市長選挙の熱き氏の当選で終わった。し知事との戦いは終わら



2 スズキナオ「この世の隅っこの」大好きなディズニールン飛んで足の指が自分史になった話



3 ブンゴウ泣きたい夜しかない。〜 かしい人生劇場 【文豪と三角関係】早逆原中と運命の女・長行林秀雄との「奇妙な三角

サントリー サントリーが募集中！



4 新刊：せきしろ 落とし物をめぐる、おかしくて その落とし物は誰かの？



5 新刊：爪切男 きつとあなたも“心の卒業アル” 20篇のセンチメンタル・スクー クラスメイトの女子、全

——なるほど！では財布を落としたことに気づいても、慌てずにまずコーヒー1杯飲むくらいの方が、失敗の悪循環を防げる、と。

まあ、先にクレジットカードを止めることくらいはした方がいいとは思いますが（笑）。時間と心のゆとりを作ることはそれだけ大事ということです。

——でも、例えば仕事とか、今のゆとりを作るために、作業を先送りにしたら、未来の自分は余計にゆとりがなくなる……なんてことになりませんか？

うーん、それは難しい問題ですね。ただ、先送りにして、そこでさらにゆとりがなくなるということとは、結局オーバーロード（負荷のかけ過ぎ）なので、上司などに相談の上、自分でも気をつけて、仕事量や進め方の調整をすべきだと思います。

とはいえ、赤ちゃんの世話など、現実の生活の中ではスケジュールのコントロールが効かないことも多いです。そういう私も締め切りに終われる日々ですし……。

もし、なかなか時間にゆとりが持てないとしても、大切なのは、自分に意識を向けて、オーバーロードであることを認識することです。自分は大きなリスクを抱えている、無理をしているということに気づくだけでも、少し心にゆとりが生まれて、人に助けを求めたり、意識的に休憩を取ったり、後々の大きな失敗につながりうるリスクを回避することができるようになります。

とにかく、自分自身のことも周りの人のこともプレッシャーをかけず、あまりギスギスしないことです。意識的に時間と心の空きスペースを作っていたきたいな、と思います。

その落とし物は誰かの形見かもしれない せきしろ



妄想脳の 最終形態

山里亮太

集英社

落とし物の数だけ物語がある。
奇才せきしろが路上で本当に見つけた落とし物をめぐる50の妄想エッセイ



ブンゴウ泣きたい夜しかない。つかしい人生劇場
【文豪と三角関係】早逆原中也と運命の女・長谷林秀雄との「奇妙」な三

サントリー
サントリーが募集中！て



7
手塚治虫文化賞受賞記
酒井順子さんが読む『
ません』



8
不良夫婦
「真面目な夫」と「刺激
られて何が悪い？結婚に
が崩壊した瞬間(第7証



9
ノンフィクション作家・
選ぶ「90年代、壊れそう
寄り添ってくれた本」

サントリー
サントリーが募集中！て



10
畠山理仁「アラフォーから楽しむ
」
「ポテンシャルが高く、」
注目の名古屋市長選挙
4名の告示日レポート！

落とし物をめぐる妄想エッセイ、好評発売中！

路上で本当に見つけた様々な落とし物をめぐるエッセイ集『その落とし物は誰かの形見かもしれない』が好評発売中です。

著者は、映像化された『去年ルノアールで』や、映画化された『海辺の週刊大衆』などで知られる奇才・せきしろさん。

軍手・アロンアルファ・靴底・PASMO・象のジョウロ・七夕の短冊・携帯電話のストラップ・ドアプレート・サングラス・伝言メモ・レモン・水菜・トング・ESPカード・VHSのビデオテープ・ハケ・ぬいぐるみ・子ども用バット・松竹錠など、落とし物をめぐる50の妄想エッセイ集です。

詳細は[こちらから](#)！

[← 前のページ](#)

埼玉県	14万2584円/m ²	47万1353円/坪
福岡県	12万4899円/m ²	41万2890円/坪
千葉県	10万1956円/m ²	33万7047円/坪
広島県	10万0155円/m ²	33万1091円/坪
宮城県	9万6731円/m ²	31万9773円/坪
沖縄県	9万4177円/m ²	31万1329円/坪
静岡県	8万3211円/m ²	27万5079円/坪
奈良県	7万1909円/m ²	23万7718円/坪

埼玉県の土地相場が60秒でわかる！

[詳しくはこちら](#)

かんたん不動産比較

埼玉県	14万2584円/m ²	47万1353円/坪
福岡県	12万4899円/m ²	41万2890円/坪
千葉県	10万1956円/m ²	33万7047円/坪
広島県	10万0155円/m ²	33万1091円/坪
宮城県	9万6731円/m ²	31万9773円/坪
沖縄県	9万4177円/m ²	31万1329円/坪
静岡県	8万3211円/m ²	27万5079円/坪
奈良県	7万1909円/m ²	23万7718円/坪

埼玉県の土地相場が60秒でわかる！

[詳しくはこちら](#)

かんたん不動産比較

1 2

[LINE](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [B! Hatena](#)

[特集一覧へ戻る](#)

SUNTORY



サントリーが募集中！ひざ対策無料モニター

[詳しくはこちら](#) サントリー

埼玉県	14万2584円/m ²	47万1353円/坪
福岡県	12万4899円/m ²	41万2890円/坪
千葉県	10万1956円/m ²	33万7047円/坪
広島県	10万0155円/m ²	33万1091円/坪
宮城県	9万6731円/m ²	31万9773円/坪
沖縄県	9万4177円/m ²	31万1329円/坪
静岡県	8万3211円/m ²	27万5079円/坪
奈良県	7万1909円/m ²	23万7718円/坪

埼玉県の土地相場が60秒でわかる！

[詳しくはこちら](#) かんたん不動産比較



新刊紹介

