

# 私が酒もたばこも やめない理由

情報・西谷滋人

12/10/5 理工学部チャペル

# チャペル

- 40年前
- 毎朝，総計600時間
- 人格形成に影響...
- 覚えているのは，エログロ
- 純粹無垢な時は去り... 手垢まみれ

# 酒とたばこ

- 効用を語ればつきないが . . .
- やっぱり体に悪い . . .
- いまだにやめてない
- やめる必要がある？

# 今は、週一、月一

- 我慢ではないな. . .
- ここに行き着くまで15年...
- デフォルト・バイアス
- (価値)割引, 遅延割引

# 価値(遅延)割引

- 今の 18万円か 一年後の 20万円か
- 本能
- 遠くのものは小さく,  
近くのものは大きく見える。

# 割引本能

- 人は目の前にせまればせまるほど待てない
- 酒，たばこ，あまいもの，買い物，テレビ，ネット，...
- スマートとナイーブ

# Smart vs Naiv

- お利口さん vs おばかさん
- 割引は本能なので、程度の差はあっても、みんな持ってる
- 比べたら負け.
- うまく縛れるか？！

# 縛り方いろいろ

- 亀甲ではなくって...
- デフォルト・バイアス
  - 人は、初期設定を変更したがるらない。
  - すぐやる(時間に対する割引)
- 仲間とともに...



生活が手垢にまみれ  
てるなと感じたら、

- 縛ってみてください。
- 未来の自分を、