

【衝動買いの心理はこれ】 衝動買いでの後悔をやめて幸福度を高めよう

はじめに

似たようなの持ってるじゃん、全然使わないのに
何でこんな買ったんだろう？そんな後悔ありませんか？

人はある状態の時に、よく衝動買いをしてしまうそうです

また部屋が一向に片付かないのも
衝動買いが原因で物が多すぎるためかもしれません

今回はその衝動買いを防止するために
理解しておいてほしいことをお伝えします

「H.A.L.T.」(ハルト)の法則

POINT 「H.A.L.T.」とは、Hunger (空腹)、Anger (怒り)、Loneliness (寂しさ)、Tiredness (疲れ)の頭文字からとったもの

人はこの感情の時に高い確率で衝動買いをしてしまう
逆にこれらの感情を満たせば、衝動買いを防げるということ

「あっ！これ欲しい！」と衝動的に思ったら

- Hunger (空腹)
お腹が空いていないか？
お腹を十分に満たす
- Anger (怒り)
会社やプライベートで嫌なことがあってイライラしていないか？
友人に話を聞いてもらう
- Loneliness (寂しさ)
寂しい気持ちではないか？
友人と話す
- Tiredness (疲れ)
疲れていないか？
少し横になる、眠る

これらの欲求を全て満たしておくこと
財布の紐が緩みにくくなる

ストレンジャーテスト

何か買おうか迷っているとき、「欲しいか？」「買えるか？」の2点のみで考えがち

このとき「本当に買うべきか？」という観点も見逃してはならない

本当にそれを買うべきか？を判断するためのテスト方法として「ストレンジャーテスト」というものがある

ストレンジャーテスト

POINT その商品を買おうか迷っているときに「見知らぬ人から買った時と同じ金額でその商品を譲って欲しいと言われたらどうするか？」を自分に問いかける

もしも現金のほうが魅力的に感じるのなら、購入は見合わせることをルールとする

本当に買うべきか？、買わないべきか？
客観的に冷静に考えられる

30日ルール

一旦、冷静になって考えてみる方法

POINT やり方はシンプルで、本当に必要な物以外を買いたくなった時、ノートに日付と商品名を記入しておき、30日が過ぎても欲しいものだったら買うというルールを決めるというもの

まとめ

人は単なる欲しいという衝動で物を買ってしまうことがある

衝動で物を買ってしまうと、ほとんどの場合、後悔する

部屋がいつも散乱していて、片付けてもすぐに散らかってしまう傾向にある人は衝動買いをしているからかもしれない

「H.A.L.T.」(ハルト)の法則というものがあり、人はこの感情の時に高い確率で衝動買いをしてしまう

「H.A.L.T.」とは、Hunger (空腹)、Anger (怒り)、Loneliness (寂しさ)、Tiredness (疲れ)

この感情のいずれかや全てがある時、冷静な買い物は出来ないので控えたほうがいい

これら感情が全て満たされていれば、不要な買い物はしにくくなる

本当にそれを買うべきか？を判断するための1つ目の判断方法として「ストレンジャーテスト」というものがある

その商品を買おうか迷っているときに「見知らぬ人から買った時と同じ金額でその商品を譲って欲しいと言われたらどうするか？」を自分に問いかけるもの

もしもこの質問で現金のほうが魅力的に感じるのなら、購入は見合わせる

本当にそれを買うべきか？を判断するための1つ目の判断方法として「30日ルール」というものがある

やり方はシンプルで、本当に必要な物以外を買いたくなった時、ノートに日付と商品名を記入しておき、30日が過ぎても欲しいものだったら買うというルールを決めるというもの

「H.A.L.T.」(ハルト)の法則、ストレンジャーテスト、30日ルール、これらを使えば衝動買いはまずしなくなるだろう

要らないものが身の回りから減ることで、集中力や決断力、判断力も上がり、後悔しなくなるため幸福度も格段に上がる

幸せなミニマリストになろう