

決断分析ワークシート

これは、あなたが何かを決めるに当たって、その決断をサポートするための道具です。私たちが何かをしようかどうしようかと選ぶのを迷っているとき、物事を一方向だけから考えがちです。「こうするしかない」「こうすべきだ」「他はできないから、これしかしようがない」のようにです。ある選択肢を頭の中だけで考えているとあれこれ迷って決心がつかず、この迷い状態自体が辛くなり、決めるのを諦めてしまうことがよくあります。決めないとは現状維持のことです。先延ばし、とも言います。

どのような選択肢にも、長所(利得)と、短所(損失)の両方があります。エクスポージャーの代表的な短所が、不快や不安を感じることです。そして、現状維持の短所の代表が機会損失(逸失利益)です。機会損失は、他の選択肢の長所を考えたときに始めてわかります。隠れた損失と呼ばれます。

< 選択肢がないと思ったなら >

どのように行き詰まり、選択肢がまったくないように見える場合でも、二つの選択肢があります。現状維持 = 何もしない、何も変えない、と、現状を変える、です。あなたは現状は変えられない、あれもできない、これもできない、と思っているかもしれません。今のあなたをもう一度見直してください。あなたは今、これを読んでいます。そして、この表に何かを書き込むことは、あなたが現状を変えるかどうか、考えていることになります。考え、検討するという行動自体が、現状維持 = 何もしない、とは違うことになります。

< 結局、現状維持が一番良いと思ったら >

それは、あなたの立派な決断です。

人はいつか寿命が尽きて死にます。そのときまで、あなたは現状維持に満足しているでしょうか？

< 現状を変えたいと思ったら >

ここで、あなたが書いたことはエクスポージャーをするときにとても役立ちます。なぜなら、エクスポージャーの直前にその短所が最も大きく見えるからです。同じ10の不快感でも、10日後に感じるのと、10秒後に感じるのでは、あなたの決断に与える影響は違います。いま、やろうと思えることも、直前になると苦しくなるのです。そんなとき、あなたが書いた長所をもう一度思い起こすことが、あなたの勇気になります。

< 項目の書き方 >

最初に現状維持について、どんな状態なのか、例えば“自宅でじっとしている”などと簡単に書いてください。現状を変えるについて、例えば“行動療法をする”、“安定剤をやめる”などとこれからする可能性のあることを書いてください。

現状維持の欄に、今、あなたがしていること、周りに起こっていることについて思いつく全てを1行で書くようにしてください。

次に、現状を変えた場合に起こるかもしれないことを書いてください。

自宅でネットをする、ゲームをする、散歩する、学校で勉強する、友達と遊ぶ、働く、恋

する，買い物する，子どもを作る，親孝行する，などのように動詞で表現できることが良い項目です。

自由や愛，幸福，苦悩，平和のような抽象的な言葉や，普通・当たり前・平凡のような曖昧な表現を避けてください。これらは比べたり点数をつけたりすることが難しいことだからです。苦しい，楽しい，楽だ，おだやか，のようなことであれば，苦しむ，楽しむ，ゴロゴロする，のような言葉に置き換えてください。具体的な行動になるからです。

しない，がない，病気なし，のような否定文も避けてください。“仕事する”が長所，“仕事しない”が短所というように同じことが二度取り上げられることになるからです。

<それぞれの項目に価値の点数をつけてください>

それぞれの項目は全て同じ価値をもっているわけではありません。大事なものも，どうでもよいものもあります。その大事さを点数にしたものを価値の点数と呼ぶことにします。それぞれの項目について価値の点数をつけてください 100 一生で一番大事なこと，0 どうでもいいこと，になります。

これらの点数を合計し，価値の合計点数が大きい方が，あなたの本当の選択です。あなたが現状維持を望んでいるのか，変わることを望んでいるか，がはっきりわかることになります。

<それぞれの項目が実現する可能性も考えてみてください>

もし，これでも納得がいかないようでしたら，可能性の欄にそれぞれがあなたの人生でこれから起こる可能性を%で書いてください。可能性と価値の点数を掛け合わせた数字を，期待値と呼びます。期待値を合計すれば，さらに正確にあなたの選択肢を評価することができます。