

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。決断するためには三つのステップが必要です。1) 選択肢を考え出す、2) それぞれの選択肢を冷静に評価する、3) 自分の価値観からみてベストの評価を得た選択肢を選ぶ、三段階です。一方、私たちは何かをしようかどうかと迷っているとき、選択肢を狭めて考えがちです。「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。悩めば悩むほど、選択肢が一つしかない、という気持ちになり、落ち着いて考えれば見つかるはずの他の選択肢を無視してしまいます。そして評価の仕方はプラス面よりもマイナス面を重視するようになります。プラスが大きな選択肢でも、マイナスが少しでもあるならば、その選択肢を捨ててしまうのです。最後には、決心がつかず迷うようになり、迷うこと状態自体が辛くなり、決めること自体を諦めてしまいます。

決断しないとは現状維持のことです。先延ばし、とも言います。現状維持はマイナス面を重視するような気持ちになったとき、選ばれやすくなります。プラスもマイナスもない、中立のように見えるからです。実は現状維持には隠れたマイナスがあります。他に有用な選択肢の長所を考えたときに始めてわかる“機会損失”（逸失利益）と呼ばれるマイナスがあるです。例えば、ある病気にかかっている、専門家から治療を受ければ治る、しかし、面倒くさがって先延ばしにし、結局、命を縮めてしまうような場合です。

このように現状維持にも他の選択肢にも、プラス(利得)と、マイナス(損失)の両方があります。もし、あなたが恐怖症で悩んでいて、行動療法を受けようとしているならば、エクスポージャー(曝露療法)を勧められているはずで、この方法のマイナス面は、不快や不安を感じることです。そして、プラス面は避けることがなくなり、自分のやりたいことがやりたいようにできることでしょう。

このワークシートは、頭の中で悩むだけでは不可能な判断を賢く行えるようにするための道具です。

この方法を使うとどうなるか

もしあなたが自分には“選択肢がない”と思っているならば

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が、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、とは違うこととなります。

もしあなたが現状に不満を感じているならば

この方法をつかって、結局あなたは自分の現状が一番良いのだとするかもしれません。現状についていくつかの不満はあるでしょう。しかし、他の選択肢を十分に検討し、それらのプラス面が現状よりも劣っていると分かれば、あなたは自分の選択について後悔したり、不満に感じたりすることが少なくなるはずで、す。

もしあなたが何かを変えたいと思っているが、不安もあるならば

この方法はあなたの“現状を変えたい”という意志を強めるのに役立ちます。変化することのマイナス面は「さあこれからやろう」という時に最も大きく見えます。同じ10のマイナスでも、10日後に感じるのと、10秒後に感じるのとでは、あなたの決断に与える影響が違うのです。明日からやろうと今日決意した

ことが、明日になり、やる直前になると嫌になり、また明日にしようと思ってしまうのです。そんなとき、あなたがここで書いたプラス面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

現状を明らかにする

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。

現状を変える選択肢を明らかにする

現状を変える具体的な選択肢を書いてください。もし二つ以上あるならば紙を右側に付け足してその選択肢を書いてください。

実際に選択肢を選んだ後に起こることを想像し、書く

それぞれの選択肢を選んだ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。

書いてはいけないこと

1. 抽象的な概念

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。

2. 否定表現

〇〇しない、〇〇がない、病気なし、のような否定文を避けてください。“仕事する”がプラス、“仕事しない”がマイナス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。