

# あなたの意思決定のスタイルはどれ？

～ディンクレッジ8つの意思決定スタイルをもとに考える～

決めること：

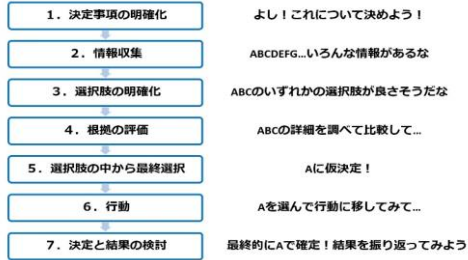
シート作成日：

年 月 日

シートの使い方：①「決めること」に何を決めるのかを書く ②シート作成日を記入 ③自分に当てはまるスタイルにチェックを入れる ④改善ポイントを参考に、自分ならどう改善するかを書いてみる

## 計画型 □ ←当てはまったらチェック！

### 計画型



### ◆改善ポイント

改善ポイントは特にありませんが、「何を決めるか」によっては、計画型以外のスタイルを試してみても良いかもしれません。

### ◆あなたならどう進めていく？

## 苦悩型 □ ←当てはまったらチェック！



### ◆改善ポイント

「完全に確実な選択なんてない」「一度決めても後から選択し直すことも出来る」と考えてみてください！

### ◆あなたならどう改善する？

## 従順型 □ ←当てはまったらチェック！

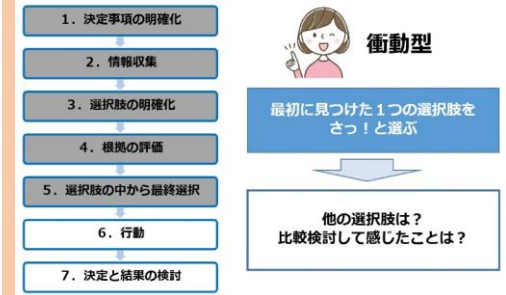


### ◆改善ポイント

「自分の大切なことを決めるのは自分自身」「自分で決めた方が結果に納得出来るし諦めもつく」と考えてみてください！

### ◆あなたならどう改善する？

## 衝動型 □ ←当てはまったらチェック！

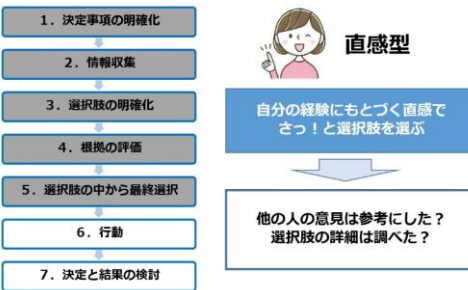


### ◆改善ポイント

「他の選択肢はないだろうか？」「他の選択肢と比較してみて感じることはあるだろうか？」と考えてみてください！

### ◆あなたならどう改善する？

## 直感型 □ ←当てはまったらチェック！



### ◆改善ポイント

「自分の経験だけでなく、他の人の意見も参考にしてみようかな」「選択肢の詳細について情報収集してみようかな」と考えてみてください！

### ◆あなたならどう改善する？

## 延期型 □ ←当てはまったらチェック！



### ◆改善ポイント

「行動を起こすと、自分にどんな良いことがあるだろう？」「行動を起こさないとどんな良くないことが起きるだろう？」と考えてみてください！

### ◆あなたならどう改善する？

## 無力型 □ ←当てはまったらチェック！

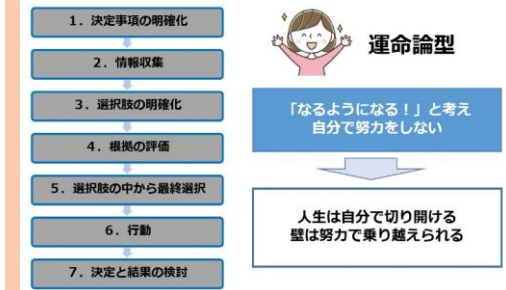


### ◆改善ポイント

「自分はなにに不安や恐怖を感じているのかな」「1人で悩まず誰かに相談してみよう」と考えてみてください！

### ◆あなたならどう改善する？

## 運命論型 □ ←当てはまったらチェック！



### ◆改善ポイント

「自分で計画を立てて決断をすれば、自分で人生を切り開いていける」「努力をすれば壁は乗り越えられる」と考えてみてください！

### ◆あなたならどう改善する？