

# 選択肢比較シート

作成日



テーマは…  
仕事・恋愛・住宅・車  
その他 \_\_\_\_\_  
※〇をつけてね!

## 【シートの使い方】

- ①「大切にしたいこと」を記入し、それぞれの項目の「重要度」を記入（高:3 中:2 低:1）
- ②選択肢を記入
- ③各選択肢が「大切にしたいこと」をどれくらい満たしているか「点数」をつける（満たしている:5 ⇔ 満たしていない:1）
- ④「点数」×「重要度」を計算し、その「合計点数」も計算して記入。合計点数が高いものが、「大切にしたいこと」を



## 【シート作成のポイント】

- ・数字で点数がつくと「点数が高い選択肢が絶対良さそう!」という気持ちになるかもしれませんが、この点数だけが全てではありません。「あれ? この選択肢は何で点数が低いんだろう? 本当はこれが良いのに…」という心の声が聞こえてきたら、点数に関係なくそれを選ぶこともOKです。
- ・「大切にしたいこと」の項目や重要度は、時間が経つと変わる可能性があります。同じテーマで少し期間を置いて再度シートを作成すると、前回との違いから新たな気づきが生まれるかもしれません。

大切にしたいこと	重要度 高:3 中:2 低:1	選択肢①		選択肢②		選択肢③		選択肢④		選択肢⑤		選択肢⑥		選択肢⑦		選択肢⑧		選択肢⑨		選択肢⑩		
		点数 高:5 ⇔ 低:1	点数×重要度																			
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
合計点数																						

# 選択肢比較シート 記入例

作成日
2021/8/23

テーマは…  
 仕事・恋愛・住宅・車  
 その他 \_\_\_\_\_  
 ※○をつけてね!

**【シートの使い方】**

- ① 「大切にしたいこと」を記入し、それぞれの項目の「重要度」を記入（高:3 中:2 低:1）
- ② 選択肢を記入
- ③ 各選択肢が「大切にしたいこと」をどれくらい満たしているか「点数」をつける（満たしている:5 ⇔ 満たしていない:1）
- ④ 「点数」×「重要度」を計算し、その「合計点数」も計算して記入。合計点数が高いものが、「大切にしたいこと」を



**【シート作成のポイント】**

- ・数字で点数がつくと「点数が高い選択肢が絶対良さそう！」という気持ちになるかもしれませんが、**この点数だけが全てではありません。**「あれ？この選択肢は何で点数が低いんだろう？本当はこれが良いのに…」という心の声が聞こえてきたら、点数に関係なくそれを選ぶこともOKです。
- ・「大切にしたいこと」の項目や重要度は、**時間が経つと変わる可能性があります。**同じテーマで少し期間を置いて再度シートを作成すると、前回との違いから新たな気づきが生まれるかもしれません。

大切にしたいこと	重要度 高:3 中:2 低:1	選択肢①		選択肢②		選択肢③		選択肢④		選択肢⑤		選択肢⑥		選択肢⑦		選択肢⑧		選択肢⑨		選択肢⑩	
		点数 高:5 ⇔ 低:1	点数×重要度																		
		A社（正社員）		B社（正社員）		C社（契約社員）		D社（アルバイト）		専業主婦/夫											
1	挑戦 (現状維持より挑戦)	3	9	5	15	3	9	3	9	1	3										
2	多様性 (沢山の人と出会う)	3	15	3	9	2	6	3	9	1	3										
3	能力 (課題解決力を活かす)	2	6	5	10	2	4	2	4	2	4										
4	勤務時間 (残業月20時間未満)	2	2	2	4	3	6	4	8	5	10										
5	上下関係 (尊敬できる人がいる)	1	5	4	4	4	4	1	1	3	3										
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
合計点数			37		42		29		31		23										