

新年おめでとうございます。今年はどうな年にしたいですか？

さて、人生は「今日のランチは何にしようか」から「今後の人生設計をどうするか」等の大きな決断まで、日々選択の繰り返し。

そこで今回は年頭にあたり、何らかの決断をする際に、より後悔の少ない決定ができるよう、望ましい意思決定の方法について考えてみます。

### ～8つの意思決定スタイル～

就職相談で「来年は運勢が悪いので動きません」という方がおられました。もちろん意思決定の方法は人それぞれで、決める内容によっても異なってくると思います。ただ、進路決定や家の購入等、人生に大きな影響をもたらす問題において、どのようなプロセスをたどれば、より納得のいく決定ができるのか、理解をしておくことは大切です。ディンクレッジという心理学者は、人が物事を決断する時のスタイルは8つに分類でき、重要な決断においては、次に示す「計画型」スタイルが望ましいと考えました。

「計画型」スタイル：計画的に次のような段階を踏んで意思決定するスタイル

1. **決定事項の明確化** まず決定すべきことは何なのか、問題を明確にする
2. **情報収集** 問題について、どんな選択肢があるのか、必要な情報を収集する
3. **選択肢の明確化** 集めた情報を参考に、可能な幾つかの選択肢を決める
4. **根拠の評価** 選んだ各選択肢について、予測される結果等を考え評価する
5. **選択肢の中から最終選択** 評価を基に、最終的な選択肢を仮決定する
6. **行動** 仮決定したことに向けて、実際に行動を起こしてみる
7. **決定と結果の検討** 行動の経過や結果を評価、検討し最終決定をする  
※再検討が必要であれば、必要なステップに戻って繰り返す

なお、他の7つのスタイルは、選択肢の中から1つを選ぶ決心ができない「苦悩型」、他の人の意見に従って決める「従順型」、取り敢えず決めて後で考えようという「衝動型」、何となくそんな気がするからと感覚で決める「直感型」、必要を感じながらも決定を後回しにし続ける「延期型」、不安や無力感から前に進めない「無力型」、運命等によって決められると信じ、なるようになるさと自ら動こうとしない運命論型。

あなたはどのタイプですか？「計画型」を参照すると、自分がどの段階を省略しているのか、どの段階で立ち止まってしまうのかがわかると思います。

自分で何かを決めるということは、その決定に責任を持つことでもありますね。

あなたの仕事に関する大事な決定、クレオ大阪西・マザーズでサポートします。

### セミナーのお知らせ

日 時	内 容	定員
1/12(木) 10:30～11:30	職業適性診断で「自分」を理解しよう！	7名
1/19(木) 10:00～11:30	始める時に知っておきたい「就職活動のエッセンス」	7名
2/9(木) 10:30～11:30	職業適性診断で「自分」を理解しよう！	7名
2/17(金) 10:00～11:30	始める時に知っておきたい「就職活動のエッセンス」	7名
随 時(1回1時間程度)	PC(Excel、Word)独習プログラム	—

★お申込み・お問い合わせは、クレオ大阪西・マザーズまで ☎06-6467-5145

事前予約による保育(生後6ヵ月～就学前児童)が可能です。