

# 決断力を養うトレーニング（その1）

## 選択肢の点数付け

いくつかある物からどれかを選ぶ、あれもいいな、これはこれでいいな、迷う楽しさ、選ぶ権利がある嬉しさがある時でさえ、一つに決めてしまったら、その結果を受け入れなくてはならないという不安と怖さみたいなものが決断を鈍らせます。まして仕事やお金にまつわる決断は勇気がいります。

米国の心理学者ディンクレッジによると決断（意思決定）のプロセスは次のように考えられます。

決定事項の明確化 ⇒ 情報収集 ⇒ 選択肢の明確化 ⇒ 評価 ⇒ 最終選択 ⇒ 行動  
⇒ 結果の検討

ただ、誰もがこのように計画的にプロセスを踏むことができるというものではないようで、次の8タイプがあると言います。

これらを踏まえて、自信、思い込み、情報不足などを改善していくためには次のような日頃の心掛けが支えとなります。

- ① 延期 : やる気がなく、決断できない
- ② 運任せ : 成り行き任せ、あるいは籤で決め、運任せで責任を回避する
- ③ 言いなり : 周囲の勧めに従って決め、自分の責任を回避する
- ④ 弱気 : 選ぶことが怖くて、決断できない
- ⑤ 直観的 : 経験による思い込みでケース検討せずに決断する
- ⑥ 衝動的 : そのときの気分で決断する
- ⑦ 苦悩的 : 選択基準がないまま検討し、悩むばかりで決断できない
- ⑧ 計画的 : 論理的に検討することで健全な決断を行う

### <トレーニングの狙い>

このトレーニングは、いくつかの選択肢が見つまっているものとして、それらを点数評価して論理的に選べるようになることを狙いとします。

### <決断すべき課題> ランチのお店選び

- ◇ 選択肢: ① 蕎麦屋 ② カレー専門店 ③ イタリアン・レストラン ④ カフェ ⑤ 牛丼屋
- ◇ 背景: 午後から客先で打ち合わせのため、同行業者の方と出先で昼食を取ることに。  
昼食にかけられる時間は小一時間。  
最近はちょっと運動不足を感じているが、今日の打ち合わせは長引きそうで体力もつけておきたいし、業者と事前調整もしておきたい。

1. お店を選ぶための理由を順不同で列挙しましょう
2. 列挙した理由を大事だと思う順に並べましょう  
大事さを0.1点刻みで点数付けしましょう（点数が大きい方が大事）
3. 理由項目毎にそれぞれの選択肢に1～5点で点数付けしましょう
4. それぞれの選択肢について2項と3項で付けた点数を掛け算して足し算しましょう
5. 点数が一番大きい選択肢を選ぶのが論理的な決断方法です。

## 決断力を養うトレーニング（その2）

### 事実、予測、合意の決断

（その1）で紹介した計画的なプロセスを使えば論理的な決断をすることができますが、選ぶための理由を明確にすることが必要です。選ぶための理由は、事実、確率、合意で考えるとよいでしょう。

事実：決断をする背景の事実が、選ぶための理由になります。

例えば（その1）の練習課題の背景では、ランチを1時間以内に済ませなくてはならないことが事実になります。

予測：決断をする背景から予測できることが、選ぶための理由になります。

例えば（その1）の練習課題の背景から予測される選ぶための理由の一つとして、打ち合わせ時にランチの口臭が残る可能性が考えられます。

合意：決断した行動を共にしたり決断したことの影響を受ける人が居ると、その人達の合意を得て決断しなくてはならないことがあります。

例えば（その1）の練習課題では、一緒にランチに行く同行業者の合意で決断できます

#### <トレーニングの狙い>

このトレーニングは、事実、予測、合意を意識して決断するときの選択基準を設定できるようになることを狙いとします。

#### <決断すべき課題> 部品供給業者選定

◇ 選択肢： A社 業界で実績のある大手

定期的に契約数量を納入、価格変動はほとんどない、品質は安定

B社 即納と廉価で急成長してきたベンチャ

必要時に購買契約、安価だが都度要交渉、品質保証には課題あり

C社 品質と誠実さで定評の業界中堅

定期的に契約数量を納入、価格はA社より若干高価、品質は安定

◇ 背景： 従来の取引業者が廃業したため、自動車製造に使用する部品の供給業者を選定する。

1. 選ぶための基準を事実、予測、合意を意識してリストアップしましょう。

事実

予測

合意

2. リストアップした選ぶための基準を大事な順に点数付け（大事なほど高点数）しましょう。