DISCOVER NEW YOU

あなたはどうやって決める？
～ハプロで探る〝選択〟のかたち～　編

お名前：

ハプロ：

記入日

ワークの目的

自分が何かを選ぶときの〝判断基準〟や〝思考プロセス〟を振り返り、その背後にあるハプロらしさを発見する

1 過去の〝選択〟を思い出す

過去にあなたがした比較的大きな選択を思い出して書き出してみましょう。

2 あなたの選択タイプ

何かを選ぶとき、あなたは即決タイプですか？それとも熟考タイプですか？

3 選択の基準・条件

あなたが選択するときの基準・条件は何ですか？（最も大切にしていること、決め手、譲れない条件など）

4 選択のプロセス

あなたは〝選びたいもの〟から考える「狙い撃ちタイプ」ですか？それとも、〝選びたくないもの〟から考える「消去法タイプ」ですか？

5 他者との関わり

大きな決断をするとき、
◎誰かに相談しますか？　◎それはどんな相手ですか？
◎相談する目的は？（情報収集、意見を聞きたい、背中を押してほしいなど）　◎相談相手に反対されたらどうしますか？

6 選ばない理由

どんなに魅力的でも、この場合は選ばないという条件や理由はありますか？

7 選択後の心理

◎一度決めたら、迷わない方ですか？
◎選択後に違うと感じたら変更しますか？それとも一度選んだものを貫きますか？
◎自分で決めたことと、人に勧められて決めたことで結果に対する受け止め方が違いますか？

6 同じハプロの人と話して、まとめてみよう。

私たちハプロ〇にとって〝選択〟とは、

だ。

7 今日発見した〝自分のハプロらしさ〟

他のハプロの発表も聞いた上で、改めて自分自身を振り返ってみましょう。

「これって当たり前だと思っていたけれど、もしかして自分のハプロらしいのかも？」と思ったことは何ですか？

私にとって〝選択〟とは、

だ。