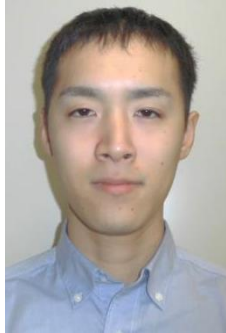


学生相談室便り

12月 担当:中田



中田 翔太郎
担当:水、金
9:00~12:00

選択のコツ

私たちは日々の生活の中で何かを選択しながら生きています。朝に着る服から、お昼ごはんは何にするか、帰宅後の余暇はどう過ごすか、など挙げればキリがありません。これらの選択はほぼ自動的に行っており、問題と感ずることは少ないと思います。しかし、中には判断が難しく、迷うこともあるでしょう。

今回は、選択に迷った時に手助けとなる方法を紹介します。

以下の表は「損益分析表」と言います。「それをする」「それをしない」「メリット」「デメリット」が書かれています。あなたが、ある行動を起こそうか迷っている時(例えば、間食にアイスクリームを食べてもよいか)に使えます。各マスに思いつくことを埋めてみましょう。いくつも案が挙がるマスがあれば、1つも思いつかないマスもあるかもしれません。思いついたことを出し尽くしたと思えば、表を見返してみましょう。表に書き出すことで頭の中が整理されるとともに、ネックになっていたことが重要なのか、あるいは大したことではないことなのか、という判断を促してくれます。

もし、2つ以上の選択肢があって迷っている場合は、各選択肢について損益分析表を作成してみましょう(例 研究室を選ぶ時にAの研究室、Bの研究室のどちらに希望を出すか)。

	メリット	デメリット
それをする		
それをしない		