



「習慣化」事前ワーク

事前ワーク① 自分の傾向タイプ分類チェック

以下の質問にそれぞれご回答ください。

・各項目ごとに、そのとおりだと思ったら○、違うと思うものには×、迷ったら△を付けてください（50%以上そうだと思えば○）

・“正解”を求めようとせず、直感的に率直に回答ください

質問	回答
目標や誓いを立てたら、大抵は守り続ける（新年の誓い・豊富など）	
目標や誓いも立てないし、新習慣を形成したいとも思わない。縛られるつもりはない。	
守れたことがないので、目標や誓いを立てることを諦めている。	
生活を変えたいと思ったら、すぐに変える。特定のタイミングで誓いを立てる必要性がない。	
ルールを破る人と一緒にいると、実際に迷惑を被ったり困る人がいなくても居心地が悪いと感じる	
自分で納得いく決断をするのがとても重要だ。 納得するための情報や理由を要求して周囲を苛立たせることがある。	
やってほしいと思われていることをやろうとしないので、周りを苛立たせることがある。	
協力を求められることが多い。頼まれたら自分を犠牲にしてでも応じると思われている。	
周囲から、時々自分の厳格さを煩わしく思われる時がある。厳格すぎると指摘されたことがある。	
自分のやりたいことをする。常に自分に正直でいたいので、他人の期待に応えようとは思わない。	
誰かの勝手な理屈に従って何かを要求されると、非常に腹立たしく感じる。	

質問	回答
何かを頼まれたり命令されると、反射的に拒んでしまうことが多い。	
他人を優先させてしまう自分が本当は嫌だが、自分のための時間はなかなか作れない。	
自分だけのためならやりたくないことでも、誰かのよき手本となるためだったらやる （野菜を食べる、禁煙する、〇〇を学ぶ・練習するなど）	
それをするのが当然だと周囲から聞かされると、たとえそれが楽しく感じていたことでも、やりたくないという気持ちが生まれる。誰かから期待された途端、楽しみが楽しみでなくなる。	
自分で自分にした約束を守ることは、他人とした約束を守ることと同じくらい重要だ。	
専門家の意見は知りたいが、どうするかは自分で決める。 具体的な指示を与えられても、自分の判断で変える時もある。	
自分の目的達成のために必要だと思えば、苦勞なく新習慣を続けられる。 必要に思えないことは、やろうとも思わない。	
自らに課した締切は、たとえそれが義務でなかったとしても守ることができる。	
よい習慣が身に付いた経験もあるが、期待する成果を得られないことは身に付けようと思ってもうまくいかない。	
自分で受け入れたいことなら、大変なことでも楽しめる。 ただし、自分独自のやり方でないと取り組みたくない。	
この傾向タイプ分類チェックが本当に理にかなっているのか疑問だ。	

事前ワーク① 自分の傾向タイプ分類チェック

前ページの回答を写して、右列にあるU/R/O/Qの分類をチェックし、次ページの表にそれぞれの分類のチェック数を記入してください

質問	回答	質問	回答
目標や誓いを立てたら、大抵は守り続ける（新年の誓い・豊富など）	U	何かを頼まれたり命令されると、反射的に拒んでしまうことが多い。	R
目標や誓いも立てないし、新習慣を形成したいと思わない。縛られるつもりはない。	R	他人を優先させてしまう自分が本当は嫌だが、自分のための時間はなかなか作れない。	O
守れたことがないので、目標や誓いを立てることを諦めている。	O	自分だけのためならやりたくないことでも、誰かのよき手本となるためだったらやる（野菜を食べる、禁煙する、〇〇を学ぶ・練習するなど）	O
生活を変えたいと思ったら、すぐに変える。特定のタイミングで誓いを立てる必要性がない。	Q	それをするのが当然だと周囲から聞かされると、たとえそれが楽しく感じていたことでも、やりたくないという気持ちが生まれる。誰かから期待された途端、楽しみが楽しみでなくなる。	R
ルールを破る人と一緒にいると、実際に迷惑を被ったり困る人がいなくても居心地が悪いと感じる	U	自分で自分にした約束を守ることは、他人とした約束を守ることと同じくらい重要だ。	U
自分で納得いく決断をするのがとても重要だ。 納得するための情報や理由を要求して周囲を苛立たせることがある。	Q	専門家の意見は知りたいが、どうするかは自分で決める。 具体的な指示を与えられても、自分の判断で変える時もある。	Q
やってほしいと思われていることをやろうとしないので、周りを苛立たせることがある。	R	自分の目的達成のために必要だと思えば、苦勞なく新習慣を続けられる。 必要に思えないことは、やろうと思わない。	Q
協力を求められることが多い。頼まれたら自分を犠牲にしても応じると思われている。	O	自らに課した締切は、たとえそれが義務でなかったとしても守ることができる。	U
周囲から、時々自分の厳格さを煩わしく思われる時がある。厳格すぎると指摘されたことがある。	U	よい習慣が身に付いた経験もあるが、期待する成果を得られないことは身に付けようと思ってもうまくいかない。	O
自分のやりたいことをする。常に自分に正直でいたいので、他人の期待に応えようとは思わない。	R	自分で受け入れたいことなら、大変なことでも楽しめる。 ただし、自分独自のやり方でないと取り組みたくない。	R
誰かの勝手な理屈に従って何かを要求されると、非常に腹立たしく感じる。	Q	この傾向タイプ分類チェックが本当に理にかなっているのか疑問だ。	Q

事前ワーク① 自分の傾向タイプ分類チェック

以下のそれぞれの分類のチェック数をカウントし、あなたのタイプ分類を確認してください。

- ・最もチェック数が多いのがメインタイプ
- ・2番目にチェック数が多いのがサブタイプ

※同数の場合は△マークの飾右を加えてメイン・サブを決定

分類	母数	○の数	あなたの傾向
U	5		
Q	6		
O	5		
R	6		

U : アップホルダー
(約束を守る人)

Q : クエストヨナー
(疑問を持つ人)

O : オブライジャー
(義務を果たす人)

R : レブル
(抵抗する人)

事前ワーク① 自分の傾向タイプ分類チェック

以下のそれぞれの分類のチェック数をカウントし、あなたのタイプ分類を確認してください。

- ・最もチェック数が多いのがメインタイプ
- ・2番目にチェック数が多いのがサブタイプ

※同数の場合は△マークの飾右を加えてメイン・サブを決定

記入例

分類	母数	○の数	あなたの傾向
U	5	2	
Q	6	3	サブ
O	5	4	メイン
R	6	0	

U : アップホルダー
(約束を守る人)

Q : クエストヨナー
(疑問を持つ人)

O : オブライジャー
(義務を果たす人)

R : レブル
(抵抗する人)

事前ワーク② 自分の特徴把握

以下の各項目を横軸で比較して、あなたに近い項目を○で囲みましょう。

	朝型	夜型	左記以外
生産性が高まる時間帯			
仕事の進め方	<u>マラソン選手タイプ</u> ： ・ゆっくり着実に ・期限より早めに仕上げる	<u>短距離アスリートタイプ</u> ： ・短時間に一気に集中 ・期限ギリギリになると火がつく	<u>先延ばしタイプ</u> ： ・締切等のプレッシャーが苦手 ・やるべきことから目を逸らして他のことで忙しくする
買い物	<u>買い控えタイプ</u> ： ・買い物に行く事も買うことも嫌い ・必要最低限しか買わない	<u>買いすぎタイプ</u> ： ・自ら理由を付けて買う ・あらかじめストックを買っておく	左記以外
もの・タスク等	<u>減らしたい派</u> ： ・ミニマリスト ・スペースがあることが魅力・満足	<u>増やしたい派</u> ： ・いつでも満たされたい ・沢山あることが魅力・満足	左記以外
	<u>終わらせたい派</u> ： ・一つずつ着実に完了させたい	<u>始めたがり</u> ： ・終わるのを待たずに次々と何かを始めたい	左記以外
価値観	<u>保守的</u> ： ・慣れ親しんだものが良い。安易に変えない。	<u>新しいもの好き</u> ： ・ちょっとした変化が好き。新作に目が無い。	左記以外
	<u>上昇・目的達成タイプ</u> ： ・達成、成長、獲得などにフォーカス ・より多くの賞賛・達成感を得たい	<u>リスクヘッジタイプ</u> ： ・義務を果たす、損失を防ぐなどにフォーカス ・危険、痛み、批判を最小限に抑えたい	左記以外

事前ワーク② 自分の特徴把握

記入例

以下の各項目を横軸で比較して、あなたに近い項目を○で囲みましょう。

	朝型	夜型	左記以外
生産性が高まる時間帯		夜型	午後から集中力UP
仕事の進め方	マラソン選手タイプ： ・ゆっくり着実に ・期限より早めに仕上げる	短距離アスリートタイプ： ・短時間に一気に集中 ・期限ギリギリになると火がつく	先延ばしタイプ： ・締切等のプレッシャーが苦手 ・やるべきことから目を逸らして他のことで忙しくする
買い物	買い控えタイプ： ・買い物に行く事も買うことも嫌い ・必要最低限しか買わない	買いすぎタイプ： ・自ら理由を付けて買う ・あらかじめストックを買っておく	左記以外
もの・タスク等	減らしたい派： ・ミニマリスト ・スペースがあることが魅力・満足	増やしたい派： ・いつでも満たされたい ・片山あることが魅力・満足	左記以外
	終わらせたがり： ・一つずつ着実に完了させたい	始めたがり： ・終わるのを待たずに次々と何かを始めたい	左記以外
価値観	保守的： ・慣れ親しんだものが良い。安易に変えない。	新しいもの好き： ・ちょっとした変化が好き。新作に目が無い。	左記以外
	上昇・目的達成タイプ： ・達成、成長、獲得などにフォーカス ・より多くの賞賛・達成感を得たい	リスクヘッジタイプ： ・義務を果たす、損失を防ぐなどにフォーカス ・危険、痛み、批判を最小限に抑えたい	左記以外

元々は目的達成タイプだったが
長いサラリーマン生活でリスクヘッジ気質
が見に付き、強まっている

基本保守的だが
新しいものを
試すのは好き