



判断を誤らないための思考整理

〔入門ワークシート〕

はじめに | このワークシートの使い方

この PDF は、

答えを見つけるためのものではありません。

「何を選ぶべきか」

「どれが正解か」

そうした判断基準や結論は、ここには書いていません。

このワークシートの目的は、

判断できない理由を、自分で見つけることです。

今は、決めなくてかまいません。

急ぐ必要もありません。

ただ、

頭の中でぐるぐる考えていることを

紙の上に出してみる。

それだけで十分です。

- ・きれいに書く必要はありません
- ・途中で止まってもかまいません
- ・正しい答えを出そうとしないでください

このワークシートは、

「書きながら考える」ための場所です。

なぜ、判断はこんなに難しいのか

「決めなければいけない気はする」

「でも、決めきれない」

多くの人が、この状態で立ち止まっています。

それは、あなたの判断力が弱いからでも、
知識が足りないからでもありません。

判断が難しくなる理由は、たいてい次のようなものです。

- 不安と期待が同時に頭にある
- 周囲の声が気になる
- 失敗したときのことを考えすぎてしまう
- 何から考えればいいのか分からない

こうした状態では、
どれだけ情報を集めても、
判断は前に進みません。

まず必要なのは、
決めることではなく、整理することです。

思考整理のための超・入門ワーク

以下の問いに、

思いつくまま書いてみてください。

数字を書く必要はありません。

具体的な計画もいりません。

問い①

いま、頭の中で一番ひっかかっていることは何ですか？

(例：不安、迷い、違和感、引っかかり など)

問い②

「まだ決めきれない」と感じる理由は、何だと思いますか？

問い③

決めることを先延ばしにしている背景には、どんな気持ちがありますか？

(怖さ・面倒・失敗したくない・誰かの期待 など)

問い④

もし、今すぐ決めなくていいとしたら、何が一番楽になりますか？

ここまで書いてみて、
こんな感覚が出てきたかもしれません。

- 「意外と整理されていなかった」
- 「これ以上は、一人では難しい」
- 「テーマを分けないと考えられない」

それで大丈夫です。

このワークは、
ここで止まる設計になっています。

次に進むための案内

この入門ワークシートでは、
判断そのものはいけません。

なぜなら、
実際の判断には、

- 条件の整理
- 優先順位
- 考える順番

が必要になるからです。

しかも、それは
テーマごとに全く違います。

ひとつの整理方法で、
すべてを決めることはできません。

そこで用意しているのが、
****テーマ別の判断整理ワークシート（有料 PDF）****です。

これは、

- 答えを教えるものではなく
- あなたの条件で
- 判断の続きを整理するためのもの

です。

今すぐ使う必要はありません。

「必要だと感じたときの選択肢」として
頭の片隅に置いておいてください。

このワークシートを終えて

判断できない自分を、
責める必要はありません。

多くの場合、
まだ整理されていないだけです。

この入門ワークシートは、
そのことに気づくための
最初の一步です。

必要になったら、
またここに帰ってきてください。

ここは、
何度でも立ち返れる
思考整理の原点です。

次のステップ（参考）

- テーマ別に整理を深めたい方へ
→ 有料 PDF（退職金編／年金編／住まい編 など）
- 考え方の背景を知りたい方へ
→ ブログ記事
- 考え方を音声で聞きたい方へ
→ YouTube 解説

どれを選ぶかは、あなた次第です。

まとめ（この PDF の役割）

この PDF は、
答えをくれるものではありません。

でも、
「なぜ決められないのか」を
あなた自身が理解する助けにはなります。

それだけで、
判断は一歩前に進みます。