

#### 4つの傾向診断チェック表

\*自分に当てはまるものをチェックし、どのタイプに当てはまるか調べてください。

「人生を変える習慣の作り方」 by グレッチェン・ルービン (文響社)

チェック	傾向	チェック数
	ルールを破る人と一緒にいると、それによって盟約を被る人や困る人がいなくても、居心地悪く感じる	アップホルダー
	自らに課した締め切りは、たとえ任意に決めたものであっても守ることができる	
	新年の誓いを立てたら、大抵のことは守りきる	
	自分で自分にした約束を守ることは、自分以外の人にした約束を守ることと同様に大切だ	
	人からすごいと言われても、自分にとっては当たり前のことなので、何がすごいかわからない、と思うことがある。	
	周りにいる人から時々厳格さを煩わしく思われる、また責められたことがある	
	自分の生活を変えたいと思ったら、すぐに変える。新年の誓いを立てたいと思わない	クエスチヨナー
	自分が納得の行く決断を下すことが大切だ。情報や最もな理由を要求するせいで、周囲を苛立たせることがある	
	誰かの勝手な理屈に従って、何かをすることを求められると、本当に腹立たしい	
	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事あり	
	自分の目的に必要なだと思えば、苦勞なく新しい習慣を続けられる。そう出ないことはやろうと思わない。	
	4つの分類という方法が理にかなっているか疑問	
	協力を求められることが多い。周りからは、頼まれると自分を犠牲にしても応じると思われている	オブライジャー
	新年の誓いを守れたことがないので、誓いを立てることを諦めている	

	自分のためだけならやりたくないことでも、誰かの良き手本となるためだったらやる。	
	他人のことを優先させてしまう自分を腹立たしく思っているが、自分のための時間はなかなか作れない	
	「何がしたい?」「ワクワクすることは何?」ときかれて、何も思い浮かばないことがある。	
	良い習慣が身についたことはあるが、成果を実感できないことは、身につけようと思ってもうまくいかない	
	新年の誓いも立てないし、新しい習慣を形成したいとも思わない。そういうものに縛られるつもりはない	レベル
	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思わない	
	何かを頼まれたり、命令されたりすると、反射的に拒むことが多い	
	やって欲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	
	自分で受け入れたことなら、大変なことでも楽しめる。ただし自分独自のやり方でしか組みたくない	
	それをするのが当然だと周囲から思われると、たとえそれが図工の授業のように、楽しいことでも、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。	

一番チェックが多かったのが、あなたの傾向です。この傾向を知っておくと、自分に適したやり方で、習慣を作っていくことができます。

- ・アップホルダーとは、他人や社会から課されるルールと、自ら課す期待を選んで守ろう、とする傾向がある人です。
- ・クエスチョナーとは、あらゆる期待やルールを疑問視し、自分で正当だと判断したものだけに、応えようとする傾向がある人です。
- ・オブライジャーとは、他人や社会のルールには従うが、自分で課す期待には、うまく答えられない傾向がある人のことです。
- ・レベルとは、ルールや他人からの期待、自分で自分に課す期待に関係なく、あらゆる期待に反発する傾向がある人のことです。