

# 隠れたバイアスを見つけるチェックシート

## 1.以下のバイアスのうち、いくつ当てはまるものがありますか？

- 「実績がないと難しそう」など、客観的ではない思い込みをしていたことがある。
- 「準備ができてからやろう」「もっと勉強してから、経験してからやろう」等、積んでからじゃないと行動できないという思い込みをしていたことがある。
- 「完璧なものじゃないと出しちゃいけない」と、ブログ記事やYouTube動画などのコンテンツの公開、商品の販売にハードルを感じたことがある。
- 「失敗＝良くないこと」と、ネガティブに捉えていたことがある。
- 「私は○○なタイプじゃない」とか「○○は苦手」など、自分や他人を決めつけたり、ネガティブなレッテルを貼っていたことがある。
- 理想の未来を手に入れるために必要なことでも、「○○はやりたくない」と、柔軟性のない考え方をしていたことがある。
- 「起業はリスクが高い」「ビジネスは難しい」等、客観的ではない思い込みをしていたことがある。
- 「セールスは苦手」「セールスをするのは良くないこと」という苦手意識やネガティブイメージを感じていたことがある。
- 「値段が高いのは良くないこと」という考えや、「高額商品を売るのは怖い」というマインドブロックを感じたことがある。
- ビジネスをやることに対して過剰に責任を感じてしまい、自分の課題とお客様の課題を分離して考えられてなかったと感じる。

- 「自分がどうしたいか」よりも、「他人にどう思われるか？」を気にして行動できなかったことがある。また、発生確率の低いリスクを色々考えて、躊躇したことがある。
- 「仕事だからこうあるべき」「社会人としてやるべきではない」など、「～であるべき」という考えや自分ルールが強いタイプだと思う。
- 「時間がないからできない」など、他人や環境を行動できない理由にしたことがある。
- 成功している人を見ても、「あの人はセンスがあったからできたけど、自分には難しいのでは？」と思ったことがある。
- 「○○さんは行動力があってすごい。自分とは違う人間だ。」と、成功者と自分に線引きして考えていたことがある。
- 「自分にもできるか不安で前に進めない…」など、考えてもわからないことに悩んでしまうことがある。
- 「稚拙な文章で恥ずかしい…」 「自分は大したことない」など、明確な根拠なく、自分にネガティブなレッテルを貼ってしまったことがある。
- 「○○じゃなければ成功できない」など、客観性に欠ける思い込みをしていたことがある。
- 「収益が出ない時期は、苦しくて不安で耐えられなさそうだ…」など、収益が出ない時期をネガティブに考えていたことがある。もしくは、収益に限らず、物事を白か黒か、0か100かで判断しがちなところがある。
- 自分のバイアスに気付いたら、そのバイアスを繰り返していないか、日常生活の中で逐一観察していきましょう。気付いたら、すぐに修正しましょう。
- バイアスに引き戻されないように、動画を日常的に繰り返し聞いて、思考回路の軌道修正をしましょう。

2. あなたの1日の行動を、1分単位で書き出してみてください。  
その行動の中で、ビジネスのために使えそうな時間はありましたか？  
また、自分では「必要だ」と思っていた行動でも、「緊急事態」  
だったら捨てるであろう行動はどのくらいありましたか？

3. 成功している人の思考・行動パターンの中で、あなたが出来ている  
こと、出来ていないことはそれぞれ何でしたか？また、今日から  
「これは頑張ろう」と、特に意識して実践したいことは何ですか？

- スピード重視、即行動★
- 量をこなす★
- 言われたことを素直にやる★
- 無駄なプライドがない
- 非完璧主義
- 失敗＝成功のためのステップ、とポジティブに捉えている
- 物事のポジティブな面に目を向ける
- 「やって当たり前」の基準値が高い
- 学んだら即実践し、すぐ「教える側」に回る
- 考えてもわからないことは、考えない
- 「まずはやってから考える」
- 知識投資を惜しまない
- 「必要最小限」で考えて、見切りで行動できる
- 一定期間、他を捨てられる
- 成功者の真似をする(自我を捨てられる)
- 自責思考

お疲れ様でした。

今回の講座の感想や、あなたが講座を聞いて実践したことなど、ぜひメールで教えていただけたら嬉しいです。( [yui87651@gmail.com](mailto:yui87651@gmail.com) )

本気度の高い方だな、と感じる方がいたらこちらからお声かけすることもありますし、今後より有益な内容をお届けできるように、発信の参考にさせていただきます。