

# 「デバイアス」チェックリスト

No.		名称	説明
1	<input type="checkbox"/>	勉強	「バイアス」に関する勉強をしておく。
2	<input type="checkbox"/>	ひとつずつチェック戦略	複数の選択肢の「比較」をするのではなく、ひとつずつ吟味する。
3	<input type="checkbox"/>	前向きな失敗を考える	自分が間違っている前提で考えてみる。
4	<input type="checkbox"/>	真ん中戦略	直観と最悪なパターンの間を選択する。
5	<input type="checkbox"/>	問題分割	問題を細かくして考えてみる。
6	<input type="checkbox"/>	時間を区切る	決断までの時間を細かく区切る。
7	<input type="checkbox"/>	行動ルールチェックリスト	場面と行動をルール化しておく。それをチェックリストにする。
8	<input type="checkbox"/>	ごほうび	わかっていもできない場合に自分へのごほうびを。
9	<input type="checkbox"/>	まわりの人作戦	自分がかかっている「バイアス」にかかっていない人の近くに行く。
10	<input type="checkbox"/>	自分取扱説明書	自分の説明書を作成する。
11	<input type="checkbox"/>	強制休憩	強制的に休むタイミングを作る。
12	<input type="checkbox"/>	事前に決める	へこたれた時の行動を決断の前に決めておく。 例) 面倒くさいとき→触るだけでもやる。