

# 自分を知る。 選べる人生をつくる。

96問から読み解く、行動・意思決定・成長の設計図

## サンプルユーザー

主要モード：トラスト（信頼構築型） × ディスカバリー（探索発見型） × プランニング（戦略設計型）

レポート版：Research Edition R0.1

PERSONAL REPORT

# このレポートの読み方

診断結果は「あなたを固定するラベル」ではなく、現在の環境で繰り返し使っている反応パターンのスナップショットです。強みは、状況に合えば成果を生み、使い過ぎると摩擦や消耗を生みます。

## 4つの読み方

- 1. 上位モードは、自然に使いやすい力です。
- 2. 下位モードは、能力不足ではなく優先度の低い反応です。
- 3. ストレス反応は、負荷が高い時に自動化されやすい行動です。
- 4. 90日プランは、すべてを変えるのではなく、1つの習慣を検証するための計画です。

## 評価の構造

| 領域      | 内容          | 出力          |
|---------|-------------|-------------|
| コアモード   | 12種類の動機と役割  | 強み・過剰反応・補完  |
| 仕事・意思決定 | 6つの行動軸      | 働き方・意思決定の傾向 |
| 心理的ニーズ  | 自律性・有能感・関係性 | 充電条件        |
| ストレス反応  | 対決・撤退・統制    | 負荷時の注意点     |

## PERSONAL REPORT

# 結果サマリー

あなたの現在のOSは、「守る力」「探索する力」「構造化する力」が連動する混合型です。人や組織の問題を見つけ、より良い選択肢を探し、最後は仕組みに落とし込む時に力を発揮します。

## 主要モード

|                |    |
|----------------|----|
| トラスト（信頼構築型）    | 88 |
| ディスカバリー（探索発見型） | 85 |
| プランニング（戦略設計型）  | 79 |
| フォーカス（自律集中型）   | 75 |
| ロジカル（分析洞察型）    | 72 |

## 一言で表すと

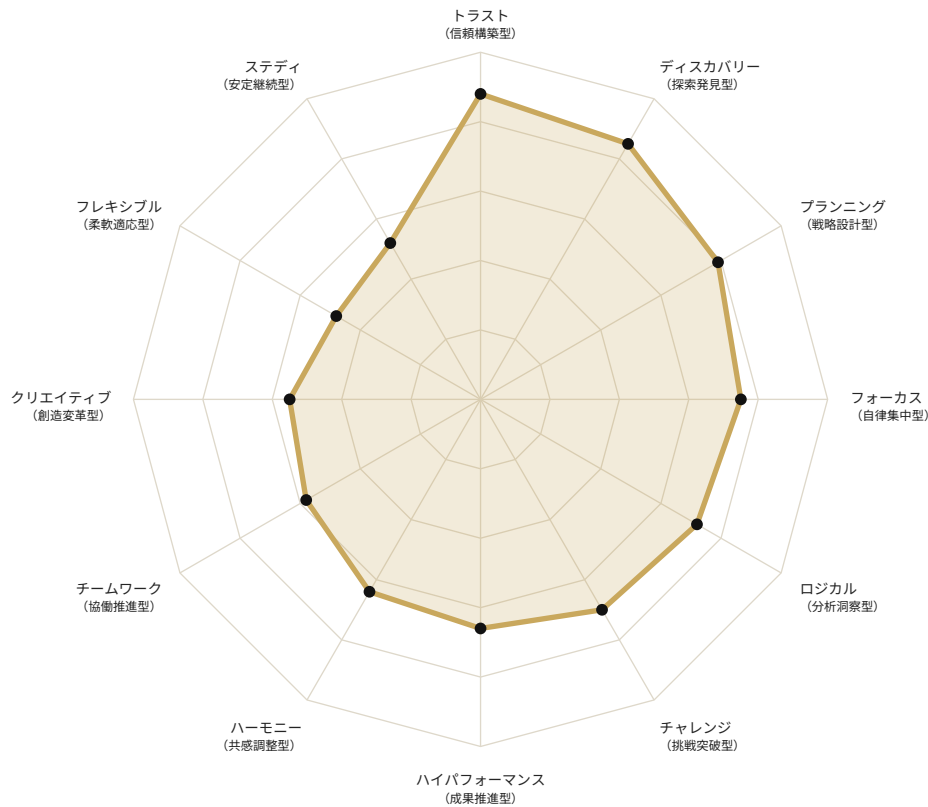
「人を守るために未知を探り、現実動く仕組みをつくる改革型リーダー」です。成果が最大化する条件は、探索テーマを絞り、完了責任を他者と分担することです。

## 今回の重点テーマ

優先順位は「境界線をつくる」「探索を完了につなげる」「権限を委譲する」の順です。新しい能力を増やすより、既に強い能力の運用方法を変える方が短期間で成果につながります。

## PERSONAL REPORT

## 12コアモード・プロフィール



中心から遠いほど、その反応を自然に選びやすいことを示します。得点差が小さい場合は、状況によって複数モードを切り替える混合型として解釈します。

### 解釈の要点

トラスト（信頼構築型）とディスカバリー（探索発見型）が共に高く、「安心を守る」と「新しい可能性を試す」が共存します。

プランニング（戦略設計型）が加わることで、個人的な発見を組織やルールへ変換できます。守る対象と探索テーマが増え過ぎると、抱え込みと未完了が同時に起きやすくなります。

## PERSONAL REPORT

## 主要モード 1：トラスト（信頼構築型）

公平さ、所属、現実性を重視し、取り残される人や機能していない仕組みに早く気づきます。信頼は言葉より継続的な行動で判断します。

| 強み                           | 過剰反応                        | 補完行動                                    |
|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|
| 不公平への感度<br>現実的な判断<br>仲間への忠実さ | 拒絶への過敏さ<br>自己犠牲<br>問題の引受け過ぎ | 責任範囲を書き出す<br>支援前に本人の意思を確認<br>助けない選択肢も持つ |

## 仕事での現れ方

顧客の不安、現場の不公平、運用上の抜けを発見する役割に向きます。改革を進める際も、理念だけでなく「誰が困るか」「現場で続くか」を確認できます。

## 関係性での現れ方

深い忠実さを示しますが、相手の問題を自分の責任として抱えると境界線が曖昧になります。支援は、相手の選択権を残したまま提供することが重要です。

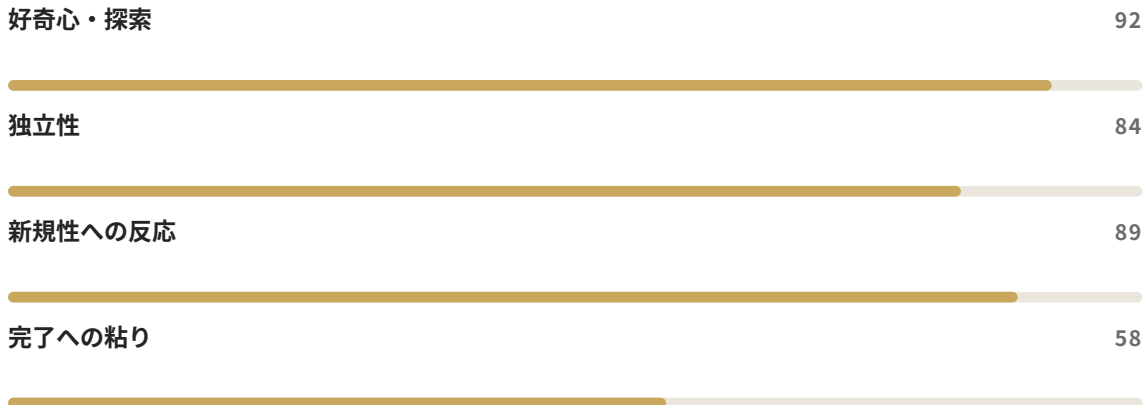
## 今週の実験

誰かを助ける前に「相手が望む支援」「自分ができる範囲」「期限」の3点を確認します。

## PERSONAL REPORT

## 主要モード 2：ディスカバリー（探索発見型）

未知、新しい視点、自由な選択を求めます。既存の答えをそのまま受け入れず、複数領域を横断して新しい組み合わせを見つけます。



### 成果が出る条件

探索の前に「今回の問い」と「終了条件」を決めることです。新しい可能性を見つける能力は十分に高いため、次の課題は発見を検証し、完了させる運用です。

### 注意するサイン

新しいツールや企画を調べる時間が増え、既存案件の完了条件が曖昧になった時は、探索が回避へ変わっている可能性があります。新規案件を始める前に、終了・委任・保留のいずれかを1件決めます。

### 今週の実験

新しいアイデアはすぐ着手せず、アイデア待機リストへ記録します。週1回だけ評価し、既存の優先案件を1件完了した場合に限り次を開始します。

## PERSONAL REPORT

## 主要モード 3：プランニング（戦略設計型）

混乱を整理し、責任、基準、意思決定の流れを明確にします。個人の努力を再現可能な仕組みへ変える時に力を発揮します。

## 自然なリーダーシップ

目的を定義し、優先順位を決め、役割を割り当て、完了基準を設定することです。成果責任を引き受けられる一方、判断を抱え込むと組織が本人待ちになります。

| 有効な使い方                                 | 使い過ぎのサイン                                |
|----------------------------------------|-----------------------------------------|
| 判断基準を共有する<br>権限と責任を一致させる<br>週次で数字を確認する | 細部まで自分で決める<br>反対意見を遅延と捉える<br>自分がいないと止まる |

## 委任の判断式

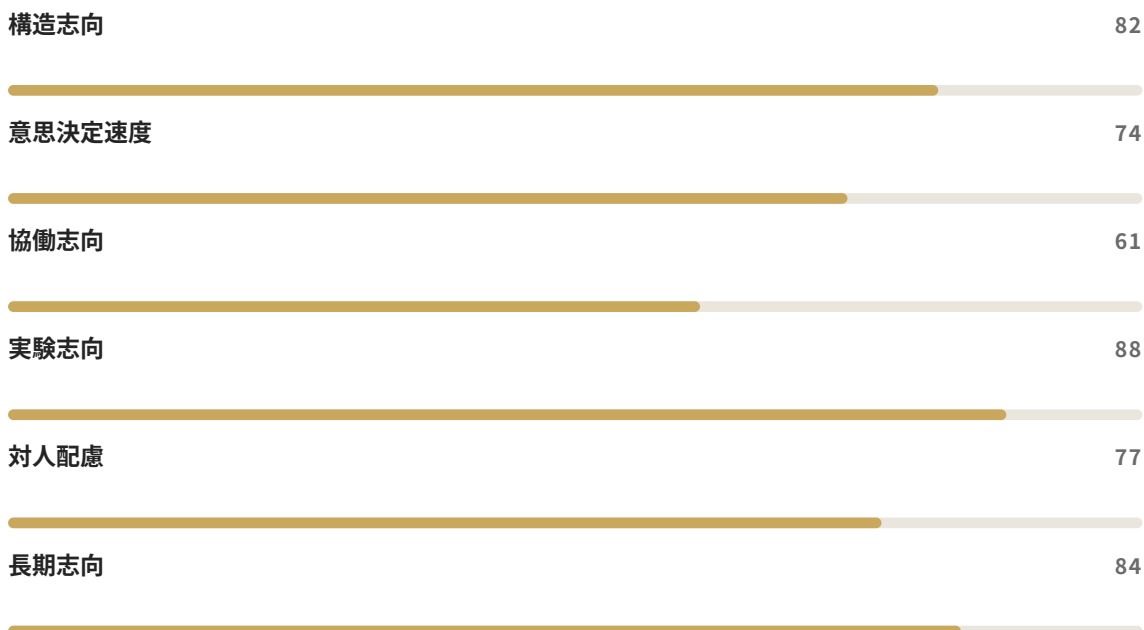
委任する仕事は「失敗しても回復可能」「判断基準を説明できる」「繰り返し発生する」の3条件で選びます。最初から完全に任せるのではなく、決定権の範囲を段階的に広げます。

## 今週の実験

毎日1件、自分以外が決定できる事項を選び、目的・制約・完了条件だけを共有して任せます。

## PERSONAL REPORT

## 仕事・意思決定OS



## 最適な仕事環境

大きな目的と裁量があり、試した結果を仕組みに変えられる環境です。固定業務だけではなく、探索、設計、実装、改善を一連で扱える役割に適性が出ます。

## 意思決定の盲点

複数の有望案を同時に保持できるため、選択しないコストが見えにくくなります。意思決定では期待売上だけでなく、経営者時間、運用負荷、撤退条件を同じ表に置く必要があります。

## 推奨ルール

新規案件は「90日以内の検証指標」「責任者」「停止条件」の3項目が決まらなければ開始しません。

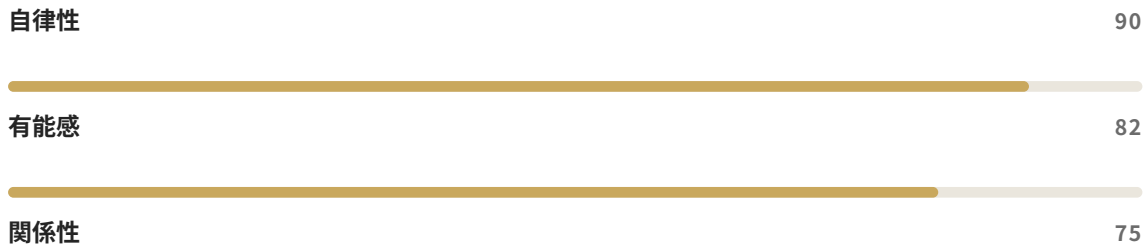


## PERSONAL REPORT

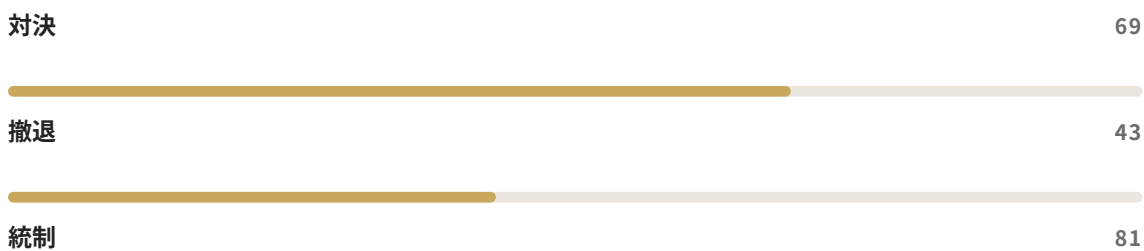
# 心理的ニーズとストレス反応

心理的ニーズは、継続的に力を出すための充電条件です。ストレス反応は、負荷が高い時に自動化されやすい対処方法です。

## 充電条件



## ストレス反応



### 負荷が高い時の特徴

状況を細かく管理し、自分で判断することで安心を取り戻そうとします。短期的には有効ですが、長期化すると周囲の自律性を下げ、本人の負担が増えます。

## 回復プロトコル

1. 事実と解釈を分ける。
2. 今日決めることを1つに絞る。
3. 自分が管理すべき範囲と、他者へ返す範囲を分ける。
4. 24時間後に再評価する。

## PERSONAL REPORT

## 90日成長ロードマップ

| 期間     | テーマ | 実行項目                        | 成功指標         |
|--------|-----|-----------------------------|--------------|
| 1～30日  | 境界線 | 支援前に範囲と期限を確認<br>新規案件を待機リスト化 | 抱え込み案件を20%削減 |
| 31～60日 | 完了力 | 重点案件を3件以内に制限<br>週次で終了条件を確認  | 重点案件の完了率70%  |
| 61～90日 | 委任  | 反復業務の判断基準を文書化<br>毎週1件の権限移譲  | 本人待ち作業を30%削減 |

## 週次レビューの5問

1. 今週、最も価値を生んだ行動は何か。
2. 自分が引き受けなくてもよかった仕事は何か。
3. 新しい探索は既存の目的に貢献したか。
4. 何を終了・委任・保留するか。
5. 来週の最重要成果は一つに絞ると何か。

## 90日後に再測定する理由

性格を変えたかどうかではなく、強みの使い方、ストレス反応、完了率、委任の進展を確認するためです。得点の上下だけでなく、行動指標と本人の実感を合わせて評価します。

## PERSONAL REPORT

## 活用上の注意と次のステップ

本レポートは、自己報告式の回答に基づく研究版の参考情報です。回答時の気分、環境、役割によって結果は変化します。医療診断、治療、採用可否、昇進、融資、保険、法的判断には使用できません。

### 推奨する使い方

1. 結果を正解として受け取らず、具体的な経験と照合する。
2. 信頼できる相手と、当たっている点・違う点を話す。
3. 90日間は改善テーマを一つに限定する。
4. 強い苦痛や生活上の支障がある場合は、診断ではなく適切な専門家へ相談する。

### 次の選択肢

|          |                         |
|----------|-------------------------|
| Personal | 96問・詳細レポート・90日計画        |
| Pro 90   | Personal・行動ログ・AIコーチ・再診断 |
| Pair     | 2名の違い・会話設計・共同アクション      |
| Business | チーム集計・役割設計・研修           |

**「自分を知る」は、選択肢を減らすためではなく、選べる人生を増やすためにあります。**

FORTIA株式会社 FORTIA AI Works  
〒220-0004 神奈川県横浜市西区北幸2-10-48 むつみビル3F  
support@fortia.biz 045-550-7526