価値観を見つける ワークシート

価値観一覧100に○をつける（1／2）

「なんだか気になる」「いいな」と感じた言葉に、○をつけてください。**いくつつけてもかまいません。**考えすぎず、直感で選ぶのがポイントです。正しい答えはありません。

STEP 1　直感で○をつける

精神・心　15語

○ 感謝	○ 愛	○ 内省	○ 使命	○ 調和
○ 心の平穏	○ 直感	○ 許し	○ 祈り	○ 自然とのつながり
○ 魂の成長	○ 謙虚さ	○ 奉仕	○ 静けさ	○ 信じる心

知性・学び　14語

○ 学び	○ 知識	○ 好奇心	○ 探究	○ 読書
○ 創造性	○ 知恵	○ 論理	○ 資格取得	○ 言語化
○ 発見	○ 教えること	○ 冒険	○ 洞察	

仕事　14語

○ 達成	○ 成長	○ 責任	○ 挑戦	○ 専門性
○ リーダーシップ	○ 貢献	○ 影響力	○ 効率	○ 誠実さ
○ 信頼	○ 自律	○ 評価	○ 情熱	

お金　14語

○ 経済的自由	○ 安定	○ 豊かさ	○ 投資	○ 貯蓄
○ 節約	○ 資産形成	○ 起業	○ 収入アップ	○ 安心
○ 寄付	○ 品質	○ 自己投資	○ 計画性	

家族　14語

○ 家族の絆	○ 子育て	○ 夫婦の時間	○ 親孝行	○ 家庭の平和
○ 伝統	○ 団らん	○ 安全	○ 守ること	○ 世話をすること
○ 次世代	○ 家事	○ 居場所	○ ふるさと	

人間関係・社会　15語

○ 友情	○ 思いやり	○ 尊重	○ 協力	○ 公平
○ 正義	○ 社会貢献	○ 共感	○ 旅行	○ 承認
○ 仲間	○ 自由	○ 楽しさ	○ ユーモア	○ 感謝されること

健康・からだ　14語

○ 健康	○ 美しさ	○ 運動	○ 食事	○ 睡眠
○ 若々しさ	○ 活力	○ おしゃれ	○ リラックス	○ 自然体
○ 体力	○ セルフケア	○ 快適さ	○ 癒し	

価値観を見つける ワークシート

10個にしぼって、行動で確かめる（2／2）

STEP 2　10個にしぼる

○をつけた中から、**とくに大切だと感じるもの**を10個選び、下の表に書き写します。「これがなくなったら、自分らしくいられない」と感じるものを残しましょう。

STEP 3　行動で確かめる

ここ1か月をふり返り、その言葉のために**実際に使っているもの**に✓をつけて、✓の数を書きます。

> **例：**「健康」…時間✓・お金✓・エネルギー✓ → 3つ　／　「貯蓄」…どれもなし → 0（こうありたい理想かもしれません）

	大切にしたい言葉	時間	お金	エネルギー	✓の数
1		☐	☐	☐	
2		☐	☐	☐	
3		☐	☐	☐	
4		☐	☐	☐	
5		☐	☐	☐	
6		☐	☐	☐	
7		☐	☐	☐	
8		☐	☐	☐	
9		☐	☐	☐	
10		☐	☐	☐	

✓が多いものほど、あなたの本当の価値観に近い言葉です。✓がひとつもない言葉は、「本当の価値観」ではなく**「こうありたい理想」**なのかもしれません。

STEP 4　行動から探す、5つの質問

答えに**何度も出てくるもの**こそが、あなたの本当の価値観です。リストで選んだ言葉と比べてみましょう。

Q1　自由な時間ができたら、何に使っていますか？

Q2　迷わずお金を使うのは、どんなことですか？

Q3　疲れていても、ついやってしまうことは何ですか？

Q4　家の中の目につく場所に、何を置いていますか？

Q5　人とよく話す話題は、何ですか？

何度も出てきた言葉　わたしの本当の価値観（上位3つ）

1. ＿＿＿＿＿＿　2. ＿＿＿＿＿＿　3. ＿＿＿＿＿＿

理想と行動のズレに気づくことが、自分を深く知る第一歩です。