

価値観シート

● 価値観シートの作成（15～20分程度）

この価値観シートは、ライフデザインシートを作成するにあたり、事前にあなたの価値観について整理するためのものです。

自身の将来について考えるためには、まず、自分らしい生き方について考える必要があります。しかし、「自分らしい生き方とは何か」という問いにすぐに答えられる人は少ないと思います。そこで重要となるのが、あなたが持っている「価値観」です。

「価値観」を明確にすれば、「どう生きたいか」「何のために生きたいか」といった問いにも自分なりの答えを出しやすくなります。

Q1. 尊敬する人は誰ですか？ ※身近な人、有名人、好きな漫画・アニメのキャラクターでもかまいません。

誰	なぜなら	例 誰	例 なぜなら
		ドラえもん	いろんな道具を使って困っている人を助けるから

Q2. 5年後、ここに書いたことが何でも実現しているとしたらどうなっていたいですか？

こうなっていたい	なぜなら	例 こうなっていたい	例 なぜなら
		世界中を旅している	多くの文化を体験し外国語を学びたいから

Q3. 今の自分の生活でもっと時間を使いたいことは何ですか？

何に使う	なぜなら	例 何に使う	例 なぜなら
		運動すること	体力をつけたいのと体型をよく見せたいから

Q4. 「○○な人生で最高だった！」自分が死ぬ直前の状態をイメージして「○○」に言葉を入れてください。 ※何文字でもかまいません。

○○な人生で最高だった！	なぜなら	例 ○○な人生で最高だった！	例 なぜなら
		挑戦に満ちた人生で最高だった！	新しいことに積極的にチャレンジしたいから

Q5. あなたの「人生の目標」になると思うものを、次の枠内から2つ以内で選んで、その理由も記入してください。

※あなたが思う選択肢がない場合は、その他（ ）に記入して新たな選択肢を作って選んでください。

1 人の役に立ちたい	9 地域・社会のために役立ちたい
2 社長になりたい	10 誰もがやったことのないことにチャレンジしたい
3 成功して有名になりたい	11 自分の能力や得意を生かしたい
4 お金持ちになりたい	12 新しい斬新なモノを創る人になりたい
5 健康でいたい	13 目標や計画を立てて着実に達成させたい
6 自分と家族の時間を大切にしたい	14 世界中を飛び回るような仕事をしたい
7 チームやグループで活動したい	15 将来のためにお金を貯めたい
8 自分で起業・会社を経営したい	16 その他（ ）

番号	理由（何のために、あなたはそれを目標に選んだのか？）
例 2	新しいアイデアを考えるのが好きで、それを実現し社会をより豊かにしたいから

Q6. あなたが持っている「価値観」は何ですか？ 次の枠内から選んで○を付けてください。複数選択可。 ※枠下の【例】を参考に考えてください。

1 達成	11 創造	21 正直さ	31 現実	41 自由
2 魅力	12 信頼	22 謙遜	32 責任	42 仲間
3 権力	13 名声	23 ユーモア	33 安心	43 シンプル
4 影響	14 家族	24 勤勉	34 安定	44 発見
5 美	15 友情	25 平穩	35 寛容	45 工夫
6 勝利	16 楽しさ	26 公平	36 伝統	46 好奇心
7 挑戦	17 信念	27 知識	37 美德	
8 変化	18 成長	28 秩序	38 裕福	
9 思いやり	19 健康	29 情熱	39 平和	
10 貢献	20 協力	30 人気	40 努力	

【例】価値観の見つけ方

- ・Q1.で答えた「いろんな道具を使って困っている人を助けるから」 ➡ 自分の価値観は「思いやり」かな
- ・Q2.で答えた「多くの文化を体験し外国語を学びたいから」 ➡ 自分の価値観は「成長」と「知識」かな
- ・Q3.で答えた「体力をつけたいのと体型をよく見せたいから」 ➡ 自分の価値観は「健康」と「魅力」かな
- ・Q4.で答えた「新しいことに積極的にチャレンジしたいから」 ➡ 自分の価値観は「挑戦」と「好奇心」かな
- ・Q5.で答えた「新しいアイデアを考えるのが好きで、それを実現し社会をより豊かにしたいから」 ➡ 自分の価値観は「工夫」と「貢献」かな