価値観リスト（48語）

名前 _____ 記入日 _____

「これは自分にとって大事だ」と感じる言葉に☑をつけます。正解はありません。誰かの期待ではなく、自分が実際にそう選んできた言葉だけを選んでください。ここにない言葉は下の空欄に足して構いません。

仕事・成長

- ☐ 成長
- ☐ 挑戦
- ☐ 専門性
- ☐ 達成
- ☐ 学び続ける
- ☐ 創造性

人間関係

- ☐ 信頼
- ☐ 思いやり
- ☐ 協力
- ☐ 誠実
- ☐ 感謝
- ☐ 尊重

暮らし

- ☐ 安定
- ☐ 健康
- ☐ ゆとり
- ☐ 家族
- ☐ 楽しみ
- ☐ 規則正しさ

自分らしさ

- ☐ 自由
- ☐ 自立
- ☐ 個性
- ☐ 正直さ
- ☐ 自分のペース
- ☐ 納得感

社会・貢献

- ☐ 貢献
- ☐ 公平
- ☐ 社会的意義
- ☐ 継承
- ☐ 環境
- ☐ 助け合い

働き方

- ☐ 裁量
- ☐ チームワーク
- ☐ 効率
- ☐ 丁寧さ
- ☐ 柔軟性
- ☐ 責任

評価・報酬

- ☐ 収入
- ☐ 評価
- ☐ 承認
- ☐ 影響力
- ☐ 肩書き
- ☐ 競争

心のあり方

- ☐ 安心
- ☐ 好奇心
- ☐ 楽しさ
- ☐ 穏やかさ
- ☐ 冒険
- ☐ バランス

足したい言葉：_____

5つに絞るシート

絞り方の手順

1. 1枚目で☑をつけた言葉を、**10個以内**に減らします。似た言葉は、いちばんしっくりくる1つだけ残します。
2. 残した言葉を下に書き、「どちらか一つしか守れないなら」と比べながら**5個**に絞ります。
3. 5個それぞれについて、**なぜ大事か**と**最近それが出た場面**を書きます。場面が思い出せない言葉は、順位を下げて構いません。

10個以内に絞った言葉

大切な5つ

順位	言葉	なぜ大事か	最近それが出た場面
1			
2			
3			
4			
5			

書き終えたら

5つを並べたとき、仕事の選び方や毎日の過ごし方と食い違う言葉はありませんか。食い違いに気づいたことを書いておくと、見直すきっかけになります。