

価値観の具体例

- ✓ 価値観とは、人生の中で無意識に働いている「これを大切にする」という**判断基準**
- ✓ 価値観 = 「選び続ける方向性」と捉えると分かりやすい
- ✓ 名詞ではなく、状態でもなく、“動詞化された生き方の方向”で示すのが適切

※これらは“正解例”ではなく、あくまで**“形の例”**です。言葉は必ず**“自分がじっくりくる言葉”**に置き換えてください。

① 仕事・成長	
1	自分で選んで行動する
2	未知に挑み続ける
3	昨日の自分を超越しようとする
4	学び続ける
5	納得できる形でやり切る
6	本質を問い続ける
7	誠実に仕事をする
8	人の可能性を信じて関わる
9	約束を守る
10	価値を生み出そうとする

② 人間関係	
1	本音で対話する
2	相手を尊重して関わる
3	感謝を言葉にする
4	相手の話を最後まで聴く
5	違いを受け入れる
6	必要なときにNOと言う
7	正直でいる
8	信頼を積み重ねる
9	応援する姿勢でいる
10	誠実に向き合う

③ 家族・パートナー	
1	共に時間を味わう
2	目の前の人を大切に扱う
3	子どもの可能性を信じて関わる
4	支え合う関係を育てる
5	家族との約束を守る
6	安心できる場をつくる
7	困ったときに支えを差し伸べる
8	家族の話に意識を向けて聴く
9	衝突しても対話をあきらめない
10	日常の小さな幸せを分かち合う

④ 自己との関係	
1	自分の感情を受け止める
2	無理をしすぎない
3	体を労わる
4	失敗しても挑み続ける
5	自分に正直でいる
6	今この瞬間を味わう
7	立ち止まって振り返る
8	自分を責めすぎない
9	自分の限界を認める
10	不完全なままでも前に進む

⑤ 人生全体	
1	意味を感じられる選択をする
2	大切なことに時間を使う
3	小さくても前に進む
4	逃げずに向き合う
5	迷っても自分で決める
6	恐れを抱えながら進む
7	価値ある方向に一歩踏み出す
8	後悔の少ない選択を積み重ねる
9	大切な人との時間を優先する
10	困難から学ぼうとする

チェック項目

- 動詞形になっている
- 達成型ではなく方向型である
- 終わりが無い（継続可能）
- 他人評価ではなく自分の選択基準