

自分の価値観を知る

3

②の理由は次のうちどの「価値観」によるものでしょうか？

下からあてはまるものを選んで書き入れてください。

※この中になれば自由に書いてください。理由が複数ある場合は、その理由ごとに、あてはまる価値観を書いてください。

【お金】収入を上げたい/お金に不自由したくない

【時間】自由な時間を過ごしたい/時間に縛られたくない

【人】好きな人と過ごしたい/嫌な人と付き合いたくない

【地位】称賛される立場にいたい、承認されたい/人の下にはつきたくない

【家族】家族の幸せ、家族との時間を大切にしたい

【趣味】趣味や好きなことを楽しみたい

【健康】心や身体の調子を整えたい、美しさや若さを追求したい

【自信】自分を大切にしたい、自分を好きでいたい

【貢献】誰かの役に立ちたい、世の中のためになることをしたい

4つの「リストづくり」を通して、自分が大事にしている価値観を知るワークです。

LIST_A

人生でやめたいことリスト

下の表を埋めるように、次の①～③の質問に答えてください。

1

「やめたいこと」を本音で思いつく限り書き出してみてください。
どんなささいなことでも構いません。

2

①を「やめたい理由」を書いてみてください。

1 やめたいこと	2 理由	3 あてはまる価値観