

Values Clarification Questionnaire

人はそれぞれ自分らしい生き方を持っています。これは、「価値」と呼ばれています。
その「価値」には、下記のような7つの領域があります。
あなたが最も重要だと思う「価値の領域」を一つ選んで、当てはまる数字(1~7)を○で囲んで下さい。

「価値の領域」

1. 仕事
2. 親密な関係
3. 家族関係
4. 友人関係
5. 個人的成長/教育
6. 余暇
7. 健康

最も重要な「価値の領域」: / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 /

記載されている順番で、各ページに1つの「価値の領域」が1つずつ書かれています。
あなたが選択した最も重要だと思う「価値の領域」について、あなたが一番大切にしたいことを言葉にしてみてください。

あなたが書いたそれぞれの価値について、15の質問があります。
それらの質問に対して、最も当てはまる数字を○で囲んで下さい。

1. 仕事

仕事について、あなたが一番大切にしたいことを下の空欄に書いてみて下さい。
書くことが思いつかなかったら、以下の質問を自分に問いかけてみて下さい。

- ・あなたは働くことについて何を重視していますか？
- ・どんなスキルや能力を獲得したいと思いますか？
- ・働くことは、なぜあなたにとって重要なのでしょうか？

仕事の中で、あなたが一番大切にしたいことは...

※ここで書いた内容を、以下の質問の中では「価値」と呼びます。

■ この価値を意識したとき、感じたことについて、最も当てはまる数字を一つ選んで下さい。

		全くそうではない	めったにそうではない	ほとんどそうではない	ときどきそうである	たびたびそうである	たいていそうである	常にそうである
1	この価値に向かって行動することは、自分の人生に意味や目的を与えてくれそうだ。	1	2	3	4	5	6	7
2	困難があつたとしても、この価値に向かって行動することにやりがいを感じる。	1	2	3	4	5	6	7
3	人生は自分で切り開くものであり、この価値に向かって行動することがそうだと感じる。	1	2	3	4	5	6	7
4	この価値に向かって行動することは、自分らしい生き方だと感じる。	1	2	3	4	5	6	7
5	この価値に向かうため、何か新しいことにチャレンジしてみようと思う。	1	2	3	4	5	6	7

■ 過去2週間、この価値に向かうため、具体的に行ったことについて、最も当てはまる数字を一つ選んで下さい。

A	この価値に向かうため、自分で始めたことに真面目に取り組んでいる。	1	2	3	4	5	6	7
B	この価値に向かって行動していると、以前よりも心に余裕が持てるようになった。	1	2	3	4	5	6	7
C	日常生活の中で、この価値に向かって行動できている。	1	2	3	4	5	6	7
D	この価値に向かって行動していると、元気がでてくるように感じる。	1	2	3	4	5	6	7
E	この価値に向かうためなら、嫌な気持ちも以前ほど気にならなくなった。	1	2	3	4	5	6	7
F	この価値に向かって行動していると、小さな一歩であっても、前に進んでいるように感じる。	1	2	3	4	5	6	7
G	つらいことがあったり、上手くいかないことがあっても、この価値に向かって行動を続けている。	1	2	3	4	5	6	7
H	過去や将来のことよりも、今、この価値に向かって行動することに集中できる。	1	2	3	4	5	6	7
I	自分らしい生き方として、この価値に向かって行動できている。	1	2	3	4	5	6	7
J	この価値に向かって行動していると、人生や自分が望むものが見えてくるようになる。	1	2	3	4	5	6	7

2. 親密な関係(恋人, 夫婦など)

親密な関係について、あなたが一番大切にしたいことを下の空欄に書いてみて下さい。
書くことが思いつかなかったら、以下の質問を自分に問いかけてみて下さい。

- ・どのような恋愛関係や夫婦関係を望んでいますか？
- ・大切な人にどのように接したいですか？
- ・いつかあなたが亡くなったときに、自分のことを、どういう人だったと言って欲しいですか？

親密な関係の中で、あなたが一番大切にしたいことは...

※ここで書いた内容を、以下の質問の中では「価値」と呼びます。

■ この価値を意識したとき、感じたことについて、最も当てはまる数字を一つ選んで下さい。

		全くそうではない	めったにそうではない	ほとんどそうではない	ときどきそうである	たびたびそうである	たいていそうである	常にそうである
1	この価値に向かって行動することは、自分の人生に意味や目的を与えてくれそうだ。	1	2	3	4	5	6	7
2	困難があっても、この価値に向かって行動することにやりがいを感じる。	1	2	3	4	5	6	7
3	人生は自分で切り開くものであり、この価値に向かって行動することがそうだと感じる。	1	2	3	4	5	6	7
4	この価値に向かって行動することは、自分らしい生き方だと感じる。	1	2	3	4	5	6	7
5	この価値に向かうため、何か新しいことにチャレンジしてみようと思う。	1	2	3	4	5	6	7

■ 過去2週間、この価値に向かうため、具体的に行ったことについて、最も当てはまる数字を一つ選んで下さい。

A	この価値に向かうため、自分で始めたことに真面目に取り組んでいる。	1	2	3	4	5	6	7
B	この価値に向かって行動していると、以前よりも心に余裕が持てるようになった。	1	2	3	4	5	6	7
C	日常生活の中で、この価値に向かって行動できている。	1	2	3	4	5	6	7
D	この価値に向かって行動していると、元気がでてくるように感じる。	1	2	3	4	5	6	7
E	この価値に向かうためなら、嫌な気持ちも以前ほど気にならなくなった。	1	2	3	4	5	6	7
F	この価値に向かって行動していると、小さな一歩であっても、前に進んでいるように感じる。	1	2	3	4	5	6	7
G	つらいことがあったり、上手くいかないことがあっても、この価値に向かって行動を続けている。	1	2	3	4	5	6	7
H	過去や将来のことよりも、今、この価値に向かって行動することに集中できる。	1	2	3	4	5	6	7
I	自分らしい生き方として、この価値に向かって行動できている。	1	2	3	4	5	6	7
J	この価値に向かって行動していると、人生や自分が望むものが見えてくるようになる。	1	2	3	4	5	6	7

3. 家族関係

家族関係について、あなたが一番大切にしたいことを下の空欄に書いてみて下さい。
書くことが思いつかなかったら、以下の質問を自分に問いかけてみて下さい。

- ・家族とどのように関わりたいですか？
- ・どのような父親や母親、あるいは兄弟や姉妹でありたいですか？
- ・いつかあなたが亡くなったときに、自分のことを、どういう人だったと言って欲しいですか？

家族関係の中で、あなたが一番大切にしたいことは...

※ここで書いた内容を、以下の質問の中では「価値」と呼びます。

■ この価値を意識したとき、感じたことについて、最も当てはまる数字を一つ選んで下さい。

		全くそうではない	めったにそうではない	ほとんどそうではない	ときどきそうである	たびたびそうである	たいていそうである	常にそうである
1	この価値に向かって行動することは、自分の人生に意味や目的を与えてくれそうだ。	1	2	3	4	5	6	7
2	困難があっても、この価値に向かって行動することにやりがいを感じる。	1	2	3	4	5	6	7
3	人生は自分で切り開くものであり、この価値に向かって行動することがそうだと感じる。	1	2	3	4	5	6	7
4	この価値に向かって行動することは、自分らしい生き方だと感じる。	1	2	3	4	5	6	7
5	この価値に向かうため、何か新しいことにチャレンジしてみようと思う。	1	2	3	4	5	6	7

■ 過去2週間、この価値に向かうため、具体的に行ったことについて、最も当てはまる数字を一つ選んで下さい。

A	この価値に向かうため、自分で始めたことに真面目に取り組んでいる。	1	2	3	4	5	6	7
B	この価値に向かって行動していると、以前よりも心に余裕が持てるようになった。	1	2	3	4	5	6	7
C	日常生活の中で、この価値に向かって行動できている。	1	2	3	4	5	6	7
D	この価値に向かって行動していると、元気がでてくるように感じる。	1	2	3	4	5	6	7
E	この価値に向かうためなら、嫌な気持ちも以前ほど気にならなくなった。	1	2	3	4	5	6	7
F	この価値に向かって行動していると、小さな一歩であっても、前に進んでいるように感じる。	1	2	3	4	5	6	7
G	つらいことがあったり、上手くいかないことがあっても、この価値に向かって行動を続けている。	1	2	3	4	5	6	7
H	過去や将来のことよりも、今、この価値に向かって行動することに集中できる。	1	2	3	4	5	6	7
I	自分らしい生き方として、この価値に向かって行動できている。	1	2	3	4	5	6	7
J	この価値に向かって行動していると、人生や自分が望むものが見えてくるようになる。	1	2	3	4	5	6	7

4. 友人関係

友人関係について、あなたが一番大切にしたいことを下の空欄に書いてみて下さい。
書くことが思いつかなかったら、以下の質問を自分に問いかけてみて下さい。

- ・どのような友人になりたいですか？
- ・良き友になるとはどういう意味でしょうか？
- ・いつかあなたが亡くなったときに、自分のことを、どういう人だったと言って欲しいですか？

友人関係の中で、あなたが一番大切にしたいことは...

※ここで書いた内容を、以下の質問の中では「価値」と呼びます。

■ この価値を意識したとき、感じたことについて、最も当てはまる数字を一つ選んで下さい。

		全くそうではない	めったにそうではない	ほとんどそうではない	ときどきそうである	たびたびそうである	たいていそうである	常にそうである
1	この価値に向かって行動することは、自分の人生に意味や目的を与えてくれそうだ。	1	2	3	4	5	6	7
2	困難があつたとしても、この価値に向かって行動することにやりがいを感じる。	1	2	3	4	5	6	7
3	人生は自分で切り開くものであり、この価値に向かって行動することがそうだと感じる。	1	2	3	4	5	6	7
4	この価値に向かって行動することは、自分らしい生き方だと感じる。	1	2	3	4	5	6	7
5	この価値に向かうため、何か新しいことにチャレンジしてみようと思う。	1	2	3	4	5	6	7

■ 過去2週間、この価値に向かうため、具体的に行ったことについて、最も当てはまる数字を一つ選んで下さい。

A	この価値に向かうため、自分で始めたことに真面目に取り組んでいる。	1	2	3	4	5	6	7
B	この価値に向かって行動していると、以前よりも心に余裕が持てるようになった。	1	2	3	4	5	6	7
C	日常生活の中で、この価値に向かって行動できている。	1	2	3	4	5	6	7
D	この価値に向かって行動していると、元気がでてくるように感じる。	1	2	3	4	5	6	7
E	この価値に向かうためなら、嫌な気持ちも以前ほど気にならなくなった。	1	2	3	4	5	6	7
F	この価値に向かって行動していると、小さな一歩であっても、前に進んでいるように感じる。	1	2	3	4	5	6	7
G	つらいことがあつたり、上手いかわないことがあつても、この価値に向かって行動を続けている。	1	2	3	4	5	6	7
H	過去や将来のことよりも、今、この価値に向かって行動することに集中できる。	1	2	3	4	5	6	7
I	自分らしい生き方として、この価値に向かって行動できている。	1	2	3	4	5	6	7
J	この価値に向かって行動していると、人生や自分が望むものが見えてくるようになる。	1	2	3	4	5	6	7

5. 個人的成長/教育

個人的成長/教育について、あなたが一番大切にしたいことを下の空欄に書いてみて下さい。
書くことが思いつかなかったら、以下の質問を自分に問いかけてみて下さい。

- ・あなたは自分自身の成長について何を重視していますか？
- ・どんなスキルや能力を獲得したいと思いますか？
- ・何かを学ぶことは、なぜあなたにとって重要なのでしょうか？

個人的成長/教育の中で、あなたが一番大切にしたいことは...

※ここで書いた内容を、以下の質問の中では「価値」と呼びます。

■ この価値を意識したとき、感じたことについて、最も当てはまる数字を一つ選んで下さい。

	全くそうではない	めったにそうではない	ほとんどそうではない	ときどきそうである	たびたびそうである	たいていそうである	常にそうである
1 この価値に向かって行動することは、自分の人生に意味や目的を与えてくれそうだ。	1	2	3	4	5	6	7
2 困難があつたとしても、この価値に向かって行動することにやりがいを感じる。	1	2	3	4	5	6	7
3 人生は自分で切り開くものであり、この価値に向かって行動することがそうだと感じる。	1	2	3	4	5	6	7
4 この価値に向かって行動することは、自分らしい生き方だと感じる。	1	2	3	4	5	6	7
5 この価値に向かうため、何か新しいことにチャレンジしてみようと思う。	1	2	3	4	5	6	7

■ 過去2週間、この価値に向かうため、具体的に行ったことについて、最も当てはまる数字を一つ選んで下さい。

A この価値に向かうため、自分で始めたことに真面目に取り組んでいる。	1	2	3	4	5	6	7
B この価値に向かって行動していると、以前よりも心に余裕が持てるようになった。	1	2	3	4	5	6	7
C 日常生活の中で、この価値に向かって行動できている。	1	2	3	4	5	6	7
D この価値に向かって行動していると、元気がでてくるように感じる。	1	2	3	4	5	6	7
E この価値に向かうためなら、嫌な気持ちも以前ほど気にならなくなった。	1	2	3	4	5	6	7
F この価値に向かって行動していると、小さな一歩であっても、前に進んでいるように感じる。	1	2	3	4	5	6	7
G つらいことがあつたり、上手くいかないことがあつても、この価値に向かって行動を続けている。	1	2	3	4	5	6	7
H 過去や将来のことよりも、今、この価値に向かって行動することに集中できる。	1	2	3	4	5	6	7
I 自分らしい生き方として、この価値に向かって行動できている。	1	2	3	4	5	6	7
J この価値に向かって行動していると、人生や自分が望むものが見えてくるようになる。	1	2	3	4	5	6	7

6. 余暇

余暇について、あなたが一番大切にしたいことを下の空欄に書いてみて下さい。
書くことが思いつかなかったら、以下の質問を自分に問いかけてみて下さい。

- ・趣味やスポーツ、遊びを通じてどのように楽しめますか？
- ・なぜこうしたことを楽しむのでしょうか？
- ・あなたがくつろげる時間とは、どのようなものなのでしょうか？

余暇の中で、あなたが一番大切にしたいことは...

※ここで書いた内容を、以下の質問の中では「価値」と呼びます。

■ この価値を意識したとき、感じたことについて、最も当てはまる数字を一つ選んで下さい。

		全くそうではない	めったにそうではない	ほとんどそうではない	ときどきそうである	たびたびそうである	たいていそうである	常にそうである
1	この価値に向かって行動することは、自分の人生に意味や目的を与えてくれそうだ。	1	2	3	4	5	6	7
2	困難があつたとしても、この価値に向かって行動することにやりがいを感じる。	1	2	3	4	5	6	7
3	人生は自分で切り開くものであり、この価値に向かって行動することがそうだと感じる。	1	2	3	4	5	6	7
4	この価値に向かって行動することは、自分らしい生き方だと感じる。	1	2	3	4	5	6	7
5	この価値に向かうため、何か新しいことにチャレンジしてみようと思う。	1	2	3	4	5	6	7

■ 過去2週間、この価値に向かうため、具体的に行ったことについて、最も当てはまる数字を一つ選んで下さい。

A	この価値に向かうため、自分で始めたことに真面目に取り組んでいる。	1	2	3	4	5	6	7
B	この価値に向かって行動していると、以前よりも心に余裕が持てるようになった。	1	2	3	4	5	6	7
C	日常生活の中で、この価値に向かって行動できている。	1	2	3	4	5	6	7
D	この価値に向かって行動していると、元気がでてくるように感じる。	1	2	3	4	5	6	7
E	この価値に向かうためなら、嫌な気持ちも以前ほど気にならなくなった。	1	2	3	4	5	6	7
F	この価値に向かって行動していると、小さな一歩であっても、前に進んでいるように感じる。	1	2	3	4	5	6	7
G	つらいことがあつたり、上手くいかないことがあつても、この価値に向かって行動を続けている。	1	2	3	4	5	6	7
H	過去や将来のことよりも、今、この価値に向かって行動することに集中できる。	1	2	3	4	5	6	7
I	自分らしい生き方として、この価値に向かって行動できている。	1	2	3	4	5	6	7
J	この価値に向かって行動していると、人生や自分が望むものが見えてくるようになる。	1	2	3	4	5	6	7

7. 健康

健康について、あなたが一番大切にしたいことを下の空欄に書いてみてください。
書くことが思いつかなかったら、以下の質問を自分に問いかけてみてください。

- ・あなたが健康のために気をつけていることは何ですか？
- ・どうやって、そしてなぜ自分の体調を維持するのでしょうか？
- ・健康であるために、あなたがしていることは何ですか？

健康の中で、あなたが一番大切にしたいことは...

※ここで書いた内容を、以下の質問の中では「価値」と呼びます。

■ この価値を意識したとき、感じたことについて、最も当てはまる数字を一つ選んで下さい。

		全くそうではない	めったにそうではない	ほとんどそうではない	ときどきそうである	たびたびそうである	たいていそうである	常にそうである
1	この価値に向かって行動することは、自分の人生に意味や目的を与えてくれそうだ。	1	2	3	4	5	6	7
2	困難があつたとしても、この価値に向かって行動することにやりがいを感じる。	1	2	3	4	5	6	7
3	人生は自分で切り開くものであり、この価値に向かって行動することがそうだと感じる。	1	2	3	4	5	6	7
4	この価値に向かって行動することは、自分らしい生き方だと感じる。	1	2	3	4	5	6	7
5	この価値に向かうため、何か新しいことにチャレンジしてみようと思う。	1	2	3	4	5	6	7

■ 過去2週間、この価値に向かうため、具体的に行つたことについて、最も当てはまる数字を一つ選んで下さい。

A	この価値に向かうため、自分で始めたことに真面目に取り組んでいる。	1	2	3	4	5	6	7
B	この価値に向かって行動していると、以前よりも心に余裕が持てるようになった。	1	2	3	4	5	6	7
C	日常生活の中で、この価値に向かって行動できている。	1	2	3	4	5	6	7
D	この価値に向かって行動していると、元気がでてくるように感じる。	1	2	3	4	5	6	7
E	この価値に向かうためなら、嫌な気持ちも以前ほど気にならなくなった。	1	2	3	4	5	6	7
F	この価値に向かって行動していると、小さな一歩であっても、前に進んでいるように感じる。	1	2	3	4	5	6	7
G	つらいことがあつたり、上手くいかないことがあつても、この価値に向かって行動を続けている。	1	2	3	4	5	6	7
H	過去や将来のことよりも、今、この価値に向かって行動することに集中できる。	1	2	3	4	5	6	7
I	自分らしい生き方として、この価値に向かって行動できている。	1	2	3	4	5	6	7
J	この価値に向かって行動していると、人生や自分が望むものが見えてくるようになる。	1	2	3	4	5	6	7