

1-3 自分の価値観を整理しよう!!

ここで学習すること ▶▶▶

- 価値観とは何かを知り、自分の価値観を整理するとともに、他者との違いを理解する
- 自分の価値観と、キャリア・ライフ・レインボーに描いた自分の将来像をつなげて、高校卒業後の進路について考える

価値観とは

価値観とは、「何か物事を決定するときや、行動を決めるときなどに、自分が何を重視して選択（判断）しているかという基準になるもの」です。たとえば、

自分が大切にしていること

自分が貫き通したいこと

自分がこだわっていること

人にはゆずれないこと

などが、あなたの価値観にあたります。自分の価値観を整理することは、自分を深く知るためにも、とても重要です（8ページ参照）。あなたがふだん、どのようなことを重視（大切に）して物事や行動を決めているのか考えてみましょう。

→ワークシート 03「価値観整理シート」

他者との価値観の違いを知る

私たちは、価値観に反する行動をすると、ストレスを感じたり、不満を抱いたりします。そのため、他者が自分と違う考え方や行動をしていると、その人を受け入れがたいこともあるでしょう。

しかし、あなたにとって**自分の価値観が大切**のように、**人にもそれぞれの価値観があり、大切にしている**ことを理解しましょう。たとえば、医師になりたいという目標（ビジョン）をもつ人が二人いたとします。一人は「お金」を重要だと思ふ価値観から、医師は高収入を得られる職業だと思って目指し、もう一人は「人の援助」を重要だと思ふ価値観によって医師を目指している場合、どちらの価値観が正しいというわけではなく、その人が生きてきた環境や経験してきた出来事などによって、価値観が異なるだけのことなのです。

同じ価値観の人とは意気投合しやすいかもしれませんが、異なる価値観の人とも、心を開いてコミュニケーションを図っていくことができれば、自分が知らなかった新しい考え方に触れ、あなたの人間としての幅が広がるでしょう。

Work Sheet 03

「価値観」整理シート

— 価値観ワードを使って自分の価値観を整理してみよう —

記入日 年 月 日

あなたが重要だと思う「価値観ワード」を、下記の中から5つ選び、選んだ理由を書きましょう！

価値観ワード一覧

<p>自分らしさ</p> <p>いつも自分らしく いられる生活</p>	<p>自由に使える時間</p> <p>自分の意思で 行動できる自由</p>	<p>人間関係</p> <p>友達や周りの人たちとの 関係を大切にする</p>	<p>お金</p> <p>自分の心に余裕がもてる 経済的な安定</p>
<p>地位</p> <p>自分の可能性や実力を 自由に発揮できる権限</p>	<p>ビジョン (将来像)</p> <p>自分の将来像や 未来のイメージ</p>	<p>安定</p> <p>大きな変化はないが 安定した穏やかな生活</p>	<p>ストレスがない</p> <p>いつも平穏な気持ちで いられる</p>
<p>家族</p> <p>両親や兄弟、親戚を 大切にする</p>	<p>人の援助</p> <p>困っている人や 悩んでいる人を助ける</p>	<p>創造性</p> <p>新しいものを 創り上げる</p>	<p>その他</p> <p>自分が大切にしたい価値 を自由に表現してください</p>

選んだ価値観ワード	選んだ理由
ビジョン (将来像)	将来の目標をもって「なりたい自分」(こうなりたい・こうしたい)を思ったり、考えたりすることは大切だと思うし、自分もそうしているから……。