

## 道を照らす価値観のワーク

1. 次のページの価値観のリストを順番に見て、自分が特に大切にしたいものに○をつける。
2. ○をつけたもののなかから10個に絞り込む（違う色のペンで○をつける）
3. そのなかから5個に絞り込む  
(            ) (            ) (            ) (            ) (            )
4. そのなかから2個に絞り込む  
(            ) (            )
5. その価値観を象徴するようなあなたの行動を思い出して書いてみてください。
6. その価値観はあなたの人生に何をもたらしていますか？
7. その価値観を生きるために、すでに取り組んでいることがあればお書きください。

## 価値観のリスト

Accountability 説明責任

Achievement 成果

Adaptability 適応性

Adventure 冒険

Altruism 利他主義

Ambition 野心

Authenticity 本物であること

Balance バランス

Beauty 美しさ

Being the best 最高であること

Belonging 所属していること

Career キャリア

Caring 思いやり

Collaboration コラボレーション

Commitment コミットメント

Community コミュニティ

Compassion 共感

Competence 能力の高さ

Confidence 自信

Connection つながり

Contentment 満たされていること

Contribution 貢献

Cooperation 協力

Courage 勇気

Creativity 創造性

Dignity 尊厳

Diversity 多様性

Environment 環境

Efficiency 効率

Equality 平等

Ethics 倫理

Excellence 秀でること

Fairness フェアであること

Faith 信仰

Family 家族

Financial stability 経済的な安定

Forgiveness 許し

Freedom 自由

Friendship 友情

Fun 楽しさ

Future generations 次世代

Generosity 寛大さ

Giving back 恩返し

Grace 気品

Gratitude 感謝

Growth 成長

Harmony 調和

Health 健康

Home 家庭

Honesty 正直さ

Hope 希望

Humility 謙虚さ

Humor ユーモア

Inclusion 包摂

Independence 自立

Integrity 整合性

Initiative イニシアチブ

Intuition 直感

Job security 雇用の保障

Joy 喜び

Justice 正義

Kindness 親切さ

Knowledge 知識  
Leadership リーダーシップ  
Learning 学習  
Legacy 遺産  
Leisure 余暇  
Love 愛  
Loyalty 忠誠心  
Making a difference 変化を起こす事  
Openness オープンさ  
Optimism 楽観  
Order 秩序  
Nature 自然  
Parenting 子育て  
Patriotism 愛国心  
Patience 忍耐  
Peace 平和  
Perseverance 忍耐強さ  
Personal 個人的  
fulfillment 達成  
Power 権力  
Pride 誇り  
Recognition 認知  
Reliability 信頼性  
Respect 尊敬  
Resourcefulness リソースに富むこと  
Responsibility 責任  
Risk-taking リスクをとる事  
Safety 安全  
Security  
Self-discipline 自己規律  
Self-expression 自己表現  
Self-respect 自己尊重

Serenity 静けさ  
Service サービス  
Simplicity シンプルである事  
Spirituality 霊性  
Sportsmanship スポーツマンシップ  
Success 成功  
Time 時間  
Teamwork チームワーク  
Thrift 節約  
Tradition 伝統  
Travel 旅  
Trust 信頼  
Truth 真実  
Understanding 理解がある事  
Uniqueness ユニークさ  
Usefulness 使いやすさ  
Vision ビジョン  
Vulnerability 脆さ  
Wealth 富  
Well-being 健康  
Wholeheartedness 心から生きる  
Wisdom 知恵

このリストにないものがあれば追加してください。

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・