

あなたの価値観を知る

ワークは書き出しを必ず行ってください。一つの質問に対して3つの回答をします。想像や希望的観測ではなく、事実に基づいた回答をしましょう。回答に詰まった時は、色々な領域から見つけてみましょう。（恋愛・健康・家族・仕事・趣味・習い事（手伝い）・お金・人間関係・精神性・環境など。）

例えば、

"自分の空間を占めているものは?"の回答に「恋愛から、恋人の笑顔/仕事から、パソコン/精神性から、祈り」

“またよくお金を使っていることは?”の回答に「健康から、ヨガ/習い事から、日本語の勉強/環境から、家賃」といったように、事実と直感に従って、思いついたことから書いていきましょう。



あなたの価値観を知る15個の質問

- 1.自分の空間を占めているものは何か? _____
- 2.もっとも時間を費やしていることは? _____
- 3.エネルギーを注いでいるものは? _____
- 4.よくお金を使っていること、物は? _____
- 5.もっとも整理整頓してあるものは? _____
- 6.もっとも自分を律しているのはどこか? _____
- 7.何について思考していることが多い? _____
- 8.何について自問自答していることが多い? _____
- 9.他者との会話のテーマは何が多い? _____
- 10.どんなことにエキサイトする? _____
- 11.どんな目標を立てることが多い? _____
- 12.どんな未来ビジョンを持つことが多い? _____
- 13.いつも読んでしまう情報(ブログ・ニュース)は何? _____
- 14.人生で最も感動をした出来事は何? _____
- 15.あなたが感動をする言葉・シーンは何? _____

◎回答が終了したら、今度は関係性の深いこと、類似することを○△□の印をつけ3つに分けます。

- 1.自分の空間を占めているものは何か？ パソコン○/書籍○/観葉植物 ▲
- 2.もっとも時間を費やしていることは？ 学び・映画、音楽鑑賞 ○/執筆 ○/専門研究 ○
- 3.エネルギーを注いでいるものは？ 執筆 ○/人とのコミュニケーション○/感謝の祈り ○
- 4.よくお金を使っていること、物は？ 家賃 ▲/食費▲/自己投資○
- 5.もっとも整理整頓してあるものは？ パソコンのクラウド内○/書類■/家の中全般 ■
- 6.もっとも自分を律しているのはどこか？ 運動 ▲/お金の管理 ■ /集中力○
- 7.何について思考していることが多い？ 執筆のテーマや内容○/人の哲学、思想○/未来のライフスタイル ▲
- 8.何について自問自答していることが多い？ 感謝は忘れていないか ○ /盲点になっていないか■/インスピレーションやアイデアを見つけること○
- 9.他者との会話のテーマは何が多い？ 精神性や哲学○/人間関係 ▲/アートや映画、音楽○
- 10.どんなことにエキサイトする？ シンクロした時○/感謝に溢れた時○アイデアやインスピレーションが降りた時
- 11.どんな目標を立てることが多い？ 成長進化した未来○/より豊かな未来▲ /心身健康的に過ごすこと ▲
- 12.どんな未来ビジョンを持つことが多い？ 自分も周りも笑顔でハッピー▲/豊かで充実のライフスタイル○/尊敬と感謝のある関係性▲
- 13.いつも読んでしまう情報(ブログ・ニュース)は何？ 時事ネタ/IT系の最新ニュース○/思想哲学○
- 14.人生で最も感動をした出来事は何？ 物・人・事と共鳴、共振○/愛されている日常▲/人との出会いと豊かな関係性▲
- 15.あなたが感動をする言葉・シーンは何？ 偉大な自然、愛に包まれるとき▲/物・人・事と一体になっているとき▲/ありがとう、感謝しています○

●それぞれが何個あるのか数えます。

○ = 25こ

△ = 14こ

□ = 4こ

(○△□に当てはまらないことは、そのままにします。)

●最後に、○△□は自分にとってなんなのか、定義を分けます。

○ = クリエイティビティ (インスパイア、インスピレーション、アイデアの湧く事を重要視)

△ = 人・環境・物・身体との良質な関係性 (誰とどこにいるかを重要視)

□ = 管理能力 (事実に基づいた管理を重要視)

※簡単に「仕事・人間関係・お金・環境・恋愛・家族・健康・精神性」の定義に分けても大丈夫です。

すると、自分の価値観が明確にわかり、重要視していることもわかります。この価値観を生きた時に、人は成長・進化をし、また自分の人生の主人公となり、羅針盤を手に入れます。

逆にこの価値観通りに生きないと、生きるパワーが湧かず、誰かの価値観の脇役を演じることとなり、心身の健康を損なうことがあります。

※このワークをする時の注意点なのですが、最初は両親や親戚兄妹、影響力の強い人の価値観を書いてしまうことがあります。じっくりこない場合は、いくつも書き出し、冷静に考察しながら、行動している時間数も意識し、最終的に自分にじっくりくすることを選択しましょう。

いかがでしたか？

このワークをしたことで、あなたがどこに向けて意識、思考、時間、行動を（全てエネルギー）注げばいいのか、明確になりましたね。

やりたいことを探す必要はなく、やりたいことは、すでにやっていることの中に在ります。それを成長進化させ努力を積み重ねる中で、BE/DO/HAVE/WANT がよりハッキリしていくのですね。

BEとは「在り方」

DOとは「行動・やること」

HAVEとは「もつ（ゴール）」

WANTとは「やりたい」

ですね。

さて、明確になった3つの価値観を高めるために夢中になって行動をするだけで、あなたにしか実現することのできない現実が創造されていきます。

ここには比較競争する他者が現れることもありません。あなただけのオリジナルの現実（デザイン）です



から、周りのキャストは協力者・応援者（成長を即す試練を与えてくれる人も現れます）となるのです。

その関係性が徐々に具体的に現実になっていくにつれて、自分の喜びを見いだすことが自然とできるようになり、また、他者にどう貢献したら感謝され、喜ばれるのかを知ることできるようになります。

また、こうして自分の重要視する価値観を生きることによって、自分と周りとの関係性の中でお金、人間関係、仕事、が循環していくことに気づけるようになります。

すると、なぜ〇〇をしたいのか、しているのか、その理由も意味も根拠も必要なくなるかもしれません。

本当にやりたいこと（すでにやっていること）に根拠は必要ありません。やり続ける中で、後から理由や意味づけが見えてきたり、明確に言語化できるようになります。

それを最初に探すよりも、まずはやってみる！新しいことにチャレンジしてみる！ こうしてやってみた後に自分の価値観にどう生きていくのかを考察する方がエネルギーは高まります。

“なんとなく気になる、なんとなく好き、なんとなくやってみたい。”

こうした無意識からの声を大切にしましょう。これは直感ともいえ、今は非言語情報だったとしても、行動することで、後から明確化、言語化できるようになります。

では、ここでワークの中で出てこなかった価値観について考えてみましょう。例えで出したワークには、お金・家族・恋愛が出てきませんでしたね。

通常、一般的な価値観において、この3つが入っていて当たり前だと思う人もいることでしょう。しかし、それは一般的な価値観に合わせた人生を生きることとなり、そこでは他者との比較競争が起きたり、自分のキャリアデザインを築くことはできません。

もしもあなたの価値観に家族やお金、恋愛が入っていたのなら問題ありません。入っていなくとも大丈夫だという確認です。

例では、お金、家族、恋愛が入っていませんでしたが、一番重要視している

○＝クリエイティビティ（インスパニア、インスピレーション、アイデアの湧く事を重要視）

△＝人・環境・物・身体との良質な関係性（誰とどこにいるかを重要視）

□＝管理能力（事実に基づいた管理能力を重要視）

この3つを高めたら自然とあなたが必要とする、あなたにぴったりのお金、家族、恋愛が入るようになります。

お金を稼ぐために仕事をするのではなく、この場合は、クリエイティビティを高めていくと、自然とそれが仕事になりお金にもなり、良い環境を生み出すことができるということです。また恋愛・家族の存在も、2つ目の価値観、△＝人・環境・物・身体との良質な関係性（誰とどこにいるかを重要視）として存在する、ということです。

最後に、（○△□に当てはまらないことは、そのままにします。）とありましたが、例えでは、たった一つだけありました。「13.いつも読んでしまう情報(ブログ・ニュース)は何？ 時事ネタ」です。この当てはまらないことは、4つ目の重要視している価値観になります。この場合「時事ネタ＝社会の動きを把握」とすると、国内外の情勢を知ること、一つ目の価値観であるクリエイティビティがより生きてくる、という解釈をしていきます。

過去、私のクライアントさんで

- 1：仕事
- 2：美意識
- 3：恋愛

の順に価値観が出た方がいて、

4つ目はスピリチュアル（精神性）でした。

この場合、仕事をより良いものにするために、精神性を高めると良い、ということです。

実際に、仕事のできる人ほど精神性（人間性・神性）は高いと言えます。
また精神性を高めることで、美意識は洗練され、恋愛もうまくいくと言えます。

