

1. それぞれの項目を「とても重要 (◎)」「重要 (○)」「重要ではない (×)」のいずれかに分類する
2. 「とても重要」に分けた価値観を10個だけに絞り込む
3. 選んだ価値観を、重要度が高い順に1～10位までランクづけするA

●価値観リスト

受容：ありのままの自分を受け入れてもらう

正確：自分の意見や信念正しく伝える

達成：なにか重要なことを達成する

冒険：新しくワクワクする体験をする

魅力：身体的な魅力を保つ

権威：他者に対して責任を持って指導する

自治：人まかせにしないで自分で決める

美的：身のまわりの美しいものを味わう

庇護：他者のめんどうをみる

挑戦：難しい仕事や問題に取り組む

変化：変化に富んだバラエティ豊かな人生を送る

快適：喜びに満ちた快適な人生を送る

誓約：絶対に破れない約束や近いを結ぶ

慈愛：他者を心配して助ける

貢献：世界の役に立つことをする

協調：他者と協力して何かをする

礼儀：他者に対して誠実で礼儀正しく接する

創造：新しくて斬新なアイデアを生む

信頼：信用があって頼れる人間になる

義務：自分の義務と責任を果たす

調和：周囲の環境と調和しながら生きる

興奮：スリルと刺激に満ちた人生を送る

貞節：パートナーにウソをつかず誠実に生きる

名声：有名になって存在を認めれる

家族：幸福で愛に満ちた家庭を作る

体力：丈夫で強い身体を保つ

柔軟：新たな環境にも簡単になじむ

許し：他人を許しながら生きる

友情：親密で助け合える友人を作る

愉楽：遊んで楽しむこと

寛大：自分の物を他人にあたえる

真実：自分が正しいと思うとおりに行動する

信教：自分を越えた存在の意思を考える

成長：変化と成長を維持する

健康：健やかで体調よく生きる

有益：他人の役に立つこと

正直：ウソをつかず正直に生きる

希望：ポジティブで楽観的に生きる

謙遜：地味で控えめに生きる

笑い：人生や世界のユーモラスな側面を見る

独立：他者に依存しないで生きる

勤勉：自分の仕事に一生懸命取り組む

平安：自分の内面の平和を維持する

親密：プライベートな体験を他人とシェアする

正義：すべての人を公平に扱う

知識：価値ある知識を学ぶ、または生み出す

余暇：自分の時間をリラックスして楽しむ

寵愛：親しい人から愛される

愛慕：誰かに愛をあたえる

熟達：いつもの仕事・作業に習熟する

現在：いまの瞬間に集中して生きる

適度：過剰を避けてほどよいところを探す

単婚：唯一の愛し合える相手を見つける

反抗：権威やルールに疑問を持って挑む

配慮：他人を心づかって世話すること

開放：新たな体験、発想、選択肢に心を開く

秩序：整理されて秩序のある人生を送る

情熱：なんらかの発想、活動、人々に深い感情を抱く

快楽：良い気分になること

人気：多くの人に好かれる

権力：他人をコントロールする

目的：人生の意味を方向性を定める

合理：理性と論理に従う

現実：現実的、実践的にふるまう

責任：責任をもって行動する

危険：リスクを取ってチャンスを手に入れる

恋愛：興奮して燃えるような恋をする

安全：安心感を得る

受諾：ありのままの自分を受け入れる

自制：自分の行動を自分でコントロールする

自尊：自分に自信を持つ

自知：自分について深い理解を持つ

献身：誰かに奉仕する

性愛：活動的で満足のある性生活を送る

単純：シンプルでミニマルな暮らしをする

孤独：他人から離れて1人でいられる時間と空間を持つ

精神：精神的に成長し成熟する

安定：いつも一定して変化のない人生を送る

寛容：自分と違う存在を尊重して受け入れる

伝統：過去から受け継がれてきたパターンを尊重する

徳性：道徳的に正しい生活を送る

裕福：金持ちになる

平和：世界平和のために行動する