

さんの価値観マップ



セクション1 自分の人生・生活に必要/大切なモノ・コトについて考えよう！

- ① 自分の人生・生活に『必要/大切』なモノ・コトを一つ以上書き出してみよう
- ② それぞれ順位をつけてみよう
- ③ 順位をつけた理由をそれぞれ書いてみよう

	▶		▶	
-------------	---	-------------	---	-------------

💡 ヒント: 1. 基本的な進め方

💡 ヒント: 2. 優先順位のつけ方

セクション2 自分の人生・生活に不要/無駄なモノ・コトについて考えよう！

- ① 自分の人生・生活に『不要/無駄』なモノ・コトを一つ以上書き出してみよう
- ② それぞれ順位をつけてみよう
- ③ 順位をつけた理由をそれぞれ書いてみよう

	▶		▶	
-------------	---	-------------	---	-------------

💡 ヒント: 1. 基本的な進め方

💡 ヒント: 2. 優先順位のつけ方

セクション3 人生の満足度について考えよう！

- ① 自分の中で豊かな人生だと
思える点数を100点とした場合
今の自分の人生の満足度に点数
をつけてみよう
- ② 点数をつけた理由を書いてみよう

点



理由1	
理由2	
理由3	

- ③ 100点 (豊かな人生) に近づくために、やらなければならないこと・
実現しなければならないことを一つ以上書き出してみよう
- ④ それぞれ何点分の
価値がありますか？



点
点
点
点
点



⑤ ④で出した
点数を合計
してみよう

点

💡 ヒント: 1. 基本的な進め方

回答の ポイント

- 価値観マップは上から順番に1つずつ進めていきましょう。
- 価値観及び価値観マップに「良い・悪い」「正解・不正解」はありません。思ったことを素直に、ありのまま書きましょう。
- 自分だけの価値観マップですので、自分がわかれば問題ありません。キレイに書こうとしたり、形式にこだわらなくて大丈夫です。
- 考え方につまづいたら、それまでの回答内容を確認したり、裏面の「ヒントシート」を確認したりしましょう

- ⑥ ③ で挙げた項目を実現するために、必要なモノ・コト (行動する内容) を一つ以上出来るだけ具体的に書いてみよう
- ⑦ 取り組む優先順位をつけてみよう

	▶		▶
-------------	---	-------------	---

💡 ヒント: 1. 基本的な進め方

💡 ヒント: 2. 優先順位のつけ方

- ⑧ 優先順位をつけた理由をそれぞれ書いてみよう
- ⑨ それぞれいつまでにやるか計画を立てよう

	▶	
-------------	---	-------------

セクション4 まとめ: セクション1~3で考えた自分の価値観をもとに、改めて自分の価値観を書き出してまとめよう

私が豊かに生きるために、心から大切にしたいモノ・コトは、

なぜなら、

そのためにこれから、

に取り組みます！



価値観マップ作成のヒント

ヒント1 基本的な進め方 (4ステップ) 対象箇所: セクション1-1・セクション2-1・セクション3-3・3-6

前提 価値観マップは前から順番に1つずつ進めていきましょう。順に進めることで、価値観についてより考えやすくなります

ステップ1 質問内容に対して、まずは素直に思いつくことを書き出しましょう。
数の指定 (1つ以上5つまで) がある場合も、いったん数は気にせず思いついたものを全て書き出してみましょう。

ステップ2 ある程度書き出せたら、見返してみましょう。

\見返すポイント! /

- 書き忘れないですか? 本当にそれだけで足りますか?
- 同じような項目、似たような項目はないですか? まとめても問題ないものはシンプルにまとめましょう。
- 「自分軸」で考えられていますか?
- 数字や固有名詞を使って具体的に書けていますか?
数字=金額・日付・時間・期間・量など
固有名詞=人名・地名・商品・サービス名・会社名など

▼参考資料
原因自分論で考える【人生論】
(アニメ動画) 第323回



ステップ3 質問で指定されている数よりも多く書き出せそう (書き出した) 場合は、優先順位の高いものから選んで書いておきましょう。

ステップ4 自分が納得できるところまで書けたら次の問いへ進みましょう。

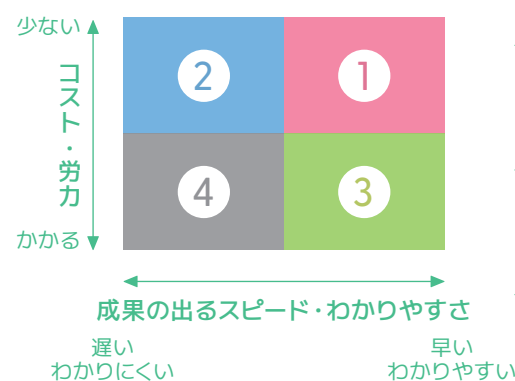
ヒント2 優先順位のつけ方 (3ステップ) 対象箇所: セクション1-2・セクション2-2・セクション3-7

前提 優先順位のつけ方に正解はありません。
ここでは、優先順位のつけ方の例として、【コスト×成果】と【自分or他者の価値】の2つの方法を紹介します。自分のやりやすい方法でやってみてください。

ステップ1 基本的な進め方に沿って、全ての項目を書き出す。

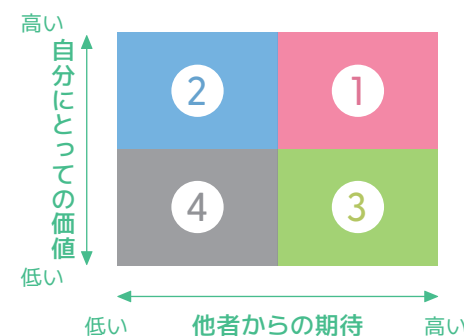
ステップ2 下記【コスト×成果】もしくは【自分or他者の価値】の図を参考に、ステップ1で書き出した項目を分類してみる

【コスト×成果】で分類してみる



- ① 最優先** コストがかからず、手軽に出来て、すぐに成果が出る・わかりやすいもの
例: 転職活動
- ② 2番手** 手軽に出来るが、成果が出るのに時間がかかる・成果がわかりづらいもの
例: 副業
- ③ やるor捨てるを検討** 成果は出やすい・わかりやすいが、コストや労力がかかるもの
例: 資格取得
- ④ 捨てる** コスト・労力の負担が非常に重く、見合った成果が得られにくいもの
例: 高額な情報商材

【自分 or 他者の価値】で分類してみる



- ① 最優先** 自分にとって価値があり、他者も期待・評価していること
▶ 自分・他者の双方にメリットがあること
- ② 2番手** 自分にとって価値があるが、他者からの期待・評価が低いこと
▶ たとえ周囲に理解されなくても、自分にとって価値のあるもの
- ③ やるor捨てるを検討** 他者からの期待が大きい、自分には価値を感じないこと
▶ 自分の意思ではなく、他人のために必要にかられていること
- ④ 捨てる** 自分にも他者にも価値がないと感ずること
▶ 誰にもメリットがないこと

ステップ3 分類結果ごとに、以下のことを自分に問いかけ、優先順位をつける

【コスト×成果】で分類してみる

- コスト (労力・費用) は具体的な数字で算出できていますか?
- 費用は適切ですか? 支出管理表・ライフプラン表で確認しましょう。
- 労力 (行動量・時間) を確保できますか?
- 成果の定義は言語化できていますか? 何がどうなったら「成果が出た」と言えるのか、具体的に考えてみましょう。
- いつまでに成果を出せそうなのか、具体的な時間・期間はイメージできていますか? 成果を出している人に確認してみましょう。
- その成果は、本当に自分を豊かにしてくれますか? 自分にとって価値があっても、世間や他者からは価値がないかも知れません。成果の価値が、世間や他人の価値に影響を受ける場合は、必ず「相場」を確認して自分の理想とあっているか確認しましょう。

【自分 or 他者の価値】で分類してみる

- ① 最優先** 自分にとって価値があり、他者も期待・評価していること
 - 本当に自分の意思で決定していますか?
 - 無意識に「他者からの期待に応えること」が目的になっていませんか? 途中で他者の期待がなくなっても、変わらず続けられそうですか?
- ② 2番手** 自分にとって価値があるが、他者からの期待・評価が低いこと
 - 他者の意見に流されず、継続できそうですか?
- ③ やるor捨てるを検討** 他者からの期待が大きい、自分には価値を感じないこと
 - 本当にやる必要はありますか? 捨てた場合のメリットとデメリットを考えて、どちらが自分の人生に影響がありますか?
 - 仮に「捨てる」と決めた場合、デメリットはありますか? そのデメリットは人生に大きな影響を与えますか?
- ④ 捨てる** 自分にも他者にも価値がないと感ずること
 - 捨てられない場合は、「捨てられない理由」を考えてみましょう。
 - そのうえで「捨てない」と決めたのであれば、その選択の責任を自分で受け止め、不満を持たずにやり続けましょう。

参考資料

決断力がない人の特徴5選
(アニメ動画) 第66回



学長が「絶対にやらない」と決めている25のことを公開します
(アニメ動画) 第133回



時間を作る「最強の解決策」について解説
(アニメ動画) 第318回



会社員・公務員の自己投資がへたっぴな理由2選
(アニメ動画) 第228回



収入アップに繋がる自己投資をしよう
(学長マガジン) ~2024年5月19日号~

