＜自分の価値観＞  
探しワークシート（自分軸）

　下記の質問を見て、直感で思いつくまま書き出して下さい。

　じっくり時間をかけて結構ですので、リラックスできるタイミングや環境で楽しみながらやってみて下さいね！

Q1：子供時代（幼少期～小学生）で一番楽しかった時期はいつですか？

例：

・小学3年生　※なければ中学生以降～大学生時代でもOKです）

Q2：その時期にワクワク夢中になっていた事（好きな事・楽しかった事）は何ですか？　思いつくままに出して下さい。

例：

・友達と自転車で知らない街に行く　  
・お気に入りのサンリオ商品を集める　   
・家族と自然を目指してドライブ/旅行など

Q3：今純粋に好きな事、ワクワクする事は何ですか？

例：

・一人で海外へふらっと旅をすること＆現地の人との交流

・きれいな月、朝陽、夕陽、夕焼け、朝焼け、緑の山、川などを見ること、感じること

・アイデアや仕組みを創造すること

・旅先や交流会などでの出逢い

・clubでリズムにのって感性のままに踊ること

・車窓の旅をしながらぶらり散策＆温泉巡り

・状況に応じたセンスのいい音楽をセレクトすること（DJ）

Q4：過去のうまくいった体験を思い出して下さい。  
その中で得意な事は何ですか？

例：

・人の話をしっかりきくこと＆共感すること

・情報をインプット＆アウトプットすること

　・良好な人間関係構築

　・教授する事

Q5：あなたが大切にしている価値観は何ですか？

***※考える時のポイント：  
これまでの物事の判断基準やこれからどう生きたいか？を参考にする。***

例

・自分自身を愛すること（自己愛）

　　　・自分のハートと繋がっていること

　　　・思いやりがあること（他己愛）

　　　・リラックスできること

　　　・自分の時間を持てること

　　　・自分を表現できること

　　　・誠実で正直であること

　　　・自由で自分らしくいられること

　　　・自分の趣味を追及できること

　　　・小さなことにも幸せを感じること

　　　・感動すること

　　　・共感すること

　　　・感動すること（喜び）

　　　・自分を磨き高めること（成長）

Q６：あなたは何の制限もなく、自由に何をせずとも生きていける状態です。  
もしそんな状態であったら、あなたは何をしてみたいですか？

　　　例

・日本や海外で相手に喜んでもらえて感謝してもらえる仕事（直感セラピストなど）をする

　　　・日本や海外で出版する

・世界絶景を訪ねる旅に出る

　　　・身につけたいスキルや知識を学ぶ

　　　・アロマトリートメントなど美容と健康にいい施術を頻繁に受ける

　　　・たくさん旅行に行って自然を観賞・堪能し、文化や人の感性に触れる、  
気の向くままに楽しむ

・取材される（新聞とかに載る)

　　　・街歩きをして、新しいものを発見する

それでは、最後の質問です。

今までの質問６つをよーく見返して下さい。

そして、それらの各項目の中で共通することはありませんか？

その共通項目が、あなたがこれから生きて行く為の

**「自分の価値観」**（自分軸）⇒**「自分らしくいきること」**になります！

　　例：・自分を慈しむこと（自愛　自浄　直感　イメージング　感動）

　　　　・一人の時間を楽しむこと（自由　ゆとり　豊か　癒し　喜び　出会い　発見　成長）

　　　　・愛する人と愛し合う　尊重し合う　楽しむ　助け合うこと  
（愛　尊敬　共有　共感　感動　サポート）

　　　　・人の役に立って感謝されること（使命感　貢献　サポート　感謝　感動）

　　　　・自然に囲まれること（自然と共存　５感解放）

　　　　・自分の知識や経験、感性を活用して、新しいモノ（コンテンツ）や仕組みなど  
を考えること（創造　創作）

以　　上