



INNER COMPASS WORK

個性が息づく 64の価値観ワーク

64個への反応を手がかりに、
今の私に残る5つの価値観を見つける。

ver.1.0.1



innercompass.jp

このワークで行うこと

64個の価値観の中から、 今の私に残る5つを見つける。

このワークで行うことは、とてもシンプルです。

64個の価値観への回答控えを見返しながら、
今の自分に残る言葉を選び、最後に5つの価値観として並べます。
そして、その5つを見ながら、今の自分へメッセージを贈ります。

- 01 64個の価値観への回答控えを見返す
- 02 気になる価値観、心に残る価値観にMEMOを書く
- 03 今は外してよいものを、少しずつ外していく
- 04 今の自分に残したい5つの価値観を並べる
- 05 その5つを選んだ自分へ、短いメッセージを書く

これは診断ではありません。正解を探すものでもありません。
今の自分が何を大切にしているのかを、自分の言葉で確かめるためのワークです。

目次

| | | |
|----|-------------------|------|
| 01 | このワークで行うこと | p.2 |
| 02 | はじめに | p.4 |
| 03 | このワークの使い方 | p.5 |
| 04 | メールに届く回答控えの見方 | p.6 |
| 05 | 64個の価値観一覧の使い方 | p.7 |
| 06 | 8カテゴリーの価値観一覧+MEMO | p.8~ |
| 07 | 残す言葉を選ぶための4つのヒント | p.16 |
| 08 | ○をつけた価値観を集める | p.17 |
| 09 | 10個ほどに残す | p.18 |
| 10 | 似ている価値観を見比べる | p.19 |
| 11 | 私が今、残したい5つの価値観 | p.20 |
| 12 | 今の自分へメッセージを贈る | p.21 |
| 13 | 記入例を見たい方へ | p.22 |
| 14 | 書き終えたあとに | p.23 |
| 15 | ご利用にあたって | p.24 |

このワークブックは、個性が息づく64の価値観ワーク ver.1.0.1です。
今後、内容や構成を見直す場合があります。

はじめに

このワークは、64個の価値観から「正しい5つ」を選ぶためのものではありません。

先に回答した64個への反応は、診断結果ではなく、今の自分を見返すための準備メモです。

このワークブックでは、その回答控えを手がかりに、今の自分の心に残る言葉を静かに見つめていきます。

最後に5つの価値観を並べ、その5つを見ながら、今の自分へメッセージを贈ります。

このワークでやること

たくさん選ぶことが目的ではありません。

64個の価値観の中から、今の自分にまだ残っている言葉、もう少しそばに置いておきたい言葉を見つけていきます。

最後に残る5つを見て、自分が何を大切にしているのかを、自分の言葉で確かめることが目的です。

このワークでやらないこと

- 価値観を診断すること
- あなたをタイプ分けすること
- 正解や不正解を決めること
- 誰かと比べること
- 価値観を固定すること

途中で迷っても、手が止まっても構いません。迷う時間も、自分の感覚を確かめる時間の一部です。

このワークの使い方

用意するもの

- メールに届いた64個の回答控え
- このワークブック
- ペン、または鉛筆
- 少しだけ静かに見返せる時間

進め方の流れ

Step 1 まず、メールに届いた64個の回答控えを見返します。

Step 2 「特に大切にしたい」と答えた価値観を、特に丁寧に見返します。

Step 3 必要に応じて、「今のわたしには大切」「なんとなく気になる」からも候補を拾います。

Step 4 10個、7個と候補を整え、最後に5つを残します。

Step 5 5つを並べて、その価値観を選んだ自分へメッセージを書きます。

選んだ理由やひっかけり、思い出した場面は、このワークブックのMEMO欄に短く残してください。
全部を書く必要はありません。

メールに届く回答控えの見方

64個の価値観への回答は、結果ではありません。

今の自分がどの言葉にどのくらい反応したのかを残すための、準備メモです。

このワークでは、メールに届いた回答控えを見ながら、最後に残したい5つの価値観を選んでいきます。

特に大切にしたい

今の自分に強く残っている価値観です。その言葉を特に丁寧に見返してください。選んだ理由やひっかかりがあれば、このワークのMEMO欄に短く残しても構いません。

今のわたしには大切

今の自分に関係している価値観です。「特に大切にしたい」だけでは5つに足りない場合や、まだ気になる場合は、ここから候補を拾って構いません。

なんとなく気になる

理由はまだはっきりしないけれど、少し反応がある価値観です。目が止まるもの、手放すと気になるものがあれば、候補に入れても構いません。

今は響かない

今回は無理に扱わなくてよい価値観です。ただし、あとで見返したときに気になる場合は、候補に戻しても構いません。

「特に大切にしたい」だけが正解ではありません。今の自分に残る言葉を選ぶことが、このワークの中心です。

64個の価値観一覧の使い方

次のページから、64個の価値観を8カテゴリーごとに並べています。

メールに届いた回答控えを見ながら、今の自分に残る言葉、もう一度見返したい言葉に○をつけてください。

「特に大切にしたい」と答えた価値観は、必要に応じてMEMO欄に理由やひっかかりを短く残しても構いません。

○をつける目安

- 「特に大切にしたい」と答えた
- 選んだ理由を、もう一度見返したい
- 「今のわたしには大切」「なんとなく気になる」の中で、まだ目が止まる
- 手放そうとすると、少し違和感がある
- 最後の5つに残る可能性があると感じた

MEMOの使い方

MEMOは、全部書かなくて構いません。

気になった理由、思い出した場面、今の自分との関係などを短く残してください。

この一覧は、答えを決めるページではありません。自分の反応を見落とさないための、索引のようなページです。

自立性

Independence

01

メールの回答控えを見ながら、今の自分に残る言葉に○をつけてください。必要などころだけ、短くMEMOを残します。

目的 何事も目的を明確にして、どこへ向かうかを知りながら動くこと。

MEMO _____

合理 感情だけで決めず、状況を確認しながら筋道を立てて考えること。

MEMO _____

現実 理想だけを追いかけず、今できることに目を向けること。

MEMO _____

責任 自分が言ったことや決めたことを、できる限り果たそうとすること。

MEMO _____

自制 感情に振り回されず、自分を整えながら動くこと。

MEMO _____

自知 自分の気持ちや傾向を、もっとよく知ろうとすること。

MEMO _____

独立 誰かに頼りきらず、自分の力で立っていくこと。

MEMO _____

自尊 自分のことを、もう少し認めてあげること。

MEMO _____

人とのつながりや、誰かを大切に思う感覚に関する価値観です。自分の反応を見ながら○をつけてください。

- 恋愛** 誰かにときめいたり、心が動く関係を大切にすること。

MEMO _____

- 受容** ありのままの自分を、受け入れてもらえる関係を持つこと。

MEMO _____

- 単婚** ひとりの人との関係を、誠実に大切に続けること。

MEMO _____

- 友情** 助け合える、信頼できる友人との関係を育てること。

MEMO _____

- 愛慕** 誰かを大切に思い、その気持ちを行動で表すこと。

MEMO _____

- 親密** 誰かと深くつながって、本音を分かち合うこと。

MEMO _____

- 家族** 家族との絆や、温かい関係を大切にすること。

MEMO _____

- 慈愛** 困っている人に、そっと手を差し伸べられる自分であること。

MEMO _____

変わりたい、学びたい、広げたいという感覚に関する価値観です。今の自分に残る言葉を確認します。

成長 昨日より少しでも、前に進んでいる実感を持つこと。

MEMO _____

変化 同じ場所に留まらず、新しい経験や変化を受け入れること。

MEMO _____

希望 どんな状況でも、この先に何か良いことがあると信じること。

MEMO _____

柔軟 状況が変わっても、しなやかに対応できる自分であること。

MEMO _____

創造 何か新しいものを生み出したり、自分なりに表現すること。

MEMO _____

知識 学ぶことで、自分の見える世界を広げていくこと。

MEMO _____

寛容 自分と違う考えや価値観にも、耳を傾けられる自分であること。

MEMO _____

精神 目に見える成果だけでなく、心のあり方や内面の豊かさも大切にすること。

MEMO _____

やり遂げること、誠実に向き合うこと、信頼されることに関する価値観です。

達成 自分の決めた目標や夢に向かって、やり遂げようとする事。

MEMO _____

挑戦 難しいことにぶつかっても、諦めずに越えていくこと。

MEMO _____

勤勉 手を抜かず、妥協せずに取り組み続けること。

MEMO _____

礼儀 誰に対しても、丁寧で誠実な態度でいること。

MEMO _____

正直 嘘をつかず、自分にも人にも正直でいること。

MEMO _____

正確 物事を曖昧にせず、確認しながら丁寧に進めること。

MEMO _____

信頼 約束を守り、信頼される人間でいること。

MEMO _____

反抗 おかしいと感じたことに、自分の考えを持って向き合うこと。

MEMO _____

穏やかさ、安心、整っていること、暮らしの心地よさに関係する価値観です。

健康 体を大切にして、健康であることを優先すること。

MEMO _____

快適 日々の生活に、心地よさや喜びを取り入れること。

MEMO _____

安全 安心して過ごせる環境や関係を大切にすること。

MEMO _____

安定 毎日が穏やかに続いていく生活を大切にすること。

MEMO _____

秩序 物事が整っていて、見通しが持てる状態を大切にすること。

MEMO _____

平安 心の中が静かで、穏やかな状態にいること。

MEMO _____

単純 複雑にしすぎず、本当に必要なものを選ぶこと。

MEMO _____

謙虚 自分を大きく見せず、控えめに丁寧に生きること。

MEMO _____

問い、信念、美しさ、ひとりの時間など、自分の内側に深く関係する価値観です。

- 真実** 自分が正しいと信じることに、誠実に従って生きること。

MEMO _____

- 哲学** 日常の中に浮かぶ問いを、流さずに考えてみることに。

MEMO _____

- 誓約** 自分にとって大切な約束や決意を、できるだけ守ろうとすること。

MEMO _____

- 伝統** 受け継がれてきたものの中に、大切なものを見出すこと。

MEMO _____

- 許し** 誰かの過ちを、少しずつ受け入れようとする。

MEMO _____

- 正義** 誰に対しても公平で、正しいと思えることを大切にすること。

MEMO _____

- 美的** 美しいものや心地よいものに、喜びを感じながら生きること。

MEMO _____

- 孤独** ひとりの時間を持ち、自分と向き合うことを大切にすること。

MEMO _____

遊び、楽しさ、情熱、今を味わうことに関係する価値観です。

冒険 知らない場所や未知のことに、一步を踏み出してみることに。

MEMO _____

笑い 人生の中で、ユーモアや笑いを大切にすること。

MEMO _____

愉快 遊びや楽しみを、もっと生活に取り入れること。

MEMO _____

情熱 何かに夢中になって、打ち込んでいる自分であること。

MEMO _____

快楽 自分が心地よいと感じる時間や感覚を、大切にすること。

MEMO _____

興奮 心が動くような、新鮮な体験や刺激を楽しむこと。

MEMO _____

現在 先のことばかり考えすぎず、今この瞬間を大切に生きること。

MEMO _____

魅力 自分らしさを磨いて、魅力的な自分を好きでいること。

MEMO _____

社会や誰かとの関わり、役割、影響力に関する価値観です。

- 貢献** 自分にできることで、社会や誰かの役に立つこと。

MEMO _____

- 配慮** 周りの人の気持ちを察して、丁寧に関わること。

MEMO _____

- 庇護** 弱い立場の人を守り、支えられる自分であること。

MEMO _____

- 名声** 自分の存在や仕事を、きちんと見てもらうこと。

MEMO _____

- 権力** 物事を自分で動かし、必要な場面で流れをつくること。

MEMO _____

- 権威** 責任を持ち、信頼される立場として誰かを導くこと。

MEMO _____

- 協調** 誰かと一緒に、同じ方向へ向かって動くこと。

MEMO _____

- 献身** 誰かのために力を尽くすことで、自分の役割を感じる事。

MEMO _____

残す言葉を選ぶための 4つのヒント

選べないとき、無理に決めなくて大丈夫です。

候補が多くて迷うときは、少しだけ距離を置いて見返してみます。

この4つのヒントは、答えを急がせるためのものではありません。今はそっと外してよい言葉と、もう少しそばに置いておきたい言葉を分けるための、小さな見方です。

1. 目が止まる言葉を残す

理由がはっきりしなくても、何度も目が止まる言葉は、今の自分に関係しているかもしれません。

2. 手放すと少し気になる言葉を残す

一度外してみたときに、少しひっかかる言葉は、まだそばに置いておきたい価値観かもしれません。

3. 似ている言葉は、今の自分に近い方を残す

似た価値観が並んだときは、正しさではなく、今の自分の感覚に近い方を選びます。

4. 最後に、自分へ贈りたい言葉を残す

5つを並べたとき、その言葉で自分にメッセージを書けそうかを見てください。

大切な価値観を消すものではありません。今回は、今の自分に残す5つを選ぶだけです。



○をつけた価値観を集める

まずは、残る可能性のある言葉を一箇所に集めます。

8カテゴリーのページで○をつけた価値観を、ここに書き出してください。

数は多くても少なくても構いません。まだ決める段階ではなく、気になった言葉を集める段階です。

候補リスト

○をつけた価値観を書き出します。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 7. _____ |
| 2. _____ | 8. _____ |
| 3. _____ | 9. _____ |
| 4. _____ | 10. _____ |
| 5. _____ | 11. _____ |
| 6. _____ | 12. _____ |

12個を超えても問題ありません。入りきらない場合は、余白に書いてください。



10個ほどに残す

まだそばに置いておきたい言葉を書きます。

候補の中から、まだそばに置いておきたい価値観を10個ほど書き出します。

きっちり10個でなくても構いません。8個でも12個でも、今の自分にとって自然な数で進めてください。

10個ほどに残す

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

今はそっと置いておく価値観

ここに書いた価値観が消えるわけではありません。今回は最後の5つには残さない、というだけです。



似ている価値観を見比べる

言葉の重なりを見て、7個ほどに整えます。

10個ほどまで残ると、似ている価値観が出てくることがあります。

たとえば、「目的・達成・挑戦」「安全・安定・平安」「合理・正確・知識」のように、別の言葉でも近い願いから出ている場合があります。

見比べる問い

- この2つは、同じ願いから出ている言葉ではないか
- どちらの言葉の方が、今の自分に近いか
- どちらの言葉なら、あとで見返しても意味が残りそうか
- 似ているけれど、どうしても分けて残したいものはあるか

7個ほどに整える

| | | | |
|----|-------|----|-------|
| 1. | _____ | 5. | _____ |
| 2. | _____ | 6. | _____ |
| 3. | _____ | 7. | _____ |
| 4. | _____ | | |

似ている価値観を必ず1つにまとめる必要はありません。自分の中で違いがあるなら、分けて残して構いません。

私が今、残したい5つの価値観

最後に残った5つを、ここに並べます。

この5つは、正解ではありません。今の自分が何を大切にしているのかを見つめた記録です。

1つ目

なぜこの価値観を残したのか：

2つ目

なぜこの価値観を残したのか：

3つ目

なぜこの価値観を残したのか：

4つ目

なぜこの価値観を残したのか：

5つ目

なぜこの価値観を残したのか：

5つの価値観を並べて、 今の自分へメッセージを贈る

最後に残した5つの価値観を見ながら、今の自分へ短いメッセージを書いてください。
きれいな文章にする必要はありません。今の自分に届けたい言葉を書きます。

このページは、このワークの終点です。5つの価値観を選ぶだけでなく、その5つを見て、自分にどんな言葉を贈りたいかを残してください。

記入例を見たい方へ

ミカとナオコの記入例は、別ページで確認できます。

記入例は、正解ではありません。空欄に向き合うときの負担を少し軽くするための見本です。

このワークを進める前にも、書き終えたあとにも構いません。



ミカとナオコの記入例を見る

スマートフォンでQRコードを読み取ると、ワークブックの使い方と記入例を確認できます。メールで届いた回答控えとあわせてご覧ください。

<https://www.innercompass.jp/values-work-guide/>

記入例と違う5つを選んでも問題ありません。あなたが残す5つは、あなた自身の感覚から残った言葉です。

書き終えたあとに

これで、ワークは終わりです。

5つの価値観を選び終えた今、
何かが見えた人もいれば、
まだぼんやりとしたままの人もいるかもしれません。

どちらでも、構いません。

大切なのは、選び終えることだけではなく、
選ぶ過程で、自分の中に残る言葉へ触れたことです。

書いたシートは、すぐに見直さなくても大丈夫です。

机に置いて、しばらく忘れてもいい。

半年後に、ふと開いてみてください。

そのとき、あなたが何を感じるかは、
今は分からなくていいのです。

価値観は、季節と同じで、
変わっていきます。

今日のあなたが残した5つは、
今日のあなたの輪郭です。

それで、いいのです。



ご利用にあたって

本ワークブックは、ご自身の価値観や内面を見つめるための補助的なコンテンツです。

診断、治療、カウンセリング、心理検査、医療行為、法律・経営・人生上の判断を代替するものではありません。

- 本ワークブックで得られる気づきや記入内容は、特定の成果、変化、問題解決を保証するものではありません。実際の行動や意思決定は、ご自身の判断と責任において行ってください。
- 掲載している文章、設問、価値観の分類、ワークの進め方については、できる限り丁寧に作成していますが、その完全性、正確性、網羅性、有用性を保証するものではありません。
- 本ワークブックの利用により生じた不利益、損害、トラブル等について、運営者は一切の責任を負いかねます。
- 本ワークブックに含まれる文章、設問、構成、デザイン、価値観の整理方法、記入例等の著作権その他の権利は、運営者に帰属します。
- 無断転載、複製、配布、販売、改変、講座・セミナー・出版物・ブログ・SNS・動画・電子メディア等での商用利用、または第三者への公開・共有を禁じます。
- 個人で印刷し、ご自身の振り返りのために使用することは可能です。引用、紹介、商用利用、団体利用を希望される場合は、事前に運営者へご相談ください。
- 無断利用が確認された場合は、必要に応じて適切な対応を行うことがあります。
- 本ワークブックは ver.1.0.1 として作成されています。今後、内容、設問、構成、表現、デザイン等を予告なく変更する場合があります。

個性が息づく64の価値観ワーク ver.1.0.1

内なる羅針盤：PROJECT

<https://www.innercompass.jp>

innercompass.jp