

価値観ワークシート【5領域】

【仕事】

■ 現状:

(現在の状態や感じていることを記入)

■ 理想:

(理想の状態を記入)

■ その理想を望む理由・背景:

(理想を望む理由や背景を記入)

■ その理想の状態で、どんな感情・体験が得られるか？

(その理想状態で得られる感情や体験を記入)

■ キーワード（価値観）として言語化すると？

(理想の価値観を1～3語で言語化)

【人間関係】

■ 現状:

(現在の状態や感じていることを記入)

■ 理想:

(理想の状態を記入)

■ その理想を望む理由・背景:

(理想を望む理由や背景を記入)

■ その理想の状態で、どんな感情・体験が得られるか？

(その理想状態で得られる感情や体験を記入)

■ キーワード（価値観）として言語化すると？

(理想の価値観を1～3語で言語化)

【環境】

■ 現状:

(現在の状態や感じていることを記入)

■ 理想:

(理想の状態を記入)

■ その理想を望む理由・背景:

(理想を望む理由や背景を記入)

■ その理想の状態で、どんな感情・体験が得られるか？

(その理想状態で得られる感情や体験を記入)

■ キーワード（価値観）として言語化すると？

(理想の価値観を1～3語で言語化)

【家族・恋人】

■ 現状:

(現在の状態や感じていることを記入)

■ 理想:

(理想の状態を記入)

■ その理想を望む理由・背景:

(理想を望む理由や背景を記入)

■ その理想の状態で、どんな感情・体験が得られるか？

(その理想状態で得られる感情や体験を記入)

■ キーワード（価値観）として言語化すると？

(理想の価値観を1～3語で言語化)

【健康】

■ 現状:

(現在の状態や感じていることを記入)

■ 理想:

(理想の状態を記入)

■ その理想を望む理由・背景:

(理想を望む理由や背景を記入)

■ その理想の状態で、どんな感情・体験が得られるか？

(その理想状態で得られる感情や体験を記入)

■ キーワード（価値観）として言語化すると？

(理想の価値観を1～3語で言語化)