# 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）