

親から受け取った 価値観に気づく質問

【親から受け取った価値観に気づく】

あなたの行動の基準は？

例：安定、目立たないこと

【親から受け取った価値観に気づく】

あなたの成功の基準は？

例：肩書き、社会的地位

【大切な学びに気づく】

親子関係で辛かったことなどを
乗り越えて、

今に生かされていることは？

例：そこそこ普通で諦めるのではなく
自分を信頼して頑張り続けることができる

【見直しが必要なことに気づく】

心地よくないのにやってしまうことや、
やめたいと感じている考え方のクセは？

例：人の期待に沿えるように頑張りすぎてしまう



人に甘えること、頼ることが苦手

人目や評価を気にする

親との関係を見直すワーク

親の価値観を、
それぞれ書き出してください。

お金とは…

成功とは…

幸せとは…

自分には本当はどうしたいか、
それぞれ書き出してください。

お金とは…

成功とは…

幸せとは…

親は、自分にどういう人にな
ってほしかったのか？
書いてください。

親の教育方針は
どんなものだったのでしょうか？

親が育った背景

(時代的背景、家庭環境など)

親が抱えていたトラウマを

書いてください。

親の育った背景を考えたらうえで、
なぜ自分にそういう人になってほしかった
たのか、なぜそんな教育方針をとったの
かを分析しましょう。

例：自分と同じ思いをしてほしい
自分とは同じ思いをしてほしくないなど。

親からの教育のおかげで、
自分の価値になっているものは
なんでしょうか？

自分がどれだけ両親の価値観に
影響されているか、
気づいたことを書き出してください。

自分の本音と両親の価値観のズレに
気づいたうえで、あなたはこれから
どんな価値観で生きていきますか？
書き出してみてください。