

価値に沿って生きるほど

日々の悩みは消え

自然と自分をいたわる行動が

増えていきます

不安に立ち向かうには  
まずあなたの「価値観」を  
見定めるべきです

あなたの真の価値観を探り当てる  
「価値評価スケール」

「価値評価スケール」とは？

# 「価値評価スケール」とは？

- 現時点でもっとも科学的に正当性が高い
- 多くの臨床現場で実際に使われており  
うつ病や不安障害などの治療に  
大きな効果を発揮している

# 人生の重要な領域を12種類に分けたもの

1. 家族
2. 結婚恋愛
3. 子育て
4. 友人・対人関係
5. キャリア・仕事
6. 自己成長
7. 余暇・レジャー
8. スピリチュアルティ
9. コミュニティ・社会生活
10. 健康
11. 環境
12. 芸術

それぞれのジャンルについて、**あなたがどのように行動したいか**を**1～2行の短い文章**で書き込んでいく

1. 家族

2. 結婚恋愛

3. 子育て

4. 友人・対人関係

5. キャリア・仕事

6. 自己成長

7. 余暇・レジャー

8. スピリチュアルティ

9. コミュニティ・社会生活

10. 健康

11. 環境

12. 芸術

例えば

どんな感じで書いていくかというと…



例) キャリア・仕事

困った人の役に立ち、成長する

例) 余暇・レジャー

自然のなかでリラックスしながら過ごす

困った人の役に立ち、成長する

自然のなかでリラックスしながら過ごす

↑ こんな感じで構いません

直感で重要だと思ったものだけを  
書いていってください

全然思いつかない…というあなたは  
自分に次の質問をしてみると  
答えを思いつきやすくなります

# 1. 家族

どのような／母／娘／姉妹／叔母でありたいか？

家族のなかでどのように振る舞いたいのか？

家族とどのような関係性を築きたいのか？

もし今のあなたが「理想の自分」だとしたら

家族に対してどのように接するか？

## 2. 結婚恋愛

親密な相手に対して

どのような／妻／パートナーでありたいか？

相手とどのような個性を育てたいか？

どのような関係性を作りたいのか？

もし今のあなたが「理想の自分」だとしたら

結婚相手や恋愛相手にどのように接するか？



### 3. 子育て

どのような親になりたいか？

子供とどんな関係を結びたいか？

子供と接するなかでどんな個性を育てたいか？

もし今のあなたが「理想の自分」だとしたら

子供にどのように接するか？

子供からどのように見られたいか？



## 4. 友人・対人関係

どのような友情を育てたいか？

友人関係のなかに自分のどのような  
特徴・資質を活かしたいか？

自分が相手にとって最高の友人だとしたら  
どのように振る舞うか？

## 5. キャリア・仕事

自分は仕事のこういった点に重きを置いているか？

仕事をもっと意味のあるものにするにはどうすればいいか？

今の暮らしが理想の状態だったとしたら、自分のどのような資質を仕事に活かしたいか？

職場や仕事のパートナーとどのような関係を築きたいか？

## 6. 自己成長

もっと知りたいことはなにか？

学習や教育について、自分はどんな点に重きを置いているのか？

習得してみたい新しいスキルはなにか？

自分が成長するためにどんな資質を活かしたいか？

## 7. 余暇・レジャー

どんな趣味や遊びをしてみたいか？

自分がりラックスできるのはどのようなことか？

どんなときに一番楽しい気分になるか？

新たに参加してみたい活動はあるか？

## 8. スピリチュアルティ

宗教、大自然、宇宙のような「人智を超えたもの」に対してどのような関係を築きたいか  
(もちろん無信心の場合は「宗教」は無視して構いません)

どのような哲学的な疑問に興味があるか？

## 9. コミュニティ・社会生活

どのようなコミュニティの一員でありたいか？

地域社会にどのように貢献したいか？

(チャリティやボランティアなど)

自分の居場所をどのように作りたいか？



# 10. 健康

身体の健康について何に重きを置いているか？

(疲れない体作りや規則正しいライフスタイルなど)

自分の身体をどのようにケアしたいか？

(食事、睡眠、運動の改善など)

# 11. 環境

地球の環境について何に重きを置いているか？  
(公害や大気汚染など)

環境の改善について貢献したいことはあるか？



## 12. 芸術

絵画、音楽、文学、アートとどのような関係を築きたいか？

どのような芸術に触れていきたいか？

参加してみたい芸術活動はあるか？

明確な価値観は  
困難を耐え抜くモチベーションを  
与えてくれます

ちなみに…

価値観を持って生きている人は  
14年後の死亡率が15%も低い  
傾向がありました🤯

価値観を持って生きる方が  
不安は減るし、困難に立ち向かうことが  
できるし、長く生きることもできる  
と研究結果が出ています

ぶっちゃけ

価値観を持って生きるとお得です😊

お得だったら深く考えずに  
やってみたほうがいいですよね  
簡単ですし😊