

価値観マップ（意思決定時の参照シート）

迷ったとき・衝突したときに「自分の基準」を取り戻すための1枚シート

上位10位の価値観（言葉＋行動の定義）

※「価値観＝きれいな言葉」ではなく、あなたにとって“具体的に何をすることか”まで書くのがコツ。

※重要度の合計は10点にする

	価値観	自身にとってどういうことか	重要度
1	家庭時間	平日も会話できる生活を守る	1
2	健康	睡眠と体調を崩さず働き続ける	2
3	安定収入	家計が回り、急な出費に耐えられる	1
4	専門性の成長	設備・品質・改善のスキルが積みあがる	0.5
5	裁量	仕事・家庭において自分の意思が尊重される	0.5
6	誠実さ	他者に対して素直で真正面から向き合う	1
7	人間関係	相談できる相手がいる。孤立していない	1
8	人からの承認	必要な時に他者から認められる状況にある	1
9	挑戦・刺激	新しいものに触れるとワクワクする	0.5
10	学びの習慣	月1回学び、仕事や家庭に活かす	1.5

対立ペア（衝突しやすい価値観）

迷いの正体は「価値観同士の衝突」であることが多いです。先に“ぶつかりやすい組み合わせ”を言語化します。

対立ペア			どんな場面で衝突する？
安定収入	↔	家庭時間	稼ぐほど、家庭の時間が崩れる
学びの習慣	↔	健康	自己投資を詰め込みすぎると、休息が不足して体調に出やすい
	↔		
	↔		
	↔		
	↔		

迷ったときのチェック（自分に投げる質問）

- ☐ この選択は、上位3つの価値観に“沿っている”と言える？（YES/NO）
- ☐ 短期のメリットと引き換えに、長期で失う価値観はどれ？
- ☐ 今の自分が守りたいのは「価値観」？それとも「体面」？
- ☐ 対立ペアが衝突しているなら、今回はどちらを優先する理由がある？

プロジェクト照合表（仕事の選択肢と価値観の整合性）

選択肢	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
現状	○	○	△	×	×	△	×	×	×	×
異動	△	△	△	○	○	○	△	△	○	○
転職	○	○	○	×	×	○	△	△	○	△

※使い方（記号の例）：○＝かなり合う / △＝条件つきで合う / ×＝合わない（※ここではチェック欄に書き込み）

※例：異動＝「給与が下がるなら△、下がらないなら○」