

価値観マップ（意思決定時の参考シート）
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わくわくする | 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○」