

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			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

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？
	↔	
	↔	
	↔	
	↔	
	↔	
	↔	

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）

転職・異動・新規プロジェクトなど、選択肢を並べて「価値観に合う/合わない」を俯瞰します。

選択肢	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

※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○」