

個人的価値カード並べ替え

Personal Values Card Sort

Miller WR, Baca C, Matthews DB, Wilbourne U of New Mexico 2001 <http://casaa.unm.edu/inst.html>

原井宏明氏翻訳 <http://homepage1.nifty.com/hharai/>

使用方法

- ・ 83 枚のカードを「私にとって、とても大切」「私にとって大切」「私にとって大切ではない」の 3 群に分ける
- ・ 「私にとって、とても大切」が 6 枚以上ならば、もっとも重要な 5 枚を選ぶ
- ・ 重要な他の価値があれば、それを書き加えたカードを足してもよい
- ・ 「私にとって、とても大切」に選んだ価値を、「目的」「目的を達成するための手段」「さらにそのための手段」のように序列化する
- ・ 結果を概観し、理由、個人的意義、目標行動との関連を考える

***** 私にとって、とても大切 *****	***** 私にとって大切 *****	***** 私にとって大切ではない *****
受け入れられること ありのままの自分を 受け入れてもらうこと 1	正確さ 自分の意見や信念が 正確であること 2	達成 重要なことを成し遂げること 3
冒険 新しいエキサイティングな 経験をすること 4	魅力 外見的に 人をひきつけること 5	権威 他人の上に立ち、責任を持つ 6
自律 独立して自己決定すること 7	美 身の回りの美しさを 観賞すること 8	世話 他人の世話をすること 9
チャレンジ 困難に立ち向かうこと 10	変化 多彩な変化に富んだ 人生を送ること 11	心地よさ 快適で居心地の良い 人生を送ること 12
コミットメント 息の長い有意義な誓いを 立てること 13	同情 他人の悩みを感じ、 いたわること 14	貢献 長く残るような貢献を 世の中にすること 15
協力 他人と協力して働くこと 16	礼儀 他人に対して思いやり深く 丁寧であること 17	創造性 新しい独創的な アイデアをもつこと 18
頼りになること 信用と信頼がおけること 19	任務 自分に与えられた役割と 義務を果たすこと 20	エコロジー 環境と調和して生きること 21

<p>興奮 スリルと刺激に満ちた 人生を送ること</p> <p>22</p>	<p>貞節 配偶者・パートナーに対して 誠実に真心をつくすこと</p> <p>23</p>	<p>名声 他人に認められ 有名になること</p> <p>24</p>
<p>家族 幸せな愛し合う 家族を持つこと</p> <p>25</p>	<p>フィットネス 丈夫で均整のとれた 身体を持つこと</p> <p>26</p>	<p>柔軟性 新しい環境に容易に 適応すること</p> <p>27</p>
<p>寛大さ 他人を許せること</p> <p>28</p>	<p>友情 親しくて支えになる 友人を持つこと</p> <p>29</p>	<p>面白さ 面白楽しく遊ぶこと</p> <p>30</p>
<p>気前よさ 他人に自分の持つものを 与えること</p> <p>31</p>	<p>誠実さ 自分に正直にふるまうこと</p> <p>32</p>	<p>神仏の意思 神・仏の意思を求め、 それに従うこと</p> <p>33</p>
<p>成長 変化と成長を続けること</p> <p>34</p>	<p>健康 身体的に好調で 健やかであること</p> <p>35</p>	<p>役立つこと 他人の助けになること</p> <p>36</p>
<p>正直さ 嘘をつかず正直であること</p> <p>37</p>	<p>希望 前向きで楽観的な ものの見方を持つこと</p> <p>38</p>	<p>謙虚 控えめで もったいぶらないこと</p> <p>39</p>
<p>ユーモア 自分と世の中について 微笑ましい部分を見つけること</p> <p>40</p>	<p>独立 他人に頼らず自由であること</p> <p>41</p>	<p>勤勉 自分の課題について 懸命かつ良く働くこと</p> <p>42</p>
<p>心のやすらぎ 個人的な平和を味わうこと</p> <p>43</p>	<p>親密さ 他人と心の奥底を 分かち合うこと</p> <p>44</p>	<p>正義 すべての人に対する公正で 平等な扱いを促す</p> <p>45</p>
<p>知識 有意義な知識を学び、 また他人に与える</p> <p>46</p>	<p>余暇 心身を休めて 気晴らしをする</p> <p>47</p>	<p>愛される 親しい人に愛されること</p> <p>48</p>
<p>愛すること 他人に愛を与えること</p> <p>49</p>	<p>熟練 日常の活動・業務に 熟達・精通すること</p> <p>50</p>	<p>やわらかな心 何物にもとらわれず柔軟に 今の瞬間を見つめ生きること</p> <p>51</p>
<p>中庸 過度を控え、 適切さをもとめること</p> <p>52</p>	<p>一夫一婦制 一人だけの親密で愛し合う 配偶者・パートナーをもつこと</p> <p>53</p>	<p>決まりごとに従わない 権威や決まりごとを疑い、 立ち向かうこと</p> <p>54</p>

<p>慈しみ 他人をいたわり慈しむこと</p> <p>55</p>	<p>心の広さ 新しい経験や発想、方法を受け入れること</p> <p>56</p>	<p>整理 秩序だったきちんとした生活を送ること</p> <p>57</p>
<p>情熱 信念や活動、人に対して強い感情をもつこと</p> <p>58</p>	<p>快樂 いい気持ちになること</p> <p>59</p>	<p>人気 たくさんの人に好かれること</p> <p>60</p>
<p>権力 他人を支配すること</p> <p>61</p>	<p>目的 人生の意味と方向をもつこと</p> <p>62</p>	<p>合理性 道理と論理に従うこと</p> <p>63</p>
<p>現実主義 現実的・実際に物事を考え、ふるまうこと</p> <p>64</p>	<p>責任 責任のある判断を行い実行すること</p> <p>65</p>	<p>リスク リスクを冒してチャンスを得ること</p> <p>66</p>
<p>ロマンス エキサイティングで燃え上がるような恋をすること</p> <p>67</p>	<p>安全 安全で安定していること</p> <p>68</p>	<p>自分を受け入れること あるがままの自分を受け入れること</p> <p>69</p>
<p>セルフコントロール 自分のふるまいについて自ら律すること</p> <p>70</p>	<p>自尊心 自分自身について良いと感じること</p> <p>71</p>	<p>自分を知ること 自分自身について深い、正直な理解を持つこと</p> <p>72</p>
<p>奉仕 他人に奉仕すること</p> <p>73</p>	<p>性 質・量ともに満足のいくセックスライフ</p> <p>74</p>	<p>単純さ 無欲でシンプルな生活</p> <p>75</p>
<p>孤独 他人から離れて一人だけの時間と場所を持つこと</p> <p>76</p>	<p>スピリチュアリティ 霊的な成長や成熟、悟り、世俗の自分を超越する何かに触れること</p> <p>77</p>	<p>安定性 だいたい落ち着いた安定して生活を送ること</p> <p>78</p>
<p>寛大 自分と異なった人を受け入れ尊重すること</p> <p>79</p>	<p>伝統 過去の慣わしを尊重し従うこと</p> <p>80</p>	<p>徳 道徳に従い有徳な生活を送ること</p> <p>81</p>
<p>富 金持ちになること</p> <p>82</p>	<p>世界平和 世界の平和のために働くこと</p> <p>83</p>	<p>他の価値</p> <p>()</p>
<p>他の価値</p> <p>()</p>	<p>他の価値</p> <p>()</p>	<p>他の価値</p> <p>()</p>