

『価値観リスト①』

正確：自分の意見や信念正しく伝える

達成：なにか重要なことを達成する

ワクワク：新しくてワクワクする体験をする

魅力：身体的な魅力を保つ

権力：他者に対して責任を持って指導する

自己選択：人まかせにしないで自分で決める

美：身のまわりの美しいものを味わう

人助け：周囲の人の役に立つ,サポートする

挑戦：難しい仕事や問題に取り組む

変化：変化に富んだバラエティ豊かな人生を送る

喜び：喜びに満ちた人生を送る

誓約：絶対に破れない約束や誓いを結ぶ

貢献：世界の役に立つことをする

満足：良い気分になること

適度：過剰を避けてほどよいところを探す

一途：唯一の愛し合える相手を見つける

協調：他者と強力して何かをする

礼儀：他者に対して誠実で礼儀正しく接する

創造：新しくて斬新でオリジナルなアイデアを生む

信頼：信用があって頼れる人間になる

自立：他者に依存しないで自立して生きる

調和：周囲の環境と調和しながら生きる

興奮：スリルと刺激に満ちた人生を送る

パートナー：パートナーに対して誠実に生きる

名声：有名になって存在を認めれる

家族：幸福で愛に満ちた家庭を作る

愛される：親しい人から愛される

愛する：誰かに愛をあたえる

熟達：いつもの仕事・作業に習熟する

誠実：関わった人や自分に嘘偽りなく誠実に生きる

信念：自分が正しいと思う通りに生きる

ワンネス：自分よりも大きな世界と繋がる

『価値観リスト②』

いまここ：いまこの瞬間に集中して生きる

反抗：権威やルールに疑問を持って挑む

配慮：他人を心づかって世話すること

開放：新たな体験、発想、選択肢に心を開く

秩序：整理されて秩序のある人生を送る

情熱：なんらかの発想、活動、人々に深い感情を抱く

目的：人生の意味や方向性を定める

富：お金持ちになる

現実：現実的、実践的にふるまう

責任：責任をもって行動する

危険：リスクを取ってチャンスを手に入れる

恋愛：興奮して燃えるような恋をする

献身：誰かに奉仕する

人気：多くの人に好かれる

権威：他人をコントロールする

寛容：自分と違う存在を尊重して受け入れる

安心：安心感を得る

受容：ありのままの自分と他人を受け入れる

自制：自分の行動を自分でコントロールする

自尊心：自分を肯定して生きる

自分理解：自分について深い理解を持つ

笑い：人生や世界のユーモラスな側面を見る

勤勉：自分の仕事に一生懸命取り組む

穏やかさ：常に安定して穏やかに生きる

親密：プライベートな体験を他人とシェアする

正義：すべての人を公平・平等に扱う

知識：価値ある知識を学ぶ、または生み出す

プロフェッショナル：結果に妥協せず、取り組む

表現：自分を世界に表現する

思いやり：他者の心に寄り添って助ける

夢中：好きなことに夢中になって生きる

発見：新しい物を見つける

『価値観リスト③』

自然体：肩肘張らずにありのままの自分を生きる

セックス：活動的で満足のいく性生活を送る

環境：自分の心地よい環境で暮らす

平和：世界平和のために行動する

仲間：同じ目的の同士と過ごす

余暇：人との関わりを経ち、
1人でいられる時間と空間を持つ

体力：丈夫で強い身体を保つ

柔軟：新たな環境にも簡単になじむ

許し：他人を許しながら生きる

友情：親密で助け合える友人を作る

楽しむ：人生を遊びのように楽しむ

想像：物事に対して常にイメージし想像する

自由：誰にも縛られずにおもうまま自由に生きる

希望：希望をもってポジティブで楽観的に生きる

シンプル：スッキリとした生活を送る

快適：ストレスなく快適な人生を送る

精神性：精神的な変化と成長をする

健康：健やかで体調よく生きる

謙遜：地味で控えめに生きる

安定：いつも一定して変化のない人生を送る

伝統：過去から受け継がれてきた
パターンを尊重する

義務：自分の義務と責任を果たす

努力：目的のために力を尽くして励む

工夫：もっといいやり方を常に探す

知識：価値ある知識を学び、生み出す

正直：嘘をつかずに正直に生きる

成長：良い方向への変化と成長を維持する

挑戦：難しい仕事や物事に挑戦する

勝利：自分や相手に打ち勝つ

熱中：目の前のことに深く集中する

気品：上品さ、凛とした存在になる