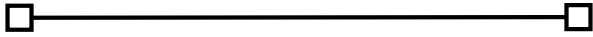


Name: _____

Value & Priority Workshop



What do you value the most in your current life?

No.1 Priority: _____

No.2 Priority: _____

No.3 Priority: _____

What do you want to value the most in your future life?

Future Priority: _____

How will it affect your life?

Family

家族

Friends

友達

Myself

自分自身

School

学校

Club activity

部活/習い事

Hobbies

趣味

Dream

夢

Money

お金

Beauty

美容

Eating habits

食生活

Sleep

睡眠

Smile

笑顔

Communication

コミュニケーション

Lifestyle

生活習慣

Love/Romance

恋愛

To be happy

幸せでいること

To do best

全力を尽くすこと

To have fun

楽しむこと

To be efficient

効率的であること

To be positive

ポジティブでいること

To be kind

優しくあること

概要

現状、自分が大切にしていること・もの・価値観を3つ考える。その3つの中でも、何が一番大事なのか、優先順位をつける。ワークシートの上半分を埋める。

現在大切にしていること・もの・価値観の3つに加えて、今後大切にしたいこと・もの・価値観を一つ考える。なぜ大切にしたいのか、大切にすることで今後どのような良いことが起こりうるのかを考え、ワークシート下の四角に絵や文字を使って自由に表現してみる。

実際のワークショップでは、ワークシートの裏面に“家族”、“幸せであること”、“全力であること”など様々な価値観を書いたリストを用意し、そのリストからでも、リストに載っていないことからでも、自分が大切にしていること・もの・価値観の3つを選べるようにした。

また、自分が大切にしていること・もの・価値観の3つを他の参加者に共有をし、他の人が何を大切にしていることを認識する上で、今後の自分は何を大切にしたいかを考えてもらった。

狙い

- ・今の自分の生活の軸・価値観の軸になっているものを認識する/今の自分が大切にしているものを認識する
- ・それらの要素がなぜ大切なのか認識する
- ・今後自分が大切にしたいと思うものを考えていただく
- ・なぜ大切にしたいのか、大切にすることで何が起こりうるのかを考えていただく
- ・価値観の在り方の幅広さを知る
- ・グループに分かれて共有を行うことで、他人の生活の軸・価値観の軸になっているものを認識する