

価値観チェックの質問



1. あなたが人生で大切にしているものは何ですか？

2. それらの中で、一番失いたくないものは何ですか？

3. 2にどのくらい時間を使っていますか？

参考例：

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 健康 | <input type="checkbox"/> 仕事 | <input type="checkbox"/> 貢献 |
| <input type="checkbox"/> 家族 | <input type="checkbox"/> 宗教 | <input type="checkbox"/> 感謝 |
| <input type="checkbox"/> 友人 | <input type="checkbox"/> 挑戦 | <input type="checkbox"/> スポーツ |
| <input type="checkbox"/> お金 | <input type="checkbox"/> 平和 | <input type="checkbox"/> 音楽 |
| <input type="checkbox"/> 時間 | <input type="checkbox"/> 権力 | <input type="checkbox"/> 車・バイク |
| <input type="checkbox"/> 家 | <input type="checkbox"/> 見た目 | <input type="checkbox"/> 幸福 |
| <input type="checkbox"/> 教育 | <input type="checkbox"/> 品位 | <input type="checkbox"/> 成功 |
| <input type="checkbox"/> 旅行 | <input type="checkbox"/> 知性 | <input type="checkbox"/> 情熱 |
| <input type="checkbox"/> 伝統 | <input type="checkbox"/> 一人の時間 | <input type="checkbox"/> 笑い |
| <input type="checkbox"/> 信念 | <input type="checkbox"/> 人に好かれること | |
| <input type="checkbox"/> 正直 | <input type="checkbox"/> 安定 | <input type="checkbox"/> ペット |
| <input type="checkbox"/> 自由 | <input type="checkbox"/> 成長 | <input type="checkbox"/> バランス |

あなたの生き方と、あなたにとって大切なものは合っていますか？



【ワーク】 時間管理をすることで、 やりたいことは何ですか？

3つの柱、または自分のフォーカスエリアから考えてみよう！

家族	自分	仕事・会社
例: 家族と平日週2回(火金) 一緒に夕食をとる⇒家族とのコミュニケーションを増やすため	例: 週2回（水・土）18時に退社し、ジムでトレーニングする⇒来月の初ハーフマラソンで完走するため	例: 手順書を作って、誰でもできるようにする⇒ミスが減る、時間短縮、自分の仕事をふりやすい⇒この時間を部下の指導に充てるため