

個人的価値カード

並べ替え

WR Miller, J C de Beca, DB
Matthews, PL Wilbourne, U of
New Mexico 2001 翻訳 HH

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

魅力

外見的に人をひきつけるこ
と

5

世話

他人の世話をする事

9

コミットメント

息の長い有意義な誓いを立
てること

13

礼儀

他人に対して思いやり深く
丁寧であること

17

エコロジー

環境と調和して生きること

21

家族

幸せな愛し合う家族を持つ
こと

25

友情

親しくて支えになる友人を
もつこと

29

神仏の意思

神・仏の意思を求め、それ
に従うこと

33

正直さ

嘘をつかず正直であること

37

独立

他人に頼らず自由であるこ
と

41

私にとって大切

正確さ

自分の意見や信念が正確で
あること

2

権威

他人の上に立ち、責任をも
つ

6

チャレンジ

困難に立ち向かうこと

10

同情

他人の悩みを感じ、いたわ
ること

14

創造性

新しい独創的なアイデアを
もつこと

18

興奮

スリルと刺激に満ちた人生
を送ること

22

フィットネス

丈夫で均整のとれた身体を
もつこと

26

面白さ

面白楽しく遊ぶこと

30

成長

変化と成長を続けること

34

希望

前向きで楽観的なものの見
方を保つこと

38

勤勉

自分の課題について懸命か
つ良く働くこと

42

私にとって、とても大 切

達成

重要なことを成し遂げるこ
と

3

自律

独立して自己決定すること

7

変化

多彩な変化に富んだ人生を
送ること

11

貢献

長く残るような貢献を世の
中にすること

15

頼りになること

信用と信頼がおけること

19

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

23

柔軟性

新しい環境に容易に適応す
ること

27

気前よさ

他人に自分の持つものを与
えること

31

健康

身体的に好調で健やかであ
ること

35

謙虚

控えめでもったいぶらない
こと

39

心のやすらぎ

個人的な平和を味わうこと

43

私にとって大切ではな い

冒険

新しいエキサイティングな
経験をすること

4

美

身の回りの美しさを観賞す
ること

8

心地よさ

快適で居心地の良い人生を
送ること

12

協力

他人と協力して働くこと

16

任務

自分に与えられた役割と義
務を果たすこと

20

名声

他人に認められ有名になる
こと

24

寛大さ

他人を許せること

28

誠実さ

自分に正直に振舞うこと

32

役立つこと

他人の助けになること

36

ユーモア

自分と世の中について微笑
ましいな部分を見つけるこ
と

40

親密さ

他人と心の奥底を分かち合
うこと

44

正義

すべての人に対する公正で
平等な扱いを促す

45

知識

有意義な知識を学び、また
他人に与える

46

余暇

心身を休めて気晴らしをす
る

47

愛される

親しい人に愛されること

48

愛すること

他人に愛を与えること

49

熟練

日常の活動・業務に熟達・
精通すること

50

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
とを

51

中庸

過度を控え、適切さをもと
めること

52

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

53

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

54

慈しみ

他人を労わり慈しむこと

55

心の広さ

新しい経験や発想、方法を
受け入れること

56

整理

秩序だったきちんとした生
活を送ること

57

情熱

信念や活動、人に対して強
い感情をもつこと

58

快樂

いい気持ちになること

59

人気

たくさんの人に好かれるこ
と

60

権力

他人を支配すること

61

目的

人生の意味と方向をもつこ
と

62

合理性

道理と論理に従うこと

63

現実主義

現実的・实际的に物事を考
え、振る舞うこと

64

責任

責任のある判断を行い実行
すること

65

リスク

リスクを犯してチャンスを得
ること

66

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

67

安全

安全で安定していること

68

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

69

セルフコントロール

自分の振る舞いについて自
ら律すること

70

自尊心

自分自身について良いと感
じること

71

自分を知ること

自分自身について深い、正
直な理解をもつこと

72

奉仕

他人に奉仕すること

73

性

質・量ともに満足のいくセ
ックスライフ

74

単純さ

無欲でシンプルな生活

75

孤独

他人から離れて一人だけの
時間と場所をもつこと

76

スピリチュアリティ

霊的な成長や成熟、悟り、
世俗の自分を超越る何かに
触れること

77

安定性

だいたい落ち着いた安定し
た生活を送ること

78

寛大

自分と異なった人を受け入
れ尊重すること

79

伝統

過去の慣わしを尊重し従う
こと

80

徳

道徳に従い有徳な生活をす
ること

81

富

金持ちになること

82

世界平和

世界の平和のために働くこ
と

83

親孝行

子として親を大切にし、よ
く仕え、恩に報いること

Add84

家

先祖から代々続いてきた家
すじ、家系、一門

Add85

他の価値