

# 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、責任をもつ

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

永続的で意義深いかかわりを持つこと

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

15

# 協力

他人と協力して働くこと

16

# エコロジー

環境と調和して生きること

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

# 家族

幸せな愛し合う家族を持つこと

21

# 興奮

スリルと刺激に満ちた人生を送ること

22

# 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

# 名声

他人に認められ有名になること

24

# 友情

親しくて支えになる友人をもつこと

25

# フィットネス

丈夫で均整のとれた身体をもつこと

26

# 柔軟性

新しい環境に容易に適応すること

27

# 寛大さ

他人を許せること

28

# 神仏の意思

神・仏の意思を求め、それに従うこと

29

# 面白さ

面白楽しく遊ぶこと

30

# 気前よさ

他人に自分の持つものを与えること

31

# 誠実さ

自分に正直に振舞うこと

32

# 正直さ

嘘をつかず正直であること

33

# 成長

変化と成長を続けること

34

# 健康

身体的に好調で健やかであること

35

# 役立つこと

他人の助けになること

36

# 独立

他人に頼らず自由であること

37

# 希望

前向きで楽観的なものの見方を保つこと

38

# 謙虚

控えめでもったいぶらないこと

39

# 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

40

# 正義

すべての人に対する公正で平等な扱いを促す

41

# 勤勉

自分の課題について懸命かつ良く働くこと

42

# 心のやすらぎ

個人的な平和を味わうこと

43

# 親密さ

他人と心の奥底を分かち合うこと

44

# 愛すること

他人に愛を与えること

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

# 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

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

# 整理

秩序だったきちんとした生活を送ること

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

# 権力

他人を支配すること

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

# 責任

責任のある判断を行い実行すること

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

# 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

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

# 奉仕

他人に奉仕すること

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

# スピリチュアリティ

霊的に成長し成熟すること

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

# 徳

道徳に従い有徳な生活を送ること

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



# 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

私にとって大切

私にとって、とても  
大切

私にとって大切では  
ない

個人的価値カード並べ替え

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