達成 やり遂げたと自分で言えること	**成長** 去年の自分よりできることが増えること	**挑戦** やったことのないことに手を伸ばすこと	**学び** 知らなかったことを知り続けること	**専門性** この分野なら任せてと言えること
習熟 同じ仕事を、より深く確かにできること	**目標** めざす地点がはっきりしていること	**探究** なぜそうなるのかを掘り下げること	**成果** 形になった結果が残ること	**実力** 肩書きではなく中身で通用すること
資格・知識 学んだことが証明できる形になること	**向上心** もっとよくしたいと思い続けられること	**自由** 縛られずに動けること	**裁量** 進め方を自分で決められること	**自分で決める** 最後の判断が自分にあること
自分のペース 急かされずに進められること	**独立** 自分の看板で仕事をすること	**主体性** 指示を待たずに動けること	**創意工夫** やり方を自分なりに変えられること	**時間の自由** 働く時間を選べること
場所の自由 働く場所を選べること	**任される** 細かく管理されずに委ねられること	**自分らしさ** 無理に演じなくてよいこと	**責任** 自分の判断の結果を引き受けること	**仲間** 一緒に働く相手を信じられること
チームワーク 力を合わせて進められること	**信頼** 任せ合える関係があること	**助け合い** 困ったときに声をかけられること	**人を育てる** 誰かの成長に関われること	**感謝される** ありがとうと言われること
つながり 仕事を通じて人と出会えること	**対話** 言いたいことを言い合えること	**所属感** ここにいていいと思えること	**尊重** 一人の人として扱われること	**公平な扱い** えこひいきがないこと
よい雰囲気 気持ちよく過ごせる場であること	**よい上司** 相談できる人が上にいること	**社会貢献** 世の中の役に立っている実感	**人の役に立つ** 目の前の誰かを助けられること	**意義** この仕事をする理由を言えること
使命 自分がやるべきだと思えること	**誠実** うそをつかずに働けること	**正しさ** 筋が通っていると思えること	**支える** 誰かの土台になること	**次の世代** あとに続く人に残せること
地域 住む場所や地元に関われること	**多様性を尊ぶ** 違いのある人と働けること	**環境への配慮** 将来の負担を増やさないこと	**信念** 大事にしていることを曲げないこと	**安定** 急に変わらない見通しがあること

安心 心配ごとが少ない状態で働けること	**収入の安定** 毎月の見込みが立つこと	**雇用の保障** 続けられる契約であること	**健康** 体をこわさずに働けること	**無理のない量** こなしきれる仕事量であること
見通し 先の予定が読めること	**明確なルール** 何がよくて何が駄目かがわかること	**安全** 危険から守られていること	**長く続けられる** 何年も同じ場所で働けること	**守られている** 困ったときに会社が動くこと
落ち着き 慌ただしさに追われないこと	**準備できる** 急な変更が少ないこと	**家族との時間** 家族と過ごす時間を持てること	**生活との両立** 暮らしが回る働き方であること	**休息** 休みが休みになること
自分の時間 自分のために使える時間があること	**趣味** 仕事以外の楽しみを続けられること	**子育て** 子どもの時間に合わせられること	**介護との両立** 家族の世話と並行できること	**通いやすさ** 通勤の負担が小さいこと
住む場所 住みたい場所に住めること	**心の余裕** 気持ちがすり減らないこと	**睡眠** 十分に眠れること	**切り替え** 仕事を家に持ち帰らないこと	**創造** ないものを形にすること
新しさ 前例のないことに関われること	**アイデア** 思いついたことを試せること	**変化** 同じ毎日が続かないこと	**刺激** 心が動く出来事があること	**表現** 自分の考えを外に出せること
美しさ 仕上がりの質にこだわれること	**面白さ** やっていて楽しいと思えること	**好奇心** 知りたい気持ちが満たされること	**実験** 試してみて確かめられること	**改善** 少しずつよくしていけること
多様な経験 いろいろな仕事に触れられること	**自由な発想** 前提を疑ってよいこと	**正当な評価** やったことが正しく見られること	**報酬** 働きに見合う収入があること	**昇進** 役割と立場が上がっていくこと
影響力 決まることに関われること	**リーダーシップ** 人を引っぱる役を担うこと	**信用** 名前で信じてもらえること	**専門家として見られる** 意見を求められること	**選ばれる** 指名して頼まれること
競争 競う相手がいること	**結果で示す** 数字や成果で語れること	**承認** 見てもらえている実感があること	**裁量ある立場** 決められる役割にいること	**実績が残る** やった証が記録に残ること

価値観ワークシート

選んだカードを5つまで絞り、1枚ずつ書き出します。言葉の意味を説明するのではなく、思い出した場面を書くのがこつです。

	選んだ言葉	そう感じた場面（いつ・どこで・何が）	今の仕事で満たされている？	近づくために試せること
1				
2				
3				
4				
5				

最後まで迷って外した言葉があれば、余白に書いておきます。手放しにくかったものほど、あとで効いてきます。

キャリアタイミング・ラボ｜一覧と使い方の解説：https://career-timing.jp/session-skill/values-cards/｜研修・勉強会で使う場合は出典としてこのURLを添えてください

使い方と注意（進行役の手元用）

4つの手順

1. **選ぶ：**当てはまる言葉を制限なく取ってもらう。この段階では理由を聞かない。迷うものは保留の山へ。
2. **絞る：**5つまで減らす。減らす過程そのものが情報。最後に迷った2枚を覚えておく。
3. **理由を聴く：**「それを選んだのは、どんな場面を思い出したからですか」。言葉の定義ではなく経験を聴く。
4. **今の仕事との距離を見る：**満たされている／半分くらい／足りない。足りないものが次のテーマになる。

渡す前に

- 取り組む意味を先に共有する（厚生労働省の手引きは、シートの作成を提案する前に動機づけを行うよう勧めています）。
- 使い方は1通りではない。一緒に作る／時間をとってセルフワーク／カードを並べず口頭で進める、のいずれでもよい。
- 言葉にピンとこない相手には、その人の職場・職種に合わせた例示を用意する。

気をつけたいこと

- 診断にしない。タイプ判定や職業の決めつけをしない。
- 選べないこと自体が情報。責めない。
- 価値観は変わる。今日の5つは今日のもの。
- 同じ言葉でも意味は人によって違う。必ず場面で確かめる。
- 心身の不調が語られたときは、整理より先に相談窓口・医療機関を案内する。

分野：成長と達成（12語）／自律と裁量（12語）／人との関わり（13語）／貢献と意味（12語）／安定と安心（13語）／暮らしとの両立（12語）／創造と変化（13語）／評価と影響（13語）

面談での使い方や、相談者の「時期」の見方を学ぶ講座について相談したい方へ：無料個別相談のご案内（https://career-timing.jp/session/）

キャリアタイミング・ラボ｜一覧と使い方の解説：https://career-timing.jp/session-skill/values-cards/｜研修・勉強会で使う場合は出典としてこのURLを添えてください