

自分にとっての価値は何かを明らかにし、人生に変化を起こす(第1章)

じっくりと以下の質問を読み、答えをよく考えてほしい。そして、空欄に答えを書き込もう。
(注意：このエクササイズは『自信がなくても行動すれば自信はあとからついてくる』からのものだが、カギとなる言葉は自由に変えてもらって構わない。例えば、あなたが望むものが“幸福”、あるいは“自尊心”だとしたら、“無限の自信”を“無限の幸福”、“あるいは”無限の自尊心“に言い換えてほしい。)

●もし自分が無限の自信を得たとしたら……(p24)

- ・あなたはどのように振る舞うか？

- ・歩き方、話し方はどう変わる？

- ・遊び方、仕事の仕方、行動はどう変わる？

- ・他者、たとえば友人、親戚、パートナー、両親、子供、同僚たちとどのように接する？

- ・自分に対してはどのように接する？

- ・自分の体をどう扱う？

- ・自分に対してどんな自己対話をする？

- ・性格をどう変える？

- ・どんなことを始める？

- ・どんな行動をやめる？

- ・どんな目標を持ち、それに向かって行動する？
- ・一番近い人との関係性はどうか変化する？ その人への接し方はどうか変わる？
- ・自信を手に入れたことが、自分の立身出世にどうか影響する？

●“人生をこう変える”のリスト(p29)

あなたの答えを以下の余白に書き込もう。答えが重複するようなら、それは良い兆候だ！ そうしたことはしばしば起こる。そしてそれはあなたにとっての基本的な価値を示してくれる。

もし真の自信を得たとしたら……

- ・私は自分の行動をこう変える
- ・他者との接し方をこう変える
- ・自分への接し方をこう変える
- ・こんな性格的特徴、性格上の強みを育み、人々にアピールする
- ・友人や家族などの近い人々に対するふるまい方をこう変える
- ・仕事や教育、スポーツ、レジャーなどにおける人間関係で、ふるまい方をこう変える
- ・こんなものごとを支持する
- ・こんな活動を始める、あるいはもっと深くかかわる

- ・こんな目標に向かって邁進する

- ・人生を向上させるためにこんな行動をする

あなたにとっての価値を見極める(第11章)

価値とは、あなたが人間としてどういう行動をしたいかについての、心のもっとも深い部分に根ざす欲望だ。それは、何が欲しいか、何を達成したいかではない。価値とは、あなたが日常でどのように振る舞い、行動したいかを定めるものだ。

世の中には何百という異なる価値が存在する。以下のリストは、その中のもっとも一般的なものだ。あなたに関係するのはこのうちの一握りだろう。注意してほしいのは、価値に良し悪しはない、ということだ。それはちょうどピザの好みのようなものだ。あなたはハムとペパロニが好きだが私はサラミとオリーブだとして、私の好みがあなたのよりも正しいということはない。私たちの嗜好は様々だということだ。同様に価値も人それぞれ違う。以下のリストを読み、それぞれの価値にあなたの評価を書き加えてほしい。そして、V “very important(とても重要)” な価値を、少なくとも 10 個選んでほしい。

それぞれの価値に V “very important(とても重要)”、Q “quite important(かなり重要)”、N “not so important(重要ではない)” をつけたら、V 印のなかから一番重要な 6 つを選び、それらに 6 と書き加えよう。最後に、人間として何のために人生を生きたいかを常に思い返すために、その 6 つを書き出そう。

●一般的な価値のリスト(p155~158)

1. 受容：心を開き、自分や他者、そして人生などを受け入れる。
2. 冒険：冒険心に富み、常に新奇で刺激的な経験を求め、生み出し、探索する。
3. 自己主張：相手に敬意を払いながら自分の権利を主張し、自分の欲しいものを伝える。
4. 真正性：それが自分の本心から来た本物であること。自分に忠実であること。
5. 美：自分や他者、環境などの美に敏感であり、それを創造し、育て、洗練させることが好きだ。
6. 気遣い：自分や他者、環境などを気遣う。
7. 挑戦：自己成長、学び、進歩のために挑戦し続ける。
8. 思いやり：傷ついた人々に優しさを持って接する。
9. 協調性：規則や責任を重視し、それに従う。
10. つながる：現在の行動に完全に集中する。他者といっしょに完全に現在を生きる。
11. 貢献：自分や他者により影響を与え、助けとなる。
12. 協力：他者と協力し、共同でことを行う。

13. 勇気：勇気を持ち、恐怖や脅迫、困難にひるまず立ち向かう。
14. 想像力：想像的、革新的である。
15. 好奇心：探究や発見に対し常に心を開き、興味を持つ。
16. 励ます：価値を置く行動をした自分や他者に報いる。
17. 平等性：他者を平等に扱い、また自分も平等な扱いをされることを重んじる。
18. エキサイトメント：エキサイティングで刺激的、スリリングな行動を求め、また自ら作り出し、身を投じる。
19. 公平性：自分や他者に対し公平であろうとする。
20. 健康：健康を維持し、向上させる。肉体的、精神的な健康と健全性に留意する。
21. 柔軟性：環境の変化に対応し、すぐに順応する。
22. 寛大さ：自分にも他者にも寛大である。
23. 自由：自分の生き方や行動において自由を重んじる。他者もそうあることに援助を惜しまない。
24. 親しみやすさ：親しみやすく、気さくで、感じ良く人と接する。
25. 楽しさ：楽しい行動を求め、創造し、それに没頭する。
26. 気前よさ：自分にも他者にも気前よく与え、分かち合う。
27. 感謝：自分や他者、そして人生全般のポジティブな面に対し感謝の心を持つ。
28. 誠実さ：自分にも他者にも、正直で裏表がなく、誠実である。
29. 謙虚さ：謙虚で控えめ、自分の業績を誇らない。
30. ユーモア：人生においてユーモアを重んじる。
31. 独立性：独自の道を行くことを重んじる。
32. 勤勉さ：勤勉でよく働き、仕事において献身的である。
33. 親密さ：親密な人間関係においては感情的にも肉体的にもオープンで率直になり、自分自身を相手と分かち合う。
34. 公正性：常に公正で公平であることを重んじる。
35. 優しさ：自分にも他者にも優しく、思いやりに溢れ、気遣いがあり、育てることが好きで、常に気配りを欠かさない。
36. 愛：自分と他者に対し、つねに愛情と親しみを持って接する。
37. マインドフルネス：“今・ここ”を体験することを常に意識し、心を開き興味を持っている。
38. オープンマインド：他者の思考、視線で物事を考え、また状況を冷静に検討する。
39. 秩序：秩序を重んじ、きちんとしている。
40. 忍耐力：必要なものが得られるまで辛抱強く静かに待つ。
41. 粘り強さ：困難や障害に会っても毅然と行動を続ける。
42. 喜び：喜びを創造し、自分や他者に分け与える。
43. 権力：リーダーシップを発揮し人々を統率するために、他者に強く影響を与える、または権力を行使する。
44. 相互関係：公平なギブ・アンド・テイクの関係を構築する。
45. 尊敬：自分と他者に敬意を払う。礼儀と気遣いを持ち、ポジティブに接する。

46. 責任：自分の行動に責任を持ち、それを果たす。
47. ロマンズ：ロマンチックであろうとし、愛情と愛着を示す。
48. 安全：自分や他者を守る。人々の安全を確保する。
49. 自己意識：自分の思考、感情、行動を常に意識している。
50. セルフケア：自分の健康と幸福を重視し、そのために必要なことをする。
51. 自己啓発：知識、スキル、性格、人生経験などにおいて成長し向上し続けようとする。
52. 自己コントロール：自分の理想に従って行動する。
53. 官能性：五感を刺激する体験を創造し、探究し、楽しむ。
54. 性的欲望：性的なことを探求し表現する。
55. スピリチュアリティ：自己よりも大きな存在とつながることを追求する。
56. スキル：常にスキルを磨き、それを使う時は完全に集中する。
57. 援助：人々を援助し、勇気づけ、他者への助力を惜しまない。
58. 信頼：信頼するに足る存在となる。忠実・誠実で、正直で頼り甲斐がある。
59. (あなた独自の価値を書き込もう)

●あなたにとっての6つの重要な価値を書き出そう。

1.

2.

3.

4.

5.

6.

●価値の窓を完成させよう(p174~176)

あなたにとっての6つの重要な価値やこれまでわかったことを参考にして、価値の窓を完成させよう。価値の窓は愛、仕事、遊び、健康の4つに分けられている。それぞれの枠内にあなたの価値と目標を書き込もう。短期目標は今後数日~数週間で達成するもの、中期目標は数週間から数か月、長期目標は数か月から数年で実現させるものだ。

価値の窓

愛	仕事
最も深く最も意味ある関係：子供、 パートナー、親、近しい友人、親戚など 自分の価値： 短期の目標： 中期の目標： 長期の目標：	賃金労働、勉強・教育、実習、無報酬の 労働（ボランティア活動や家事など） 自分の価値： 短期の目標： 中期の目標： 長期の目標：
遊び	健康
休息とリラックス、趣味、創作、スポーツ、 その他のあらゆる余暇・気晴らし・娯楽 自分の価値： 短期の目標： 中期の目標： 長期の目標：	自分の肉体・心理・感情・精神の健康と幸福 自分の価値： 短期の目標： 中期の目標： 長期の目標：

