

## Personal Values Questionnaire II

質問は、このページを除いて全部で9ページあります。

以下に記載されている順番で、各ページに1つの「**価値の領域（人生にとって大切だと思うこと）**」が1つずつ書かれています。

### 価値の領域（人生にとって大切だと思うこと）

1. 家族関係
2. 友人／社会関係
3. 恋人／恋愛関係
4. 仕事／キャリア
5. 教育／個人的成長
6. レクリエーション／レジャー／スポーツ
7. スピリチュアリティ／宗教
8. 地域性（コミュニティ）／国民性
9. 健康／身体的ウェルビーイング

次のページから、記載されている「**価値の領域（人生にとって大切だと思うこと）**」の説明をよく読んで、**あなたが重要だと思う「価値の領域（人生にとって大切だと思うこと）」**に関連する生き方ややり方について感じることを指定された場所を書いてください。

あなたが書いた価値の下には、それぞれの価値について質問があります。  
それらの質問に対して、あなたにあてはまる数字を○で囲んで下さい。

## 1. 家族関係

もし家族関係があなたにとって大切であれば、両親、兄弟、もしくは子どもとの関係で、あなたは一番どんな人になりたいか書いてください（恋人／恋愛関係は除きます）。例えば、家族と親しい関係を求めているのであれば、家族関係の中で思いやりがあること、支えること、心を開いていること、正直であること、優しくあること、気づかうことを大切に思っている人もいます。しかしあなたなりに家族とどのような関係をもつことが大切か書いてください。

■家族関係の中で、あなたが一番大切に思っていることを書いてください。

<p>※ここに書いた内容を、以下の質問の中では「価値」と呼びます。</p>
---------------------------------------

■以下の質問に対してあなたにあてはまる数字を○で囲んで下さい。

	1	2	3	4	5
1. この価値はあなたにとってどのくらい大切ですか？	全く大切ではない	あまり大切ではない	大切である	とても大切である	極めて大切である
2. 生活の中でこの価値に対してどれくらいコミット※していますか？	全くコミットしていない	あまりコミットしていない	コミットしている	とてもコミットしている	極めてコミットしている
3. 現在、この価値に向かうことをさらに進めていきたいと思えますか？	全くそう思わない	ややそう思う	そう思う	とてもそう思う	極めてそう思う
4. 過去2～3カ月、私はこの価値に沿って生活できた：	0～20%	21～40%	41～60%	61～80%	81～100%

※コミット…選択した自分の価値に沿って生活すること。

5. 私がこれに価値を置いた理由は：

A.この価値が自分にとって大切でないと考えたら、周りの人は落胆すると思うから	1 全くそうではない	2 そうではない	3 どちらでもない	4 そうである	5 全くそうである
B.この価値が自分にとって大切でなかったとしたら、私は罪悪感を抱いたり、恥を感じるから	1 全くそうではない	2 そうではない	3 どちらでもない	4 そうである	5 全くそうである
C.他人がどう思おうと、この価値は自分にとっては大切だから	1 全くそうではない	2 そうではない	3 どちらでもない	4 そうである	5 全くそうである
d.常にこの価値を意識していると、楽しみや喜びを感じるから	1 全くそうではない	2 そうではない	3 どちらでもない	4 そうである	5 全くそうである

## 2. 友人／社会関係

もし友人／社会関係があなたにとって大切であれば、友人関係や他の社会関係の中で、あなたは一番どんな人になりたいか書いてください。例えば、友人と親しい関係を求めているのであれば、友人関係や社会関係の中で思いやりがあること、支えること、心を開いていること、正直であること、優しくあること、気づかうことを大切に思っている人もいます。しかしあなたなりに友人とどのような関係をもつことが大切か書いてください。

■友人／社会関係の中で、あなたが一番大切に思っていることを書いてください。

<p>※ここに書いた内容を、以下の質問の中では「価値」と呼びます。</p>
---------------------------------------

■以下の質問に対してあなたにあてはまる数字を○で囲んで下さい。

	1	2	3	4	5
1. この価値はあなたにとってどのくらい大切ですか？	全く大切ではない	あまり大切ではない	大切である	とても大切である	極めて大切である
2. 生活の中でこの価値に対してどれくらいコミット※していますか？	全くコミットしていない	あまりコミットしていない	コミットしている	とてもコミットしている	極めてコミットしている
3. 現在、この価値に向かうことをさらに進めていきたいと思えますか？	全くそう思わない	ややそう思う	そう思う	とてもそう思う	極めてそう思う
4. 過去2～3カ月、私はこの価値に沿って生活できた：	0～20%	21～40%	41～60%	61～80%	81～100%

※コミット…選択した自分の価値に沿って生活すること。

5. 私がこれに価値を置いた理由は：

	1	2	3	4	5
A.この価値が自分にとって大切でないと考えたら、周りの人は落胆すると思うから	全くそうではない	そうではない	どちらでもない	そうである	全くそうである
B.この価値が自分にとって大切でなかったとしたら、私は罪悪感を抱いたり、恥を感じるから	全くそうではない	そうではない	どちらでもない	そうである	全くそうである
C.他人がどう思おうと、この価値は自分にとっては大切だから	全くそうではない	そうではない	どちらでもない	そうである	全くそうである
d.常にこの価値を意識していると、楽しみや喜びを感じるから	全くそうではない	そうではない	どちらでもない	そうである	全くそうである

### 3. 恋人／恋愛関係

もし恋人／恋愛関係があなたにとって大切であれば、恋愛関係の中で、あなたは一番どんな人になりたいか書いてください。例えば、親密な恋愛関係を求めているのであれば、恋愛関係の中で思いやりがあること、支えること、心を開いていること、正直であること、優しくあること、気づかうことを大切に思っている人もいます。しかしあなたなりに恋愛においてどのような関係をもつことが大切か書いてください。

■恋人／恋愛関係の中で、あなたが一番大切に思っていることを書いてください。

<p>※ここに書いた内容を、以下の質問の中では「価値」と呼びます。</p>
---------------------------------------

■以下の質問に対してあなたにあてはまる数字を○で囲んで下さい。

	1	2	3	4	5
1. この価値はあなたにとってどのくらい大切ですか？	全く大切ではない	あまり大切ではない	大切である	とても大切である	極めて大切である
2. 生活の中でこの価値に対してどれくらいコミット※していますか？	1 全く コミット していません	2 あまり コミット していません	3 コミット している	4 とても コミット している	5 極めて コミット している
3. 現在、この価値に向かうことをさらに進めていきたいと思えますか？	1 全く そう 思わない	2 やや そう 思う	3 そう 思う	4 とても そう 思う	5 極めて そう 思う
4. 過去2～3カ月、私はこの価値に沿って生活できた：	1 0～20%	2 21～40%	3 41～60%	4 61～80%	5 81～100%

※コミット…選択した自分の価値に沿って生活すること。

5. 私がこれに価値を置いた理由は：

	1	2	3	4	5
A.この価値が自分にとって大切でないと考えたら、周りの人は落胆すると思うから	1 全く そう ではない	2 そう ではない	3 どちら でも ない	4 そう である	5 全く そう である
B.この価値が自分にとって大切でなかったとしたら、私は罪悪感を抱いたり、恥を感じるから	1 全く そう ではない	2 そう ではない	3 どちら でも ない	4 そう である	5 全く そう である
C.他人がどう思おうと、この価値は自分にとっては大切だから	1 全く そう ではない	2 そう ではない	3 どちら でも ない	4 そう である	5 全く そう である
d.常にこの価値を意識していると、楽しみや喜びを感じるから	1 全く そう ではない	2 そう ではない	3 どちら でも ない	4 そう である	5 全く そう である

#### 4. 仕事／キャリア

もし仕事／キャリアがあなたにとって大切であれば、キャリアもしくは仕事上で、あなたは一番どんな人になりたいか書いてください。例えば、それぞれの（自分の）才能を開花できる仕事や、それぞれ（自分）を表現できる仕事や、人々の人生に影響を与えるような仕事をするを大切に思う人もいます。しかしあなたなりにキャリアもしくは仕事上でどのような人であることが大切か書いてください。

■仕事／キャリアの中で、あなたが一番大切に思っていることを書いてください。

<p>※ここに書いた内容を、以下の質問の中では「価値」と呼びます。</p>
---------------------------------------

■以下の質問に対してあなたにあてはまる数字を○で囲んで下さい。

	1	2	3	4	5
1. この価値はあなたにとってどのくらい大切ですか？	全く大切ではない	あまり大切ではない	大切である	とても大切である	極めて大切である
2. 生活の中でこの価値に対してどれくらいコミット※していますか？	全くコミットしていない	あまりコミットしていない	コミットしている	とてもコミットしている	極めてコミットしている
3. 現在、この価値に向かうことをさらに進めていきたいと思えますか？	全くそう思わない	ややそう思う	そう思う	とてもそう思う	極めてそう思う
4. 過去2～3カ月、私はこの価値に沿って生活できた：	0～20%	21～40%	41～60%	61～80%	81～100%

※コミット…選択した自分の価値に沿って生活すること。

5. 私がこれに価値を置いた理由は：

	1	2	3	4	5
A.この価値が自分にとって大切でないと考えたら、周りの人は落胆すると思うから	全くそうではない	そうではない	どちらでもない	そうである	全くそうである
B.この価値が自分にとって大切でなかったとしたら、私は罪悪感を抱いたり、恥を感じるから	全くそうではない	そうではない	どちらでもない	そうである	全くそうである
C.他人がどう思おうと、この価値は自分にとっては大切だから	全くそうではない	そうではない	どちらでもない	そうである	全くそうである
d.常にこの価値を意識していると、楽しみや喜びを感じるから	全くそうではない	そうではない	どちらでもない	そうである	全くそうである

## 5. 教育／個人的成長

もし教育／個人的成長があなたにとって大切であれば、教育や個人的成長に関して、あなたは一番どんな人になりたいか書いてください。例えば、新しい考えや観点を取り入れること、受け入れること、あるいは重要な問題に真剣にじっくり考えるといったことを大切に思う人もいます。しかしあなたなりに教育や個人的成長に関してどのような人であることが大切か書いてください。

■教育／個人的成長の中で、あなたが一番大切に思っていることを書いてください。

※ここに書いた内容を、以下の質問の中では「価値」と呼びます。
--------------------------------

■以下の質問に対してあなたにあてはまる数字を○で囲んで下さい。

	1	2	3	4	5
1. この価値はあなたにとってどのくらい大切ですか？	全く大切ではない	あまり大切ではない	大切である	とても大切である	極めて大切である
2. 生活の中でこの価値に対してどれくらいコミット※していますか？	1 全く コミット していません	2 あまり コミット していません	3 コミット している	4 とても コミット している	5 極めて コミット している
3. 現在、この価値に向かうことをさらに進めていきたいと思えますか？	1 全く そう思わない	2 やや そう思う	3 そう思う	4 とても そう思う	5 極めて そう思う
4. 過去2～3カ月、私はこの価値に沿って生活できた：	1 0～20%	2 21～40%	3 41～60%	4 61～80%	5 81～100%

※コミット…選択した自分の価値に沿って生活すること。

5. 私がこれに価値を置いた理由は：

A.この価値が自分にとって大切でないと考えたら、周りの人は落胆すると思うから	1 全くそうではない	2 そうではない	3 どちらでもない	4 そうである	5 全くそうである
B.この価値が自分にとって大切でなかったとしたら、私は罪悪感を抱いたり、恥を感じるから	1 全くそうではない	2 そうではない	3 どちらでもない	4 そうである	5 全くそうである
C.他人がどう思おうと、この価値は自分にとっては大切だから	1 全くそうではない	2 そうではない	3 どちらでもない	4 そうである	5 全くそうである
d.常にこの価値を意識していると、楽しみや喜びを感じるから	1 全くそうではない	2 そうではない	3 どちらでもない	4 そうである	5 全くそうである

## 6. レクリエーション／レジャー／スポーツ

もしレクリエーション／レジャー／スポーツがあなたにとって大切であれば、レクリエーション、レジャー、あるいはスポーツ活動中に、あなたは一番どんな人になりたいか書いてください。例えば、レジャーやレクリエーションの時間の中で新しいことを学んだり、発見したりすること（家族や友人とより多くの時間を過ごすこと）、あるいはスポーツチームの一員として一緒にプレイしたり、競争意識を持ったり、活動的であることを大切に思う人もいます。しかしあなたなりにレクリエーション、レジャー、スポーツに関してどのような人であることが大切か書いてください。

■レクリエーション／レジャー／スポーツをする中で、あなたが一番大切に思っていることを書いてください。

<p>※ここに書いた内容を、以下の質問の中では「価値」と呼びます。</p>
---------------------------------------

■以下の質問に対してあなたにあてはまる数字を○で囲んで下さい。

	1	2	3	4	5
1. この価値はあなたにとってどのくらい大切ですか？	全く大切ではない	あまり大切ではない	大切である	とても大切である	極めて大切である
2. 生活の中でこの価値に対してどれくらいコミット※していますか？	全くコミットしていない	あまりコミットしていない	コミットしている	とてもコミットしている	極めてコミットしている
3. 現在、この価値に向かうことをさらに進めていきたいと思えますか？	全くそう思わない	ややそう思う	そう思う	とてもそう思う	極めてそう思う
4. 過去2～3カ月、私はこの価値に沿って生活できた：	0～20%	21～40%	41～60%	61～80%	81～100%

※コミット…選択した自分の価値に沿って生活すること。

5. 私がこれに価値を置いた理由は：

	1	2	3	4	5
A.この価値が自分にとって大切でないと考えたら、周りの人は落胆すると思うから	全くそうではない	そうではない	どちらでもない	そうである	全くそうである
B.この価値が自分にとって大切でなかったとしたら、私は罪悪感を抱いたり、恥を感じるから	全くそうではない	そうではない	どちらでもない	そうである	全くそうである
C.他人がどう思おうと、この価値は自分にとっては大切だから	全くそうではない	そうではない	どちらでもない	そうである	全くそうである
d.常にこの価値を意識していると、楽しみや喜びを感じるから	全くそうではない	そうではない	どちらでもない	そうである	全くそうである

## 7. スピリチュアリティ／宗教

ここでは、必ずしも特定の宗教のことを指しているわけではありませんので、その点をご理解の上、以下に回答してください。もしスピリチュアリティ／宗教があなたにとって大切であれば、スピリチュアリティや宗教に関して、あなたは一番どんな人になりたいか書いてください。例えば、自然や人とつながること、神とつながること、教会のメンバーであること、あるいは様々な宗教のある理念を基に生活することを大切に思う人もいます。しかしあなたなりにスピリチュアリティや宗教に関してどのような人であることが大切か書いてください。

■スピリチュアリティ／宗教の中で、あなたが一番大切に思っていることを書いてください。

<p>※ここに書いた内容を、以下の質問の中では「価値」と呼びます。</p>
---------------------------------------

■以下の質問に対してあなたにあてはまる数字を○で囲んで下さい。

	1	2	3	4	5
1. この価値はあなたにとってどのくらい大切ですか？	全く大切ではない	あまり大切ではない	大切である	とても大切である	極めて大切である
2. 生活の中でこの価値に対してどれくらいコミット※していますか？	全くコミットしていない	あまりコミットしていない	コミットしている	とてもコミットしている	極めてコミットしている
3. 現在、この価値に向かうことをさらに進めていきたいと思えますか？	全くそう思わない	ややそう思う	そう思う	とてもそう思う	極めてそう思う
4. 過去2～3カ月、私はこの価値に沿って生活できた：	0～20%	21～40%	41～60%	61～80%	81～100%

※コミット…選択した自分の価値に沿って生活すること。

5. 私がこれに価値を置いた理由は：

A.この価値が自分にとって大切でないと考えたら、周りの人は落胆すると思うから	1 全くそうではない	2 そうではない	3 どちらでもない	4 そうである	5 全くそうである
B.この価値が自分にとって大切でなかったとしたら、私は罪悪感を抱いたり、恥を感じるから	1 全くそうではない	2 そうではない	3 どちらでもない	4 そうである	5 全くそうである
C.他人がどう思おうと、この価値は自分にとっては大切だから	1 全くそうではない	2 そうではない	3 どちらでもない	4 そうである	5 全くそうである
d.常にこの価値を意識していると、楽しみや喜びを感じるから	1 全くそうではない	2 そうではない	3 どちらでもない	4 そうである	5 全くそうである

## 8. 地域性（コミュニティ）／国民性

もし地域性（コミュニティ）／国民性があなたにとって大切であれば、あなたの地域や国に関して、あなたは一番どんな人になりたいか書いてください。例えば、地域社会（コミュニティ）の中で周りの人を手助けすること、地方政治（もしくは国政）のレベルで、政治的、人権的な考えを深めること、地域にとって大切な場所の保護活動をするなどを大切に思う人もいます。しかし、あなたの地域にとって、あるいは国民であることにとって、どのような人であることが大切だと思うかあなたなりに書いてください。

■あなたの地域（コミュニティ）や国で生活する中で、あなたが一番大切に思っていることを書いてください。

<p>※ここに書いた内容を、以下の質問の中では「価値」と呼びます。</p>
---------------------------------------

■以下の質問に対してあなたにあてはまる数字を○で囲んで下さい。

	1	2	3	4	5
1. この価値はあなたにとってどのくらい大切ですか？	全く大切ではない	あまり大切ではない	大切である	とても大切である	極めて大切である
2. 生活の中でこの価値に対してどれくらいコミット※していますか？	全くコミットしていない	あまりコミットしていない	コミットしている	とてもコミットしている	極めてコミットしている
3. 現在、この価値に向かうことをさらに進めていきたいと思えますか？	全くそう思わない	ややそう思う	そう思う	とてもそう思う	極めてそう思う
4. 過去2～3カ月、私はこの価値に沿って生活できた：	0～20%	21～40%	41～60%	61～80%	81～100%

※コミット…選択した自分の価値に沿って生活すること。

5. 私がこれに価値を置いた理由は：

	1	2	3	4	5
A.この価値が自分にとって大切でないと考えたら、周りの人は落胆すると思うから	全くそうではない	そうではない	どちらでもない	そうである	全くそうである
B.この価値が自分にとって大切でなかったとしたら、私は罪悪感を抱いたり、恥を感じるから	全くそうではない	そうではない	どちらでもない	そうである	全くそうである
C.他人がどう思おうと、この価値は自分にとっては大切だから	全くそうではない	そうではない	どちらでもない	そうである	全くそうである
d.常にこの価値を意識していると、楽しみや喜びを感じるから	全くそうではない	そうではない	どちらでもない	そうである	全くそうである

## 9. 健康

もし健康／身体的ウェルビーイングがあなたにとって大切であれば、あなたの健康に関して、あなたは一番どんな人になりたいか書いてください。例えば、活動的であること、栄養のある食事をとることや定期的な運動をすることを大切に思う人もいます。しかしあなたなりに健康や身体的ウェルビーイングに関してどのような人であることが大切か書いてください。

■健康／身体的ウェルビーイングの中で、あなたが一番大切に思っていることを書いてください。

<p>※ここに書いた内容を、以下の質問の中では「価値」と呼びます。</p>
---------------------------------------

■以下の質問に対してあなたにあてはまる数字を○で囲んで下さい。

	1	2	3	4	5
1. この価値はあなたにとってどのくらい大切ですか？	全く大切ではない	あまり大切ではない	大切である	とても大切である	極めて大切である
2. 生活の中でこの価値に対してどれくらいコミット※していますか？	全くコミットしていない	あまりコミットしていない	コミットしている	とてもコミットしている	極めてコミットしている
3. 現在、この価値に向かうことをさらに進めていきたいと思えますか？	全くそう思わない	ややそう思う	そう思う	とてもそう思う	極めてそう思う
4. 過去2～3カ月、私はこの価値に沿って生活できた：	0～20%	21～40%	41～60%	61～80%	81～100%

※コミット…選択した自分の価値に沿って生活すること。

5. 私がこれに価値を置いた理由は：

	1	2	3	4	5
A.この価値が自分にとって大切でないと考えたら、周りの人は落胆すると思うから	全くそうではない	そうではない	どちらでもない	そうである	全くそうである
B.この価値が自分にとって大切でなかったとしたら、私は罪悪感を抱いたり、恥を感じるから	全くそうではない	そうではない	どちらでもない	そうである	全くそうである
C.他人がどう思おうと、この価値は自分にとっては大切だから	全くそうではない	そうではない	どちらでもない	そうである	全くそうである
d.常にこの価値を意識していると、楽しみや喜びを感じるから	全くそうではない	そうではない	どちらでもない	そうである	全くそうである