

何のために、何をするか

あなた自身の価値基準を知ろう

あなたは何のために生きているのか考えたことがあるだろうか。
将来こうなりたいというあなた自身の「理想像」を描いてみよう。
「理想像」を具体化していくためには、自分自身の価値基準を知ることがポイントとなる。

自分の理想像に近づくことが人生の目的

普段の生活の中では、「自分が何のために生きているのか」とか、あるいは「自分は人生を通じて何を実現したいのか」などを考える機会はあまりないでしょう。しかし、自分の人生に責任をもって主体的に生きていくためには、人生の目的を明確にしておく方がよいのです。この機会にじっくり考えてみましょう。

もちろん、誰でも人生における究極の目的は「幸せ」になることでしょう。しかし、「幸せ」の基準やとらえ方は一人ひとり異なるものですし、「幸せ」という漠然とした言葉では、今一つピンとこないのではないでしょうか。それでは、人生の目的を「あなた自身がなりたいた姿・状態」という言葉に置き換えてみたらどうでしょう。将来こうなりたいと望む「自分の理想像」に近づくこと、それがあなた自身の最終的な「幸せ」と言えるのではないでしょうか。

誰でも「将来はこんな人間になりたい、こんな風になりたい」というイメージはもっているでしょう。そのイメージこそがあなた自身の人生の目的であり、それをより具体化していくことが「目的をもつ」ということです。目的をもつことで、流されることなく、自分自身の人生を主体的に、責任をもって生きることが可能になるのです。

自分の理想像を描くには

あなた自身の「理想像」についてもう少し考えてみましょう。「理想像」のなかには、自分がこうなりたいと望む「自分の理想像」だけでなく、こういう社会が将来到来してほしいという「理想の社会像」や、こういう人間関係を築きたいという「人間関係の理想像」なども含まれます。

そうしたあなた自身の「理想像」の一つひとつを、より具体的にイメージすることができれば、あなたの人生における目的はもっと分かりやすくなります。

それでは、どのように「理想像」を描いていくのでしょうか。自分がこうなりたいと思う姿や状況を、思いつくままに書き出してみようという方法もあります。しかし、この方法は漠然とした願望を書き出すだけになってしまうがちです。

- 人生を主体的に生きるためにはあなた自身の「理想像」が必要。
- そのためには、過去の行動から自分自身の価値基準を知ることが出発点となる。

「理想像」を描くうえで、大変重要な作業があります。それは、あなた自身の価値基準を整理しておくことです。

自分の価値基準を知ること

なぜそのとき、そのような行動（例えば、皆と同じ行動など）をとったのか、逆になぜそのような行動をとらなかったのか。価値基準とは、あなたが行動を起こすか起こさないかを決定する際の、あなた自身の判断基準を指します。

それは、あなたがこれから何を望み、何をめざしていくのか、その方向性を示す羅針盤のようなものだと考えてください。自分の価値基準が分かれば、その価値基準に合わせて自分の「理想像」を描き、それを達成することを人生の目的とすればよいということになります。

あなた自身の価値基準を知るヒントは、実は過去のあなたの行動のなかにあります。過去に自分にとって大きな選択をした場面を振り返って、それぞれ書き出して分析してみると良いでしょう。あなたがどのような理由で、いかなる選択をしたのか、その傾向には共通点が見いだせるはず。その共通点こそが、あなたが行動を起こす際の判断のベースとなるもの、すなわち価値基準なのです。あなたが将来こうなりたいと思い描く「理想像」も、すべてその価値基準が出発点となっているのです。



なりたいた自分に一歩ずつ近づこう

Note

6

価値基準を知ろう

- 価値基準とは、あなたが「ある行動をするかしないか」という判断をする際の根拠となる考え方である。それは、「なりたい自分」を描くときのベースとなるものだ。
- まず、[自分に起きた大きな出来事]について、行動を振り返ってみる。
- 次に、そこから見えてきたあなたの価値基準について考える。
- 最後にあなたの価値基準を1行の文章で表現してみよう。

	中学校まで	高校	大学
自分に起きた大きな出来事
どのように行動したか
そのように行動した理由・目的

行動の背景にある価値基準を考える

次に挙げた言葉は、価値基準を表している。あなたの行動を決定するうえで、最も影響していると思われる価値基準の一つを選んでほしい。(□にチェック)

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 正しくあること | <input type="checkbox"/> ポジティブであること | <input type="checkbox"/> 興味があること・好きなことに熱中すること |
| <input type="checkbox"/> 責任を果たすこと | <input type="checkbox"/> 独創的であること | <input type="checkbox"/> 困難に挑戦すること |
| <input type="checkbox"/> 能力を向上させること | <input type="checkbox"/> 認められること | <input type="checkbox"/> 周囲の人と調和すること |
| <input type="checkbox"/> 社会に貢献すること | <input type="checkbox"/> 自分らしくあること | <input type="checkbox"/> その他() |

価値基準を1行の文章で表現する

何を大切に、どのように行動する人間なのか、文章にしてみよう。

例) 私は周囲の人と調和することを大切に、じっくり考え慎重に行動する人間です。

私は を大切に、 人間です。