

記入者氏名

記入日

年

月

日

演習① 自己への気づきを促す・1 価値観を明らかにする



「あなたの価値リスト」（あなたが個人として、あるいは看護師として大事にしていること）は何かを知るために、下記の要項にしたがって数字を記入する。自分が大事にしていること（自己、関係性、パワーなどについて）を知る。

トライ

1～30の（ ）に、自分にとっての重要性を数字で表す（最も重要＝3，重要＝2，あまり重要でない＝1，全く重要ではない＝0）。

次にA＝1～10の合計点，B＝11～20の合計点，C＝21～30の合計点を出す。Aは自己，Bは関係性，Cはパワーに関係する。

A＝自己	B＝関係	C＝パワー
1. 評判（ ） 2. 敬意（ ） 3. 成功（ ） 4. 誠意（ ） 5. 想像力（ ） 6. 独創（ ） 7. 美貌（ ） 8. コミットメント（専念）（ ） 9. 個性（ ） 10. 寛大さ（ ）	11. 愛情（ ） 12. 尊敬（ ） 13. 他者への配慮（ ） 14. 友愛（ ） 15. 教育（ ） 16. 従順（ ） 17. 知性（ ） 18. 家庭生活（ ） 19. 道徳（ ） 20. コミットメント（深い関与）（ ）	21. お金・財力（ ） 22. 頑固さ（ ） 23. 賢さ（ ） 24. 成功（ ） 25. 社会的地位（ ） 26. 選択（ ） 27. 野心（ ） 28. 独立（ ） 29. 所有・占領（ ） 30. 報復（ ）
合計	合計	合計

●やってみてどうだったか

