G系実習内容No.６**わたしの価値観／何を最も大切にしているのか？**

【Session・Aim】自分や周りの人の価値観に触れてみよう。

（１）自分が何を大切にして生きているかを考えることで、自己の価値観の在り方を知り、自己理解を深める。

（２）自己理解をもとに、他者の価値観に対する許容的な態度で他者理解へとつなげる。

【価値観】

どんな人でも時に自分の人生や自分自身に迷いを感じたり、悩んだり、自信や元気をなくすことがあります。そんな時、「本来の自分」を、より深くわかっていたならば、そこに立ち返ることで、迷いや悩みを乗り越え、自信や元気を取り戻すことができるのではないでしょうか？本来の自分を発見するための重要な要素が「価値観」ではないかと考えられます。

このセッションでは、理想とする価値観ではなく、大切にしている価値観を発見しましょう。

【価値観とは】

価値観（sense of values）とは、何に価値があると認めるかに関する考え方。価値(善・悪、好ましいこと・好ましくないこと、といった価値)を判断するときの根底となるものの見方。ものごとを評価・判断するときに基準とする、何にどういう価値がある(何には価値がない)、という判断。人が抱く価値観は、その人の具体的な行動となり、「ライフスタイル」や「生き様」などになって現れることは多い。（Wikiより）

【教材・準備】

・価値観カード　4人1セット　６～7セット

・価値観リスト　各自1枚

・６つの質問　　各自1枚

・感想レポート

【手順】

**パート1：価値観トランプ（15分）**

１．4人一組になる（人数によっては5人一組でも可）。

２．メンバーに価値観カードのセットから1人に5枚のカードを配る。配ったカードは他のメンバーに見えないようにする。「白紙」のワイルドカードもあり、自分が必要だと思う価値観を自由に選択することができる。

３．順番を決めてババ抜きの要領で隣の人のカードを１枚引く。ただし、カードを引かれる人は自分に当てはまる価値観だった場合**「他のにしてください」**と4回まで断ることが出来る。ゲーム中に4回ではなく、引かれる時に毎回4回断われる。

４．引いた人はカードが6枚になるので1番自分に必要ない、もしくは、合わない価値観カードを場にオープンにして自分サイドに

捨てる。その時**「私は◯◯を捨てます」と宣言する**。

５．カードを引かれた側は手持ちが4枚になるので、山札のカードか、場のオープンにしたカードを1枚選択して手持ちに加える。

６．これを5ターン繰り返す。

７．最後に残ったカードがあなたにとって当座の重要な価値観だということが分かる。

８．**プレゼンテーション１**：　ババ抜きが終わったら何故このカードを選んだかをメンバーに発表する。メンバーはフィードバックをする。早く終わったグループは、プレゼン２に移る。

９．**プレゼンテーション２**：　発表したら次に選んだカードの中で１番、2番、3番を決める。1番目がメインで、2番と3番の2枚のカードはサブとし、同様に何故この順位なのかというのを発表する。メンバーはフィードバックをする。➡ワークシートに記入

＊バリエーションとして、残りのカードを文字が見えるように場に並べるオープンシステムでもよい。

　＊バリエーションとして、プレゼン１と２を一緒にやってもよい。

　＊時間がある場合には、「捨てたカード（価値観）」に注目して、話し合ってもよい。

**パート2：自己の価値観を知るための6つの質問(20分)**

１．個人内作業で、ワークシート「自己の価値観を知るための6つの質問」について、言語化してみる。

２．**プレゼンテーション３**：　メンバーへ6つの中のうち語ってもいい1つ以上の質問について発表する。メンバーはフィードバックをする。

**パート３：価値観リスト（25分）**

１．個人作業で、８２の価値観リストから、自分にとって大切な価値観のワードをチェックする。その中から最も大切な価値観のワードを５つ選択する。リストにない場合には、自身にフィットする価値観ワードを作ってもよい。➡ワークシートへ記入

２．**プレゼンテーション４**：　５つのワードは、「これは私の価値観です。そして、この価値観に見合う行動が、私を私らしく輝かせます」という観点から、何故このワードを選んだかをメンバーに発表する。メンバーはフィードバックをする。