

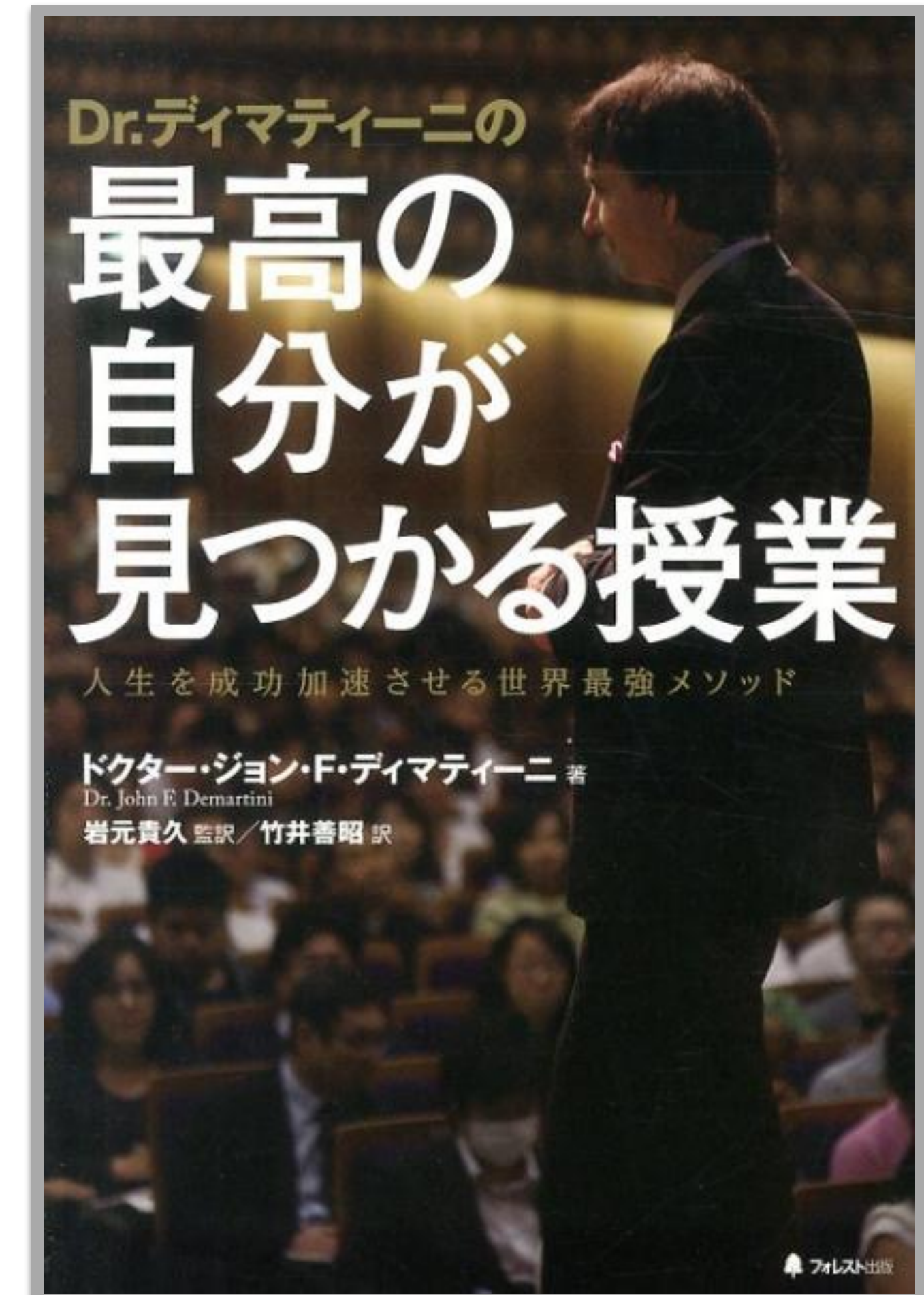


Step 1

**価値観を
明確にするワーク**

ディマティーニ バリュー・ディターミネーション

人間行動学の世界的な権威と呼ばれる
Dr.ジョン・ディマティーニが開発した
人生の目的（価値観、ミッション）
を明確にするための、革新的なメソッド。



価値観を明確にするための13の質問

ディマティーニ・バリュー・ディターミネーション

下記の質問に対して、それぞれ3つずつ答えを書き出してください。

Q1. あなたのプライベート・スペースに、もっとも多いものは何ですか？

(例：家族の写真、自己啓発の本、サプリメントなどの健康食品)

Q2. どんなことに、いちばん時間を使っていますか？（睡眠時間は除く）

(例：ジムでトレーニングする、子供と遊ぶ、心理学の本を読む)

Q3. あなたが夢中になり、エネルギーを注いでいることは何ですか？

(例：投資の本を読む、洋服をコーディネートする、料理レシピのブログを書く)

価値観を明確にするための13の質問

ディマティーニ・バリュー・ディターミネーション

下記の質問に対して、それぞれ3つずつ答えを書き出してください。

Q4. どんなことに、お金をいちばん使っていますか？

(例：子供の養育費、健康食品、友達との飲食代)

Q5. 整理整頓できていることは何ですか？

(例：仕事の知識とノウハウ、本棚の心理学の本、預金通帳や資産一覧表)

Q6. 人から言われなくても、自分を律してできることは何ですか？

(例：若さと美しさを保つこと、ビジネススキルの向上、子供の教育)

価値観を明確にするための13の質問

ディマティーニ・バリュー・ディターミネーション

下記の質問に対して、それぞれ3つずつ答えを書き出してください。

Q7. どんな願望について、考えていることが多いですか？

(例：資産運用の本を出版する、仕事でキャリアアップする、より美しくなる)

Q8. どんな願望について、イメージしていることが多いですか？

(例：子供が成長した姿、独立起業した自分、自分の小説が書店に並んでいるイメージ)

Q9. どんなトピック（話題）について、自分と話していますか？

(例：より多くお金を稼ぐ方法、より美しくなること、恋人と結婚すること)

価値観を明確にするための13の質問

ディマティーニ・バリュー・ディターミネーション

下記の質問に対して、それぞれ3つずつ答えを書き出してください。

Q10. 他者との会話でよく話すトピックは何ですか？

(例：子供の教育について、株式投資のこと、健康に良い食べ物のこと)

Q11. あなたをいちばん感動させることは何ですか？

(例：ビジネスでの成功、子供の成長、困難に挑戦する人)

Q12. あなたが一貫して持ち続けている高い目標は何ですか？

(例：会社の業績UP、より健康で美しくなること、医療で人に貢献する)

Q13. あなたがいちばん学びたいこと、読みたい本のジャンルは何ですか？

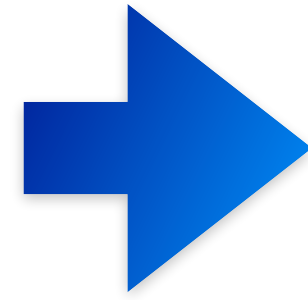
(例：アンチエイジングの本、資産運用、ヘアメイクの本)

目的が同じものをグループに分類する

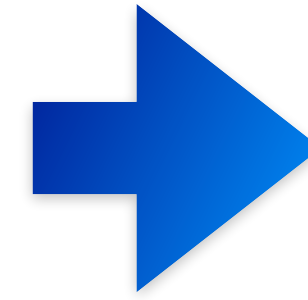
Q1. <u>子供の写真</u>	<u>心理学の本</u>	<u>サプリメント</u>
Q2. <u>ジムに行く</u>	<u>子供と遊ぶ</u>	<u>心理学の本を読む</u>
Q3. <u>子供の教育</u>	<u>栄養学を学ぶ</u>	<u>ヨガ教室に通う</u>
Q4. <u>心理学のセミナー</u>	<u>オーガニック食品</u>	<u>子供の教育費</u>
Q5. <u>子供のアルバム</u>	<u>資産一覧表</u>	<u>サプリメント</u>

集計して順位をつける

A . . . 8個
B . . . 4個
C . . . 9個
D . . . 2個
E . . . 5個
F . . . 4個
G . . . 1個
H . . . 1個



1位 C . . . 9個
2位 A . . . 8個
3位 E . . . 5個



1位：より美しく健康になる
2位：充実した人生を送る方法を子供に教える
3位：心理学をマスターする