

# ステップアップ

## 価値観かちかんとライフスタイル

### 【目的】

- 価値観かちかんとは何かなにを知る
- ワークシートつかを使って自分の価値観かちかんに気づき、  
価値観かちかんを大切にたいせつにした生活せいかつとはどんな生活せいかつかを考えるかんが

おも  
主なワークの種類しゅるい



こじん  
個人ワーク

じゅこうび  
受講日:

しめい  
氏名:

# か ち かん 価値観とライフスタイル

## 🔍 ステップアッププログラムが目指すもの

ステップアッププログラムでは、

自分がどんな時間を大切にしたいか考えたり、

働く上で必要な知識となる労務のことや、お金のことについて学んだり、

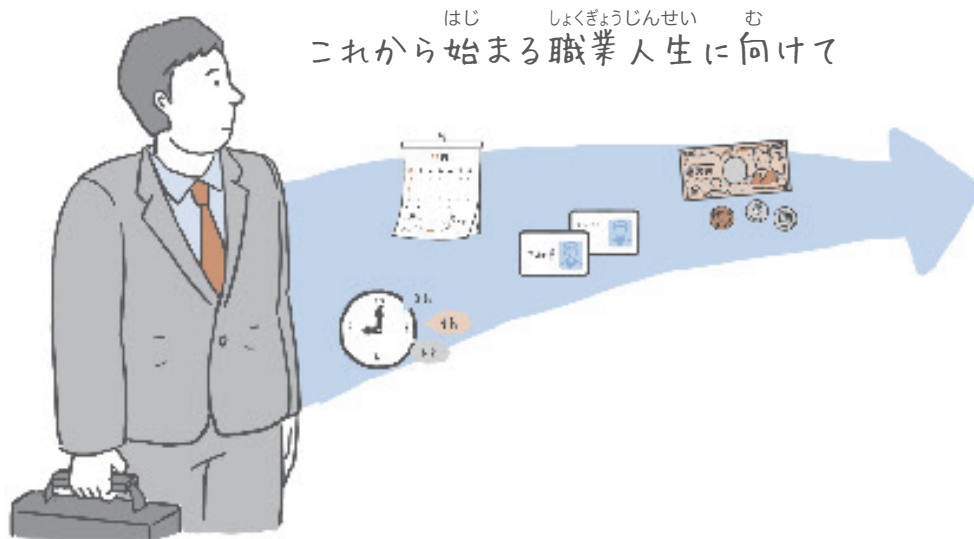
就職後に起こり得る困難を予測し、対策を立てたり…

様々な角度から職業人生（働き始めてからの人生）に関わることについて考え、

学んでいきます。

ステップアッププログラムの受講を通して、

より満足いく職業人生の準備をしていきましょう。








まずは、現在の生活を振り返り、1日の過ごし方を書き出してみましよう。

きゅうれい  
記入例

つうしょ ぎょうむ ひ 通所・業務する日	やす ひ 休みの日
0:00	0:00
↓	↓
1:00	1:00
↓	すいみん 睡眠
2:00	↓
3:00	↓
4:00	↓
5:00	↓
6:00	↓
6:00	↓
7:00	↓
7:00	↓
8:00	↓
↓	せんがん はみが 洗顔、歯磨き
9:00	↓
↓	み ちようしよく テレビを見ながら朝食をとる
10:00	↓
↓	いえ で 家を出る
11:00	↓
↓	せんがん はみが 洗顔、歯磨き
12:00	↓
↓	み ちようしよく テレビを見ながら朝食をとる
13:00	↓
↓	かじ せんたく 家事(洗濯)
14:00	↓
↓	み かじ そうじ テレビを見ながら家事(掃除)
15:00	↓
↓	かじ お 家事を終えてテレビ休憩
16:00	↓
↓	かじ た 朝食をつくって食べる
17:00	↓
↓	なに 何もしない
18:00	↓
↓	さん ぽ 散歩
19:00	↓
↓	ゆうしよく ざいりようこうにゆう スーパーで夕食の材料購入
20:00	↓
↓	ゆうしよく ざいりようこうにゆう スーパーで夕食の材料購入
21:00	↓
↓	ゆうしよく ざいりようこうにゆう 夕食準備(料理)
22:00	↓
↓	ゆうしよく ざいりようこうにゆう 夕食準備(料理)
23:00	↓
↓	ゆうしよく 夕食
0:00	↓
↓	み テレビを見てぼーっとする
0:00	↓
↓	にゆうよく 入浴
0:00	↓
↓	にゆうよく はみが しゅうしんじゅんび 入浴、歯磨き(就寝準備)
0:00	↓
↓	み テレビを見る
0:00	0:00

ここに記入しましょう

つうしよ ぎょうむ ひ  
通所・業務する日

やす ひ  
休みの日

0 : 00

1 : 00

2 : 00

3 : 00

4 : 00

5 : 00

6 : 00

7 : 00

8 : 00

9 : 00

10 : 00

11 : 00

12 : 00

13 : 00

14 : 00

15 : 00

16 : 00

17 : 00

18 : 00

19 : 00

20 : 00

21 : 00

22 : 00

23 : 00

0 : 00



自分の「人生」において大切にしたいもの考えてみましょう。

次のキーワードを見て、人生で大切にしたいと感じるものに、3つ〇をつけます。

じりつ 自立	しりよぶか 思慮深さ	どりよく 努力	マイペース	あい 愛
こい 恋	かぞく 家族	こうけん 貢献	ちょうせん 挑戦	もくひょう 目標
へいおん 平穩	じゅうじつかん 充実感	せいちょう 成長	つよ 強さ	かんせい 感性
けんこう 健康	しげき 刺激	せいじつ 誠実さ	ちい 地位	じゆう 自由
せいこう 成功	ゆうじょう 友情	いきがい 生きがい	かんだう 感動	あそび 遊び
しんらい 信賴	しんこう 信仰	はかな 儂さ	なかま 仲間	まな 学び






こじん  
個人ワーク

自分がどのような生活・暮らしがしたいのかを考えてみましょう。

次のキーワードを見て、

自分の生活や暮らしで大切にしたいと感じるものに、

3つチェックをつけましょう。



<input type="checkbox"/> とかい せいかつ 都会での生活	<input type="checkbox"/> いなか せいかつ 田舎での生活
<input type="checkbox"/> へん か おお せいかつ 変化が多い生活	<input type="checkbox"/> はたら せいかつ 働かなくてもよい生活
<input type="checkbox"/> ひと こうりゅう おお せいかつ 人との交流が多い生活	<input type="checkbox"/> た にん かんしょう せいかつ 他人に干渉されない生活
<input type="checkbox"/> む り せいかつ 無理をしない生活	<input type="checkbox"/> し げきてき せいかつ 刺激的な生活
<input type="checkbox"/> こ せいてき せいかつ 個性的な生活	<input type="checkbox"/> おだ せいかつ 穏やかな生活
<input type="checkbox"/> へいぼん せいかつ 平凡な生活	<input type="checkbox"/> た にん きょうかん せいかつ 他人と共感しあう生活
<input type="checkbox"/> プライベートが充実した生活	<input type="checkbox"/> けんこうてき せいかつ 健康的な生活
<input type="checkbox"/> へん か すく せいかつ 変化が少ない生活	<input type="checkbox"/> しず せいかつ 静かな生活
<input type="checkbox"/> か ぞくちゅうしん せいかつ 家族中心の生活	<input type="checkbox"/> か じ たの せいかつ 家事を楽しむ生活
<input type="checkbox"/> し ごとちゅうしん せいかつ 仕事中心の生活	<input type="checkbox"/> ぜいたく せいかつ 贅沢な生活
<input type="checkbox"/> ひと うらや せいかつ 人に羨まれる生活	<input type="checkbox"/> にぎやかな生活
<input type="checkbox"/> じ ゆう き せいかつ 自由気ままな生活	<input type="checkbox"/> か じ せいかつ 家事をしなくてもよい生活









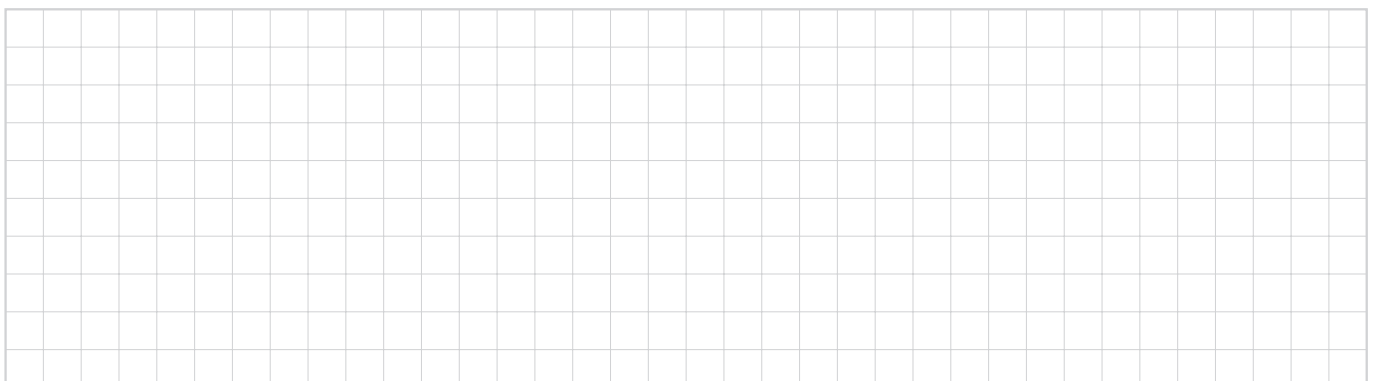
P5～P8 で選<sup>えら</sup>んだ「人生<sup>じんせい</sup>」「生活・暮らし<sup>せいかつ く</sup>」「働<sup>はたら</sup>き方<sup>かた</sup>」のキーワードを、  
下<sup>した</sup>のワークシートを使<sup>つか</sup>ってさら<sup>かんが</sup>に考<sup>ふか</sup>えを深<sup>ふか</sup>めてみましょ<sup>う</sup>う。

① <sup>じんせい</sup>人生 (P5～P6)

<sup>えら</sup> 選 <sup>えら</sup> んだキーワード	<sup>えら</sup> 選 <sup>りゆう</sup> んだ理由

② <sup>せいかつ く</sup>生活・暮らし (P7)

<sup>えら</sup> 選 <sup>えら</sup> んだキーワード	<sup>えら</sup> 選 <sup>りゆう</sup> んだ理由







# こじん 個人ワーク

自分の価値観に合った生活はどんなものでしょうか。

P10の個人ワークでまとめたことを活かして、  
1日の過ごし方を想像して書いてみましょう。



## 記入例

### 通所・業務する日

0:00	睡眠
1:00	
2:00	
3:00	
4:00	
5:00	
6:00	洗顔、歯磨き
7:00	テレビを見ながらぼーとする
8:00	家を出る
9:00	事業所に着く、訓練開始
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	訓練終了、事業所を出る
16:00	自宅最寄駅に到着
17:00	スーパーで夕食の材料購入
18:00	夕食準備(料理)
19:00	夕食
20:00	テレビを見ながらお茶を飲む
21:00	入浴
22:00	歯磨き(就寝準備)
23:00	
0:00	

### 休みの日

0:00	睡眠
1:00	
2:00	
3:00	
4:00	
5:00	
6:00	
7:00	
8:00	洗顔、歯磨き
9:00	テレビを見ながら朝食を食べる
10:00	家事(洗濯)
11:00	
12:00	テレビを見ながら家事(掃除)
13:00	家事を終えてゆっくりテレビ休憩
14:00	昼食をつくって食べる(洋食にする!)
15:00	音楽を聴く
16:00	洗濯物を取り込んで畳む、トイレ掃除
17:00	散歩
18:00	スーパーで夕食の材料購入
19:00	夕食準備(料理)
20:00	夕食
21:00	テレビを見ながらお茶を飲む
22:00	入浴
23:00	歯磨き(就寝準備)
0:00	

か かた  
書き方のヒント

- 通所する日には、通勤（通所）時間を書きましょう
- 洗顔・歯磨き・入浴など、身支度も忘れず書きましょう
- 睡眠時間が適切か確認しましょう（理想：6～8時間）
- 自分が大切にしたい時間が入っているか確認しましょう

きにゅう  
こちらに記入しましょう

つうしょ ぎょうむ ひ 通所・業務する日	やす ひ 休みの日
	0 : 00
	1 : 00
	2 : 00
	3 : 00
	4 : 00
	5 : 00
	6 : 00
	7 : 00
	8 : 00
	9 : 00
	10 : 00
	11 : 00
	12 : 00
	13 : 00
	14 : 00
	15 : 00
	16 : 00
	17 : 00
	18 : 00
	19 : 00
	20 : 00
	21 : 00
	22 : 00
	23 : 00
	0 : 00



## おわりに

ライフスタイルの中で

「なんだか最近休まらないな」「楽しくないな」などと感じるときは、  
もしかしたら自分が望むライフスタイルではないのかもしれません。

そんなときは、本日のプログラムに立ち返ってみて、

自分が大切にしたいものは何だったか？、

望むライフスタイルはどういうものか？と考えてみると良いでしょう。

本日の学び・気づき・明日から実践できそうなこと

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

