

か く ん ！

我が家の家訓をつくろう

自分価値観シート

名前 _____ 血液型 _____ 生年月日 _____

家訓づくりの第一歩、まずは個人ワークです。自分の人生を振り返るところから。これまでに印象に残ったこと、習慣、言われたことなどを思い出し、そこから育まれた価値観を言葉にしてみましょう。

STEP
1

自分の人生で起こった出来事やその時の気持ちを一本の折れ線グラフにしてみましょう！

	誕生～小学校	中学校	高校	大学	社会人～結婚
人生絶好調！					
とてもいい！					
まあいい感じ					
ふつう					
あんまりかな					
よくないな					
人生最悪、、、					

嬉しい、楽しい気持ちになる時の傾向

怒りや悲しい気持ちになる時の傾向

STEP
2

家族の出来事や習慣で印象に残っている事を（事実）と（価値観－その経験から思ったこと－）を書いてください

事実

価値観

STEP
3

親から言われた言葉、学んだこと、してもらったことを10個書き出してください。

自分価値観シート

名前 _____ 血液型 _____ 生年月日 _____

家訓づくりの第一歩、まずは個人ワークです。自分の人生を振り返るところから。これまでに印象に残ったこと、習慣、言われたことなどを思い出し、そこから育まれた価値観を言葉にしてみましょう。

STEP 1

自分の人生で起こった出来事やその時の気持ちを一本の折れ線グラフにしてみましょう！

	誕生～小学校	中学校	高校	大学	社会人～結婚
人生絶好調！					
とてもいい！					
まあいい感じ					
ふつう					
あんまりかな					
よくないな					
人生最悪、、、					

嬉しい、楽しい気持ちになる時の傾向

怒りや悲しい気持ちになる時の傾向

STEP 2

家族の出来事や習慣で印象に残っている事を（事実）と（価値観ーその経験から思ったことー）を書いてください

事実

価値観

STEP 3

親から言われた言葉、学んだこと、してもらったことを10個書き出してください。

ここからわが家の家訓づくりワークに入ります。

かくん作りシート

STEP 1

お互いの自分の価値観シートを読みあって、
共通点を出し、そこから大事にしたい
言葉(キーワード)を書いてください

20分

共通した出来事、言葉、価値観

私たちがこれから大事にしたい言葉

STEP 2

どんな夫婦でありたいか考えてください

20分

どんな家族でありたい？
どんなシーンがイメージできる？

どんな夫婦でありたい？
どんなシーンがイメージできる？

どんな子育てをしたい？
どんな子どもに育ってほしい？
どんなシーンがイメージできる？

STEP 3

つまり、私たちはどんな家族でありたい？

10分

家のかくん

10分

家 簡条

20分

家族構成

◎ _____ ◎ _____ ◎ _____ ◎ _____
◎ _____ ◎ _____ ◎ _____ ◎ _____