

価値観の再確認ワーク - カップル用ディスカッションガイド

ディスカッションの基本ルール

- 相手の発言を最後まで聞く(遮らない)
- 批判や否定をせず、理解することに集中する
- 「～すべき」という表現を避ける
- 自分の気持ちを「私は～と感じる」と表現する
- 一度に一つのテーマに集中する
- 解決を急がず、まずは理解し合うことを目指す

テーマ別ディスカッションポイント

仕事とキャリア

- 理想のワークライフバランスは？
- キャリアにおいて最も重要視することは？
- 転職や起業についてどう考える？
- 「コネ」を活用することについての考え方は？
- 失業や収入減少時にどのように対応したいか？

家計と経済観念

- 共働きと専業主婦/主夫についての考え方
- 貯蓄と支出のバランスをどう取りたいか
- 大きな買い物決定プロセスはどうあるべきか
- 親族への経済的援助についての考え方
- 経済的危機への備えはどの程度必要か

将来設計

- 5年後、10年後の理想の生活像
- 老後の生活についてのビジョン
- 子どもの有無や教育方針
- 住居についての希望(持家vs賃貸、都市vs郊外)
- リスクへの対応方法(保険、貯蓄、投資など)

コミュニケーションと危機対応

- 意見が対立した時の理想的な解決方法
- 重要な決断をする際のプロセス
- 危機(健康問題、失業、親族の問題など)への対応方法
- パートナーに期待するサポートの種類と程度
- 第三者(親族、友人、専門家)の介入についての考え方

振り返りシート

各テーマについてディスカッション後に記入

振り返り項目	あなたの回答	パートナーの回答(任意)
新たに発見したパートナーの価値観		
意外だったこと		
強く共感できたこと		
さらに話し合いが必要な点		
この対話を通じて学んだこと		
今後の関係改善のために取り組みたいこと		
感謝したいパートナーの姿勢や言動		
自分自身の気づき・成長点		
次回の対話で扱いたいテーマ		
対話の日付	____年____月____ 日	次回予定:____年____月____ 日

使用方法:

- 各テーマについてのディスカッション後、それぞれが個別に記入してください
- 記入後、共有したい項目のみを相手と共有し、さらに対話を深めることができます
- 定期的(月1回など)に振り返りを行うことで、価値観の変化や関係の成長を確認できます
- 時系列で保管しておくことで、関係性の変化や成長の記録となります

ディスカッション後の3つの重要なステップ:

1. 学んだことを実践する具体的な方法を1つ決める
2. お互いに感謝の言葉を伝える
3. 次回のディスカッションの日時を設定する

使用方法:

1. 印刷してパートナーと一緒に、または個人で記入してください
2. 定期的(例:3ヶ月に1回)に振り返りを行うことをお勧めします
3. 診断結果に懸念がある場合は、専門家(カウンセラー、弁護士など)への相談も検討してください

プライバシー保護のため:

- 記入済みのシートは安全な場所に保管してください
- デジタル版を使用する場合はパスワード保護することをお勧めします
- これらの内容を第三者と共有する際は慎重にご判断ください