

● この観の目的

自分にとって大切なことというものは人それぞれ違うものです。この観では、自分が大切に思っていることを改めて書き出して見つめてみます。それは、いつ自分に芽生えた事なのか、だれの何の影響なのか、自分が取捨選択して得たものなのか？知らない間に身に付けた事なのか？少しの間考えてみましょう。

1. 「大切にしていること」、あるいは「こうありたいという思い」を書き出してください。思いつかない場合は、「気をつけていること」や、「しないように心掛けていること」など書いてみましょう。
枠にはその場面あるいはシチュエーションが書かれています、それをヒントとして、いろんな場面での自分の大切にしているものを書き出してみてください。その言葉に縛られないで、幅広く考えてみましょう。
2. 上記を記入してから、下記の表には影響を受けた人や、もの、出来事などを記入します。
その思いや価値観は「誰？あるいは何かからの影響」なのか、たとえば、「教師」や「親」、「上司」、「歴史上の人物」、「小説などの本」、「テレビ」や「映画」、「身近に起こった出来事」、「天変地異」などなど、わかるものは、記入してください。その影響を受けた年齢がわかるときは年齢（〇〇代）とか、記載してみましょう。
3. 2枚目のシートには、その影響を受けたものを、自分を中心にして周りに配置してみましょう。