

第3回 5つの豊かさと6つの価値観

1. お金の教養について	3
2. 5つの豊かさについて	4
①感情的な豊かさ	4
②時間的な豊かさ	4
③場所に関する豊かさ	4
④肉体的な豊かさ	4
⑤分かち合いの豊かさ	4
3. 6つの基本的な価値観	6
①安定感	6
②変化・多様性	6
③自己重要感	6
④愛・つながり	6
⑤成長	7
⑥貢献	7
4. 自分の価値観を知ろう！	8
豊になるためのお金の使い方	11
この買い物をしたことによって自分の豊かさが上がったもの（事）	11
5. 価値観ごとの6つの傾向	11
①安定感が強い人	12
②変化の価値観が強い人	13

③自己重要感が強い人.....	1 4
④愛・つながりが強い人.....	1 5
⑤成長の価値観が強い人.....	1 6
⑥貢献の価値観が強い人.....	1 7
まとめ	1 8
Q&A	1 8

1. お金の教養について

お金の教養とは？

自分の人生を豊かにするための技術である

別の書き方をすると

「教養のある人とは、自分の人生を豊かにすることが出来る技術を持っている人」

技術を持っている人とは？

①「知識がある人」：ただ知識を持っている人

②「教養がある人」：知識を使って自分の人生を豊かにしている人

①では、ただ知識がある人なので、自分の人生を豊かにする教養は持っていない。

学んだことで満足感を得るだけでは、意味がない。

知識を得ることがだけでなく、得た知識を使ってどう豊かにしていくことが大事！

人生を豊かにすると言っても具体的には何をすれば良いのか？分からないので

自分にとって豊かな人生とは何か？を考えてみる！

2. 5つの豊かさについて

- ① 感情的な豊かさ
自分自身で感情のコントロールができ、その選択肢が増えること。
- ② 時間的な豊かさ
自分の時間を好きなように使える状態。
- ③ 場所に関する豊かさ
選択肢の中で自分で住むところを選べる状態。
場所によって得られる情報や出会いが違う。
- ④ 肉体的な豊かさ
健康であるかどうか、病気や体調が悪い=豊かではない。
自分の肉体的な状態に満足していて特に不調がないこと。
- ⑤ 分かち合いの豊かさ
自分1人でなくみんなで楽しめる（分かち合える）仲間や周囲の人がいる状態。

経済的な豊かさは（お金）？となりそうだが、

お金は、①～⑤を手に入れる手段でしかない。

「お金があること」が豊かなのではなく、お金があるから好きな場所に行ける、働くものが選べる、自分の身体を健康にできる、みんなと分かち合える、好きな感情を手に入れることができる。

お金があること自体が豊かでなくて、お金があるから豊かさに変えられるということ。

ただし、お金の先に追い求めていたものが最初からあるなら、追い求めなくても良い。

お金を求めた結果、元に戻るということはよくあること。

稼ぐことが良くない、手に入れない方がいいということではないが、

自分が進んでいる延長線上に本当に豊かさがあるのか？は常に意識する！

例) 毎月5万円投資しているが、3万の余剰金があったとして

- ① 3万円を追加で投資する。
- ② 自分の好きなことや家族との旅行に使う。

①が悪いわけではないが、資産運用をする際に老後資金を計算したうえで投資をしている。なので、老後資金は十分に確保できているのに、今使えるお金や時間を老後に回すことは、今できるもの（家族との時間や、自分が好きなことをする時間）を失っていることにもつながる！

要は、5つの豊かさを手に入れるための投資なのか？

自分が何を求めているのか？本当に豊かさに向かっているのか？を考えることが大事！

豊かさを手に入れていくためには、5つの選択肢を増やすことが大事だが、次に価値観も大事になってくる。

人間というのは基本的には、6つの基本的な価値観によって行動しているので、自分が人生で重要視する事（価値観）を知ることが大切

3. 6つの基本的な価値観

1：安定感（安心している、確実性がある）

自身を落ち着いた状態に持っていきたい欲求。

例) 万が一に備えて保険に入る。

デメリット…変化を嫌い現状維持の状態が続いてしまう、又は動けない。

2：変化・多様性（新しい刺激を求める、非日常感を求める）

例) 同じ職場にいると飽きるので転職したい

旅行は行ったことがないところに行きたい

デメリット…新しいものを求め過ぎるあまり落ち着かない。

周りから破天荒な人にうつりコミュニケーションが取りにくいなど。

3：自己重要感（自分が特別である、価値がある、認められている）

例) ブランド物を身に着けて誰かに褒めてもらいたい、

褒められることで仕事を頑張れる。

自分という存在が重要と感じる瞬間に価値を感じる。

デメリット…他の人を下げることによって自分を高めようとする、他人を批判しが

ちな人間になる。

4：愛・つながり（人に愛されたい、どこかに属したい）

例) 1人の時間よりみんなで遊んでいる時間が楽しい。

人とのつながりに価値を感じる。

デメリット…つながりを保とうとするとときに健全じゃない形のつながり

例えば、自分を傷つけることによって

相手を惹きつける行為をしてしまう

5：成長（もっと向上したい、自分を高めたい）

例) 資産運用の知識を深めたい。知識のレベルアップをしたい。

- ・自分がレベルアップすることに価値を感じる。

6：貢献（誰かの役に立ちたい、奉仕したい）

例) ボランティア

ボランティアは、一般的には誰かに貢献するって言う価値観だが、

ボランティアの目的によって価値観が変わってくるので注意！

その場所に行って、人とのつながりを優先⇒愛・つながり

ボランティアに行ったことを周りに伝え、すごいですね！と言われたい

⇒自己重要感

貢献の価値観は、人の役に立っているときが自分にとって価値を感じる事！

自分の根っこの価値観というのが、どれかっていうのは結構勘違いしやすい
自分の価値観はどこが強いかがわかっていくと
そこを満たすような行動をしていくことができ、より自分の豊かな状態に近づく！

4. 自分の価値観を知ろう！

6つの価値観を踏まえ、自分が人生で重要視する価値観を知ろう！

人は価値観を満たすためにしか行動をしていかない。

価値観を満たしていく行動をする自分をどのようにコントロールするかが大事。

1) 下記の図を左から順に比べていき、自分の中で1番強い価値観を出す。

①まず安定感と変化を比べる。

比べ方：下記のどちらがいいかを選ぶ

- ・安定はしているけどあまり変化がなくてワクワクしない人生⇒安定を選ぶ
- ・すごく不安定だけど常に刺激的でワクワクする人生⇒変化を選ぶ

②①で残った物と自己重要感を比べる

※ここでは、変化と自己重要感を例で出す。比べ方は①と同様。

- ・誰かにすごく認めてもらえるけど、あまり変化がなくてワクワクしない人生
⇒自己重要感を選ぶ
- ・全然誰からも認めてもらえないが、すごく変化がありワクワクする人生
⇒変化を選ぶ

③②で残ったものと愛繋がりを比べる。

※ここでは、自己重要感と愛繋がりを例で出す。比べ方は①と同様。

- ・凄く誰かに認めてもらえて、褒め称えてもらえる人生だが、
ほとんど人とのつながりがない、愛を感じられないような人生が良い
⇒自己重要感を選ぶ
- ・全然誰からも認めてもらえなくて褒めてもらえないけど、
すごく周りの人と愛深くつながっている人生が良い
⇒愛繋がりを選ぶ

④③で残ったものと成長を比べる。

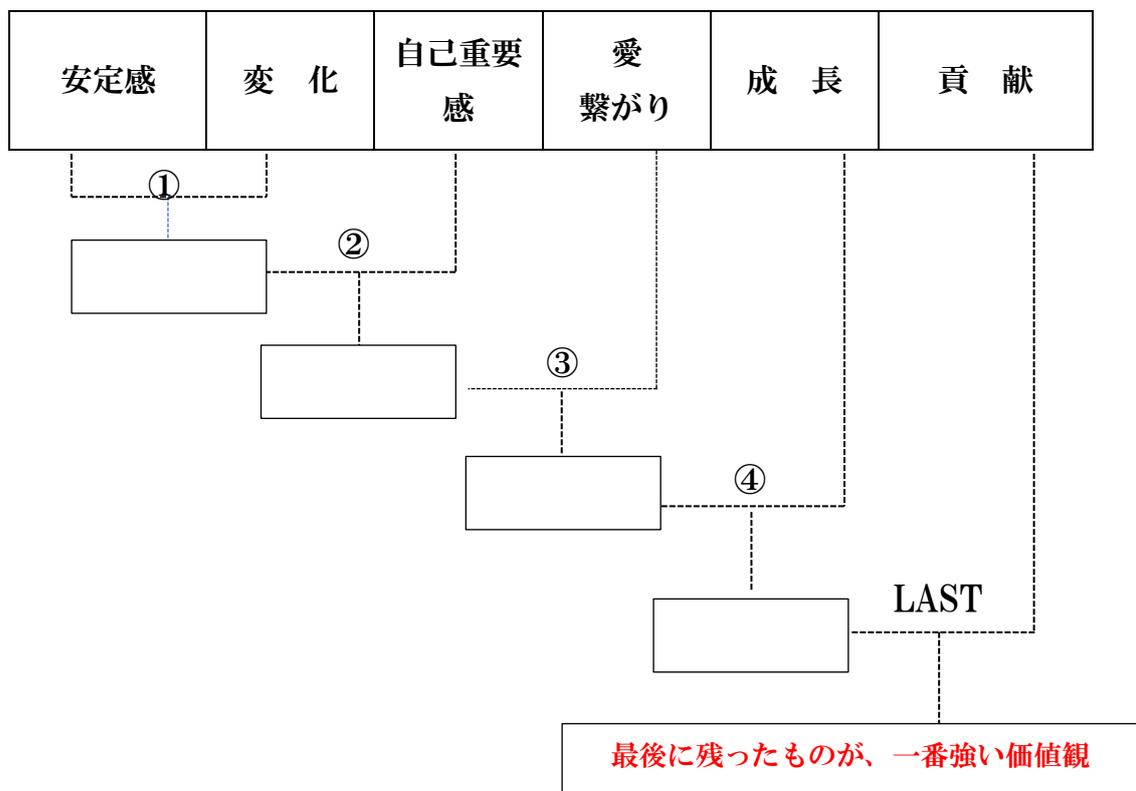
※ここでは、愛繋がりと成長を例で出す。比べ方は①と同様。

- ・ いろんな人とのすごい繋がりはあるが、全然成長がない人生
⇒愛繋がりを選ぶ
- ・ すごく成長していくんだけど、愛つなかりがない人生
⇒成長を選ぶ

⑤④で残ったものと貢献を比べる。

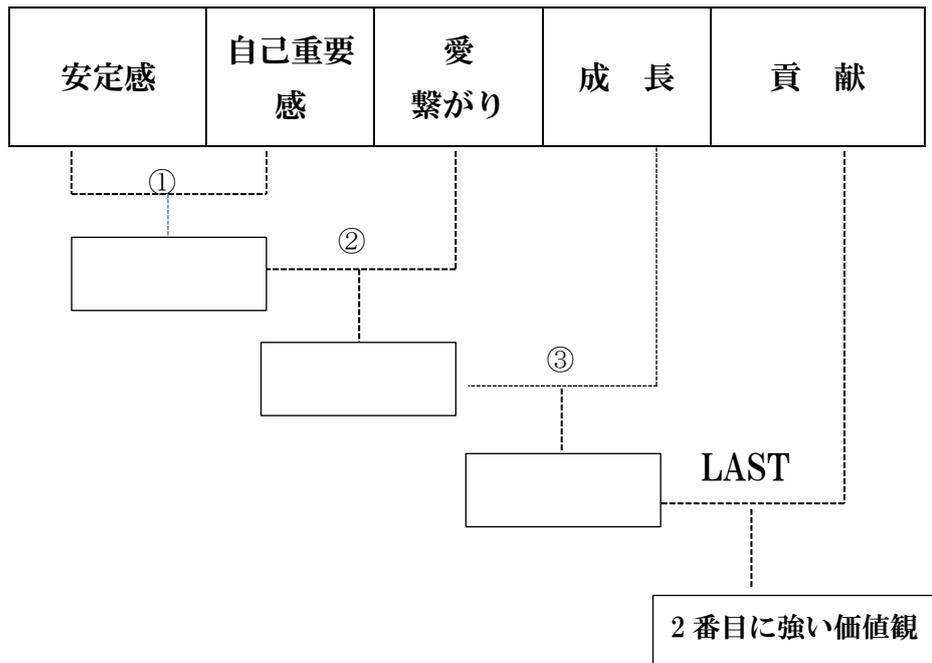
※ここでは、成長と貢献を例で出す。比べ方は①と同様。

- ・ 凄く成長するけど、誰にも全く貢献できない人生
⇒成長を選ぶ
- ・ 全然成長しないが、周りにすごく貢献できる人生
⇒貢献を選ぶ



- 2) 1番強い価値観が出たら、次に2番目の価値観を出す。
1番強い価値観を除いた、5つの価値観で同じことを繰り返す。

例) 一番強い価値観が、変化だった場合



価値観は、ライフステージ・年齢とかによって変わる。定期的に振り返ること！
基本的に人はこの価値観を満たすためにしか行動をしていないので、
この価値観を満たしていく行動をする自分をどうコントロールするかが大事！

豊になるためのお金の使い方

オープニングワーク

この買い物をしたことによって自分の豊かさが上がったもの（事）を書き出し
自分がどの価値観で豊かさを満たしているのか知る

5. 価値観ごとの6つの傾向

何にお金を使っているか、豊かさを感じているかは人それぞれ。

自分の価値観に沿って、お金を使うことが1番大事。

自分の価値観を踏まえたうえでお金を使うということを意識するだけで豊かさ増える！

価値観ごとにある程度傾向が6つある。

※ただし何年後かには変わったりするので、たまに見直ししていくことも大事。

①安定感が強い人

例) 過酷な労働時間でそれに合った対価ではなくても、
転職したらもっと悪くなるかも、他の仕事をして変わらないかもと考え、
気持ちは変化を恐れて今の状態を維持させようとする安定感の気持ちがある人

⇒どうゆう考え方をしていたらいいか？

今の自分を振り返ったときに本当に今この状態で安定したほうがいいのか？

自分の安定ラインはここでいいのかを考える。

このときの基準として、自分よりも豊かだな、自分自身がこの人の生活ってすごく
落ち着いていて安定してそうだなと言う人のレベルに自分を合わせ、考えてみる。

⇒どうゆうお金の使い方をしていったらいいか？

考え方で参考にした人がどんなお金の使い方をしているのだろうか？

ていうのを考えてみるもしくは、聞いてみて真似をするのが1番。

■Point

1つ高いレベルのところ安定するので、安定の価値観を満たすことができ
生活水準も豊かになってくる。

自分を今よりも良い状態の豊かさに安定させるには

何に時間やお金を使えばいいのかというのを考える。

②変化の価値観が強い人

非日常とか刺激的とかワクワクする事に基本的に行動する。

- ・旅行が好きでいろんな土地に行く
- ・転職を繰り返してしまう
- ・なんとかなると考え、貯金できない

⇒どうゆう考え方をしていたらいいか？

なんとかなる考えは危険。世の中にはなんともならないこともあることを知っておく。自分と同じように変化が強そうな価値観を持っている人、旅行好きみたいな人の中で、自分よりも豊かさを持っている人の情報を見たりもしくは、話を聞くのが1番。

⇒どうゆうお金の使い方をしていったらいいか？

旅行に行くこと・非日常みたいな場所に行く際、場所選びでは、自分より豊かさを持った人に会う場所はないか？刺激を求めていくところに対して、自分の豊かさに近い人って新しい場所に行くとか新しい人と会う事にお金を使う！その刺激的なところに「そういう人と会う」というのをくっつけると良い。

■Point

自分に良い変化を与えてくれる所、そこに対して何かしら目的を持って変化を求めていくことが大事。

ただし、いい所だけを取り入れる！冷静に判断することとより豊かになる。

③自己重要感が強い人

- ・誰かに認められたい、誰かに褒められたい欲が強い
- ・自己重要感は主に男性に高いことが多い。

⇒どうゆう考え方をしていたらいいか？

- ・なかなか日本では褒める文化が少ないので、まずは外見に気を付ける
- ・服装や髪型に気を付け、清潔感を保つ！
- ・ただし内面も磨くこと！

⇒どうゆうお金の使い方をしていったらいいか？

- ・見た目を変えることにお金を使うこと、
- ・見た目だけではなく、内面を磨くことも必要なので、自分を知ることにお金を使う。
自己分析、他己診断など、自分が他人からどう見られているかって言う客観的評価をしたほうが良い。

家族やパートナーに自分がどう見られているのか聞いてみるのもあり。

ただし、違ったとしても受け止めることが大事！

■Point

見た目は清潔感を整えることが大事。

ブランド品で固めることなく、あくまでも髪型や身なりを整える。

※ブランド品だと、その人が評価されているのではなくあくまでも物
自分の内面を知ることにも力を入れる！

④愛・つながりが強い人

- ・一番大事なのは、「誰と繋がるか」
- ・周りの環境や人に影響を受けやすい。

⇒どうゆう考え方をしていっていいか？

- ・自分よりも豊かな状態の人と周りにはどうしたらいいかを考える。
- ・注意するのは、家族や友人。つながりが強く、影響を受けやすい。
自分が豊かになりたい考えと真逆であれば、引っ張られないように注意

⇒どうゆうお金の使い方をしていったらいいか？

- ・自分が目指している豊かな人たちに会ったり、
その人たちと繋がるコミュニティに属することにお金を使う。

■Point

良くも悪くもコミュニティによって自分の行動が変わってくるので
自分が目指している豊かな人達がコミュニティに属することが大事！

⑤成長の価値観が強い人

- ・収入アップにつながらないような成長も好き
- ・セミナーに参加するとか資格をとるとか研修に行くことが好き

⇒どうゆう考え方をしていたらいいか？

- ・セミナーに参加していることだけで満足してしまうこともあるので
自分がより良い豊かさを手に入れていく選択肢を増やすため
収入が上がるための成長はないか？を考える。

⇒どうゆうお金の使い方をしていったらいいか？

- ・自分の収入を増やす成長にお金を投資する。

■Point

10年間は、お金を貯めて投資をしてそこからセミリタイアをするという生き方もある。
お金を貯めた後、趣味や自分の成長にたっぷり時間を使うことができるので、
せっかく成長するのであれば収入が上がるための成長はないか？を意識する！

⑥貢献の価値観が強い人

- ・寄付をすることで自分自身が一番満たされてる。
- ・貢献の価値観は他との関連性が強くない価値観で、
貢献の価値観の一つの基準としては、誰かに見られていないと貢献出来ない人は貢献の価値観が強くない。
例えば、ごみ拾いをして周りの人に自分がやったことと気づいてもらわなくても満たされる人は、貢献の価値観が強い！

⇒考え方

- ・どこに寄付をしたいのか、どういう団体に寄付をしたいのか、
その団体にどうなって欲しいから寄付をするのかということを
明確に決めた上で寄付をすること。

⇒お金の使い方

- ・自分の生活が苦しくならないように、タイミングや金額を意識する。
どこに使うより、他の価値観とのバランスを含め、貢献に対してどこまで
時間とお金を費やすのか考えて使うことが大事！

■Point

どこでも寄付をするのではなく、どこに寄付をしたいのかをなるべく明確にし
他の価値観とのバランスも含め、時間とお金を費やすのかを考えること！

まとめ

- ・自分の上位の価値観で「自分はどこに時間・お金を費やすのが一番豊かになるのか」というのを考えながらお金を使うのが大事。
- ・お金を使う時には、自分の価値観を踏まえたうえでお金を使うということを意識する。
- ・自分の価値観を満たす、価値観を使って豊かなところに行くためにはどうしたら良いか？常に意識して行動する！
- ・人それぞれ価値観が違うことを念頭に置いておく！

Q&A

Q1. 見た目を変えていくにあたって黒田さんが取り組んだこと

A1.

本や雑誌を参考にした。服装だけではなく、スタイリストさんから髪型を変えること（ストレート⇒パーマ）を勧められたので、人から見られている意識をし、気を付けた。

また、TPO を考え、徐々に変えていった。

見た目（印象）が変わって周りからの評価も変わっていった。

Q2. 黒田さんの価値観は？

A2.

4年前会社員の時は、「これからの人生どうしようかなあ」と迷っている時だった。

その時の価値観は、価値観の1位が愛・つながりで、2位が成長。

それから時間が過ぎていって、今現在の僕の1位は変わっていないが2位が安定に変わりました。

成長もいろんなことを勉強している時に、成長したくないと言うわけでは無いのですが、より高いレベルで安定したいみたいな欲求に変わっていったので、今は安定です。