



記入日： _____

協定をつくるにあたり、価値観、限界、不安についてお互いを知るために役立つ項目を挙げています
 カップルで以下の項目について話し合ってみましょう

氏名： _____

価値観	選択や行動が価値観と合致していると満足し、合致しないとストレスを感じる オープンに話し合えば、優先事項を決める助けになる
1) 何を幸せに感じ、何を誇りと思いますか？	
2) 何に満足を感じますか？	
3) いい人生とはどんな人生ですか？	
限界	限界をはっきり決めると、不確定要素・失望・後悔などが減り、意思決定が容易になる
1) 地理的限界	
a. 働いてみたい場所や住んでみたい場所はどこですか？	
b. 子どもを育てたい場所や引退後に過ごしたい場所はどこですか？	
c. 避けたい場所はどこですか？	

2) 時間的限界

a. キャリアに要する時間(多くの時間を取られる場合)の許容範囲はどれくらいですか?

b. 在・不在に関する限界

・一定期間、別の街で働いたり離れて暮らしたりしても平気ですか?

・出向や職場の移動があっても大丈夫ですか?

・出張や当直・オンコールはどれくらいが上限ですか?

・2人の間での日程調整はどうしますか?

・最低限一緒に過ごしたい時間はどれくらいですか?

不安

2人の関係やキャリアなどについての不安を話したり考えたりすると、お互い気を配って協力できたり、不安が現実になり始めた時の兆候がわかるようになったり、不安を減らす対策がとれたりする

・どんな不安がありますか?