



メンタルヘルス通信



＜第159号＞

2026年1月8日
香川県教育委員会事務局
健康福祉課

納得いく選択判断と「価値観」の序列

新年となり、慌ただしい日々がスタートしました。この年末年始、
休養やリフレッシュの時間をどのくらいとれたでしょう。



さて、あなたにとって、今、生活の中心と考えているものは何ですか。仕事、家族との時間、趣味、また別の何か…。様々であっても、1日の時間や物理的精神的エネルギーの比重や配分を考えると、その多くが仕事に充てられているのが実情ではないでしょうか。仕事は、やろうと思えばきりがなく、がむしゃらに尽力したとしても、私たちが持ち合わせている時間、体力、気力には限りがあります。その中で、毎日を健やかに過ごすために、必要かつ重要な要素、そのうちのひとつをご紹介します^(*)。



(※) ここでは、心身の健康状態を良好に維持する機能を健全性とし、健全な思考や判断、行動選択によって健やかさが得られると定義します。

仕事に限らず、何においても、条件、内容、方法の吟味、選択決定が求められます。その時、あなたは何を基準に、何を最善として、どのように選択決定しているでしょう。世の中には、大切と考えられる多くの価値観がありますが、すべての価値観を同等に大切にしようとするとう無理や歪みが生じます。例えば、「丁寧に」と「速く」の観点を同時に満たさなければと考えると苦しくなります。あなたならどちらを優先的に大切にしようと考えますか。「時間がかかっても丁寧な方がいい」のか「粗削りでも速い方がいい」のか。そして、どの程度までを視野に入れて手立てを考えるか。その人の価値観の序列によって、ものさしになる軸と目盛りが異なり、また、努力の仕方や、納得いく折り合いの付け方が変わってきます。本来、価値観の序列や選択判断に絶対的なものはありません。複数の観点到優先順位をつけて、条件によって柔軟に入れ替えできるときは、健康を保つ健全性が機能していると言えるでしょう。



価値観が横並びのときは、「こうでなければ」というこだわりや、無理が生じていることが少なくありません。健やかに、納得いく日々を過ごすために、自分自身の価値観をしっかりと意識して、序列を整理しておくことをお勧めしたいと思います。

臨床心理士／公認心理師 山下奈緒美