

ライフバランスピラミッド診断

〔評価の仕方〕

1. 5点法で、数値に○印をする

番号	項 目	評 価
		低い 高い
1	自分の過去の失敗体験をネタにして話せる	1 2 3 4 5
2	自分の強み・弱みを5個以上あげられる	1 2 3 4 5
3	自分の長所・短所を5個以上あげられる	1 2 3 4 5
4	自分の好きなのところ嫌いなのところありのまま受け入れている	1 2 3 4 5
5	自分の物事の捉え方、反応の仕方を自覚している	1 2 3 4 5
6	他の誰かになろうと演技をしたり、自分を繕ったりしていない	1 2 3 4 5
7	自分の感情を押さえ込まずに、感じたままを素直に伝えている	1 2 3 4 5
8	自分自身をユニークな存在として愛している	1 2 3 4 5
9	自分の無知を気にせず、知らないことを堂々と訊ける	1 2 3 4 5
10	いつも上手く行っていない事より、うまくいっている事を見る習慣がある	1 2 3 4 5
11	家族も含め、人を裁いたり、恨んだりすることはない	1 2 3 4 5
12	今、叶えたい夢や目標が5つ以上ある	1 2 3 4 5
13	5年後・10年後の自分を想像するとワクワクしてくる	1 2 3 4 5
14	自分以外の人の成功と幸せを心から喜べる	1 2 3 4 5
15	自分の間違いを素直に認め、謝罪の言葉をすぐに言える	1 2 3 4 5
16	ほとんど愚痴を言わない	1 2 3 4 5
17	相手にしてほしいことを具体的に声に出して要望している	1 2 3 4 5
18	大切なもののための時間を、他の予定と入れ替えないで実行している	1 2 3 4 5
19	日常に、ゆっくりと自分と対話する時間を持っている	1 2 3 4 5
20	必要以上にへりくだったり、遠慮をしない	1 2 3 4 5
21	今、幸せだといつも感じる	1 2 3 4 5
22	どんな事もありがたいと思える	1 2 3 4 5
23	相手からの要望に対して「Yes」と「No」の基準を決めて決断している	1 2 3 4 5
24	身の回りを整理整頓して、シンプルにしている	1 2 3 4 5
25	自分の価値観と人の価値観の違いを認めて、どちらも尊重している	1 2 3 4 5

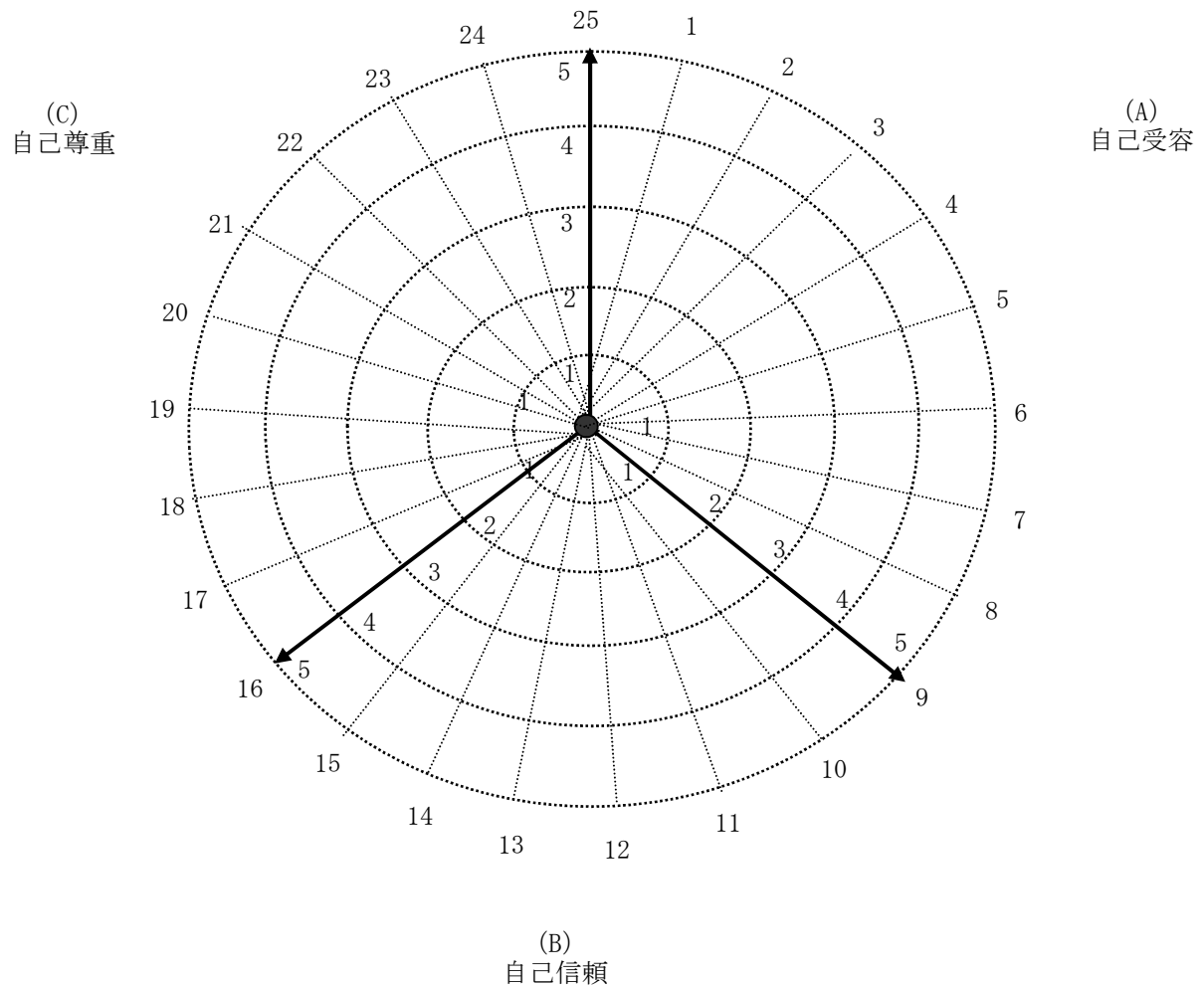
※番号は「レーダーチャート」図の番号に符号させて、プロットする。

ライフバランスピラミッド分析

自己分析レーダーチャート

★「レーダーチャート」と「強弱分析」のやり方

1. 点検シート番号に則して、「レーダーチャート」上に素点をプロットする。
2. 25項目の素点を順に直線で結ぶ。



分析からの気づき
