

ライフバランスチェックシート

仕事もプライベートも含めて、**すべての役割**と時間の積み重ねが、あなたの生活であり、人生になります。これは、それぞれの領域で、現在どのくらい**満足度**を得ているのか測るものです。当てはまるものにチェックをしてみてください。さらにそれらを、ひとつ2点で計算して、それぞれの領域での得点を出します。次に**ライフバランス**ホイールに移してみましょう。あなたは何か見えましたか？

1 人間関係 /10点

- 仕事以外にも、いくつかのコミュニティをもっていて、それを楽しんでいる
- 信頼でき、何でも話せる人がいる
- いい影響を受ける人と関わり、エネルギーをとられる人との距離をとっている
- 自分にとって大切な人との時間を大切にして優先的に時間を取っている
- 家庭は、リラックスでき居心地のいい場所だ

2 健康 /10点

- 運動したり、歩いたり、体を動かす時間を毎日とっている
- ストレスを自分でコントロールしている
- アルコールやカフェイン、タバコなどに依存していない
- 体の健康チェックを定期的にして、客観的に健康をチェックしている
- 自分がリラックスする方法を知っていて、その時間をとっている

3 マネー /10点

- 経済的な自立ができる計画を立てている。またはすでに自立している
- 収入以上の支出をしていない
- 収入の少なくとも10%は貯蓄、または投資に当てている
- 資産形成のゴール(目標)を持っている
- お金をコントロールし、お金にコントロールされる生活はしていない

4 環境 /10点

- 個人的な書類やファイル、身の回りのものは整理整頓されている
- 家の中に不要なものはなく、いつも整理整頓されている
- 服装は自分のイメージを表すものを選んで着ていて、不要な衣類はない
- 身の回りの掃除は定期的に行っていて、不快な感じはない。
- 私の家は、エネルギーが満たされるインテリアになっている

5 キャリア・仕事 /10点

- 自分の強みを知り、それを仕事で活かしている
- 毎日、仕事を楽しみにしている
- 仕事通じて、自分が成長していると感じている
- キャリア形成のゴール(目標)を持っている
- 仕事について、上司、顧客、同僚から認められている

6 生きがい /10点

- 自分が夢中になれる趣味を持っていて、それを時々存分に楽しんでいる
- 本当はやりたいのに、我慢してやらないでいることは少ない
- 休日を存分楽しんでいる
- 自分を磨く時間を月の中でバランスよくとっている(学習・読書・音楽・スポーツ他)
- 今の自分の生き方を気に入っていて、人に自慢できる

氏名

総合得点

/60点

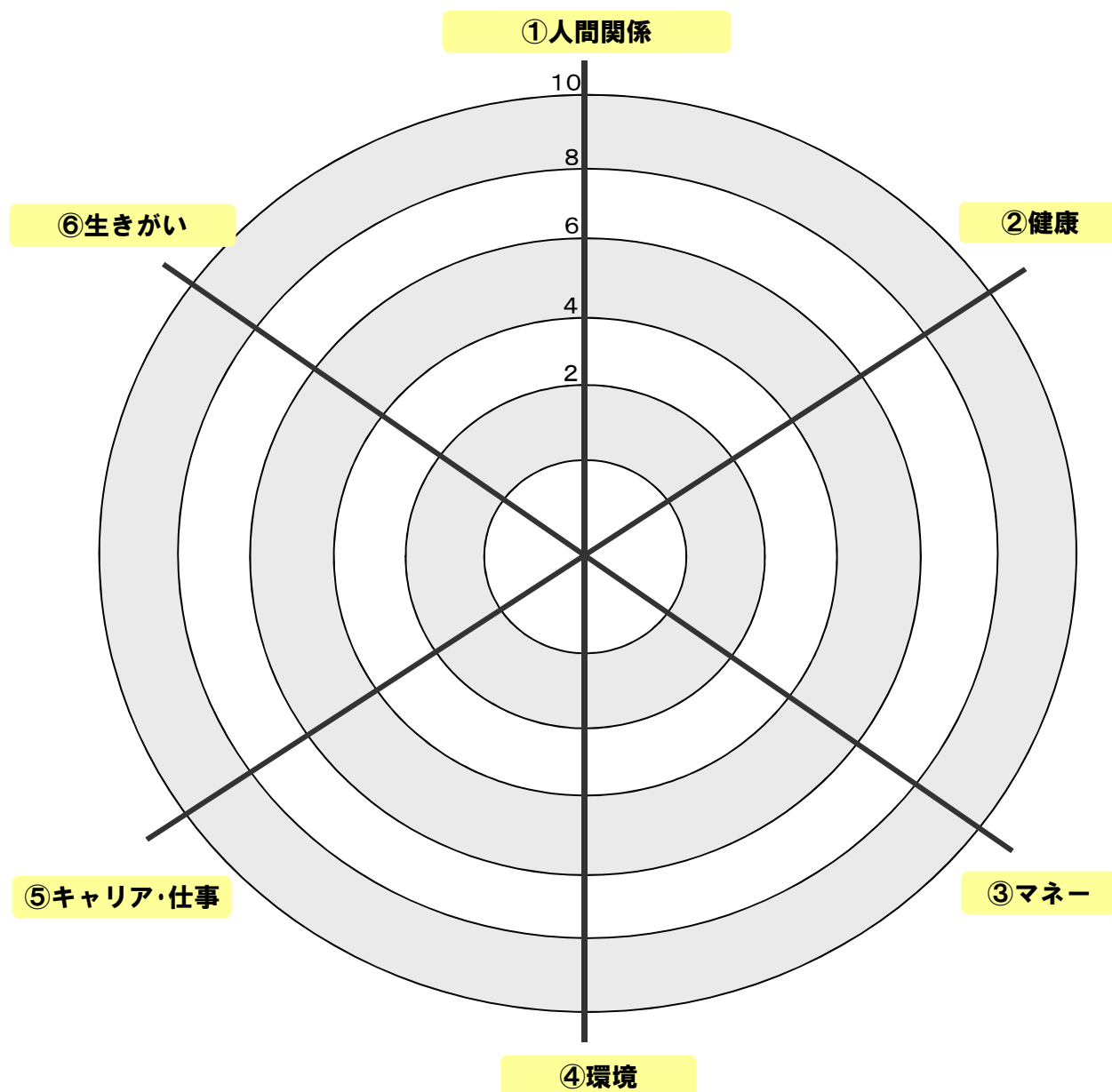
ライフバランス・ホイール

あなたのライフバランスを見えるようにします。

ライフバランスチェックシートを使って、算出されたそれぞれの得点を、下記のバランスホイールに書き込んでみましょう。これを参考にして、バランスの崩れているところ、強化する必要がある領域がはっきりします。

案外、目標達成にブレーキがかかっていることがあります。その時は、マイナスのエネルギー源になっている領域を改善することが近道かもしれません。

さあ、何から取り組みましょうか？



氏名

総合得点

/ 60点