ワークライフバランス診断シート

私たちの毎日には、会社での仕事だけでなく、家事や育児、
家族のケアなど、目に見えにくいさまざまな「ワーク」があります。
一度立ち止まって自分の心と体の声に耳を傾け、あなたらしい
「ワークライフバランス」を考えてみませんか？



©ゆでたまご/泉佐野市

直近1ヶ月の状況を振り返り、01~12の設問に対して、①「全くそう思わない」～⑤「大いにそう思う」のうち、自分の考えにもっとも近いものに○をつけてください。

すべての設問に回答したあと、合計点を算出してみましょう。

①全くそう思わない	②そう思わない	③どちらでもない	④そう思う	⑤大いにそう思う

暮らしと時間のゆとり

01　自分のための時間が持てている

1 ― 2 ― 3 ― 4 ― 5

02　日々の疲れを癒やし、翌日に持ち越さない生活ができている

1 ― 2 ― 3 ― 4 ― 5

03　心身の健康を維持するためのケアや、気分転換ができている

1 ― 2 ― 3 ― 4 ― 5

働く・自己実現

04　価値観やライフステージに合った働き方ができている

1 ― 2 ― 3 ― 4 ― 5

05　これからのキャリアや、生き方について前向きな見通しが持てている

1 ― 2 ― 3 ― 4 ― 5

06　プレッシャーや慢性疲労に過度に悩まず健康を維持できている

1 ― 2 ― 3 ― 4 ― 5

分担とサポート

07　負担が特定の人に偏らず、協力体制ができている

1 ― 2 ― 3 ― 4 ― 5

08　困ったときに支援や相談先を頼れている

1 ― 2 ― 3 ― 4 ― 5

09　身近な人と十分な対話や良好な関係が保てている

1 ― 2 ― 3 ― 4 ― 5

これからの自分

10　新しい知識の習得や興味のあることに挑戦できている

1 ― 2 ― 3 ― 4 ― 5

11　職場や家庭以外にホッとできる居場所がある

1 ― 2 ― 3 ― 4 ― 5

12　「自分はこれでいい」と納得感を持って生きられる

1 ― 2 ― 3 ― 4 ― 5

合計　　点

スコア別の傾向とヒント

☆40〜60点【充実バランス型】
現在の生活に満足感がありエネルギーが満たされています。この調子で周囲へのサポートや自分の挑戦を楽しんでみましょう。

☆25〜39点【見直し・調整期型】
バランスを取ろうとしていますが、特定の領域に負担があるかも。点数が低い項目に注目し、少し肩の力を抜いてみましょう。

☆24点以下【お疲れ・溜め込み注意型】
知らず知らずのうちにエネルギーがすり減っています。
まずは「休息」を最優先に。
一人で抱え込まず相談窓口や周囲を頼りましょう。

今日からできる「小さな一歩」

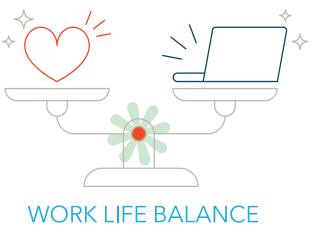
1. 一番点数が高かった項目は何ですか？なぜそう思いましたか？
［　　］

2. 一番点数が低かった項目は何ですか？そう感じる主な理由や背景は何ですか？
［　　］

3. 2で回答した項目を少しよくするために、できそうな小さな行動は何ですか？

やめる・減らすこと［　　］

始める・増やすこと［　　］



メッセージ

「こうあるべき」という固定観念から少し離れ、自分が心地よいと思えるバランスを見つけることはわがままではありません。
今日の気づきを大切に、自分らしい一歩を踏み出してみませんか？