

ワークライフバランス診断シート

WORK LIFE BALANCE CHECK SHEET

1~10、A~J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、1~10、A~Jそれぞれの合計点を算出してください。

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

01 若い頃に、仕事にのめりこんで、
苦勞する経験も必要だと思う

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

02 せっかく組織に所属したのであれば、
誰もがトップを目指すべきだと思う

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

03 いつも定時で帰る社員は
やる気がないと思う

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

04 「コミュニケーション能力が高い」「気が利く」などの
女性の特性をもっと仕事に活かすべきだと思う

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

05 子どもを保育園に預けるのは、
かわいそうだと思う

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

06 男性は外に働きに出て、
女性は家庭を守るべきだ

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

07 価値観が近いメンバーで構成する
チームの方が成果が高いと感じる

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

08 小さい子どものいる女性に出張や転勤を
させるのは控えた方がいいと思う

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

09 みんながYESと言っていると、
自分はNOと思っても言わないことが多い

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

10 どんなに頑張ってもできない、
苦手な家事がある

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

A 目的やゴールをしっかりと確認してから、
会議を行うようにしている

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

B 作成した資料が
無駄になることはほとんどない

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

C 急に休むことになったとしても、
同僚などがフォローしてくれるから安心だ

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

D 家事育児の役割分担について
定期的に夫婦で話し合っている

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

E マニュアルや業務のメモは、
誰が見てもわかるように作成している

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

F アイデアを発想したり、課題解決する際に
頼れる社内外ネットワークがある

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

G 残業や夜勤、出張などを行う人が
いつも同じだということはない

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

H 職場のメンバーは誰がどの業務を
行っているか概ね知っている

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

I 電話対応等に遮られず、
自分の業務に集中できる時間がある

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

J リスクや心配を安心して口に出すことが
できる職場の雰囲気ができている

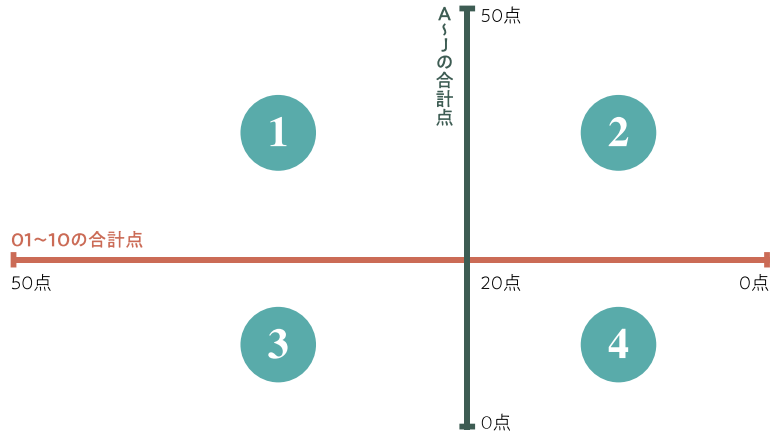
1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

1~10の合計は横軸へ、A~Jの合計は縦軸へ入れ、
交わったところが①~④のどこかに当てはまります。
それがあなたのタイプになります。

＼ 採点して表に当てはめてみましょう！ /

01~10 合計 点

A~J 合計 点



1 マインドのアップデートで 仕事も家庭もハッピーに!

あなたの職場やあなた自身の働き方は、ワークライフバランス実現のための工夫がすでにされているようです。一方で、対人関係やイノベーションなどに課題を抱えているのであれば、マインドアップが必要かも。無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)に注意を向けることで、あなた自身が変化し、周囲も変化するでしょう。

3 マインドとマネジメント! 伸びしろMAXの画一タイプ

現状との折り合いが上手なあなた。上手すぎて疲れてしまうことがあるかもしれません。そんな時は、マインドとマネジメント、両方について学んでみてはいかがでしょうか?壁と感じていたことがすーっと解決することがあるかもしれません。少しずつ“あなたらしさ”を出しながら周囲を巻き込んでワークライフバランスを楽しみましょう。

2 周りにも広げる伝道師に!

あなたは柔軟な考えの持ち主で仕事もプライベートも順調な毎日を送られているようですね。あなた自身が、ワークライフバランスのロールモデルになることで、周囲にも会社にも良い影響を与えることでしょ。あなたの取り組みや価値観をぜひ色々な場で発信してみてください。

4 仕組み化が鍵! 想いを実現する平等請負人

あなたは過去の経験や、昔ながらの習慣にとらわれずに判断し、行動できる人です。さらに今の仕事環境を良くするために、業務の取り組み方をアップデートしてはいかがでしょうか?周りとの積極的な情報交換や、作業手順のマニュアル化など、具体的な対策をリストアップし、有効かつ実現の可能性があるものから、仲間たちと一緒に実践してみましょう。

ワークライフバランス・コンセプトシート

WORK LIFE BALANCE CONCEPT SHEET

ワークライフバランスから見えてくる、あなたの職場やあなた自身のミッション・ビジョン・バリューを考えてみよう!

MISSION

- (個人) なぜあなたはワークライフバランスを実現したい? 目的や実現したいことを考えてみましょう。
- (職場) なぜあなたの職場はワークライフバランスを実現する必要がある? 目的や実現したいことを考えてみましょう。

VISION

- (個人) Missionが実現したとき、あなたの人生や大切な人との関係はどうなっている? 未来の状態やありたい姿をイメージしてみましょう。
- (職場) Missionが実現したとき、あなたの職場や顧客、地域はどうなっている? 未来の状態やありたい姿をイメージしてみましょう。

VALUE

- (個人) Missionを実現するために必要な価値観や行動は? 大切にしたいあなたらしい価値観を考えてみましょう。また、そのために必要な行動を考えてみましょう。
- (職場) Missionを実現するために必要な価値観や行動は? あなたの職場らしい価値観を考えてみましょう。また、そのために必要な行動を考えてみましょう。