

ワークとライフの自己評価

— ワークのチェックシート —

1. 生産性

自分はどのくらい生産性高く仕事ができているかを、5段階で評価（※5が最も生産性が高い）

1 2 3 4 5

2. 成果

売上や利益など数値で表せる成果

数値で表せない成果

3. 直近の月間労働時間（残業や休日出勤を含む）

年月		労働時間	
年	月	時間	分
年	月	時間	分
年	月	時間	分
年	月	時間	分
年	月	時間	分
年	月	時間	分



4. 「1」の回答理由や基準

Blank area for providing reasons or standards for a rating of 1.

5. 理想と今後の行動

理想のワークの状況

理想のワークの状況を実現するための行動

Blank area for describing the ideal work situation.

Blank area for describing actions to achieve the ideal work situation.

ワークとライフの自己評価

— ライフのチェックシート —



1. 仕事以外の時間の充実度

※5が最も充実度が高い

1

2

3

4

5

2. 成果

直近1年で達成した「仕事以外の成果」(恋愛や結婚、趣味、勉強などジャンルは自由)

3. 1日の過ごし方

平日の過ごし方 (例 6:00~6:15 朝食)

休日の過ごし方 (例 7:00~7:30 ヨガ)

4. 「1」の回答理由や基準

5. 理想と今後の行動

理想のライフの状況

理想のライフの状況を実現するための行動