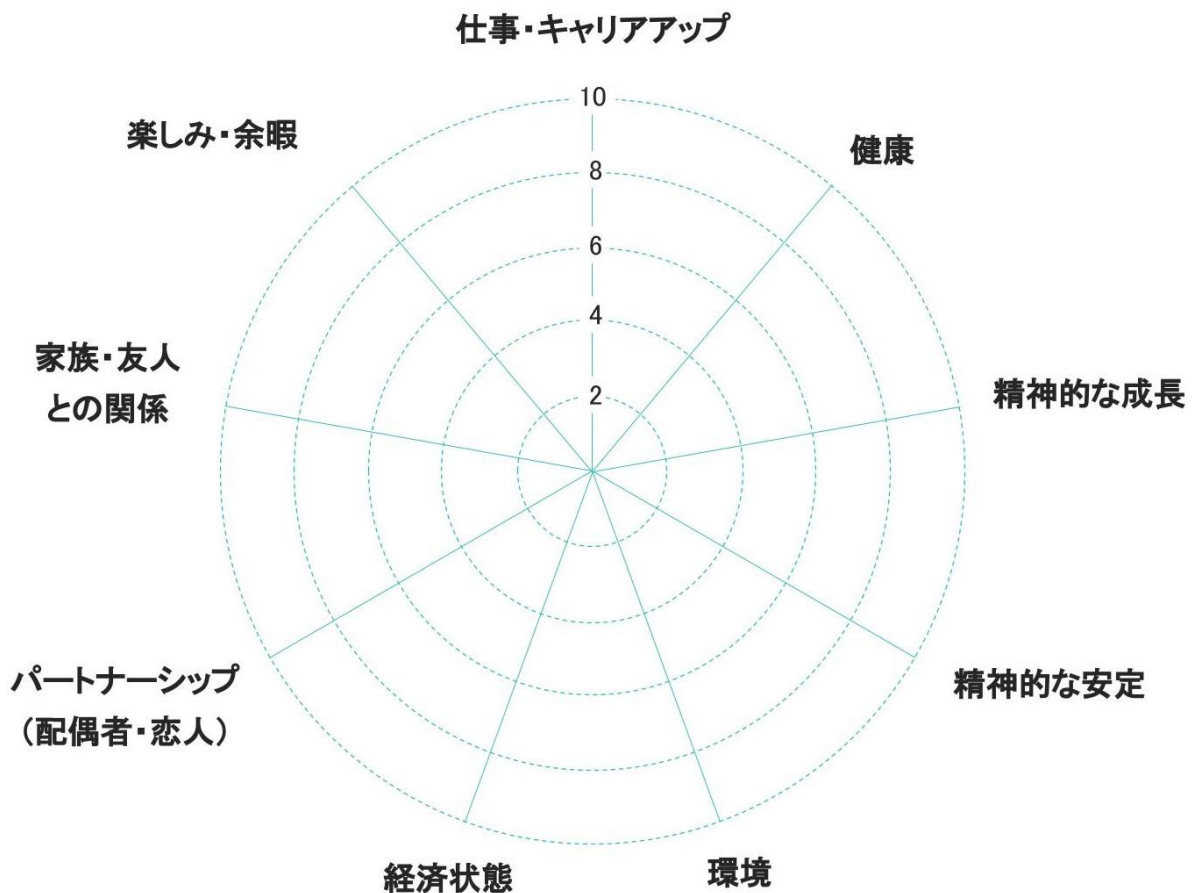


ライフバランス・ホイール

今、あなたのライフバランスがどのようになっているかを視覚化します。下の図には 9 つの領域があります。それぞれの領域であなたが今、どれだけ満足しているかを数字で表します。1 を最小、10 を最大として、値するところに点をつけたら、点と点を線で結んでいきます。これで、あなたのライフバランスを表すことができます。

私のライフバランス・ホイール



ゴールリスト

あなたが今、仕事やプライベートで、「やりたい」と思っていることを全て棚卸してみましょう。始めたいこと、終わらせたいこと、変えたいこと、実現したいこと、解決したいこと、やりたいと思っていること、やめようと思っやめていないことなど、何でも自由に書いてみてください。

※優先順位が高い項目に○をつけてください。

Q1.仕事・キャリアアップについて

Q2.健康について

Q3.精神的な成長について

Q4.精神的な安定・満足感について

Q5.環境：住居・職場について

Q6.経済状態について

Q7.パートナーシップ：配偶者・恋人との関係について

Q8.家族・友人との関係について

Q9. 楽しみ・余暇について

Q10. その他

時間管理のマトリックス

私たちの全ての活動を緊急度と重要度という 2 つの軸で、4 つの領域に分けることができます。

		重要	
緊急	第一領域	<ul style="list-style-type: none">締め切りのある仕事・会議クレーム処理せっぱつまった問題怪我・病気や事故危険な状況・災害コンピュータトラブル	<ul style="list-style-type: none">人間関係づくり・部下育成健康維持リーダーシップ真の余暇自己啓発・スキルアップ質の改善エンパワーメント
	第三領域	<ul style="list-style-type: none">突然の来訪様々な妨害・邪魔それほど重要ではない電話・会議や報告書無意味な冠婚葬祭無意味な接客や付き合い雑事みんなができること	<ul style="list-style-type: none">見せかけの仕事暇つぶしうわさ話単なる遊びだらだら電話待ち時間多くのテレビ
		重要でない	

— 7つの習慣(キングベアー出版) —
スティーブン・R・コヴィー著より

無断複写・複製・転載を禁ずる

Copyright © 2022 WJ Products, Meta Creation Coaching® All Rights Reserved.

時間管理のマトリックスシート

		重要	
緊急			
	緊急でない		
		重要でない	

どんなコーチングスタイルを望みますか？

- やさしい きびしい
- 自分の思ったことを十分に話したい
- 自分の言ったことを的確に理解して欲しい
- ニュートラルな態度
- 励まし、勇気づけが欲しい
- 課題の量(大) 課題の量(小)
- 情報の提供
- 提案が欲しい
- フィードバックが欲しい
- やるべきことがはっきりする質問
- 新しい視点、選択肢が見つかる質問
- 気持ちにゆとりを持たせてくれる
- やるべきことの優先順位をつけたい
- 未完了が減る
- 問題解決策を見つけたい
- 具体的に行動を起こしたい
- リラックスしたい
- 創造力を膨らませたい
- 後押しをしてほしい

その他コーチングに望まれることを自由に書いてください。

--

年 月 日 名前

セルフ・ファンデーション リスト(SF リスト) <自己基盤リスト>

このプログラムは人生の代表的な領域を表しています。それぞれの領域が満たされることで満ちたりて、充実した人生を送るための基盤をつくっていきます。

力強い基盤を持つ人は、自分の強みやスキルを十分に発揮し、自分の目標をより簡単に引き寄せられ、達成できるようになります。

ステップ 1

質問を読み、自分に当てはまると思ったものをチェックしてください。正確に厳しくチェックしてください。「時々」「だいたい」当てはまるという場合はチェックせず、間違いなく当てはまるという場合にのみチェックします。

ただし、項目の記述そのものが、努力するしないに関わらず自分に該当しない場合はチェックします。

ステップ 2

各セクションの点数(チェックした数)を合計します。

ステップ 3

採点チャートに色を塗ります。各セクションでチェックした数のマス目を下から塗りつぶします。

ステップ4

次ページの採点チャート全てが塗りつぶされるようになることが目標です。それまでの間、楽しみながら全ての枠を塗りつぶせるように続けましょう。

このプログラムが完了するのが、1ヶ月後か1年後になるか、もっと先になるかもしれませんが、このチャートが完了した時、あなたはとてつもなく魅力的になっているはずです。

<ステップ2 得点表>

分 類		得 点
I	環境	
II	健康	
III	仕事・キャリアアップ	
IV	経済状態	
V	人間関係	
VI	精神的安定	
VII	精神的な成長	
VIII	楽しみ・余暇	
IX	コミュニケーション	
X	その他	
総合得点		

<ステップ3 採点チャート>

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
得点										
10										
9										
8										
7										
6										
5										
4										
3										
2										
1										

無断複写・複製・転載を禁ずる

<ステップ1 質問>

I【環境】

得点:

- Q1. 家の中はきれいに片づいており、掃除も行き届いている
- Q2. 自分の気に入った家具、生活用品に囲まれている
- Q3. クローゼット、押入れ、物置など家には不要なものは一切ない
- Q4. 自分の住んでいる家、家の周りの環境は気に入っている
- Q5. 家の中のもの(電化製品、機械類、器具、水周りなど)に壊れているものはなく、修繕を必要とするものや場所はない
- Q6. 家の日当たりは良く、部屋の空気もさわやかである
- Q7. 書類、ファイル、領収証、住所録などはきちんと整理されている
- Q8. 衣類は全て清潔で、自分に似合うものを身につけている(洗濯物はためない。衣類のしわ、ほつれはない)
- Q9. 地球環境に配慮したものを使っている
- Q10. 家にある植物は元気である

II【健康】

得点:

- Q1. 身体は健康である
- Q2. 体に良い食べ物、飲み物を飲食している。偏食はなく、食生活のバランスが取れている
- Q3. 適正体重を保っている(肥満ではなく、やせ過ぎてもない)
- Q4. 年1回、健康診断を受けている
- Q5. タバコは吸わない
- Q6. 歯、歯茎は健康である(半年に1回は歯医者に行っている)
- Q7. 健康のために週3回は運動をしている
- Q8. 十分に睡眠時間が取れており、目覚めが良い
- Q9. 治療が必要な病気はない(血圧、コレステロール値、血糖値は全て正常である)
- Q10. お酒を飲むのは週2回以下である

Ⅲ【仕事・キャリアアップ】

得点:

- Q1. 自分の使命が感じられる仕事をしており、自分の仕事に誇りを持っている
- Q2. 自分の努力に見合う報酬がある
- Q3. 未完了の仕事がない(または増えていない)
- Q4. 仕事を通じて自己実現をしていることを実感できている
- Q5. お金のためだけではなく、自分のやりたいこと、好きなことが仕事になっている
- Q6. 職場の環境は生産性を高めるものになっている(協力し合う雰囲気があり、道具類、資源も整っている)
- Q7. 職場で我慢していることはない
- Q8. 仕事の能力やスキルは上がっている
- Q9. 仕事上での優先順位がついている
- Q10. 上司、部下、同僚とは上手くいっており、生産性を高める関係である

Ⅳ【経済状態】

得点:

- Q1. 毎月、ある程度のお金を貯蓄にまわしている
- Q2. 銀行の口座には、6ヶ月以上の生活費を貯えている
- Q3. 収支のバランスが取れている
- Q4. 支払いの期日が遅れることはない
- Q5. 安定的な収入がある
- Q6. ギャンブルはしていない
- Q7. 余暇を楽しむための資金がある
- Q8. 納めるべき税金や健康保険料はきちんと納めている
- Q9. 借りたお金は、計画的に返済をしている
- Q10. 経済的に自立することがいかに重要かを理解しており、それを実現するために計画を立てている

V【人間関係】(パートナーシップ、家族、友人)

得点:

- Q1. 家族(親子、兄弟姉妹)とは良い関係である
- Q2. パートナーとは良い関係である
- Q3. 自分のことを応援、サポートしてくれる人がいる
- Q4. これまで自分が害を与えたり、傷つけたり、怒らせたりした人全てに(たとえ自分だけが悪いわけではないにせよ)謝罪した(あるいは努力した)
- Q5. どこかでばったり出会ったら嫌だと思える人はいない
- Q6. 自分にとってマイナスになる人間関係はない
- Q7. 約束は守る
- Q8. 人のうわさ話はしない。また人を裁いたり、批判したりしない
- Q9. 本音で話ができ、お互いに信頼し合える友人がいる
- Q10. 常に Win-Win の関係をつくっている

VI【精神的安定】

得点:

- Q1. 自分の長所、強みを活かしている
- Q2. 自分のことが好きである。現実のありのままの自分を受け入れている
- Q3. 無条件に自分を受け入れてくれる人がいる
- Q4. 全ての結果は心構えで決まると知っている。そして人生は自分次第だと思っている
- Q5. ストレスの解決法がある。またストレスマネジメントができる
- Q6. 自分自身にも人生にも満足している
- Q7. 自分に必要なものは何か分かっており、常にそれを満たしている
- Q8. 気がかり、問題、心配事はない
- Q9. 物事や人をありのままに受け入れることができる
- Q10. タイプ A 行動パターンではない(*1)

(*1)VI-10の「タイプ A 行動パターン」については巻末の補足資料 I で確認

無断複写・複製・転載を禁ずる

Copyright © 2022 WJ Products, Meta Creation Coaching® All Rights Reserved.

VII【精神的な成長】

得点:

- Q1. 新しい状況、考え方、技術、ツールにすばやく順応できる
- Q2. 自分を成長させるための読書の習慣がある
- Q3. 目標達成のために決めたことを継続する力を持っている
- Q4. 愚痴をいうことよりも解決策を考える
- Q5. 妥協していることはない
- Q6. 人の役に立とうと心がけている
- Q7. 自分を成長させるために自己投資(年収の5%)をしている
- Q8. 自分のやりたいことを大切にし、それを優先させている
- Q9. 刺激を与えてくれる仲間がいる
- Q10. 明確なビジョンと目標がある

VIII【楽しみ・余暇】

得点:

- Q1. 自分が心から楽しめ、没頭する趣味を持っている
- Q2. 自分をリラックスさせる方法を知っている
- Q3. 年に4回リフレッシュ休暇を取っている
- Q4. 自分が楽しい気分になる音楽を聞いている
- Q5. 毎日、楽しみにしていることがある
- Q6. 休日は自分が喜ぶことをする
- Q7. 自然(海、川、山など)とのふれあいがある
- Q8. 仕事後(プライベートタイム)も元気である
- Q9. 少なくとも10人は会って楽しめる友人がいる
- Q10. 心から落ちつける空間がある

IX【コミュニケーション】

得点:

- Q1. 人の話を最後までしっかりと聞き、受け止めることができる(たとえ自分の考え方、価値観が違って)
- Q2. 周りの人にどうしてもらったら嬉しいか伝えている
- Q3. 自分から挨拶をしている
- Q4. 好意、感謝を言葉に表している
- Q5. 人の良いところを伝えている
- Q6. 自分の価値観を相手に押しつけない
- Q7. 分りやすく、聞き取りやすい言葉で話をする
- Q8. 励ましの言葉を惜しみなく伝えている
- Q9. 人の成功を心から喜べる
- Q10. 人からのアドバイス、忠告を好意的に受け止めることができる

X【その他】

得点:

- Q1. いつも時間に余裕がある。タイムマネジメントができている
- Q2. ワーカホリック(仕事中毒)ではない
- Q3. ネットやテレビで時間を無駄にしない(週7時間以内)
- Q4. 手紙や電話、メールをもらったらすぐに返事を出している
- Q5. 自分の仕事はプロの域に達している
- Q6. 必要以上に「こうでなければならない」という固定観念はない
- Q7. 自分で不適切だと思う習慣はない
- Q8. 常に時と場所を考えて行動し、マナーやルールを守っている
- Q9. 約束した以上のものを提供している
- Q10. 見栄を張らず、簡素でゆとりのある生活を送っている

補足資料Ⅰ タイプ A 行動パターンチェックリスト

*VI【精神的安定】-10 の補足です。

次の項目について、自分に該当する番号に○をつけ、その結果を集計してください。

1. 毎日忙しい生活である。
2. 時間に追われている。
3. 何ごとにも競争してしまう。
4. ちょっとしたことでも怒りやすい。
5. 仕事や行動に自信がある。
6. 何ごとにも熱中しやすい。
7. 何ごとでもきちんと片づけないと気が済まない。
8. 緊張したり、イライラしたりしやすい。
9. 早口でしゃべる。
10. 並んで順番を待つことが嫌である。

合計: _____

6 個以上該当する項目のある人はタイプ A 行動パターンの傾向があります。タイプ A 行動パターンとは、性格的には競争的、攻撃的、野心的で、行動は機敏、性急で常に多くの仕事に巻き込まれている猛烈社員型の人のことを言います。

このタイプ A 行動パターン的人是、いつも時間に追われてせかせか行動し、しゃべるのも、歩くのも早いという特徴があります。また常に何かと競争していて、いくつもの仕事を抱えています。そうして、自らストレスの多い生活を好み、ストレスを多く受けているにも関わらず、そのことをあまり自覚せずに無理を重ねた生活をする傾向があります。

レイ・ローゼンマン博士、メイヤー・フリードマン博士
「Type A Behavior and Your Heart」より