



Life Balance

チェックシート

©Angelart

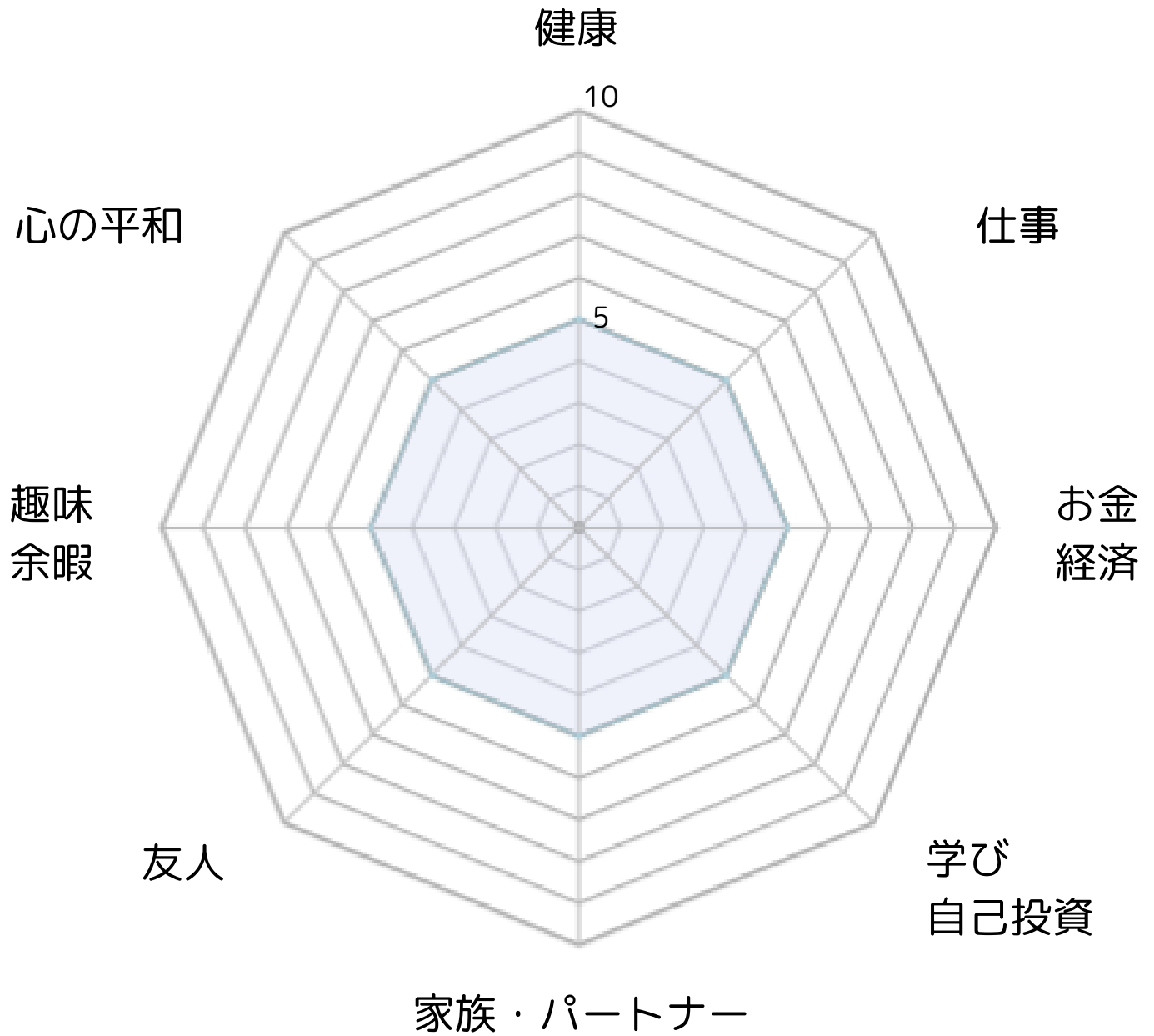
チャートの使い方

このチャートを使って、人生の8つの重要な側面のバランスを可視化してみましょう♪

- ① 8つの側面（健康、仕事、お金・経済、学び・自己投資、家族・パートナー、友人、趣味・余暇、心の平和）の満足度を1～10で評価します。
- ② チャート上の対応する位置にマークをつけます。
- ③ すべてのマークを線で結ぶと、あなたのライフバランスの形が見えてきます。
- ④ チャートを俯瞰してみて気が付いたこと、合計点、満足度を記載します。
- ⑤ ジャーナルシートに8つの側面のそれぞれについて、気づきや評価、理想とする状態、改善するための対策や行動などを記載します。
- ⑥ 日付を記載します。

- * レベル5（色付きの八角形）が平均的なバランスの目安です。
- * バランスの取れた人生では、図形が比較的均等な八角形になります。
- * 特定の分野が低い場合は、その分野に意識的に時間やエネルギーを配分する必要があるかもしれません。
- * 定期的に記録することで、ライフバランスの変化を知ることができます。

ライフバランスチャート



合計点

満足度

気づき

年 月 日



ジャーナルシート



気づき・評価

望み・理想

対策・行動

健康

仕事

お金
経済

学び

家族

友人

趣味
余暇

心の
平和

年 月 日