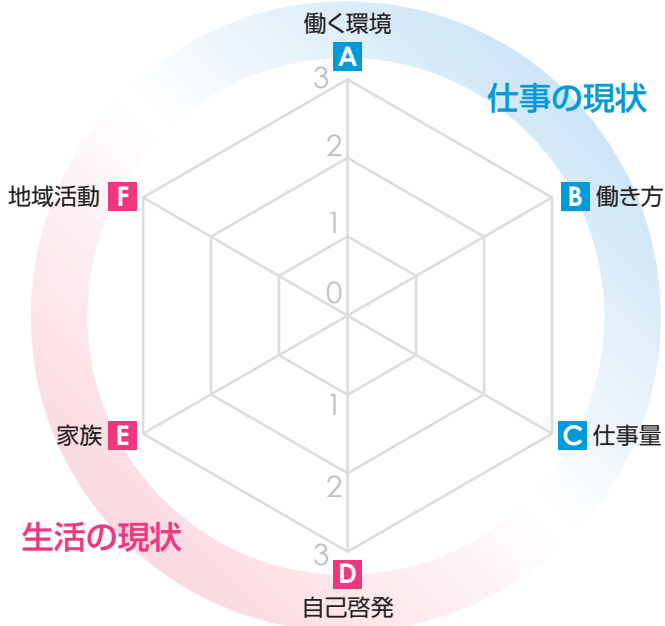


## ワーク（仕事）とライフ（生活） レーダーチャート



## ワーク（仕事）とライフ（生活） バランスグラフ



### ■ 記述欄

実施年月日 \_\_\_\_月\_\_日 年齢 \_\_\_\_歳

#### 結果についての感想

(例：チャートとグラフの結果から、仕事への取組み方を工夫して、生活の時間が持てるようにできればと思った。)

今後どのようになる・なればよい、と思いますか？  
○に記入後、自分の希望を簡条書きにしてみましょう。

(例：6ヶ月後には、効率よく時間を使えるようになりたい。)

- 
- 
- 

- カ月後には、 \_\_\_\_\_ でありたい
- 年後には、 \_\_\_\_\_ でありたい

#### 上記の達成のための具体的な方法

達成するための具体的な行動 (例：その日の業務に優先順位を付ナリストにする。)

- 
- 
- 

情報源・サポート (例：学内や地域の介護支援情報を集めておく)

- 
- 
- 

さらにWLBについて具体的な解決方法を考えたい方は、**WLB相談室“あう”**にお越し下さい。

