



ライフバランスホイール

自分の現在位置を知ろう！

あなたのライフバランスを
「見える化」します。

バランスの崩れている所、もっと上げ
たい領域はどこですか？

点数が低いところだけではなく、高い
部分を更に伸ばすことで、円全体が広
がり、目標達成へ近づくかもしれませ
ん。

どうなりたいかを考えてみましょう！

Total _____ 点

ライフバランスホイール

- ①仕事・キャリア： 仕事の成功、昇進、やりがい
- ②お金： 収入、年収、資産、所有物
- ③時間： 自由な時間、余裕(バッファ)、睡眠時間
- ④健康： 食事、運動、健康状態
- ⑤家族： 親兄弟、子供、夫婦、パートナー
- ⑥趣味・娯楽： 旅行、アクティビティ、体験
- ⑦自己成長・啓発： 知識、スキルアップ、自己投資
- ⑧人間関係： 友人、人脈、コミュニケーション
- ⑨心と愛情 休息、ゆとり、やすらぎ、優しさ
- ⑩ミッション・ビジョン： 使命、志、自分軸





【ワーク】 10年後のあなた

10年後、どうなっていたいですか？

10年後のあなたの年齢
_____歳



	10年後		10年後
仕事・ キャリア		趣味・娯楽	
お金		自己成長・ 啓発	
時間		人間関係	
健康		心と愛情	
家族		ミッション ・ビジョン	