

ワークライフバランス：チェックシート

質問項目	現在	半年後	1年後
心の健康について不安に思うことはない			
心身の健康のために毎日行っていることがある			
職場内で仕事量の差を感じることはあまりない			
自社のワークライフバランス施策は充実している			
ワークライフバランスへの理解は浸透していると思う			
仕事以外の時間確保・充実のために努力している			
自分の労働時間は適切だと思う			
仕事と仕事以外のバランスに満足している			
毎月、仕事全体の計画を立てる			
この1年で働き方の見直しに取り組んでみた			

※当てはまると感じるものに○をつけてください

※参考：日本生産性本部「ワークライフバランスチェックシート」

/ /	/ /	/ /
/ 10	/ 10	/ 10