

# ワーク・ライフ セミナー

主催者様



**KEORGIAN MIND**

コージアンマインド株式会社  
202 年 月 日

# 議題

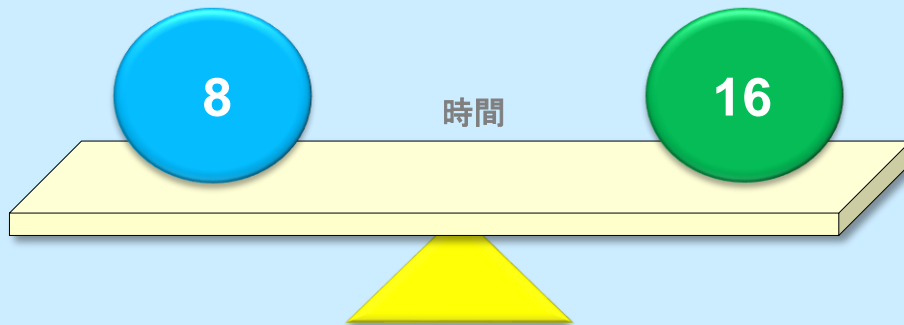
1. ワーク・ライフ バランス
2. ワーク・ライフ マラソン
3. ワーク・ライフ ビークル
4. アンケート実施方法の説明

# ワーク・ライフ バランス

ワーク(仕事)とライフ(私生活)のバランスをとり、有意義で充実した生活を送ること

ワークサイド (仕事)

ライフサイド (私生活)



時間軸は . . .

24時間

?

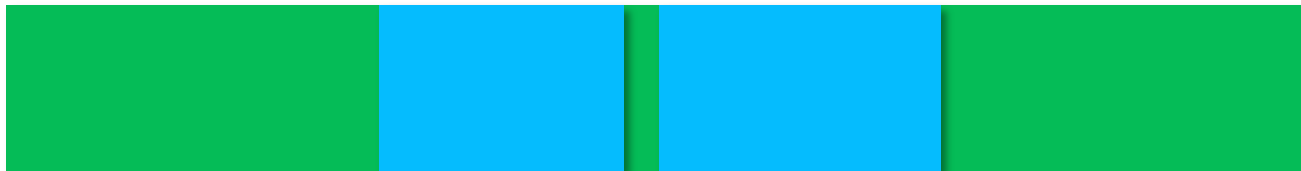
0:00

8:30

12:00

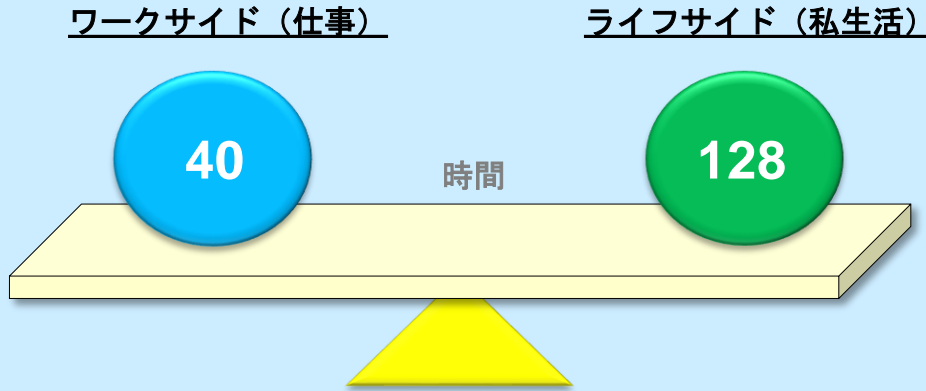
17:30

24:00



# ワーク・ライフ バランス

ワーク(仕事)とライフ(私生活)のバランスをとり、有意義で充実した生活を送ること

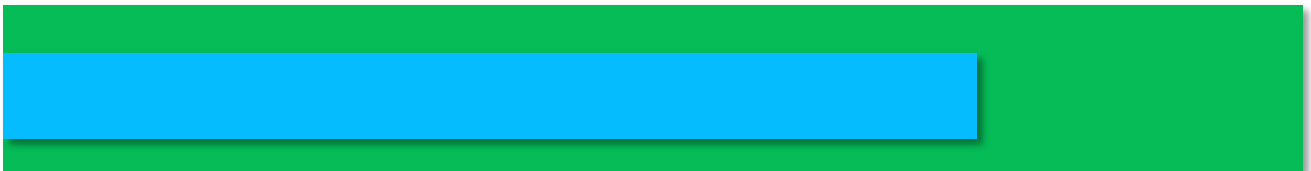


時間軸は・・・

1週間

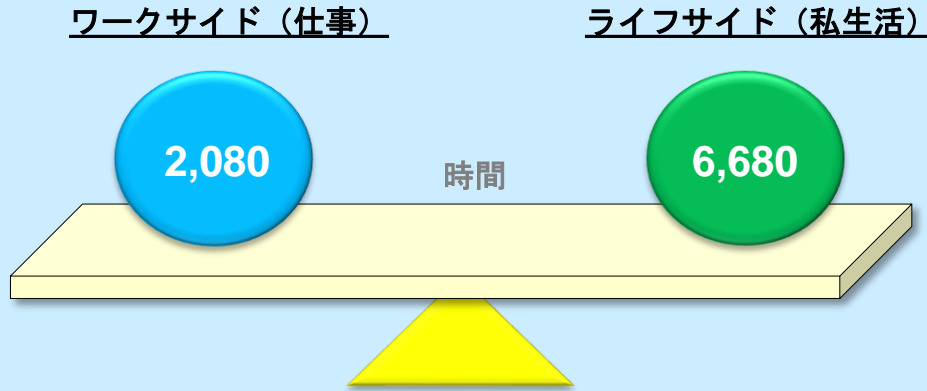
?

月                      火                      水                      木                      金                      土                      日



# ワーク・ライフ バランス

ワーク(仕事)とライフ(私生活)のバランスをとり、有意義で充実した生活を送ること



時間軸は . . .

1年



1月   2月   3月   4月   5月   6月   7月   8月   9月   10月   11月   12月



# ワーク・ライフ バランス

ワーク(仕事)とライフ(私生活)のバランスをとり、有意義で充実した生活を送ること

ワークサイド (仕事)

ライフサイド (私生活)

87,360

時間

280,560

人によってスタート地点  
は違います。

・・・が、  
自分で決めましたよね？

18~2x歳

30歳

40歳

50歳

60歳

65歳+

42年くらい？

マラソンを  
完走するためには  
ワークとライフの  
バランスが  
大切です！

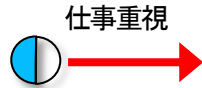
ゴール地点も、  
自分で決めましょう！

# 議題

1. ワーク・ライフ バランス
2. ワーク・ライフ マラソン
3. ワーク・ライフ ビークル
4. アンケート回答方法の説明

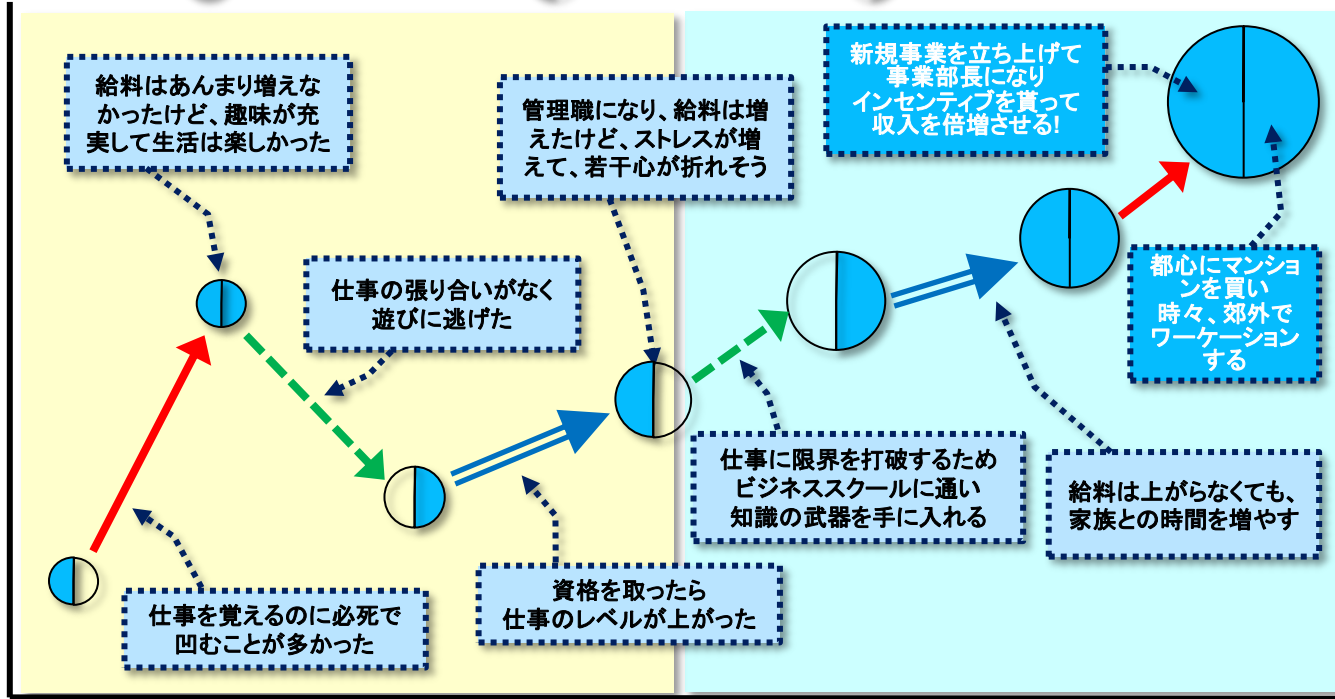
# ワーク・ライフ マラソン — 例: 糀谷 舞人さん

凡例



バブル径  
: 収入

高い  
自分の気持ち・満足度  
低い



1年目  
2001年

22年目  
2022年(現在)

42年目  
2042年



# ワーク・ライフ マラソン – 作成方法

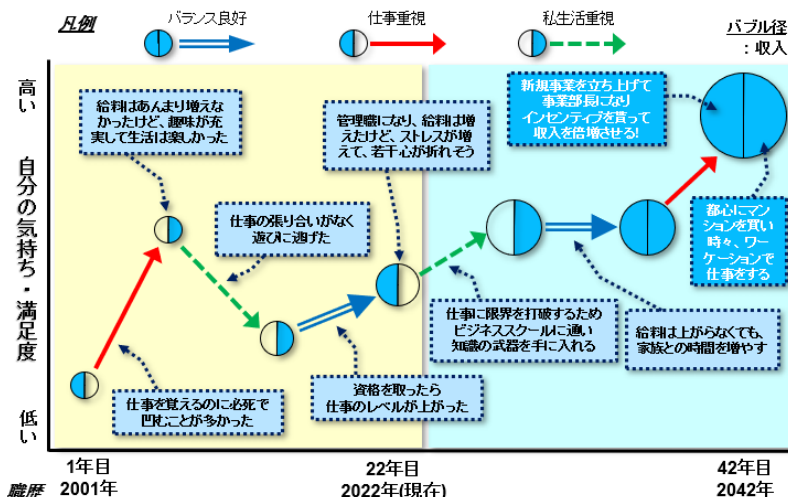
## □手順

- ① 社会人になった年と 42年後の年(西暦)を記入する
- ② 現在の満足度をプロットする
- ③ 過去の主要な年(3~5年単位)の満足度をプロットする
- ④ 仕事と私生活のバランスを表す
- ⑤ 主要年までに過ごした時間のバランスを矢印で表す
- ⑥ 42年目に目指す満足度をプロットし、それまでに必要な過ごし方を書く
- ⑦ 主要年や過ごし方にふき出してコメントを書く

## □補足

- ・ 満足度(縦軸)や収入(バブルの大きさ)は、現在を基準とし、相対的にプロットする
- ・ 仕事重視の場合は、バブルの右半分、私生活重視の場合は左半分、バランスが取れている場合はバブル全体を塗りつぶす
- ・ 矢印は、仕事重視は実線、私生活重視は点線、バランスが取れている場合は二重線で表す
- ・ 42年目のビジョンは、仕事と私生活の両面にコメントを書く

- バブルの位置: 生活全般への満足度
- バブルの大きさ: 収入の多寡
- バブルの内側: 仕事と私生活のバランス
- 矢印: 生活の過ごし方



# グループワーク①

1. 各自でワーク・ライフ マラソンチャートを作成してください (5分)
2. グループ内で意見交換をしてください (5分)
3. 必要に応じて、修正をして下さい (5分)

# 議題

1. ワーク・ライフ バランス
2. ワーク・ライフ マラソン
3. ワーク・ライフ ビークル
4. アンケート回答方法の説明

# ワーク・ライフ ビークル — 例: 秋手 夢さん

ワークサイド (仕事面)

42年目のビジョン

ライフサイド (私生活)

新規事業を立ち上げて事業部長になり  
インセンティブを貰って収入を倍増させる!

都心にマンションを買い  
時々、郊外でワーケーションをする

ビジョン達成に必要な仕事のレベル

- レベル: 10
- 現在所属しているX部以外に加え、Y部でも管理職として成果を上げ、新規事業の企画を立案してリーダーに抜擢される

ビジョン達成に必要な私生活レベル

- レベル: 9
- マンション購入用に貯金をX000万円まで増やし、リモートワークができる環境を手に入れる

前進に必要な能力(エンジン)

- リーダーシップ能力
- 新規事業企画力
- マーケティングの知識
- ファイナンスの知識
- 人材育成能力

前進に必要な原動力(燃料)

- 上司からの励ましの言葉
- 部下の成長した姿
- 家族の笑顔
- 新しいことにチャレンジできるチャンス
- 自己啓発制度
- 成果報酬型の人事制度

現在の仕事のレベル

- レベル: 5
- 現在所属しているX部内では、ある程度の成果は上げているが、業界の傾向や他社の戦略、他部門のことは詳しくない。

現在の私生活のレベル

- レベル: 4
- 通勤時間が長く、残業が続くと疲れが取れないし、ボーナスがなければ貯金も増えない。

レベル  
10  
5  
1

レベル  
10  
5  
1

## グループワーク②

1. 各自でワーク・ライフ ビークルチャートを作成してください (5分)
2. グループ内で意見交換をしてください (5分)
3. 必要に応じて、修正をして下さい (5分)

# 議題

1. ワーク・ライフ バランス
2. ワーク・ライフ マラソン
3. ワーク・ライフ ビークル
4. アンケート回答方法の説明

# アンケート実施概要

- 回答方式：MS Formsによるオンライン
- 配信方法：  
セミナー実施後に、メールで通知します  
回答フォームURL：  
<https://forms.office.com/XXXX>
- セミナーで作成したシートを基に、回答してください  
(セミナー後に修正しても構いません)
- 氏名の入力は必須ではありません(無記名可)
- ワークシートの提出は必要ありません
- 回答期限：202 年 月 日 ( )
- 不明な点がある場合は、  
XXXX

までご連絡ください

End of Slides