

ワーク・ライフ・バランス 計算シート (1)

「タイム・マネジメント(時間の使い方)」の観点から、現在の「ワーク・ライフ・バランス」を算出してみましょう。

- 最近1週間の「時間の使い方」を振り返って、それぞれの日の「仕事時間」と「自分の時間」を記入して下さい。
記入を終えたら、(A)欄と(B)欄に、1週間の「仕事時間」の合計と、1週間の「自分の時間」の合計を記入して下さい。

	最近1週間の時間の使い方							
	月	火	水	木	金	土	日	週計
仕事時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	(A) 時間
自分の時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	(B) 時間

- (A)欄、(B)欄の時間をもとに、簡易早見表などを利用して、「仕事時間(ワーク)」と「自分の時間(ライフ)」の割合を計算して下さい。
なお、簡易早見表は、仕事時間の週計が 31~100時間で、自分の時間の週計が 0~100時間の範囲となっております。
範囲外の方や、正確に計算したい方は、それぞれの計算式で割合(%)を計算して下さい。

<現状>

「仕事時間」の割合

Work

計算式: $A / (A + B)$

「自分の時間」の割合

Life

計算式: $B / (A + B)$

⋮

ワーク・ライフ・バランス 計算シート (2)

自分にとっての「理想的なワーク・ライフ・バランス」を算出してみましょう。

3. 理想とする1週間の「時間の使い方」を考えてみて下さい。それぞれの日の希望する「仕事時間」と希望する「自分の時間」を記入して下さい。記入を終えたら、(C)欄と(D)欄に、1週間の「仕事時間」の合計と、1週間の「自分の時間」の合計を記入して下さい。

	希望する1週間の時間の使い方							
	月	火	水	木	金	土	日	週計
仕事時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	(C) 時間
自分の時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	(D) 時間

4. (C)欄、(D)欄の時間をもとに、簡易早見表などを利用して、「仕事時間(ワーク)」と「自分の時間(ライフ)」の割合を計算して下さい。なお、簡易早見表は、仕事時間の週計が 31~100時間で、自分の時間の週計が 0~100時間の範囲となっております。範囲外の方や、正確に計算したい方は、それぞれの計算式で割合(%)を計算して下さい。

<理想>

「仕事時間」の割合

Work

計算式: $C / (C + D)$

「自分の時間」の割合

Life

計算式: $D / (C + D)$

:

ワーク・ライフ・バランス 比較シート

計算した「ワーク・ライフ・バランス」を比較してみましょう。

5. 現状の「ワーク・ライフ・バランス」を転記して下さい。

<現状>

「仕事時間」の割合	「自分の時間」の割合
Work	Life

:

6. 理想とする「ワーク・ライフ・バランス」を転記して下さい。

<理想>

「仕事時間」の割合	「自分の時間」の割合
Work	Life

:

7. 両者を比較してみましょう。

ワーク・ライフ・バランス 簡易早見表

(範囲 1週間の仕事時間 31~100時間、1週間の自分の時間 0~100時間)

		1週間の仕事時間													
		31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65	66-70	71-75	76-80	81-85	86-90	91-95	96-100
1週間の自分の時間	0-5	93:7	94:6	94:6	95:5	95:5	96:4	96:4	96:4	97:3	97:3	97:3	97:3	97:3	98:2
	6-10	81:19	83:17	85:15	86:14	88:12	88:12	89:11	90:10	91:9	91:9	92:8	92:8	93:7	93:7
	11-15	72:28	75:25	77:23	79:21	81:19	82:18	83:17	84:16	85:15	86:14	87:13	88:12	88:12	89:11
	16-20	65:35	68:32	71:29	73:27	75:25	77:23	78:22	79:21	81:19	82:18	83:17	83:17	84:16	85:15
	21-25	59:41	63:37	65:35	68:32	70:30	72:28	74:26	75:25	76:24	78:22	79:21	80:20	80:20	81:19
	26-30	54:46	58:42	61:39	63:37	66:34	68:32	69:31	71:29	73:27	74:26	75:25	76:24	77:23	78:22
	31-35	50:50	54:46	57:43	59:41	62:38	64:36	66:34	68:32	69:31	70:30	72:28	73:27	74:26	75:25
	36-40	46:54	50:50	53:47	56:44	58:42	61:39	63:37	64:36	66:34	67:33	69:31	70:30	71:29	72:28
	41-45	43:57	47:53	50:50	53:47	55:45	58:42	60:40	61:39	63:37	65:35	66:34	67:33	69:31	70:30
	46-50	41:59	44:56	47:53	50:50	53:47	56:44	57:43	59:41	60:40	62:38	63:37	65:35	66:34	67:33
	51-55	38:62	42:58	45:55	48:52	50:50	52:48	54:46	56:44	58:42	60:40	61:39	63:37	64:36	65:35
	56-60	36:64	39:61	43:57	45:55	48:52	50:50	52:48	54:46	56:44	57:43	59:41	60:40	62:38	63:37
	61-65	34:66	38:62	40:60	43:57	46:54	48:52	50:50	52:48	54:46	55:45	57:43	58:42	60:40	61:39
	66-70	33:67	36:64	39:61	41:59	44:56	46:54	48:52	50:50	52:48	53:47	55:45	56:44	58:42	59:41
	71-75	31:69	34:66	37:63	40:60	42:58	44:56	46:54	48:52	50:50	52:48	53:47	55:45	56:44	57:43
	76-80	30:70	33:67	35:65	38:62	40:60	43:57	45:55	47:53	48:52	50:50	52:48	53:47	54:46	
81-85	28:72	31:69	34:66	37:63	39:61	41:59	43:57	45:55	47:53	48:52	50:50	51:49			
86-90	27:73	30:70	33:67	35:65	38:62	40:60	42:58	44:56	45:55	47:53	49:51				
91-95	26:74	29:71	31:69	34:66	36:64	38:62	40:60	42:58	44:56	46:54					
96-100	25:75	28:72	30:70	33:67	35:65	37:63	39:61	41:59	43:57						

それぞれの数字は、「仕事時間(ワーク)」対「自分の時間(ライフ)」の比率を表しています

右上へ行くほど、仕事(ワーク)の比率が高くなります