

資料3.ピックアップした3つの地点で立場・役割とその重要度合い、かけているエネルギーや時間について整理してみましょう。

- ・立場・役割が仕事・社会(地域・社会活動)・家庭(家族はじめプライベート)の関連していれば○をつけましょう
- ・未来については理想を書いてみましょう。
- ・重要度合いやかけているエネルギーは感覚的なもので必ずしも上限が100%でなくても超えていても、足りなくても大丈夫です。

No	仕事	社会	家庭	役割名	自身にとっての 重要度合い (%) A ⇒ B ⇒ C	かけている時間・ エネルギー (%) A ⇒ B ⇒ C	補足 (家族の年齢、仕事のポジション、地域の状況、 自身が力を入れていることなど・・・)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							