

[TOP page](#)[資料室](#)[イベント情報](#)[講師を探す](#)[Worker's 広場](#)[関連リンク](#)

資料室


[HOME](#) | [資料室](#) | [一般教養](#) | [ライフプラン](#) | [個人生活自己診断](#) ①
[労働組合](#)[労働者福祉・共済](#)[一般教養](#)[社会保障](#)[労使トラブル法律相談Q&A](#)[労働関係法](#)[経営全般](#)[人間関係とコミュニケーション](#)[ライフプラン](#)[男女共同参画](#)[公務員関係法](#)[日朝の歴史](#)[7つの習慣](#)[中東の歴史](#)[ボランティア活動](#)[環境活動](#)[社会貢献活動](#)[自己啓発](#)[生涯学習](#)[外交・防衛問題](#)[資本論](#)

個人生活自己診断 ①

いままでの生活バランス・チェック

1 健康		はっきりハイ	まあまあハイ	イイエ
1	私は、週に2回程度、汗を流す運動をしている	2点	1点	0点
2	私は、過去10年間以上タバコを喫っていない	2点	1点	0点
3	私は、週に1度は休肝日（ノーアルコールデー）を設けている	2点	1点	0点
4	私は、自分なりの「健康法」を実践している	2点	1点	0点
5	私の睡眠時間は充分で、規則的である	2点	1点	0点
6	私は、毎日の食事を栄養のバランスを考えてとっている	2点	1点	0点
7	私は、あまりクヨクヨしないで生活するようにしている	2点	1点	0点
8	私は、寝る2時間前にはものを食べないようにしている	2点	1点	0点
9	私は、自分の身体の要注意部分には気をつけている	2点	1点	0点
10	食事は規則的で、よく噛んで食べるようにしている	2点	1点	0点
合計		点		

2 家庭・家族		はっきりハイ	まあまあハイ	イイエ
1	私は、出来るだけ家族一緒に食事をするようにしている	2点	1点	0点
2	私は、お互いに挨拶をするよう心がけている	2点	1点	0点
3	私は、家族の誕生日等には何かイベントをしている	2点	1点	0点
4	私は、家事の分担や手伝いをしている	2点	1点	0点
5	私の家の玄関の履物はよく整理されている	2点	1点	0点
6	家族一人ひとりの最近の友人を知っている	2点	1点	0点
7	私の家では、親や親戚づきあいを大切にしている	2点	1点	0点
8	私の家では、お互いの趣味や楽しみを尊重している	2点	1点	0点
9	家族の一員が社会のマナーに反したことをした時には、毅然とした態度が取れる	2点	1点	0点
10	私は、出来るだけコミュニケーションを大切にしている	2点	1点	0点
合計		点		

(つづき)

[PDF一式](#)

教育カリキュラム

日本国憲法

傾聴

語り部スキル

🔍 キーワード検索はこちら

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。

Worker's Library 会員登録
お申し込みはこちらです。

>>一覧へ戻る

🔍 サイトマップ 🔍 このサイトについて 🔍 個人情報保護の取組みについて

🔍 ページTOPへ

TOP page

資料室

イベント情報

講師を探す

Worker's広場

関連リンク

Worker's Library 静岡で働く人のための資料閲覧サイト
JAPANESE TRADE UNION COFEDERATION DB SITE **【ワーカーズ・ライブラリー】**

Copyright© WORKER'S LIBRARY All rights reserved.