

理想の働き方をアップデートし続ける

# 仕事満足度 月 1 点検シート

今の仕事を 10 の視点から振り返り、  
来月の小さな改善につなげるためのワーク

| お名前 | 点検した日 |
|-----|-------|
|     |       |

## このワークで見つけたいこと

### GOAL

点数をつけることが目的ではありません。今の自分が満足している点と、少し整えたい点を見つけ、次の 1 か月に活かします。

## 01 | 今月の仕事満足度を採点する

各項目について、今の自分にどのくらい当てはまるかを **0～10 点** で記入してください。

| 0 点         | 5 点       | 10 点     |
|-------------|-----------|----------|
| まったく当てはまらない | どちらともいえない | とても当てはまる |

特典の目安です。直感でつけて大丈夫です。前月と比べるよりも、まずは『今の感覚』を大切にしてください。

| ① 強みを活かしている               | 点数     |
|---------------------------|--------|
| 「自分の得意なことや長所を仕事で発揮できている。」 | / 10 点 |

| ② 成長を感じられる            | 点数     |
|-----------------------|--------|
| 「以前の自分より成長している実感がある。」 | / 10 点 |

| ③ 主体的に働けている                     | 点数     |
|---------------------------------|--------|
| 「言われたことだけでなく、自分で考えて仕事を進められている。」 | / 10 点 |

| ④ 仕事に意味を感じる        | 点数     |
|--------------------|--------|
| 「この仕事には価値があると思える。」 | / 10 点 |

| ⑤ 人間関係が良好               | 点数     |
|-------------------------|--------|
| 「上司・同僚との関係で過度なストレスがない。」 | / 10 点 |

## 01 | 今月の仕事満足度を採点する（続き）

| ⑥ 自分の価値観に合っている                   | 点数     |
|----------------------------------|--------|
| 「仕事内容や会社の考え方が、自分の価値観と大きくズレていない。」 | / 10 点 |

| ⑦ 働き方に満足している               | 点数     |
|----------------------------|--------|
| 「勤務時間・休日・働く場所などに大きな不満がない。」 | / 10 点 |

| ⑧ 心身ともに健康で働けている         | 点数     |
|-------------------------|--------|
| 「仕事が原因で心や体を大きく消耗していない。」 | / 10 点 |

| ⑨ 将来への希望がある                     | 点数     |
|---------------------------------|--------|
| 「この仕事を続けることで、自分が望む未来に近づけると思える。」 | / 10 点 |

| ⑩ この仕事を「自分で選んだ仕事」と胸を張って言える | 点数     |
|----------------------------|--------|
| 「今の知識や経験があっても、この仕事を選ぶと思う。」 | / 10 点 |

### 今月の合計点

|                  |         |
|------------------|---------|
| 10 項目の点数を合計しましょう | / 100 点 |
|------------------|---------|

## 02 | 点数の目安

点数はあくまで現在地を知るための目安です。低い点数を責めるのではなく、変化に気づく材料として使いましょう。

| 合計点      | 現在地   | 今月の見方                        |
|----------|-------|------------------------------|
| 90～100 点 | かなり満足 | 今の働き方を維持しながら、さらに発展させていきましょう。 |
| 80～89 点  | 概ね良好  | 改善したい点を 1～2 つ見つけてみましょう。      |
| 70～79 点  | 要改善   | 不満の原因を具体的に整理してみましょう。         |
| 60～69 点  | 黄色信号  | 改善できること・できないことを切り分けましょう。     |
| 59 点以下   | 赤信号   | 環境改善や異動・転職も含めて検討するタイミングです。   |

大切なのは、毎月『何点だったか』だけを見るのではなく、どの項目が変化したか、その背景に何があったかを振り返ることです。

**NOTE:** 心身の不調が続いている場合は、点数だけで判断せず、医療機関や信頼できる専門家への相談も大切にしてください。

## 03 | 今月を振り返る

言葉にすることで、点数だけでは見えなかった自分の本音や変化が見えてきます。

### 1. 今月、一番満足できたことは？

### 2. 一番ストレスだったことは？

## 03 | 今月を振り返る（続き）

3. 来月、改善することを1つだけ決めるとしたら？

4. 来月は何点を目指す？

## 04 | 来月に向けて

今月の点数は、あなたを評価するための数字ではありません。

今の自分の声を拾い、より自分らしい働き方に近づくための、小さな道しるべです。

一度にすべてを変えなくても大丈夫です。  
今月見つけた「1つ」を、来月の自分に渡してあげましょう。

次回の点検予定日：

年

月

日