

ワークライフバランス力を高めるための

## Workaholic (仕事依存症) チェックリスト

次の項目で当てはまる箇所にチェックをいれてみてください

- 工作中、いつも時間に追われているように感じる
- 物事が自分の思い通りにならないとイライラする
- 物事が自分の思い通りにならないと落ち込むか自己嫌悪に陥る
- 辛くても自分の決めたところまでは、その日のうちに仕事を終えるように頑張る
- 仕事を離れても、頭の中は仕事のことで占められていてリラックスできない。
- 能力以上の仕事を引き受け、自分を追い込んでしまうことがある
- 昼食や夕食をとりながら、電話やメールで仕事の話をしている
- 工作中に邪魔を入れられるとイライラするか、腹が立ってくる
- 他の人に仕事を任すことが出来にくい
- 競争心が強く、自分への要求水準が高い傾向にある
- 仕事をしていないと自分だけが楽をしているか、申し訳ないという罪悪感に苛まれる
- 仕事が暇になると、たまらなく不安で焦りを感じる
- 予定表がびっしり詰まっていると安心する
- 仕事上の関係者や上司の付き合いや残業を断るのは良くないことだ
- 仕事の後には、お酒をのまずにはいられないことがしばしばある。または、お酒でストレスを発散する傾向が強い

★ チェック後、気になる箇所があればご相談下さい。

★ チェックが3分の1以上ある場合には、自己成長の前に、自分自身の棚卸しと改善箇所をセッションしていくことをおすすめします。