

サニー・ハンセンの4L理論で自己分析 ~仕事とそれ以外の活動のバランスを考える~

シート作成日： 年 月 日

シートの使い方：①「人生年表」で長期的なイメージを持つ ②「現状を知る」で短期的な行動計画を立てる ※別紙の記入例をご参考になさってください



サニー・ハンセンは、キャリア=仕事ではなく、キャリア=人生全体だと考え、人生には4つの役割（仕事(Labor)、愛(Love)、学習(Learning)、余暇(Leisure)）があると述べました。頭文字を取って4Lと呼ばれています。

- 仕事： 本業・副業問わず収入を得る活動
- 愛： 家事、育児、介護、ペットの世話など大切な存在と過ごす時間
- 学習： 読書、通信教育、セミナー参加などの自己啓発
- 余暇： 趣味、ボランティア、地域の活動など

①人生年表

現在の年齢を一番左に、その右側には今後人生の転機が訪れそうな年齢を記入して、各年齢の「理想の4L」の割合を%で記入してください。また、その年齢の理想の状態を言葉で表現してみてください。

仕事	愛
%	%
学習	余暇
%	%

仕事	愛
%	%
学習	余暇
%	%

仕事	愛
%	%
学習	余暇
%	%

仕事	愛
%	%
学習	余暇
%	%

仕事	愛
%	%
学習	余暇
%	%

歳

歳

歳

歳

歳

理想の状態

理想の状態

理想の状態

理想の状態

理想の状態

②現状を知る

「現状」と、現在の年齢の「理想」の状態、それぞれの「4L」の割合を%で記入してください。そして、現状と理想のギャップを埋めるために何が出来るのかを考えてみてください。

現状

理想

仕事	愛
%	%
学習	余暇
%	%



仕事	愛
%	%
学習	余暇
%	%

「現状」と「理想」のギャップを埋めるために…

- どんなことが出来たらいいと思いますか？
- それが出来るようになることは、あなたの人生にとってどんな意味がありますか？
- それが出来るようになるために、今日から始められることは何ですか？

サニー・ハンセンの4L理論で自己分析 ~仕事とそれ以外の活動のバランスを考える~

記入例

シート作成日: 2021年4月1日

シートの使い方: ①「人生年表」で長期的なイメージを持つ ②「現状を知る」で短期的な行動計画を立てる



サニー・ハンセンは、キャリア=仕事ではなく、キャリア=人生全体だと考え、人生には4つの役割（仕事(Labor)、愛(Love)、学習(Learning)、余暇(Leisure)）があると述べました。頭文字を取って4Lと呼ばれています。

仕事: 本業・副業問わず収入を得る活動
 愛: 家事、育児、介護、ペットの世話など大切な存在と過ごす時間
 学習: 読書、通信教育、セミナー参加などの自己啓発
 余暇: 趣味、ボランティア、地域の活動など

①人生年表

現在の年齢を一番左に、その右側には今後人生の転機が訪れそうな年齢を記入して、各年齢の「理想の4L」の割合を%で記入してください。また、その年齢の理想の状態を言葉で表現してみてください。

仕事	愛
70%	10%
学習	余暇
10%	10%

仕事	愛
30%	60%
学習	余暇
5%	5%

仕事	愛
40%	30%
学習	余暇
10%	20%

仕事	愛
40%	10%
学習	余暇
30%	20%

仕事	愛
0%	20%
学習	余暇
10%	60%

29歳

33歳

40歳

50歳

60歳

理想の状態

新卒で入社した会社の仕事に力を注いでいる。それ以外の3つには10%ずつ力を入れている。

理想の状態

結婚・出産をして家事と育児を楽しんでいる。会社は退職し、在宅で事務の仕事をしている。

理想の状態

週3日の仕事をしている。家事もしながら、空いた時間でボランティア活動もしている。

理想の状態

週3日の仕事は継続。自分の好きなことを学ぶ時間を作ることが出来ている。

理想の状態

仕事は辞めて、ボランティア活動に力を入れている。家族との時間も大切にしている。

②現状を知る

「現状」と、現在の年齢の「理想」の状態、それぞれの「4L」の割合を%で記入してください。そして、現状と理想のギャップを埋めるために何が出来るのかを考えてみてください。

現状

仕事	愛
90%	0%
学習	余暇
5%	5%

ギャップ

理想

仕事	愛
70%	10%
学習	余暇
10%	10%

「現状」と「理想」のギャップを埋めるために...

- どんなことが出来たらいいと思いますか?
 仕事にかかる時間を減らし、両親やペットと過ごす時間を大切にしたい。
- それが出来るようになることは、あなたの人生にとってどんな意味がありますか?
 大切な家族との思い出が増えて、人生が豊かになる。
- それが出来るようになるために、今日から始められることは何ですか?
 「先輩より先に退社するのは申し訳ない」という気持ちを捨てて、退社時間を早める。