

目標設定ワークシート

1 今年の目標を決める

肯定表現、主体的な表現（自責表現）にする

○：肯定表現「○○する」 ×：否定表現「○○しないようにする」

○：自責表現「私は○○する」 △：自責表現「○○（他者）が○○する」

今年 の 目標	
---------------	--

2 イメージを明確にする

目標を達成した具体的シーン

いつ？	
どこで？ どんなシーンで？	
誰が？ 誰と？	
何を？	
どのように？	

目標を達成したら言われそうな声、周囲から聞こえる音

誰の声？ 何の音？	
--------------	--

目標を達成したときに感じるであろう気持ち、感覚、感情

どんな気持ち？ 身体のどこで感じる？	
-----------------------	--

3 「何のためにそれをするのか」を明確にする

目的を達成することの「目的」や「意味」を明確にする

達成すると、あなたや周りの人はどうなれるのか？	
それには、どんな「意味」や「価値」があるか？	
目標を達成する上で、あなたは「どうあるべき」か？	
あなたの「使命」は？	

4 周囲の環境に配慮する

自身や周囲に過度な負担を強いないかチェックする

あなたにとって	
周囲にとって	

5 今日、できることを決める

今すぐにでもできる行動を決める

具体的な行動	
--------	--