

# 目標設定ワークシート

1. あなたの手に入れたいアウトカム(成果)は何ですか？

※肯定的な言葉/主体的な言葉 を使ってください。

2. 成果を手に入れた時、あなたに何をもたらしますか？

あるいは、成果を手に入れた時、あなたにどのような意味がありますか？

日常生活や人生はどう変わりますか？

3. 目標(結果・ゴール・成果)が手に入ったらどのようにして分かりますか？

※方向性を明確にする。

・何が見えますか？

・何が聞こえますか？

・どう感じますか？

4. その成果、目標を、いつ、どこで、誰と作りたいですか？

※具体的にどこでその目標がほしいのだろうか？

具体的に誰とその目標がほしいのだろうか？

どのような状況でそれがほしいのだろうか？

5. 成果を手に入れることは自分自身と身の回りにどのような影響がありますか？

良い影響：

悪い影響：

6. 目標を手に入れた時、あなたに何をもたらしますか？

あるいは、目標を手に入れた時、あなたにどのような意味がありますか？

日常生活や人生はどう変わりますか？

7. そのために役に立つどんなリソースを持っていますか？

そのために手に入れる必要のあるリソースは何ですか？

8. やりたいという気持ちは十分ですか？

目標を手に入れるのを止めているものがあるとしたら何ですか？

9. でははじめの一步は何をしますか？何から始めますか？

※目標を手に入れるために、増やすべき行動は何ですか？

減らすべき行動は？ 始めるべき行動は？ 何から始めますか？

（具体的な行動計画を立てる。いつまでに、どこで、誰が、何をどの程度に、

なぜ、何のために、どのようにして、どのくらいで。）