

生活目標設定シート

第1クール _____年____月____日

氏名 _____

- 1 「生活状況確認シート」を参考にして、
2ヶ月後にどうなっていたいか(理想の姿)を書いてみましょう。

- 2 「私らしさ振り返りシート」を参考にして、
理想の姿を目指すために、「自分らしい」「大切にしたい」取り組みについて
考えて書いてみましょう。

- 3 「生活の工夫」を読んで、取り組みそうな工夫を考えて書いてみましょう。

- 4 2ヶ月後の理想の姿を達成するために「自分らしい取り組み」を書いてみましょう。

「いつ」「どこで」「だれと」「どんな工夫をして」「自分らしく」取り組みますか？

- 5 【実行度と満足度】を書いてみましょう。

現 在	実行度	/10	満足度	/10
2ヶ月後	実行度	/10	満足度	/10