

1

「目的・目標設定」の学習

(1)
目標を決める

<今回の目標>

(2)
目標の幅を考える

最高の目標

中間の目標

絶対達成できる目標

(3)
目標達成日

平成 年 月 日

2

「自己実現の欲求」と「精神の健康」の関係について

目標を達成したら、どんないいことが待っているか？
右の4観点からイメージして書こう。

※
他者・社会とは「親、友達、先生、地域の人々」など。
学校や会社、クラスや部活、県や国などをイメージしても良い。

①

②

③

④

目に見える・見えやすい

利益

①

②

③

④

他者・社会

①

②

③

④

私

①

②

③

④

目に見えない・見えにくい

利益

④

4

自己実現のための行動計画の立案

(1)
毎日する行動を書く

※優先順位の高いものから書く

毎日する行動の評価（ルーティンチェック表）

小計

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

(2)
目標をきざむ

現在より日付が近いものから書く

目標との関連性

※達成することで、「目標達成」にどのようにつながるのか

①

②

③