

私のやってみたいこと

私のやってみたいこと①

今後「実際にやってみたい」「うまくできるようになりたい」と思うことについて、「私の生活目標」に記入し、積極的に目標達成に向けた取組を実行しましょう。

作成日 令和 年 月 日

No.	私の生活目標
例 1	名古屋に住む友人宅へ電車を使って訪ねる

私のやってみたいこと



私のやってみたいこと②

■目標を実現するための取組と実行状況

25ページで書いた「私の生活目標」の番号を書き、その目標に向けて取り組むことを書きましょう。

また、取り組むことができた日には、28、29ページの「取り組み記録」に記録をつけてみましょう。

No.	目標を達成するために取り組むこと	自己評価			
		実行度	できた	まあまあ	できていない
例 1	毎日30分散歩する (令和8年3月まで)	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満足	まあまあ	不満足
	年 月まで	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満足	まあまあ	不満足
	年 月まで	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満足	まあまあ	不満足
	年 月まで	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満足	まあまあ	不満足
	年 月まで	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満足	まあまあ	不満足
	年 月まで	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満足	まあまあ	不満足

