

ワークシート

名前：

日付：

今やっていること

例)仕事、〇〇の勉強、~についての情報収集。

どうしたらいいかわからない・迷っていること

困っていること、お悩み、ぶつかっている壁など何でも。

今のままじゃ嫌な理由や不安なこと

続けたくないこと、変えたいこと、今の気持ちや考えなど。

ワークシート

名前：

日付：

1年後、どうなっていたい？

どうなったら、ハッピー？

どこで
何をしている？

どんな
気持ち？

まわりには
どんな人がいる？



どんな生活？
日々の楽しみは？



自分の未来を想像して、わくわくする？

YES · NO · わからない

これは自分の目標？ やりたいこと…？

YES · NO · わからない

ワークシート

名前：

日付：

この1年で実現する夢や目標



そのためにやること・必要なもの



夢に向かって今日から動き出すために

今月の目標：

今日やること：

自分を応援する言葉：
