

# ワークシート

名前：

-----

日付：

-----

好き・特技・趣味を活かしてやりたいこと  
叶えたい夢や目標、理想の生活、人間関係など。

今やっていること・やろうとしていること  
例) 転職活動、資格取得、情報収集。

よくわからないこと・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。

# ワークシート

名前：

-----

日付：

-----

好き・得意なこと・趣味を活かしたい  
理由やきっかけ

例)今の〇〇を変えたいから、~したいから。

1年後の自分

私は

-----  
になっている。



どこで何をしている？どんな生活？働き方？



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：

-----