

1. 全般的な目標

2. 具体的な小目標を決める

小目標 ①

小目標 ②

小目標 ③

3. 目標を達成する上で現在、問題となっていること

4. アクション・プラン

このシートを書いて、やってみたいと思ったこと、今後取り組むこと