**ワークシート⑭ わたしの夢と目標(Work 43）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学籍番号： |  | 氏名： |  | 実施日： |  | 年 |  | 月 |  | 日 |

**1．あなたの生涯のビジョンは？(なりたい自分や状態)**

|  |
| --- |
|  |

**2．5年後のあなたはどうなっていますか？**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 年 |  | 月 |  | 日の状態 | 達成する具体的目標 |
|  |  |

**3．1年後のあなたはどうなっていますか？**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 年 |  | 月 |  | 日の状態 | 達成する具体的目標 |
|  |  |

**4．1年後の目標を達成するために○月○日あなたはどうなっていますか？**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 年 |  | 月 |  | 日の状態 | 達成する具体的目標 |
|  |  |

**● これらのことが達成できたら，どんな自分になってどんな気持ちになると思いますか？**

|  |
| --- |
| **達成できたときの自分になりきって，気持ちを書いてみましょう！**(例：本当に実現できたことが夢のようだけど，実際これまでよく頑張ったし，自分を誉めてあげたい！最高！) |
|  |