

【ワークシート】SMARTの法則で目標を具体化しよう！

今のあなたが挑戦したいことを、5つのステップで「実現可能な計画」に落とし込みましょう。

氏名： _____

STEP 1: まずは「仮の目標」を書く

(例：TOEICの点数を上げたい、もっと読書をしたい、など)

STEP 2: SMARTの視点でブラッシュアップ！

Specific (具体的に) 誰が見ても達成基準がわかるか	目標を具体化すると？：
Measurable (計測できる) 数字 (点数や回数) を入れているか	目標を数値化すると？：
Achievable (達成可能か) 努力すれば届く範囲ですか？	今の自分でできそうか？： <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 少し調整が必要
Relevant (関連性がある) 達成すると将来どう役立ちますか？	達成後の自分へのメリット：
Time-bound (期限がある) 具体的な日付を決めましたか？	達成期限： _____年 _____月 _____日まで

STEP 3 : 最終的な「SMART目標」を宣言しよう！

私は _____月 _____日までに、

_____を達成します！

プラスワン：最初の一步

今日からできることは？： (例：今日中に問題集を買う、明日10分だけ机に向かう、など)
