

【付属資料】

人生目標ノート

_____年作成

私の信条・役割

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

自己改革シート

私は下記の項目で私を改革します。

自分を変える項目

変える理由

変えた時のメリット

自分を変える項目

変える理由

変えた時のメリット

自分を変える項目

変える理由

変えた時のメリット

年 月 行動計画

No	行動	行動結果
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

	役割	今週の目標
役割 1		_____ _____ _____
役割 2		_____ _____ _____
役割 3		_____ _____ _____
役割 4		_____ _____ _____
役割 5		_____ _____ _____
役割 6		_____ _____ _____
役割 7		_____ _____ _____
備考		

	月	火
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

10年後の目標

年齢 現在	歳 年	歳 年	歳 年	歳 年
----------	--------	--------	--------	--------

家、物					
仕事、 キャリア					
年収					
健康					
家族	妻、夫				
	親				
	子供				
人間関係					
教養・学び					
コミュニティ 趣味・遊び					
必要生活費					
その他					

8つの課題（10年後の姿）

8つの人生の課題について、（1）中の輪には今の満足度を、（2）外の輪には10年後の満足度とその内容（想い）を書く。

