

# セルフマネジメントシート



記入日 年 月 日

## 1 家で毎日するお手伝いは？

学校や地域で毎日する奉仕活動は？

## 2 4観点で目標を広げよう

みんなにプレゼントする「有形」の目標は？



あなた自身の「有形」の目標は？



みんなにプレゼントする「ココロ」の目標は？



あなた自身の「ココロ」の目標は？

## 3 あなたが達成したい目標は？

年 月 日までに

目標を達成した時の気持ちを言葉にしてみよう！



## 4 ステップ目標を考えよう！



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

## 5 夢の応援団をつくろう！

♡ 誰に？ ♡



応援団がいれば  
勇気100倍だ！

💎 どんな応援をしてほしい？ 💎

1人目



2人目



3人目

