目標設定シート
～2022年が最幸な一年になる～

たった5つのステップで、
あなたの2022年が望んだ通りの1年になる！！

難しく考えなくていいから
誰でも目標が立てられる

カウンセラーコーチ　やっちー

Copyright 2021 Be-yourself All right reserved

「目標設定シート」ってなに？

はじめまして
カウンセラーコーチのやっちーです。

目標設定シートを受け取っていただいて、ありがとうございます♪

この目標設定シートは、昨年末にメルマガ読者の皆さまにお渡ししたものを、より簡単に短時間で取り組めるようにしたものです。

<u>あなたは、一年の始めに目標を立てていますか？</u>

今はコーチングのセッションで目標設定のサポートをしている私ですが、実は、40歳になるまでは自分の目標を立てる事はしていませんでした・・
学校での「今年のめあて」とか、目標以来です・・

そんな、その日暮らしで諦めモードだった私が、興味のあったコーチングセミナーで、数十年ぶりに、1年の目標を立てたんです。
それから人生が劇的に変わって、個人でワークショップや講座で登壇するようになるという激変っぷりでした。

正直、目標を立てることって、見かけだけで何も変わらないよね～？って内心思っていた自分を反省しました。

それからは毎年、時間がなくても、難しく考えなくてもできる目標を立て続けています。

今回は、あなたも一緒にやってみませんか？
今まで目標を立てていなかった方も、目標を立てても忘れちゃったり、実現できなかった方でも大丈夫！！

このシートを使って、頭で難しく考えるよりも、自分が思っていることや感じていることを、そのまま書いていくだけで、あなたが叶えられる2022年のテーマが決まります。

次のページで簡単な使い方をお伝えしますね。

Copyright 2021 Be-yourself All right reserved

【使い方】目標設定シート～2022年が最幸な一年になる～

この目標設定シートは、ステップ1からステップ5までの質問に答えていくと完成します。

まずは書く前に

・時間を決めて書く
・書けないところがあってもOK
・3ヶ月～半年後に見返して、目標を修正してもOK

というところだけ意識してみましょう。

このシートの使い方は、あなた次第です。

・ステップ1、2は、**2021**年の振り返り
　1年間だと出来事や気持ちも多すぎてしまうので、3ヶ月毎に振り返ります。特に印象的だったことから、日常のちょっとした変化まで思い出してみましょう。

・ステップ3～5は、**2022**年の目標設定
　1年の終わりをどう迎えたいか？からテーマを決めていきます。
あなたにとって大切なものを大切にできるテーマを選んでいきましょう。

目標を立てるときって、結果や成果を考えて書くことも多いですよね。でも、実現できない事も多い・・
それは、本当に自分が心から望んでいるものではないものかもしれません。

この「目標達成シート」では、出来事やタスクだけではなくて、どんな気持ちで過ごしたいか？
妄想でも空想でも、あなたの思い浮かんだ景色、聞こえる音や声、感じた事、そのまま書いてみてくださいね♪

書いていて迷ったり、分からなかった時は、LINEからメッセージくださいね。

Copyright 2021 Be-yourself All right reserved

目標設定シート～2022年が最幸な一年になる～

【ステップ1】2021年はどんな一年でしたか？
（3ヶ月ごとに振り返ってみると･･･）

1月～3月
どんな出来事がありましたか？その時どんな気持ちだった？

この3ヶ月はどんな時間でしたか？一言で表すと

4月～6月
どんな出来事がありましたか？その時どんな気持ちだった？

この3ヶ月はどんな時間でしたか？一言で表すと

7月～9月
どんな出来事がありましたか？その時どんな気持ちだった？

この3ヶ月はどんな時間でしたか？一言で表すと

10月～12月
どんな出来事がありましたか？その時どんな気持ちだった？

この3ヶ月はどんな時間でしたか？一言で表すと

【ステップ２】2021年**1**年間を一言で言うと？タイトルをつけるとしたら？

「2021年は、____なー年」

Copyright 2021 Be-yourself All right reserved

【ステップ３】今から**1**年後（**2022**年の**12**月**31**日大晦日）を想像してみてください。

どんな気持ちで1年後（2022年の最後の日）を迎えられたら、「2022年は充実していた」　と思えますか？

【ステップ**4**】

①　この**1**年（**2022**年）はどんな１年ですか？タイトルをつけるとしたら？
（2022年　今年のビジョン）

「2022年は、＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿な1年」

②　どんなことが実現したら、「〇〇な**2022**年」（ステップ**4**①）になりますか？
（2022年の目標）

③　そのために必要なものは何ですか？何があれば、「〇〇な**2022**年」になりますか？

【ステップ**5**】そのために今すぐできる小さな第一歩は？
具体的な行動

Copyright 2021 Be-yourself All right reserved

資料について

2021年12月　発行著者　山口靖子
このレポートの利用に際しては、以下の条件を順守してください。
このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権はレポート作成者に帰属し、日本の著作 権法や国際条約などで保護されています。 著作権法上認められた場合を除き、著作権者の許可なくこのレポートの全文又は一部を、複 製、転載、販売その他二次利用行為を行うことを禁じます。これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を 負うことがあります。 レポート作成者はこのレポートの内容の正確性、安全性、有用性等について一切の保証を与 えるものではありません。
また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害に ついて一切の責任を負わないものとします。
このレポートの使用にあたっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとでご活 用いただけますようお願い申し上げます

Copyright 2021 Be-yourself All right reserved