

# 7

# 目標を立てて、プランを作ろう これからの

## 私の目標リスト

あなたが実現したいことはどんなことですか？ まず思いつくままに書いて、リストを作ってみましょう。そして、それらを「◎=ぜひとも早急に実現したい」「○=今すぐではないけれどいずれは実現したい」「△=なるべく実現したい」「▲=もしできれば実現したい」の4つのランクに分類してみましょう。その際、◎は最大3項目以内(できれば1項目が望ましい)に絞ることがポイントです。もし、複数の項目に◎がついた場合は、その中でもう一度優先順位をつけてみてください。

### 目標リスト

〈記入例〉

ランク ◎○△▲	いつ頃まで	実現したいこと	そのためには…
◎	来年の春	簿記の知識を生かした 仕事を始める	現在の簿記3級に加えて 2級の検定に合格  ↓ •スクールに週2日通う。 •毎日1時間は勉強する。

〈記入してみよう!〉

ランク ◎○△▲	いつ頃まで	実現したいこと	そのためには…

## キャリア&ライフプランを作ってみよう

これまで考えてきたことを実行に移すためには、「いつ頃までにどんな自分になっていたいか」「そのためにはいつ何をするか」という具体的な計画が必要です。ここでは、まとめの意味を込めてアクションプランシートを作ってみましょう。

p23で考えた目標を実現するための具体的なアクションを目に見える形にしてみましょう。まず「実現したいこと」と実現したい期間(=「いつ頃までに?」)を決めたら、「そのためにやるべきことは?」という項目に記入します。その際は、まず「目標実現のために必要な要素」を記入して□で囲み、そこから逆算するような形で「それを実現するための日々の具体的な行動」を考えていきましょう。もし、その行動を取るためにはこれまでの習慣を変えなくてはならない場合はそれも併せて記入しておくといよいでしょう。(記入の例を以下に示しておきました)

### アクションプランシート

〈記入例〉

実現したいこと	いつ頃まで	そのためにやるべきことは?
経理関係の仕事で再就職したい!	来年の春までに	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">日商簿記検定2級に合格する</div> ↑ ・スクールに週2日通う。 ・毎日1時間は勉強する時間を取る。 ↑ ・絵本読み聞かせサークルは当分お休み。 ・週末におかずの作り置きをしておく。

〈記入してみよう!〉

実現したいこと	いつ頃まで	そのためにやるべきことは?