

GOAL ACHIEVEMENT MAP

# 目標達成 MAP

01  
SHEET

目標を決めて書くことは、行動を変えるための第一歩です。頭の中だけの目標を言葉にして書くことで「何をやるべきか」が明確になります。さらに、書くことで自分との約束になり、意識が高まり行動につながります。目標を書くことは、迷いを減らし、一步を踏み出すための大切なきっかけとなります。

## 1 将来の夢（大人になった時、どうなっていたいか）

DREAM

例) 看護師になる

---

---

## 2 そのためには、何をしないといけない？

ACTION

例) 看護系の大学、専門学校へ進学する

---

---

## 3 ↑②を達成するための目標は？

GOAL

例) 進学校に進みたいので内申オール4（36）を目指す

---

---

## 4 毎日の行動に落とし込んでみよう

DAILY ACTION

例) 「ターゲット1900」のテキストから、毎日単語を30個覚える

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

GOAL ACHIEVEMENT MAP

# 目標達成 MAP



**02**  
SHEET

目標を達成する人は、やることだけでなく「やらないこと」も決めています。時間は有限です。成果につながる行動を優先し、それ以外を減らします。ゲームの時間、携帯を触る時間など、不要な行動を手放す、もしくは減らすことが成長への近道です。必要な行動、不要な行動を順位づけすることで行動しやすくなります。

● 記入例

● 優先順位 (取り組む行動のランキング)		● 劣後順位 (取り組まない行動のランキング)	
1	出された宿題はその日に終わらせる	1	ゲームをやめる
2	英単語を5個20回ずつ書く	2	携帯は触らない
3	ワークは1日3ページ	3	YouTubeは10分まで
4		4	
5		5	

● 書いてみよう!

● 優先順位 (取り組む行動のランキング)		● 劣後順位 (取り組まない行動のランキング)	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	

