

なまえ
名前

ひづけ
日付

きみの^{もく}目標^{ひょう}はなに？

できたらいいな リスト • 自分^{じぶん}がしたいこと！ • 自分^{じぶん}が必要^{ひつよう}があること！ • 誰か^{だれ}からすることを期待^{きたい}されていること！	じゅうよう 重要
●	
●	
●	
●	
●	

トップ

3

もくひょう 目標	どれだけ できる？	どれだけ 満足？ まんぞく
👑 1位		
2位		
3位		

1



2

3

4

5



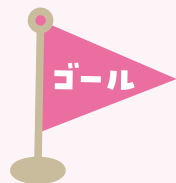
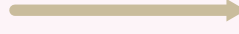
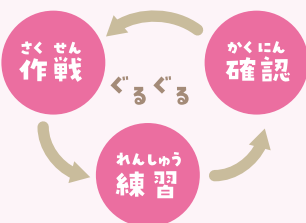
6

7

8

9

10



作戦シート

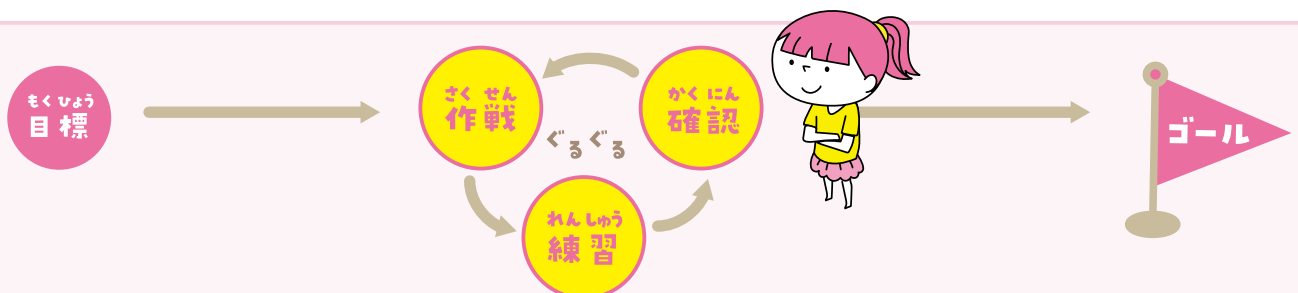
なまえ
名前

ひづけ
日付

もくひょう 目標		“できた”メーター																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
		☹					☹				☺								
さくせん 作戦		どれだけ できた？		せんせい かぞく 先生・家族のコメント															
●																			
●																			
●																			

もくひょう 目標		“できた”メーター																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
		☹					☹				☺								
さくせん 作戦		どれだけ できた？		せんせい かぞく 先生・家族のコメント															
●																			
●																			
●																			

もくひょう 目標		“できた”メーター																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
		☹					☹				☺								
さくせん 作戦		どれだけ できた？		せんせい かぞく 先生・家族のコメント															
●																			
●																			
●																			



なまえ
名前

ひづけ
日付

きみの もく ひょう 目標 は たっ せい 達成 された？

もく ひょう 目標	ここまで できた！	これだけ 満足！ まん ぞく
 1位	→	→
2位	→	→
3位	→	→

1


2

3

4

5



6

7

8

9

10


もく ひょう い がい さく せん つか
目標以外にも作戦を使って、できるようになったこと！

	ここまで できた！	これだけ 満足！ まん ぞく
●	→	→
●	→	→
●	→	→

せんせい か ぞく
先生・家族のコメント

