

## 目標の立て方: 質問に答えを書きこむだけで出来るテンプレート

※目標を達成するためには行動の習慣化が大事です。書く時に注意したい重要なポイントをまとめたページを公開しており(<https://log-mylife.com/goal1/>)、目標達成率を上げるために必要な手順も解説しています。( <https://log-mylife.com/goal1/>)ご参照いただけたら幸いです。

### ① 達成したい目標を決めよう(目的を探る)

何を書いていいかわからない時は...「本当に達成したい目標？」と自分に問いかけてみる。結果、特別やりたいことでなければ今無理に目標にしなくてもいいでしょう。

1. 目標を達成することで幸せになれる？もしくは誰かが幸せになれる？
2. 努力すれば目標達成できそう？
3. あなたの貴重な時間を割いてまで達成したいこと？
4. その目標は諦めてもいいこと？
5. 目標を達成した時の自分を具体的にイメージできる？
6. 自分との共通点が見つけれられる？(興味がないことに目標を設定しないといけない場合)

### ②-1 具体的な数字でゴールを決めよう(-3kg痩せたい、90点目指したいなど)

#### ②-2 ゴールのハードルを下げよう

(今の状態を0としたら+10~20%上、もしくは失敗した時の目標の10~20%を設定する)

どういうゴール？

ハードルを下げたらどうなる？

設定できない時は...「過去の自分はその目標を達成できた？」と思い出してみる。

例: 過去に5kg痩せようとしたけど無理だった→1kg減から始めてみよう。

例: 60点取れている→70点以上、昔5kg痩せたかった→1kg

達成できるか不安な時は...「目標を習慣化するのに邪魔なこと(苦手なことや癖)はある？」と探し、逆のことをして解決できないか考えてみる。

例:朝起きるのが苦手→夜やろう、人が見てないところですぐさぼっちゃう→家族を巻き込むなど

### ③具体的な数字で達成までの期間を決める

目標達成までの残り時間は？

決まっていない時は強制的に予定を立てたり、どれくらいの時間で達成できるかわからない時は、自分にとって現実的な範囲で決めましょう。

目標達成まであまりに時間がないとゴール設定が甘いので、①からやり直してみてください。

まとめ(①+②+③)