別添資料２

～　プランシート　～

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 長期目標 |  | |
| 理由  （なぜ大事なのか） |  | |
| 小目標 | 何から始めるか（具体的に） | いつまでに |
| ① |  |  |
| ② |  |  |
| ③ |  |  |

※小目標は、１週間から１０日程度で達成可能なものとします。

小目標の達成に関する確認表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ① | ０ | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ | ９ | １０ |
| ② | ０ | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ | ９ | １０ |
| ③ | ０ | １ | ２ | ３ | ４ | ５ | ６ | ７ | ８ | ９ | １０ |