

私のプラン～目標と取り組むこと～

『していることや興味の確認』の内容などから、「できるようにになりたい」「新たに組みたい」「取り組み続けたい」ということなどを目標にして、その目標を達成するためにどのように過ごしていくか、今後のプランを考えてみましょう。

このプランと一緒に考えた人や友人、家族等と、プランの取組状況やその結果を定期的に確認してみるといいですね！

● 私のプラン ●

作成日	到達目標日	①私の生活の目標

一緒に作ったひと（プランを一緒に考えた人がいれば記入しておきましょう）

所属	名 称: 連絡先:
名 前	
コメント	

②目標を達成するために 取り組むこと	③自己評価(到達目標日に 自己評価を行ってみましょう)				
	<table border="1"> <tr> <td>実行度</td> <td>0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● できていない ----- できた</td> </tr> <tr> <td>満足度</td> <td>0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● 不満足 ----- 満足</td> </tr> </table>	実行度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● できていない ----- できた	満足度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● 不満足 ----- 満足
実行度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● できていない ----- できた				
満足度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● 不満足 ----- 満足				
	<table border="1"> <tr> <td>実行度</td> <td>0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● できていない ----- できた</td> </tr> <tr> <td>満足度</td> <td>0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● 不満足 ----- 満足</td> </tr> </table>	実行度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● できていない ----- できた	満足度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● 不満足 ----- 満足
実行度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● できていない ----- できた				
満足度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● 不満足 ----- 満足				
	<table border="1"> <tr> <td>実行度</td> <td>0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● できていない ----- できた</td> </tr> <tr> <td>満足度</td> <td>0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● 不満足 ----- 満足</td> </tr> </table>	実行度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● できていない ----- できた	満足度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● 不満足 ----- 満足
実行度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● できていない ----- できた				
満足度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● 不満足 ----- 満足				
	<table border="1"> <tr> <td>実行度</td> <td>0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● できていない ----- できた</td> </tr> <tr> <td>満足度</td> <td>0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● 不満足 ----- 満足</td> </tr> </table>	実行度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● できていない ----- できた	満足度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● 不満足 ----- 満足
実行度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● できていない ----- できた				
満足度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● 不満足 ----- 満足				
	<table border="1"> <tr> <td>実行度</td> <td>0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● できていない ----- できた</td> </tr> <tr> <td>満足度</td> <td>0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● 不満足 ----- 満足</td> </tr> </table>	実行度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● できていない ----- できた	満足度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● 不満足 ----- 満足
実行度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● できていない ----- できた				
満足度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● 不満足 ----- 満足				
	<table border="1"> <tr> <td>実行度</td> <td>0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● できていない ----- できた</td> </tr> <tr> <td>満足度</td> <td>0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● 不満足 ----- 満足</td> </tr> </table>	実行度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● できていない ----- できた	満足度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● 不満足 ----- 満足
実行度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● できていない ----- できた				
満足度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● 不満足 ----- 満足				
	<table border="1"> <tr> <td>実行度</td> <td>0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● できていない ----- できた</td> </tr> <tr> <td>満足度</td> <td>0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● 不満足 ----- 満足</td> </tr> </table>	実行度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● できていない ----- できた	満足度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● 不満足 ----- 満足
実行度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● できていない ----- できた				
満足度	0 ----- 5 ----- 10 ● ----- ● 不満足 ----- 満足				