


2025年 年始の目標

氏名 _____

考える順番 書く順番	②	①	③
	現状	なりたい姿 目標	具体的に 何する？
趣味	⇒		
仕事	⇒		
健康	⇒		
その他	⇒		
ヒント	客観的に 人に聞いてもOK	高すぎない目標に 出来るだけ数字で	できる行動 無理のない計画を