

目標設定シート（毎月更新） 名前： 月 日

今年の目標は何ですか？ 最大3つまで  
(私は、〇月〇日までに、\*\*\*\*を達成して、.....になっています。)

4半期（3カ月間）の目標は何ですか？（ 月 日 ～ 月 日 ）

今月の目標は何ですか？ 最大3つまで（ 月 日まで ）

1ヶ月間の期日行動（数値・日時を入れて書くことで毎日の計画と期限を意識する）  
(〇月〇日に、\*\*\*\*が完成している、終わっている)

- 
- 
- 
- 
- 

1ヶ月間で継続的にやって習慣化すること3つ（ルーティン行動）

- 
- 
-