

目標実現シート

③ 実現のメリット(いいこと)

.....

.....

.....

② 目的



① 目標

⑤ ハードル(障害物) と 対策

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

⑥ 行動計画(すぐやること、続けてやること)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



目標を実現したい自分



④ 自信のソース(資源) <できた体験>

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

④ 実現を助けるソース <人、もの・環境・場>

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

③ 実現のメリット(いいこと)

- ・親に負担をかけずに人生を生きられる。
- ・自分の趣味や好きなことを楽しめる。
- ・将来、幸せな家庭を持つ夢に近づける。

② 目的 正社員として安定し、経済的に自立する。



① 目標 自分の希望する会社に就職する

⑤ ハードル(障害物) と 対策

- 内定をもらえないかも
→また気を取り直して受験する。
- 筆記試験ができないかもしれない
→一般常識、漢字の勉強をする
- 面接試験で失敗するかもしれない
→何度も練習する
- 希望する職種がないかもしれない
→求人がある職種の中で前向きに考えて選ぶ。

⑥ 行動計画(すぐやること、続けてやること)

- 漢検2級レベルの問題集をやる。
- 一般常識の本を勉強する
- 就職セミナーで学んだ面接試験の受け方などを何度も練習する。
- 「面接虎の巻」を使って、面接試験の答え方を考える。
- 11時に寝て6時に起き、早寝早起きの習慣をつける。



目標を実現したい自分



④ 自信のソース(資源) <できた体験>

- ・文化祭などで働くのは好きだ。
- ・ものを作るのは好きだ。
- ・校内の就職セミナーにずっと参加し進路の先生からも熱意を誉められた。
- ・2年の時、保健委員長として校内の美化キャンペーンを提案し実施した。

④ 実現を助けるソース <人、もの・環境・場>

- ・就職セミナーで指導を受けられる。
- ・先生たちが応援してくれる。
- ・親が理解し、応援してくれる。
- ・一緒に就職を目指す友達がいる。
- ・姉が就職したので体験を聞ける。
- ・姉の使った一般常識問題集がある。

③ 実現のメリット(いいこと)

- ・出版・編集関係の仕事につけるかもしれない。
- ・国語教師になれるかもしれない。
- ・得意な文章を書く力を生かせる。

② 目的 好きな日本文学を思う存分学ぶ。



① 目標 東西大学文学部に合格する

⑤ ハードル(障害物) と 対策

- 公募推薦か一般入試か迷う。
→6月までには推薦を受けるかどうか決める。推薦を受ける場合でも一般入試の準備はしっかり続ける。
- 英語の成績が伸びないかも
→毎日勉強して克服する
- 古典文法が不安
→易しい文法書を1冊学習する

⑥ 行動計画(すぐやること、続けてやること)

- オープンキャンパスに毎回行く。
- 推薦か一般か、担任や進路の先生に相談
- 受験日程をカレンダーに書いて考える。
- 英語の勉強のしかたを先生に相談する
- 先生に聞いて一番易しい古典文法書を買う
- 模擬試験の予定をカレンダーに記入する。



目標を実現したい自分



④ 自信のソース(資源) <できた体験>

- ・国語、英語は成績5をとっている。
- ・一人で勉強するのは嫌いではない。
- ・小説を書くのが好きで、自分は文学部に向いていると思う。
- ・アルバイト経験があるので、学費以外は親に頼らない自信がある。

④ 実現を助けるソース <人、もの・環境・場>

- ・親が学費は出すと言ってくれる。
- ・担任や進路の先生に相談できる。
- ・教科の先生に勉強のしかたを聞ける。
- ・学校図書館で静かに勉強ができる。
- ・大学を目指す友達が何人かいる。
- ・大学進学した先輩にLINEで相談できる

③ 実現のメリット(いいこと)

- ・がんばる人に寄り添い、励ますやりがいがある。
- ・専門的知識・技術を高めていく喜びがある。
- ・経済的に自立し、親に恩返しができる。

② 目的 理学療法士になり、ケガの回復期にある人の役に立つ



① 目標 南北医療専門学校リハビリテーション科に合格する

⑤ ハードル(障害物) と 対策

- 面接試験で失敗するかも
 - 何度も面接練習して自信をつける。
 - 個別面談に何度も行きやる気を伝える
- 志望理由の作文試験が書けるか
 - 事前によく準備して練習する
 - 担任や進路の先生に見てもらう
- 仕事でがんばれるか不安になる
 - 接骨院で話を聞き、不安を解消

⑥ 行動計画(すぐやること、続けてやること)

- 7月までにオープンキャンパスに2回以上参加
- AOの日程をカレンダーに書き込む。
- 理学療法士として働いている自分をイメージトレーニングする。
- 知り合いの接骨院に相談に行く。
- 家にある人体図鑑をよく読む。
- 図書館でリハビリの本を借りて読む。



目標を実現したい自分



④ 自信のソース(資源) <できた体験>

- ・サッカーで足を骨折し、リハビリした経験がある→患者さんの気持ちがわかる
- ・家族にマッサージして喜ばれる。
- ・人体のしくみには興味がある。
- ・体育・理科の成績は4以上取れた。
- ・友人からは信頼できると言われる。
- ・お年寄りと話すもの苦手ではない。

④ 実現を助けるソース <人、もの・環境・場>

- ・保健室や保健体育の先生に相談できる
- ・担任や進路の先生に面接練習頼める
- ・図書館でリハビリの本を見つけた。
- ・お世話になった接骨院で話を聞ける。
- ・専門学校を受ける友達が何人かいる
- ・家に人体図鑑がある。勉強できる。
- ・AO選抜で優先的に合格できる。