

# MY GOAL ワークシート

詳細な説明記事は [MY GOAL-60分でする一年の振り返りと新年の計画づくり](https://servant.style/mygoal/)  
<https://servant.style/mygoal/>

このワークシートは、一年の振り返りをし、新年の計画を立てる目的で使用されます。  
MY GOAL のポイントを念頭において、あなたの成長に結びつく計画づくりをしてください。

- MY 私自身のための振り返り。誰かの真似をしても意味がない。自分のためのもの、  
借り物ではない。自分のいまの状況だからこそ取り組むべきことを見つける。
- Growth 成長につながる。自分の目指す、成長した姿に近づいていける。信頼、尊  
敬される人物になることがイメージできるように。
- Ongoing 継続する。一度限りではなく。積み重ねができ、だんだんと自分のもの  
として身につけていくことになる。
- Action 行動に結びつく。思うだけ、考えだけで終わらない。心構えを整理しただけ  
でも終わらない、具体的な行動に導く。
- Limited 限定的な取り組み。欲張りすぎない。高望みしない。自分にとってちょうど  
良く、集中できる範囲に留める。

## <準備すべきもの>

- 60分以上の十分な時間を確保しましたか？
- 落ち着いて作業できる環境ですか？
- ペンは用意しましたか？
- スマホなど気が散るものは片付けましたか？

では、さっそく始めましょう。

## <テーマ設定 (5分)>

1-A あなたが関わっている事柄を大まかに書き出してみましょう。

1-B その中から一つのことを選び、さらに具体的に振り返りと計画づくりのテーマとしましょう。

振り返りと計画づくりのテーマ

---

## 〈未来像を描く (10分)〉

2 選んだテーマについて、こういうふうになりたい、こうしたいと考えている姿を書き出しましょう。できるだけ具体的にイメージしながら、思いついたことを自由に書きましょう。

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

23 \_\_\_\_\_

24 \_\_\_\_\_

25 \_\_\_\_\_

26 \_\_\_\_\_

27 \_\_\_\_\_

28 \_\_\_\_\_

29 \_\_\_\_\_  
30 \_\_\_\_\_  
31 \_\_\_\_\_  
32 \_\_\_\_\_  
33 \_\_\_\_\_  
34 \_\_\_\_\_  
35 \_\_\_\_\_  
36 \_\_\_\_\_  
37 \_\_\_\_\_  
38 \_\_\_\_\_  
39 \_\_\_\_\_  
40 \_\_\_\_\_  
41 \_\_\_\_\_  
42 \_\_\_\_\_  
43 \_\_\_\_\_  
44 \_\_\_\_\_  
45 \_\_\_\_\_  
46 \_\_\_\_\_  
47 \_\_\_\_\_  
48 \_\_\_\_\_  
49 \_\_\_\_\_  
50 \_\_\_\_\_  
51 \_\_\_\_\_  
52 \_\_\_\_\_  
53 \_\_\_\_\_  
54 \_\_\_\_\_  
55 \_\_\_\_\_  
56 \_\_\_\_\_  
57 \_\_\_\_\_  
58 \_\_\_\_\_  
59 \_\_\_\_\_  
60 \_\_\_\_\_

## 〈現実の姿を振り返る (10分)〉

3 選んだテーマについて、現在の状況、様子、自分自身の状態などを書き出しましょう。できるだけ具体的にイメージしながら、思いついたことを正直に書きましょう。

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_

29 \_\_\_\_\_  
30 \_\_\_\_\_  
31 \_\_\_\_\_  
32 \_\_\_\_\_  
33 \_\_\_\_\_  
34 \_\_\_\_\_  
35 \_\_\_\_\_  
36 \_\_\_\_\_  
37 \_\_\_\_\_  
38 \_\_\_\_\_  
39 \_\_\_\_\_  
40 \_\_\_\_\_  
41 \_\_\_\_\_  
42 \_\_\_\_\_  
43 \_\_\_\_\_  
44 \_\_\_\_\_  
45 \_\_\_\_\_  
46 \_\_\_\_\_  
47 \_\_\_\_\_  
48 \_\_\_\_\_  
49 \_\_\_\_\_  
50 \_\_\_\_\_  
51 \_\_\_\_\_  
52 \_\_\_\_\_  
53 \_\_\_\_\_  
54 \_\_\_\_\_  
55 \_\_\_\_\_  
56 \_\_\_\_\_  
57 \_\_\_\_\_  
58 \_\_\_\_\_  
59 \_\_\_\_\_  
60 \_\_\_\_\_

## <休憩 (5分)>

ここまでお疲れさまでした。少し休憩をしましょう。

## <ゴールを明確にする (10分)>

4 2で書き出した未来像を読み返しながら、目指すべきゴールを明確にしましょう。

私は

\_\_\_\_\_について  
(取り上げたテーマ)

\_\_\_\_\_を  
(焦点の当たる事柄)

\_\_\_\_\_する自分になる  
(理想とする関わり)

私が(取り上げたテーマ)について、大切にしたいのは次のことです。

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## <具体的な行動計画を立てる (10分)>

5 明確にされたゴールに向かって、どのような行動をとることがふさわしいですか。SMARTERの基準に照らし合わせて、ふさわしい行動計画を見つけましょう。

いつ、どこで、何をしますか

---

どうやって行動の結果を測定しますか

---

どのような結果になることを期待していますか

---

なぜそれをしようとするのですか

---

行動計画をチェックしてみましょう。

- Specific 十分に具体的ですか？
- Measurable 測定可能ですか？
- Achievable 現実的に取り組めそうですか？
- Related 自分の成長に関係していますか？
- Time-bound 時間的な期限がありますか？
- Exciting ワクワクして取り組みますか？
- Risky 挑戦的要素を含んでいますか？

お疲れ様でした。

振り返りを元にして、具体的な行動計画を立てることができました。

あとは、継続して取り組み続けるだけです。

一年後の今頃、このことに取り組んで来てよかった、と充実感をもって振り返る日が来るでしょう。



## < 特別プレゼントのお知らせ >

ここまで取り組まれた方に、サーバント・スタイルからのプレゼントがあります。

私の経験から言うと、計画を立てるのはそれでも簡単なことで、具体的に継続して取り組むのは非常に困難です。一人で取り組んでいると、どうしても途中で投げ出してしまいがちです。私は何度も挫折していますから、そのことをよく知っています。

ですが、一人で取り組まず、見守り役としてのパートナーがいると大きな助けになります。

そこで、私が一ヶ月間あなたの取り組みを応援するサポート役になります。

メールで取り組みの状況を報告してください。

こちらから適宜フィードバックをお返しします。

いい意味で、自分との約束を守る動機づけにしてください。

一人で取り組もうとするなら、私が何度も繰り返したように挫折してしまうかもしれません。せっかく立てた計画ですから、そうはなってほしくありません。ぜひ、私のサポートを利用してください。

最初の一ヶ月がカギです。そこまで乗り切れば、あとは「これなら続けられそうだ」と自信をもつことができるでしょう。継続が特に難しい最初の時期を、精一杯サポートします。

本来は有償のサポートプログラムですが、[サーバント・スタイル](#)開設記念として先着 5 名の方に限り、無料で提供します。

ご希望の方は、[nobu@bokushi.jp](mailto:nobu@bokushi.jp) あるいは Twitter の DM で [@servant\\_style](#) まで、「取り組みサポート希望」と書いてご連絡ください。