

■ 私のアクションプラン

していることや興味の確認で、してみたいまたは興味があったとした行為・活動について再度書き出し、「実際にやってみたい」「うまくできるようになりたい」と思うことについて、プランを考えてみましょう。

●私のプラン●

その①

作成日 月 日

No	私の生活の目標
1	(記入例) 書道は中途半端になっているので、時間もあるし、また始めたい。来年の年賀状はもっときれいな字で出す。

一緒に作ったひと

名 前	所属名称
所属連絡先 〒	TEL
コメント -----	

目標を達成するために 取り組むこと

自己評価

目標を達成するために 取り組むこと	自己評価	
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足