

# 「どんな2024年にしたいか」ワークシート

## <ステップ1.>

81マスを使います。"どんな2024年にしたいか"を考えて8つのカテゴリに、1マス1つ、目標、計画、やりたいこと、考えていること、なりたいこと、今ある良い習慣、生きがい、止めたいこと、理想の自分など頭にあることを書きます。

★出来る限り自力でマスを埋めてください。

★絞り出してください。これ以上考えても何も出ないところまで考えてみてください。

★同じフレーズのマスがあってもOK

★マネをしてもOK

★自分のことを書きます。

★達成できそうなこと書きます。

★期限(日付)を入れるといい。



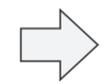
## <ステップ2.>

(1) 左の81マスを見てそれぞれの目標を考えて目標を書きます。②③④⑤⑥⑦⑧⑨

(2) 9マス全体をジューッと見て、「どんな2024年にしたいか」を考えます。①

(3) まん中に目標・キャッチフレーズを書きます(まん中のマス①)。

	⑤ 学び			⑥ 仕事			⑦ お金	
			⑤ 学び	⑥ 仕事	⑦ お金			
	④ 家族		④ 家族	① どんな 2024 にしたいか	⑧ 趣味		⑧ 趣味	
			③ 健康	② 個人	⑨ 地域			
	③ 健康			② 個人			⑨ 地域	



⑤ 「学び」の目標	⑥ 「仕事」の目標	⑦ 「お金」の目標
④ 「家族」の目標	① 2024年の テーマ・目標 キャッチフレーズ  「作成日： 年 月 日」 「作成者： 」	⑧ 「趣味」の目標
③ 「健康」の目標	② 「個人」の目標	⑨ 「地域」の目標

## 【書き方】

9マス全体をジューッと見て、頭に浮かんだことをフレーズにして書きます。

※フレーズとは、文法無視の1語か2語の短い言葉です。

## <ステップ3.>

81マスが完成したら、いつも見えるところに貼ります。

目標(まん中のマス①)に近づく行動(左の81マス)を1マスずつ開始しましょう。