

「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。

	⑤			⑥			⑦	
			⑤	⑥	⑦			
	④		④	① どんな 2024 にしたいか	⑧		⑧	
			③	②	⑨			
	③			②			⑨	



<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	⑥	⑦
④	① 2024年の テーマ・目標 キャッチフレーズ	⑧	
③	②	⑨	

「作成日： 年 月 日」
「作成者： 」

【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。

