自己実現のアクションリスト

記入日：
記入者：

設問①　やりたいことをリストで明確化する

・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・
・

設問②　３年後なりたい自分を明確化する

どんな仕事をしていますか？：

どこに住んでいますか？：

今の気分を教えて下さい：

設問③　1年後の通過点目標を設定する

３年後の自分のために、一年間で何を達成していますか？：

・
・
・
・
・

設問④　1年後の目標を達成するためのタスクリストを作る

・
・
・
・
・

設問⑤　すぐ行うタスクリストを選ぶ

・