

現状把握と計画立案 による目標設定



目標達成に向けた具体的なステップガイド

目標設定シート

目標を達成するためには、自分の現状を把握し、具体的な計画を立てることが重要です。この目標設定シートは、あなたの生活、財務状況、そして個々の強みを見直し、具体的な行動に落とし込むためのステップを提供します。

1. 生活の棚卸

チェックシート

まずは生活の現状を確認しましょう。以下の項目を記入し、生活のリズムや制約を把握します。

- **作業できる曜日・時間帯**
自分が最も効率よく作業できる曜日や時間帯をリストアップしましょう。
- **週に確保できる合計時間**
自分が週にどれだけの時間を目標達成のために使えるか計算します。
- **体力・集中力の波**
自分の体力や集中力の変化を理解し、最適な作業時間を見つけます。
- **突発対応が必要な頻度**
急な予定変更や対応がどれくらいの頻度で発生するかを把握します。

2. お金の棚卸

月にいくら必要か

目標達成のために必要な生活費を見直します。固定費、変動費、サブスクリプション、年払い、特別出費などを含め、月ごとの支出を計算します。

何のための収入か

収入を得る目的を明確にし、自分の目標にどう繋がるのかを考えます。

いつまでに達成したいか

目標を達成したい期限を設定し、それに向けた計画を立てましょう。

3. 強みの棚卸

自分の強みをリストアップします。これは後でスキルと組み合わせて、どのようなサービスを提供できるかを考える際に役立ちます。

4. 強み×スキルでサービスを洗い出す

自分の強みとスキルを組み合わせて、提供可能なサービスを洗い出します。

5. 曼荼羅チャートに取り組み

曼荼羅チャートを使って、目標達成に必要な要素を視覚的に整理します。

6. 逆算タスクで行動に落とし込む

長期的なゴールを設定し、それを逆算して具体的なタスクに落とし込みます。

- 5年後
- 3年後
- 1年後
- 月
- 週
- 1日

7. ノート・手帳の活用

日々の進捗を記録し、目標に向けた行動を管理するためにノートや手帳を活用しましょう。

この目標設定シートを活用して、自分の目標を明確化し、計画的に行動することで、より効率的に目標を達成することができます。