

自分応援ワークシート

目標の達成と習慣の継続をサポートする
ロードマップを作成してみましょう。

Date

目標

タスク

期間

環境の整備

ルール

進捗状況

	月	火	水	木	金	土	日	
1	<input type="checkbox"/>							
2	<input type="checkbox"/>							
3	<input type="checkbox"/>							
4	<input type="checkbox"/>							
	<input type="checkbox"/>							

Weekly/Monthly		
1	<input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>

自分応援ワークシート

目標の達成と習慣の継続をサポートする
ロードマップを作成してみましょう。

Date 記入日

目標

具体的で明確な目標を書きましょう

例：脱、甘い飲み物好き

期間

具体的な期間を書きましょう

例：3ヶ月

環境の整備

タスクを行うために、必要な環境、またはスムーズに行いやすい環境を書き出しましょう。

例：朝のコーヒーに砂糖を入れないように、砂糖を取りにくい場所に置く。
炭酸水を家に常備。
家族にジュースを買ってこないようお願いする。誘惑の多い通勤経路を変える

タスク

何をすれば目標が達成できるのか（具体的なタスク）を書きます。目標と直接因果関係があるか確認しましょう。できるだけシンプルに。

例：コーヒーに砂糖を入れない
甘いジュースを買わない

ルール

失敗しても、すぐ立ち直ることが大事です。ハードルが高くなならないよう、ルールを設定します。例外や許容範囲について、書き出してみてください。

例：週末、友達と居るときに限りOK
(でもできるだけ控えめに)
人に出されてしまった時はOK

進捗状況

何を書いても良い
○・×・回数など

何を書いても良い
合計・回数など

何を書いても良い
合計・回数など

Monthly

1	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

5週目を追加しても、
合計を記入してもよし

1	<input type="text"/>	7	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>	8	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>	9	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>	10	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>	11	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>	12	<input type="text"/>