

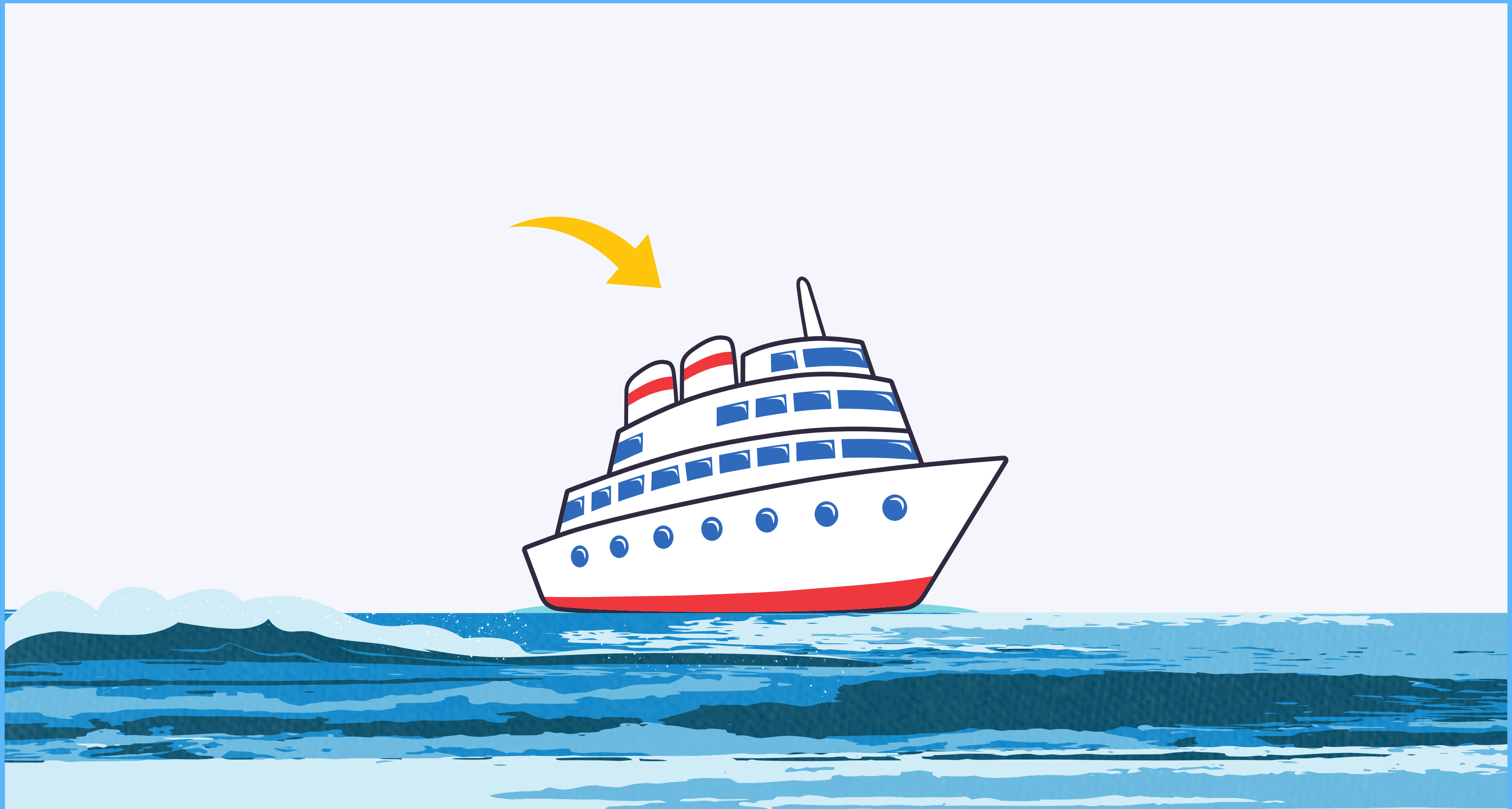
とりサロン

目標設定シートの使い方

R6.1.21

**目標設定セミナーの動画を
まだ見ていない方は
そっちを先に見てね！**

おさらいします！



**目標設定は行き先（目的）を
決めることが大事！**

目的を考えてみよう

例①

「元気で長生きしたい」

例①

体重を62kgにする

例①

半年後に7kg痩せる

例①

- **毎日30分ウォーキングする**
- **夕食の炭水化物を抜く**

体重を62kgにする



半年後に7kg痩せる



毎日30分ウォーキングする
夕食の炭水化物を抜く

達成目標

やるべきこと

行動目標

行動目標まで
落とし込むことが大切

シートを埋めてみよう

目標設定のためのシートです。

目的は目標を達成したらどうなるのか「状態」を書きます。状態は抽象的な表現になります。「健康に働きたい」とか「専門性を高めて価値貢献したい」等。達成目標は、その状態になるために達成すべきことを記載します。「毎日定時で退社する」とか「運動する習慣を身につける」等。行動目標は、達成目標に到達するためにやっていくことを具体的に記載します。「訪問先で記録を終わらせる」とか「16:30以降にスケジュールを入れない」等。

※具体的な行動は毎日や週、1ヶ月などの期間の中で実際にやることを記載しましょう。

目標設定のためのシートです。

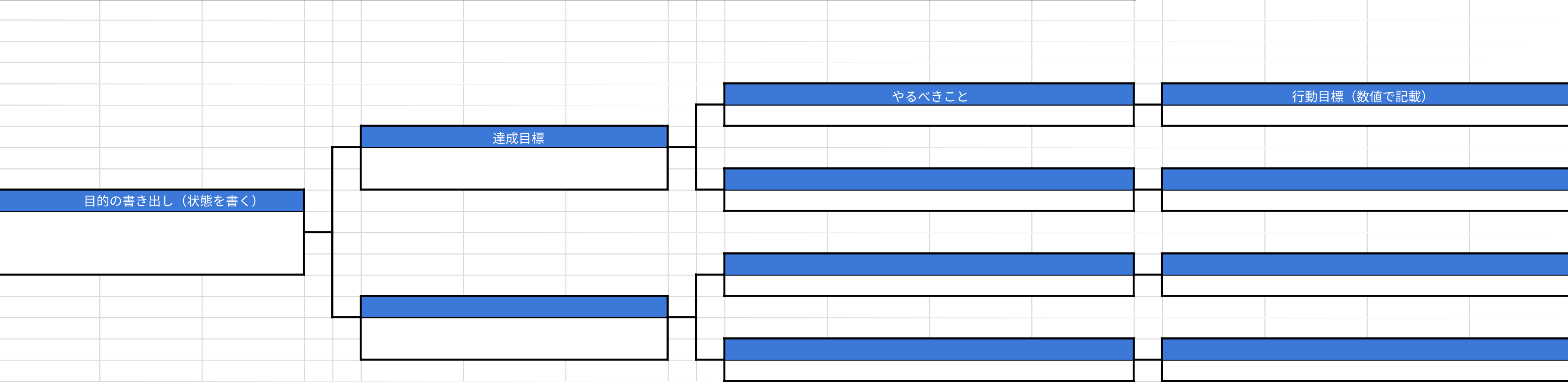
目的は目標を達成したらどうなるのか「状態」を書きます。状態は抽象的な表現になります。「健康に働きたい」とか「専門性を高めて価値貢献したい」等。達成目標は、その状態になるために達成すべきことを記載します。「毎日定時で退社する」とか「運動する習慣を身につける」等。行動目標は、達成目標に到達するためにやっていくことを具体的に記載します。「訪問先で記録を終わらせる」とか「16:30以降にスケジュールを入れない」等。

※具体的な行動は毎日や週、1ヶ月などの期間の中で実際にやることを記載しましょう。

目標設定のためのシートです。

目的は目標を達成したらどうなるのか「状態」を書きます。状態は抽象的な表現になります。「健康に働きたい」とか「専門性を高めて価値貢献したい」等。達成目標は、その状態になるために達成すべきことを記載します。「毎日定時で退社する」とか「運動する習慣を身につける」等。行動目標は、達成目標に到達するためにやっていくことを具体的に記載します。「訪問先で記録を終わらせる」とか「16:30以降にスケジュールを入れない」等。

※具体的な行動は毎日や週、1ヶ月などの期間の中で実際にやることを記載しましょう。



目的は目標を達成したらどうなるのか「状態」を書きます。
状態は抽象的な表現になります。「健康に働きたい」とか「専門性を高めて価値貢献したい」等。

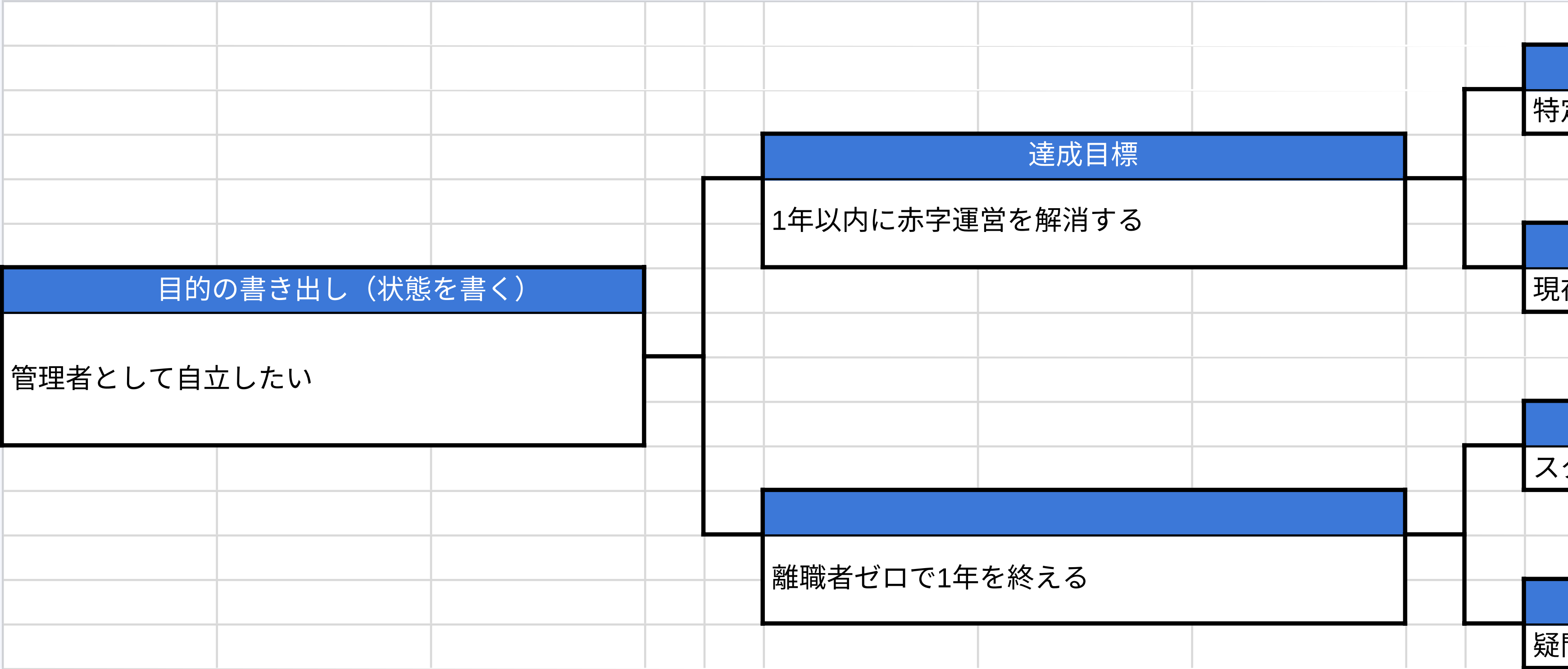
達成目標は、その状態になるために達成すべきことを記載します。
「毎日定時で退社する」とか「運動する習慣を身につける」等。

[illegible]

やるべきことには、達成目標を達成するためにやるべきことを記載します。

行動目標には、やるべきことを数値で表現したものを記載します。

[illegible]



やるべきこと	行動目標（なるべく数値で記載）
特定施設の契約者を増やす	6月までに10名の利用者と特定の契約をする
現在のスタッフで運営を続ける仕組みを作る	新たな採用はしない
スタッフの日々の様子を観察して声をかける	毎日3名以上のスタッフに声をかける
疑問をそのままにしない	聞かれたことは翌日までに答えを出して伝える

**毎日、毎週、毎月の
行動ベースに落とし込んで
行動に結びつけましょう！**