

とりサロン

目標設定セミナー

R5.12.10 21:00

**目標設定に対してどんなイメージ
がありますか？**

目標を立てても達成できない

立て方が分からない

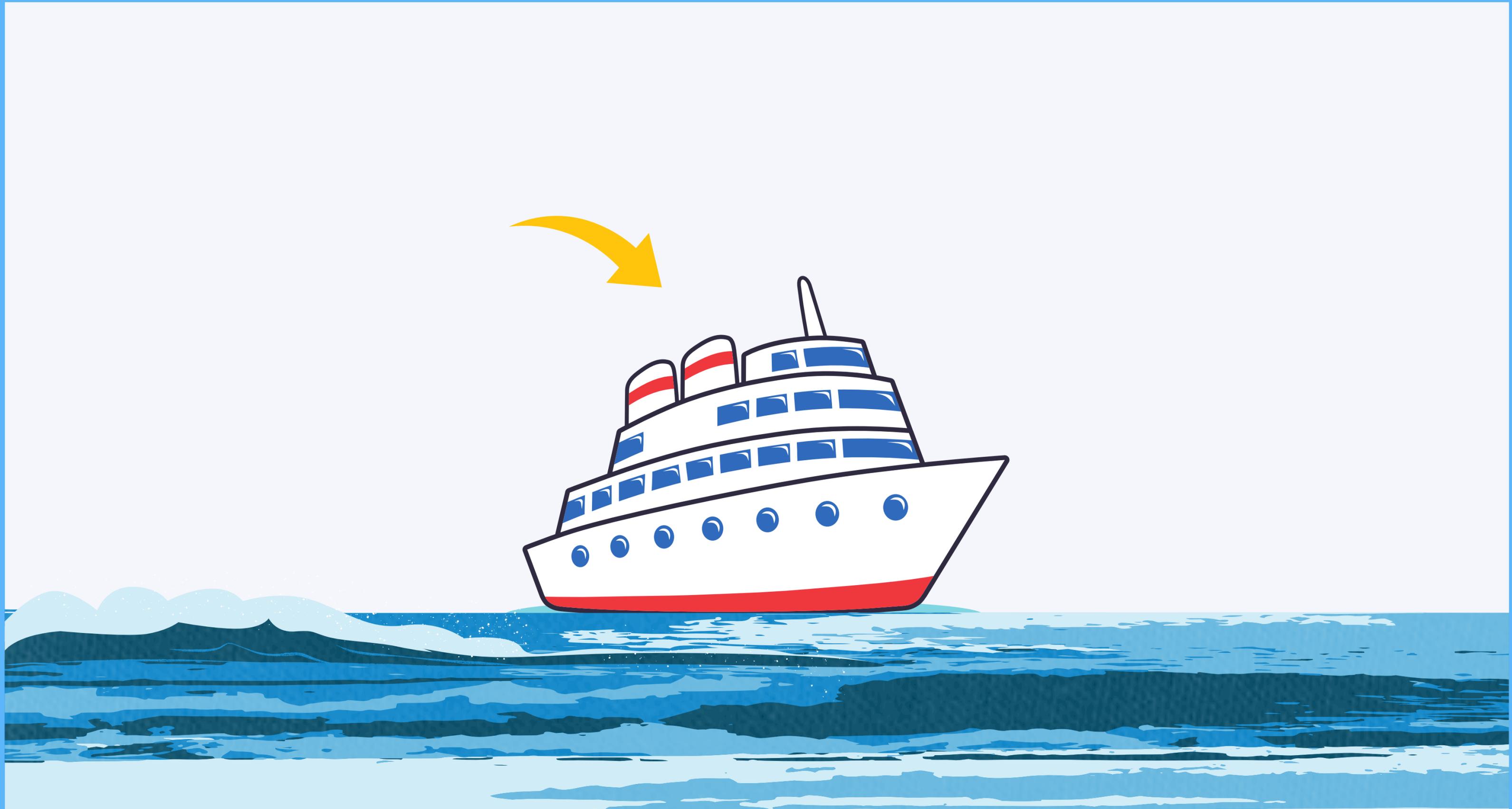
立てても忘れてしまう

**そんなネガティブな
イメージを持つ人が多い**

このセミナーを受けると

- **目標設定が楽しくなる**
- **自分と向き合える**
- **何をすれば良いか明確になる**

目標とは？



**行き先を決めないと、どこに
着くかわからない。**

**目的地によって準備するものが
違ってくる。**

**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

目的をイメージしてみよう

イメージ=数字

**出てきた数字を
一つ一つを分解していく**

例①

「元気で長生きしたい」

例①

体重を62kgにする

例①

今より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

例②

毎日8時間の睡眠を取る

例②

22:00にベッドに入る

例②

- 21:00までにお風呂から上がる
- 21:00以降のテレビは録画
- スマホを寢床に持っていかない

例①

体重を62kgにする



今より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

例②

毎日8時間睡眠を取る



22:00にはベッドに入る



21:00までにお風呂から上がる
21:00以降のテレビは録画
スマホは寝床に持ちこまない

達成目標

分解中...

行動目標

行動目標まで
落とし込むことが大切

行動目標の基準は…

毎日できそう！

まとめ

- 目標は船 → 目的地の設定が必要
- 目的を数値化する → 目標になる
- 達成目標 → 行動目標まで

分解してみよう！

でも続かない人がほとんど…

忘れてしまいます…

目に触れるように



目標設定チャンネル
日々の振り返り

人を巻き込む



朝活
アウトプット

継続する！

R A S 機能

R A S 機能（脳幹網様体賦活系）

自分に興味・関心のある情報を無意識に多くインプットするフィルターのような役割を果たすもの。

**意識している情報を
多く取り入れようとする**

- **チャンスが増える！**
- **集中力が増す！**
- **アイデアが湧いてくる！**

最大限に生かすには

**目的・目標設定が
大切**

少しずつ成長していこう

