

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**

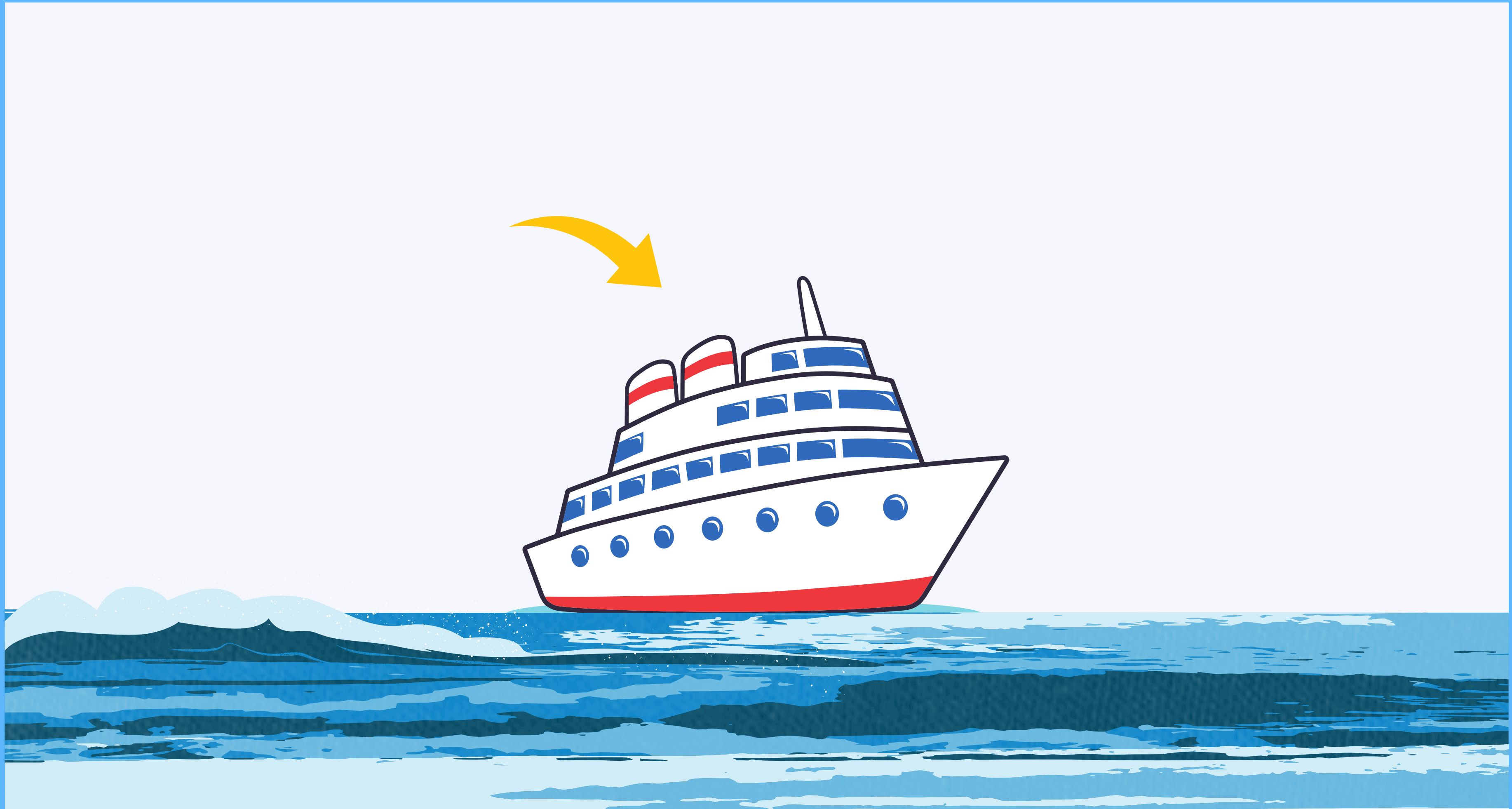
**そんなネガティブな  
イメージを持つ人が多い**

**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

