

# 書くだけで「できる人」になる

～なりたい自分をイメージしてみよう～

今の学年も残すところあと1学期になりました。  
今年はどうな年にしたいですか？あるいはどんな3学期にしたいですか？  
皆さんの頑張りを実らせるため、想像してみましょう！

自分が何がしたいのかを毎日思うこと。毎日思っていれば自然と口にしたり、紙に書いたりすると思うですよ。そうすると情報が舞い込んできやすくなる。叶えたい夢がはっきりしていれば、その情報のとらえ方もいい方向に転じて、一番の近道になると思います。

ー石原さとみ

大学生の場合、目標を紙に書いた人のその後の年収は、目標を書かなかった人の年収の約10倍になったそうです。皆さんも、目標を書くときっといいことがあるはず。すぐに目標を考えるのは難しいな、と感じる人は以下のステップを参考にして下さい。

## STEP 1 なりたい自分を想像しよう！



一年後、または3学期が終わった時、どんな自分になっていたか自由に想像してみましょう。  
例えば数学が出来るようになりたい、部活で強くなりたい、パティシエになる勉強をしたいなど。

## STEP 2 「なりたい自分」を具体的に書いてみよう！

STEP1で考えたことを具体的に書いてみましょう。  
達成したかがすぐに分かるように書けるとベスト！

- 例えば
- |                 |  |
|-----------------|--|
| ○数学が出来るようになりたい  | ⇒ ・テストで80点以上とる<br>・平日は毎日1時間以上数学を勉強する     |
| ○部活で強くなりたい      | ⇒ ・レギュラーになる<br>・○○大会で優勝する<br>・打率を4割以上にする |
| ○パティシエになる勉強をしたい | ⇒ ・50種類のお菓子を作る                           |

## ◇ここに書こう！フォーサイト手帳p5

将来にむけた目標やテーマ(夢や予定でもOK)

3年後の  
目標やテーマ



1年後の  
目標やテーマ



半年後の  
目標やテーマ ※3学期の目標を立てた人はここにメモしましょう！

## STEP3 実現した時を思い浮かべてニヤニヤしよう！

STEP2で書いた目標を達成したら、どうなっていますか？  
状況を思い浮かべてモチベーションを上げましょう。

- ・自分のことをどんな風に褒めてあげますか？
- ・友達や家族、先生からはどんな風に褒められていますか？



例えば

- テストの目標点数達成！臨時のお小遣いももらえた。
- 友達から「どうしてそんなに点数上がったの？」と質問攻め！
- 全国大会に出場して新聞に載った！
- お菓子をプレゼントした友達が笑顔になってくれて、パティシエになる自信がついた。

## おまけ 調べてみよう！

- 大谷翔平 マンダラート
- 伊藤美誠 対策ノート
- 有村架純 女優になるためノート

色々な人が目標を詳しく書くことで、夢を実現させています。  
ぜひ、好きなやり方で取り組んでみて下さい。