

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～

1月になり、今の学年はあと少しになりました。
今年はどん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んですよね。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。
－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ですよ。
すぐに目標に書くのは難しいな、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 部活で強くなりしたい 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！

STEP 1 で考えたことを具体的に書いてみましょう。達成したかどうか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
・平日は毎日1時間以上数学を勉強する
○部活で強くなりしたい ⇒ ・レギュラーになる
・○○大会で優勝する
・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p7

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！

STEP 3 実現した時を思い浮かべてニヤニヤしよう！

STEP 2 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
- 有村架純 女優になるためノート
- 道端ジェシカ 感謝のノート
- 松岡茉優 芝居ノート
- 本田圭佑 本田ノート
- 村田諒太 未来日記

色ん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。