

目標

名前：

期間：

月

日 ~

月

日

目標のためにやること

目標を達成するために、具体的にやることを書きましょう。

1

2

3

できた日チェック

できた日は○をつけましょう。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1																															
2																															
3																															

ふりかえり

がんばったことや、気づいたことを書きましょう。

ひとことメモ

自分へのメッセージや、次がんばりたいことを書きましょう。

あたまからだひろば。