

# 自己分析 & 目標達成シート

この度は「自己分析 & 目標達成シート」を受け取って頂きありがとうございます。

このシートは、あなたの過去の経験から理想の未来や達成したい目標を見つけて、夢の実現や目標達成のために必要な心と情報の整理をするために活用してください。

夢や目標は、言語化して具体的にイメージできて、行動プロセスと習慣化まで落とし込めるようになると、実現の可能性を80%まで上げる事ができるようになります。

夢や目標を持って生きることは、自分の「軸」を持つことであり、人生で悩んだり立ち止まった時の道標の判断基準や羅針盤の役割のほか、余計なことに時間やお金を使わず、欲しいものややりたいことで自分の人生を生きていく事ができるようになります。

## 時間の使い方、人生は思い通りに変えられる

あなたの人生が、あなたにとって最高の生き方になり、他人と比較しなくても自分らしく主体的に生きる事ができ、全ての経験が他者貢献と自己実現に繋がっていきますように…。

### ～自己紹介～



株式会社OneSense  
Webマーケティングサポート  
間 実夏

転職を20回以上繰り返し、やりたい事が見つからない中、心理学とマーケティングを学んで自分の人生で実践するために起業。

選ばれない人生から「選択の自由」を手に入れて理想の働き方とライフスタイルを手に入れるまでに実践したことをYouTubeやインスタグラムで発信中。

女性が好きなことや働きやすい環境を手に入れるためのサポートやコミュニティを運営しています。

<https://hazamamika.com/>

# 自己分析 & 目標達成シート

●現状の不満やストレスに感じること、悩み事を書き出してください。

仕事

家族や人間関係

お金

健康・美容

●それぞれの項目毎に理想の状態を書き出してください。

仕事

家族や人間関係

お金

健康・美容

●各項目を悩みの深い、または解決したい順に並び替えてください。

1番		2番		3番		4番	
----	--	----	--	----	--	----	--

← 深い 浅い →

## 自己分析 & 目標達成シート

●それぞれの悩み解決や克服のためにこれまでに努力したことはなんですか？

仕事

家族や人間関係

お金

健康・美容

●どうやったら解決できるか、思いつく解決策を書き出して下さい。

仕事

家族や人間関係

お金

健康・美容

●今抱えている悩みがなくなったら、どうなれますか？

--

## 自己分析 & 目標達成シート

●これまでの人生で辛かった出来事はなんですか？

●どうやってその状況を乗り越えましたか？

●これまでの人生で一番記憶に残ってる楽しかった出来事はなんですか？

●あなたのこれまでの人生経験を通じて、誰にどんな事を伝えたいと思いますか？

誰に

伝えたい事

## 自己分析 & 目標達成シート

●あなたの夢や目標はなんですか？

●その夢や目標を達成させるために必要なものは？

人脈・家族の協力

スキル・学び・知識

健康・メンタル

仕事・収入

●その夢や目標を達成させるための1年後の目標は？

●その夢や目標を達成させるための半年後の目標は？

●目標達成のために日々習慣化することは？

習慣①

習慣②

習慣③

習慣④