目標設定ワークシート

名前（　　）

＊このシートの使い方

（１）取り組みたい活動を、具体的に書き出しましょう

（２）実現可能性の項目ごとに点数化しましょう　（　はい：２点　わからない：１点　いいえ：０点　）

（３）合計点を算出し、得点の高いものから順位を書きましょう

　　→順位の高いものが、目標にする優先順位の高い活動です

実現可能性項目
- ①ほぼ毎日取り組める
- ②無理をせず少しの時間で取り組める
- ③１～２週間で達成できる
- ④子どもが自信を持って楽しく取り組める
- ⑤親が楽しく取り組める（負担が少ない、イライラしない）

誰と	いつ	どこで	活動（目標）	①	②	③	④	⑤	合計点	順位