

## ワークシート③

# あなたを輝かせるための目標の立て方

コーチングは、あなたのコミュニケーション力をアップさせるだけでなく、  
**あなたを輝かせるための目標を立てる**ためにも役に立ちます！

それでは、以下の質問について順番に答えてみてください。

どんな些細なことでも構いません。ぱっと思いついたことを全て書き込んでみましょう。

※答えにくい質問もあるかもしれませんが、できる限り書いてみてください。

① これから数週間～3ヶ月くらいのうちに達成したいことはなんですか？

② 今後1～3年くらいであなたが手に入れたいものは何ですか？

③ 5～10年後の未来はどんなことをしたいと思っていますか？

④ あなたは人生を通して、どんなことを大切にしていますか？  
どんな気持ちで生活していますか？ 座右の銘はなんですか？