

なりたい自分になる！使い方いろいろ！

目標設定シート

みなさんの「将来の夢」は何でしょうか？今日は“夢を叶えるための「やること」を見つける”方法をひとつご紹介します！この方法は、「将来の夢」はもちろん、普通の学校生活や日常生活、そして高校生・大学生・大人になってもずっと役立つ考え方のひとつです。ぜひ実践してみてください。



STEP1

<夢>を「目的」にして「目標」を立ててみよう！



目的 とは？

目的とは「成し遂げたいこと」=ゴール
山登りで例えると山頂=目指す最終地点です。

目的 ≪GOAL≫

将来グローバルに活躍できる職業に就きたい！



- <例>
- 料理人
 - 通訳・翻訳
 - 外交官
 - 日本語教師
 - 客室乗務員
 - ツアーガイド
 - IT系

「ゴール」にたどり着くために何の「目印」を設定すればいい？

目標 とは？

目標とはゴールまでの「目印」

ゴールまでの道のりは1本道のこともあれば別れ道のこともあります。ゴールまでの「目印」をつけて、自分にあったルートを探して進んでいきます。

- 目標1** 国際交流のできる高校に進学する
- 目標2** コミュニケーション力を高める
- 目標3** 海外に留学する
- 目標4** 世界の出来事を知る
- 目標5** 専門スキルを身につける
- 目標6** 母語・自国の文化の知識を深める

STEP2

STEP1で考えた「目標」から1つ選んで「そのための小さな目標」をいくつか立ててみよう

目標1 国際交流のできる高校に進学する



目標1-A

国際交流のある高校を調べて志望校を決める

目標1-B

語学ボランティアに挑戦する

目標1-C

全教科●点を取る

目標1-D

資格を取得する

目標1-E

部活動で日本文化を学ぶ

STEP3

STEP2で考えた「小さな目標」から1つ選んで、「そのためにやること」を書き出してみよう

次のページ「目標設定シート」へ！



なりたい自分になる!

「目標設定シート」

年 組	名 前
-----	-----

ONE POINT ADVICE



その1

目的・目標は<期限>とセット!

「目標」をしっかり達成して「目的」に近づくためには「目的」「目標」に<期限>を設定することが重要です。

- (例)
- 高校卒業までに
 - 中学校卒業までに
 - 〇年生の〇学期までに

ほかに、今年、今月、今週、今日の目標等、「目標」+<期限>はセットで考えてみましょう。期限を設けることで、目標達成のために「やること」を具体的に設定できます。

その2

<期限>は逆算!

「目標」の期限は「目的」の期限から逆算して設定します。「やること」の期限は「目標」の期限から逆算して設定します。

その3

<期限>は少し余裕を!

期限を設定する時は、不測の事態に備えて、少し余裕を持たせることがポイントです。



*「マンダラチャート」は一般社団法人マンダラチャート協会の登録商標です。

目的

「目的」とは「成し遂げたいこと」=ゴール!

<いつまでに>

目標

「目標」は「目的=ゴール」までの目印!

1	<いつまでに>
2	<いつまでに>
3	<いつまでに>
4	<いつまでに>

「目標」をひとつ選んでみよう

ピックアップ目標

目標達成のために
どんなことができればいい?
「やること」を書き出してみよう!

- ☑ まずは思いつくことを書いたり調べたりしてみよう
- ☑ まわりの人にアドバイスをもらおうもOK! 新しい考え方がみつかると



- 書き方
- ① 中心のマスに左ページで決めた「ピックアップ目標」を書こう。
 - ② “どんなことができれば「ピックアップ目標」が達成できるか”を考えて、まわりの1~8のマスの上部に「やること」のキーワードを書こう。
 - ③ キーワードが書けたら、マスの下部に具体的な内容を書こう (例) キーワード「読書」 内容:1日1時間読書をする、1か月に3冊を読む

1 <キーワード>	2 <キーワード>	3 <キーワード>
4 <キーワード>	目標	5 <キーワード>
6 <キーワード>	7 <キーワード>	8 <キーワード>

もっと細かく「やること」が書けそうな場合は、別の3×3のマスの中心のマスに「やること」のひとつを書いて、まわりの8マスに書き出してみよう! 「やること」がどんどん見えてくるよ

書き方のヒント P.4へ



目標達成のための「やること」が書き出せたら具体的な「実行計画」を立ててみよう!



「目標設定シート」書き方のヒント

1 <small><キーワード></small> 読書	2 <small><キーワード></small> 日記	3 <small><キーワード></small> 新聞
毎月3冊 日本文化・歴史の本を読む	毎日3行 日記を書く	毎日 新聞を読む
4 <small><キーワード></small> 語学	目標 言葉の力を身につける <small><いつまでに></small> 中学校卒業までに	5 <small><キーワード></small> 調べる
新しい外国語を学ぶ		知らない言葉を見たら辞書をひく
6 <small><キーワード></small> ボランティア	7 <small><キーワード></small> 漢検	8 <small><キーワード></small> 作文
月1回市の語学ボランティアに参加する	3年生の2学期までに漢検3級に合格する	年1回読書感想文・作文コンクールなどに応募する

全体のイメージ



今すぐ役立つ!
一生役立つ!

漢検が“語彙力強化”であなたをサポート!

知っている語彙が多いと **あらゆる分野** の理解がスムーズに! ✨

他教科の勉強にも役立つってほんと?

教科書や参考書、説明文を読む際に、読めない・意味のわからない単語がでてきて内容が頭に入ってこない…、そんな経験はありませんか?
“日本語で学ぶ”場合に基本となるのが「漢字語彙」。
知っている語彙が多ければ多いほど、**あらゆる分野の理解が進み、新しいものごとへのチャレンジもスムーズになります。**

insight
洞察

Magnificent
壮大な

入試・単語のイメージも!

語彙力UPは **定期テスト** や **模試** にも役立つ!

定期テストや模試のように、限られた時間の中で問題文を読む必要があるときは、**つまり語句が少なければ少ないほど、素早く要旨をつかんで解答することができます。**



語彙力UPで、**思考力** **表現力** **コミュニケーション力** がUP!

漢検で出題される分野は多岐にわたります。漢字を「読む」「書く」という力だけでなく、漢字や言葉の意味を理解し、文章の中で適切に使う力が身につきます。

思考力や表現力が身につくってほんと?

思考力UP	読解力UP	表現力UP	
対義語・類義語	語構成(熟語の構成)	類義語	音読み・訓読み
<p>対義語 安全⇔危険 拡大⇔縮小 原因⇔結果</p> <p>類義語 安全⇔無事 意見⇔見解 改善⇔改良</p>	<p>防水=水を防</p> <p>防災=災いを防<</p> <p>防虫</p> <p>防寒</p> </p>	<p>潤沢な 活動資金がある。</p> <p>ほうれん草は 栄養が豊富だ。</p>	<p>ソワゲン 草原 くさはら</p> <p>カイメイ 解明 ときあかす</p>

入試・課題作文・面接対策にも

レベルや出題内容は?

学習方法は?

漢検
について

各級のレベル・出題内容



実際の検定問題をチェック!



すき間時間にアプリで学習するなら



受験に向けて書籍でしっかり学習するなら

