

いつまでも笑顔でいきいき生活するための目標

4. 私の予定表

現在の生活を振り返ってみましょう

一日の流れ	
時間	していること
	起床
	就寝

週のスケジュール

月	
火	
水	
木	
金	
土	
日	

現在の生活を採点しましょう! 1週間で _____ メッツ。

(月: _____、火: _____、水: _____、木: _____、金: _____、土: _____、日: _____ メッツ)

※ メッツの計算は8ページを参考にしてください。

趣味や特技、好きなこと、興味のあることはありますか?できるだけたくさんあげてみましょう。

※ 思いつかない人は11ページから34ページを参考にあなたに合う活動を探してみましょう。



目標を立ててみましょう。

☆ 現在、楽しくできていて今後も続けていきたいこと

☆ これから新しく始めてみたいこと

☆ この一年の目標

目標を達成するために今日から頑張れそうなことを書いてみましょう。



①

②

③