

STEP  
1

### ワクワクする3年後の【なりたい自分】像

STEP  
2

### 3年後のワクワクする状態

自分の年齢 (      歳)    パートナー：有 / 無    年齢 (      歳)    子ども：有 / 無    年齢 (      歳)

特徴(着ている服、居る場所、一緒に居る人、自分の表情など自由に)

どんなキャリア

●

ライフ

●

周囲

●

STEP  
3

Q1.なりたい姿が、今実現できないのはなぜですか？

●

●

●

●

Q2.必要なこと(Q1のこと)は、何をしたら得られそう？

●

●

●

●

なりたい姿に近づくための【Next Step Action】

より早く近づくために必要なActionを書き出してみよう！

●

●

●

●