目標可視化シート

作成日：

No.	目標 (やりたいこと/望ましい状態)	具体的な達成条件/数値目標	達成に対し不足しているもの (能力、お金、時間、人脈、協力者の理解 など)	達成 難易度	達成 意欲	優先度	達成期限 (年)
例)	例) スリムで健康的な体型になる	例) ・ 体重60～65kg ・ 体脂肪率12～18% ・ 一年間通して病気にならない	例) ・ 運動を継続するためのモチベーション ・ 運動のための時間 ・ 効果的な運動についての知識	中	高	高	2018年
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

No.	目標 (やりたいこと/望ましい状態)	具体的な達成条件/数値目標	達成に対し不足しているもの (能力、お金、時間、人脈、協力者の理解 など)	達成 難易度	達成 意欲	優先度	達成期限 (年)
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

目標可視化シート (記入サンプル)

作成日： 2018/1/3

No.	目標 (やりたいこと/望ましい状態)	具体的な達成条件/数値目標	達成に対し不足しているもの (能力、お金、時間、人脈、協力者の理解 など)	達成 難易度	達成 意欲	優先度	達成期限 (年)
例)	スリムで健康的な体型になる	例) ・ 体重60~65kg ・ 体脂肪率12~18% ・ 一年間通して病気になるらない	例) ・ 運動を継続するためのモチベーション ・ 運動のための時間 ・ 効果的な運動についての知識	中	高	高	2018年
1	ハワイの別荘を買う	・ 広さ○○㎡以上	・ 購入資金 ・ 調査・見学に行く時間 ・ どうやって候補を見つければよいかわからない	高	高	中	2025年
2	家族とハワイ旅行に行く	・ 参加者：自分、○○、△△ ・ 日程：6泊7日	・ 旅費 ・ バスポート	中	高	高	2018年
3	富士山に登る	・ 山頂に到達できればOK	・ 登山装備一式 (4万円くらい?)	低	低	中	2018年
4	年収1000万円突破	・ ボーナスや副業込みで、年間の収入が1000万円を超えること	・ 営業スキル ・ 人脈 ・ 副業収入	高	高	中	2019年
5	フルマラソンでサブ3達成	・ 何らかのフルマラソンの大会でタイム2時間台を達成する	・ 体力、走力 ・ そもそもまずサブ4を達成していない	高	中	低	2020年
6	都内のマンションを買う	・ 23区内、築15年以内 ・ 50~60㎡	・ 購入資金 ・ 家族の理解 ・ 候補選定	高	高	中	2020年
7	海外のMBAを取得	・ スタンフォード大かハーバード大のいずれかを修了	・ 語学力 ・ 会社との調整 ・ 渡航資金	高	中	低	2024年
8	TOEICで900点を取る	・ TOEIC900点以上	・ あと200点分の点数 ・ 特にリーディングが苦手	中	低	低	2019年
9	業績を伸ばし社長賞を受賞する	・ 社長賞を受賞する	・ ○○円分の売上 ・ 後輩への指導力	低	中	高	2018年
10	『情熱大陸』に出演する	・ 情熱大陸で密着取材を受け、オンエアされること	・ 知名度 ・ 実績 ・ 人脈	高	低	超低	2025年
11	フルマラソンで完走する (タイム問わず)	・ 何らかのフルマラソンの大会でタイム問わず完走できればOK	・ 体力・走力 ・ どのようなトレーニングが効果的なのかわからず知識不足	低	中	高	2018年
12							
13							
14							
15							
16							

優先度マトリクス（目標可視化シート補助資料）

		達成難易度		
		高	中	低
達成に 対する 意欲	高	中	高	超高
	中	低	中	高
	低	超低	低	中

※ 達成意欲の評価（高/中/低）と達成難易度の評価（高/中/低）の
交差するセルがその目標の優先度となる