

SMART Goals

Goal 目標の名称

Date Set 設定日
年 月 日 曜日

S Specific 具体性	目標【Goal】	この目標の重要性
--------------------------	----------	----------

M Measurable 測定可能	進捗、数値や指標など、測定可能な基準を明確に
-----------------------------	------------------------

A Attainable 達成可能	目標達成のために必要な具体的で実行可能なタスク	必要なリソース:資金・ツール・技術・支援など
-----------------------------	-------------------------	------------------------

R Relevant 関連性	目標が自分の人生や長期的な目標、価値観にどう関係しているか
--------------------------	-------------------------------

T Time-bound 期限	期限	短期目標・中期目標・長期目標など
---------------------------	----	------------------

Action Plan アクションプラン	
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Results and Reflection 結果と振り返り	
結果:	改善点: