



目 標

記入日 年 月 日

家族や支援者と相談しながら、自分のゴールをイメージしてみましょう

将来の目標 (1年以上先の 将来の夢、目標)	いつ頃振り返りますか？ 年 月 日
そのために 今からやろ うと思う事	
近い将来の 目標 (数か月から1年 以内に達成した い目標)	いつ頃振り返りますか？ 年 月 日
そのために 行う事 (具体的に)	