DS-04　夢・目的を詳細に書き出すワーク

あなたの名前・シートを作成した年月日

夢のタイトル

夢のイメージ写真・図・絵
※必ず自分の絵か写真を入れる。
絵はなるべく詳しく書く。
（背景や周りの人物など）

夢達成期限（年月日）	なぜ、そのときまでにやらないといけないの？期限の理由	夢達成時の年齢

自分が満足する基準。誰が何をどうしたら満足できるのか

夢を達成したときの周りからの評価・自分のキモチ・生活の変化を想像する

夢を達成するために発生するリスクを考える

リスクを避ける方法を考える

夢を達成するのに必要な資源 資源＝お金・労力・時間・人の助け	なぜその資源が夢の達成に必要なの？
資源獲得の手段	資源獲得の裏ワザ
どうやったら資源＝お金や時間を得ることができるか	ラクに必要な資源（＝お金や時間）を得る方法を考える。 ※まずは「人にお願いする「人からもらう」「人から助けてもらう」ことから考えてみるとよい。

氏名：　　年　　月　　日

才　　ヶ月

（誰が）
（何を）
（どうしたら）　　あなたは満足するのか

周りからの評価	達成した後の生活の変化	達成したときのキモチ
お金がいくらかかるか	時間がどれくらいかかるか	人間関係は途切れないか
お金を使わない方法	時間をかけない方法	人間関係を保つ方法

夢を達成するのに必要な資源		なぜその資源が必要なのか理由	
①お金	②労力	①	②
③時間	④人の助け	③	④
①～④のうち一つの資源を獲得する方法を明確にする		資源を獲得する裏ワザ…結論（～する）から書き始めたほうがいい	
して → して → する		して → して → する	

© study support BEANs