

アクションプラン・シート (GROWモデル)

番号・名前

7. W「意志 (Will)」を確認する

最後に7.⑩⑪⑫で客観的に見て振り返りをします

- ⑩いつから、このプランに基づいた行動を始めますか？
- ⑪このシートに記入して、あなたが「わかったこと」「気づいたこと」はどんなことですか？
- ⑫このシート記入は「あなたの役に立ちましたか？」

1. G「ゴール (Goal)」を明確にする

- ①将来どんな人生を送りたいですか？
- ②その人生を支えるためにどんな仕事に就きますか？

- ③そのために卒業後の進路はどうする予定ですか？
その進路実現に必要な成績等の条件は何ですか？

6. R「資源 (Resource)」を発見する

- ⑨課題達成に向けてあなたの力になる人、モノ、場所などの環境は何がありますか？

4. 課題を決める

- ⑥目標達成のためにあなたが取り組むべき課題は何ですか？
- ⑦いつ、何ができていけばよいですか？ 進行予定も立ててください。

4.⑥⑦で矢印の途中経過を具体化します

2. R「現実 (Reality)」を把握する

- ④必要な条件に対して、あなたの現状はどうですか？
不足は何ですか？

2.④から1.③に向かっていきます

5. O「選択肢 (Options)」をつ

- ⑧「4. 課題を決める」で記入した以外の方法や道筋がありますか？
(うまくいかないときの危機回避はどうしますか？)

2.④がスタートです

2.④から1.③に向かう途中経過として、5.⑧で別の通り道（サブルート）も考えておきます

3. ギャップを把握する

- ⑤目標に対する阻害要因は何ですか？
何ができれば、その壁を越えることができますか？

ここにギャップがあります