最後に７.⑩⑪⑫で客観的に見て振り返りをします

**番号・名前**

***アクションプラン・シート（ＧＲＯＷモデル）***

**７．Ｗ「意志（Will）」を確認する**

**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？

**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？」

**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**

**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。

**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？

ここにギャップがあります

４.⑥⑦で矢印の途中経過を具体化します

**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？

**５．Ｏ「選択肢（Options）」をつくる**

２.④から１.③に向かっていきます

**２．Ｒ「現実（Reality）」を把握する**

**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？）

**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

２.④がスタートです