

# 7STEP

## 目標設定メソッド (ワークシート付き)

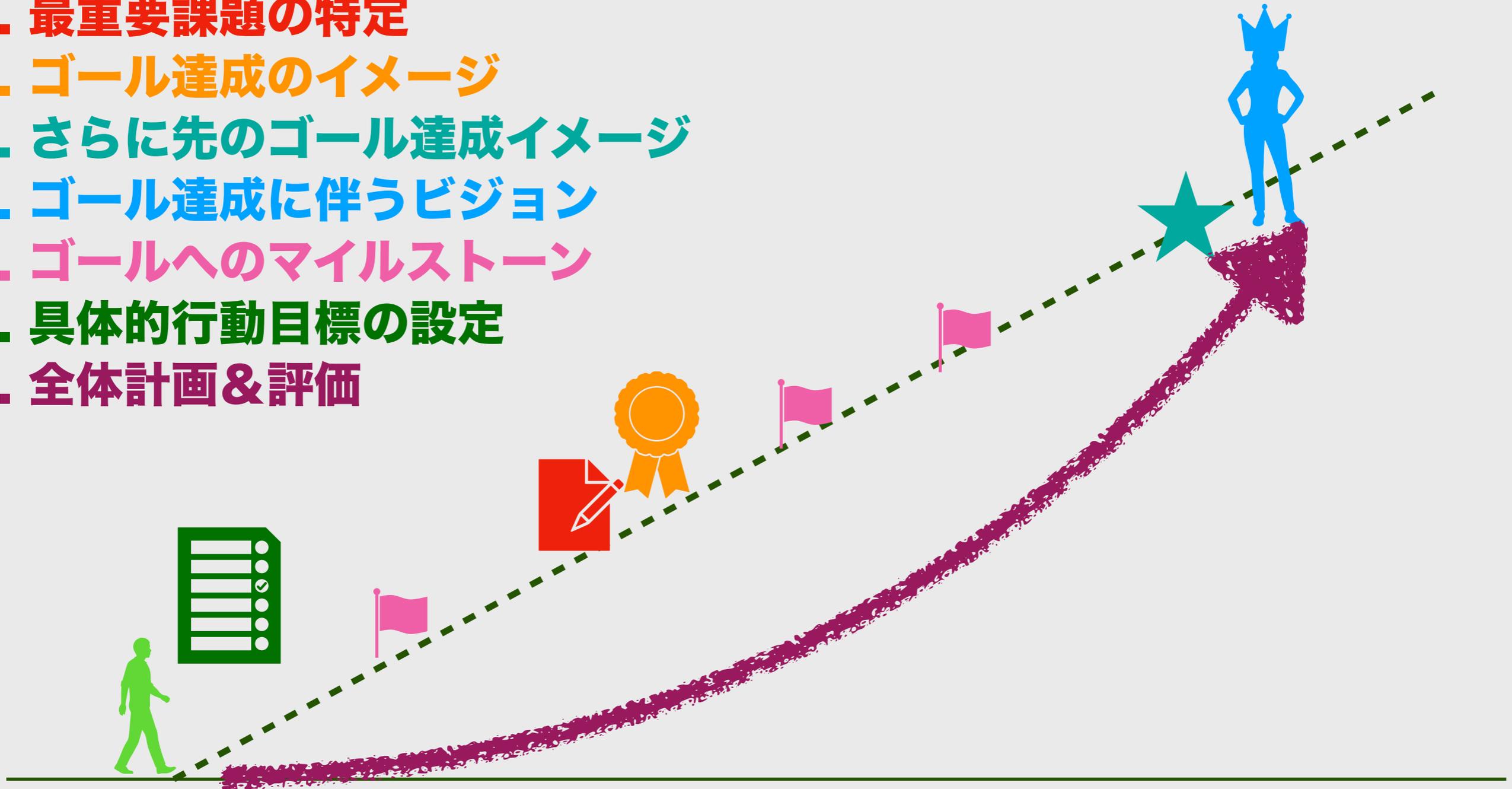
# 7 STEP 目標設定とは？

---

1. 最重要課題の特定
2. ゴール達成のイメージ
3. さらに先のゴール達成イメージ
4. ゴール達成に伴うビジョン
5. ゴールへのマイルストーン
6. 具体的行動目標の設定
7. 全体計画&評価

# 図解：7STEP目標設定

1. 最重要課題の特定
2. ゴール達成のイメージ
3. さらに先のゴール達成イメージ
4. ゴール達成に伴うビジョン
5. ゴールへのマイルストーン
6. 具体的行動目標の設定
7. 全体計画&評価





# 1. 最重要課題の特定

最重要事項を見極め、それ以外は捨てる

やりたいことの60%は不要、30%は重要でない。  
大部分を切り捨て、**10%の最重要事項**に取り組む。

無駄なこと・本当はやらなくていい、  
惰性で行っている**不要なこと**

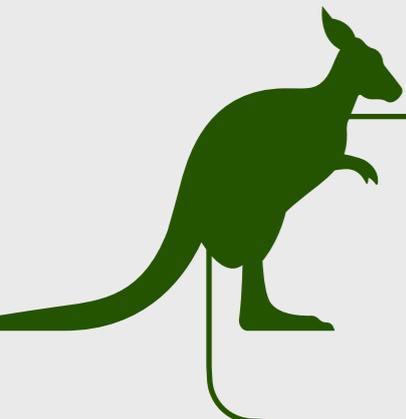
一見大事そうだが  
重要でない**ノイズ**

将来を作る  
**最重要事項**

60%

30%

10%



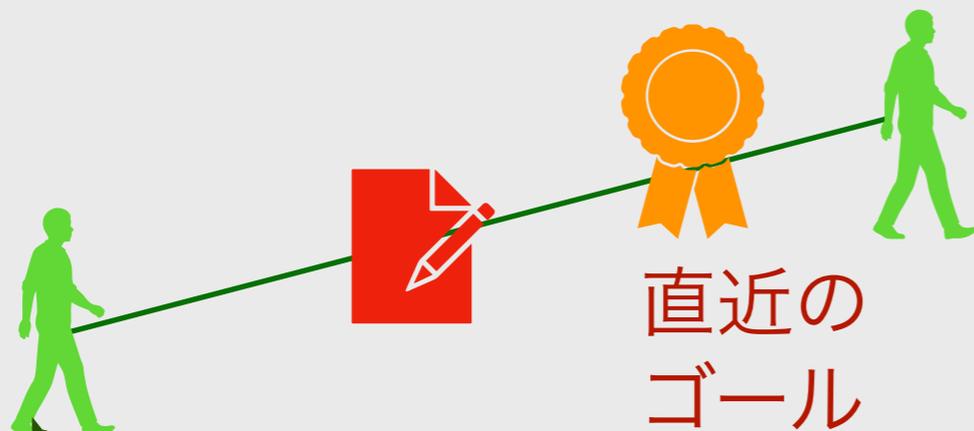
「全て重要」は何も大切にしないのと同じ。  
優先度ではなく**重要度**で課題を選ぶ。



# 2. ゴール達成のイメージ

何故、あなたは「課題」と感じるのか？

課題とゴールは表裏一体。最重要課題をクリアした先にあるものに、あなたの望むゴールがある。



課題	ゴール
副業で稼ぐ イメージがない	副業で月に10万稼ぐ └ 稼ぐ力を身につける └ 場所に縛られない働き方 └ 旅行、欲しい物、、、 └ ...

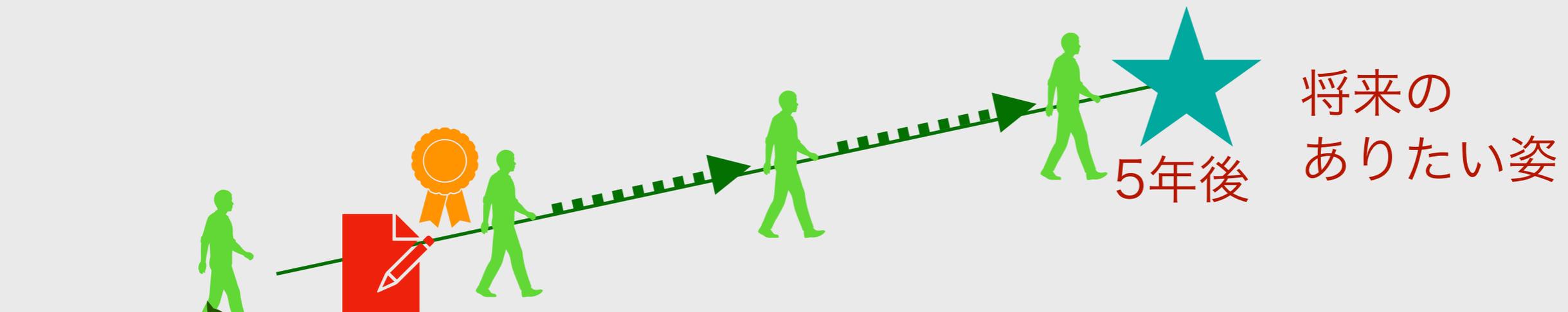
課題をクリアした後のイメージを膨らませる。  
直近の未来がどう変わり、何を得るのか？

# ★ 3. さらに先のゴール達成イメージ

仮にすべてが上手くいくとしたら、次は？

課題をクリアし、成長するあなた。その先は？

さらにその先は？最低でも**5年後**をイメージする。



想像力を発揮し、1年後・3年後・5年後…  
実現性は無視し**ありたい姿**を想像する。

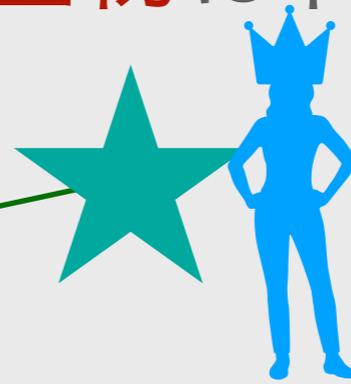


# 4. ゴール達成に伴うビジョン

「イメージの力」で未来を先取りする

ゴール達成「以外」であなたは何を手に入れるか？  
知識・スキル・経験・人脈…副産物は何だろう？

ゴール達成までの過程で  
得られる経験・体験など  
あらゆる成長となるものは？



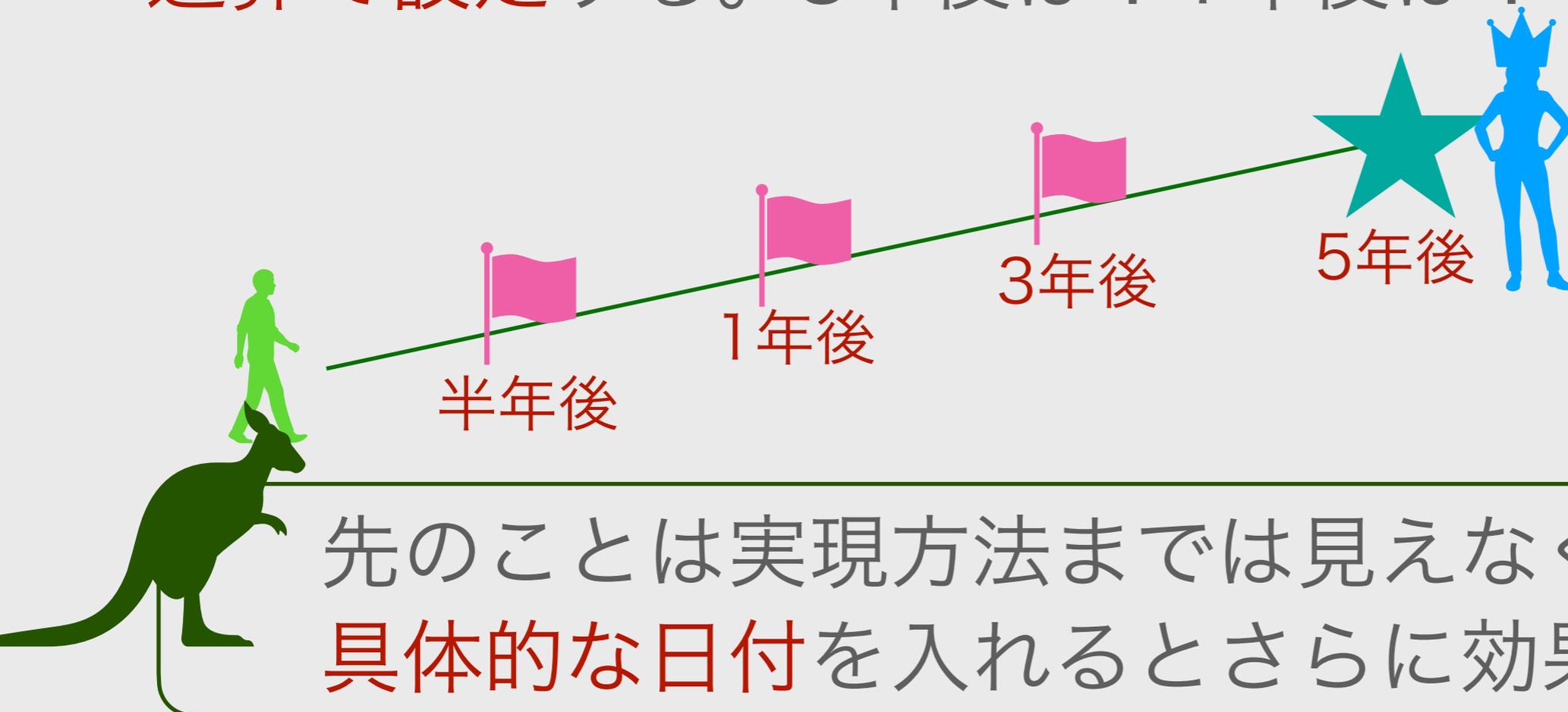
見える景色や  
手にしている  
副産物は？

長期的変化は過小評価されがち。ゴールまでの過程・達成後を自由にイメージしよう。

# 🚩 5. ゴールへのマイルストーン

あなた自身の進化の過程をデザインする

将来のゴールへの道標となるマイルストーンを  
**逆算で設定**する。3年後は？1年後は？半年後は？

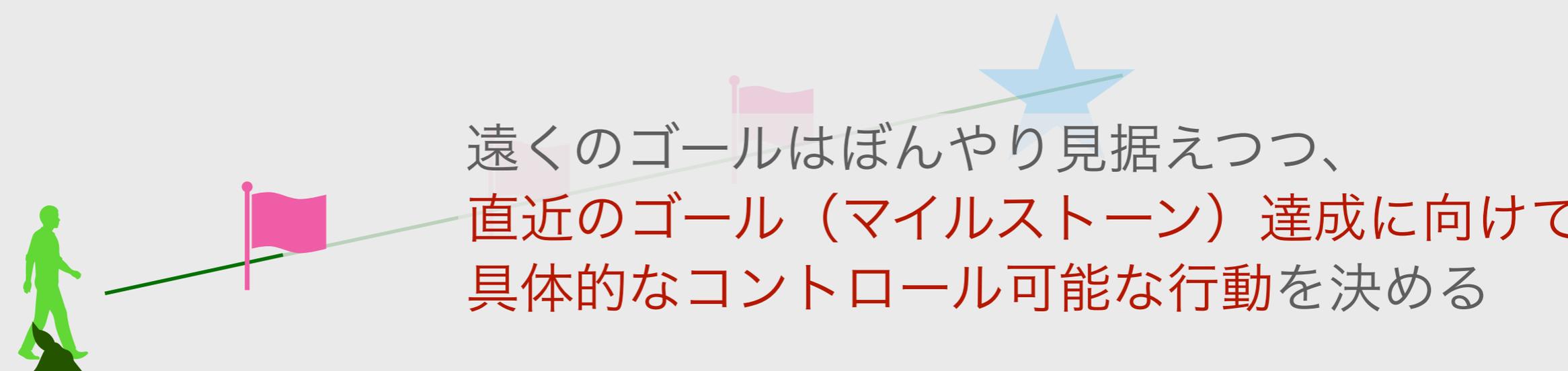


先のことは実現方法までは見えなくてOK。  
**具体的な日付**を入れるとさらに効果的。

# 6. 具体的行動目標の設定

あなたがコントロール可能なことは何か？

直近のゴール（マイルストーン）達成のために  
自分だけで取り組める**具体的行動＝目標**



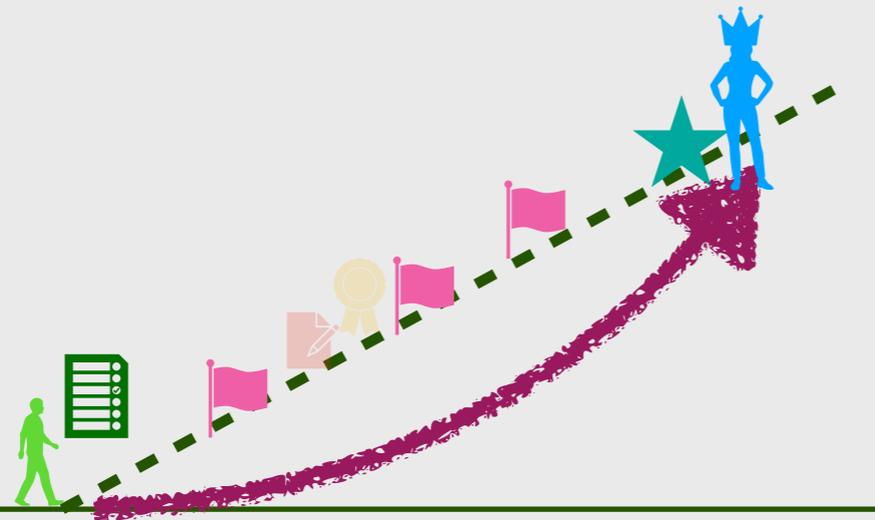
遠くのゴールはぼんやり見据えつつ、  
直近のゴール（マイルストーン）達成に向けて  
具体的なコントロール可能な行動を決める

ただのToDoではなく、**チャレンジングで  
成長が伴う行動**を「目標」に定めよう。

# 7. 全体計画の評価

納得度が低ければ、絵に描いた餅になる

客観的・俯瞰的視点で計画を評価し、調整する。  
ゴールは高く、目標はちょいストレッチのレベル。



将来から逆算することで、1.は  
最重要課題でない気づくことも。

ゴールとマイルストーンと  
目標の関連性と納得度が大切。

目標→マイルストーン→ゴールは繋がるか？  
ワクワクしつつも冷静に計画を見つめ直す。



# 7STEP 目標設定メソッド WORKSHEET



# 1. 最重要課題の特定

ワーク①重要事項を書き出す（最低10個）

•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

ワーク②書き出した重要事項の中から  
本当に必要な10%の最重要事項を特定する

最重要事項は…



## 2. ゴール達成のイメージ

ワーク③課題を解消したらどうなるか？

解消した先の未来（ゴール）を思い描く

最重要課題をクリアした未来（概ね3ヶ月後）には…

※ゴール達成に付随するものも記入する

# ★ 3. さらに先のゴール達成イメージ

ワーク④ゴールをクリアしたさらに先、  
3年後のゴールを思い描く

ゴールを達成し続けると3年後は…

ワーク⑤さらに先、10年後（5年後）のゴールを思い描く

ゴールを達成し続けると10年後（or5年後）は…



# 4. ゴール達成に伴うビジョン

ワーク⑥ 10年後(5年後)のゴールを達成したときに  
手に入っているもの思い描く (ビジョン)

10年後(5年後)のゴールを達成し、付随して手に入るものは…

ワーク⑦ そのときのセルフイメージは？

10年後(5年後)のゴールを達成したときの私は…

# 5. ゴールへのマイルストーン

ワーク⑧逆算し3年後のマイルストーンを設定

10年後(5年後)のゴールを達成するために、3年後はどんな状態になっていたいのか？

ワーク⑨さらに逆算し、1年後にマイルストーン設定

10年後(5年後)のゴールを達成するために、1年後はどんな状態になっていたいのか？

※明確な期日も記入する

# 5. ゴールへのマイルストーン

ワーク⑩直近3ヶ月のマイルストーンを設定する

1年後の自分に近づくために、3ヶ月後にどんな状態になっていたいか？

最初の3ヶ月を「3つのフェーズ」に分け、メインテーマを決める

■1ヶ月目

■2ヶ月目

■3ヶ月目

※明確な期日も記入する

# 6. 具体的な行動目標の設定

ワーク⑪最初のマイルストーン達成のために  
具体的な行動(目標)を書き出す (最低10個)

•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

ワーク⑫書き出した目標の中から  
本当に必要な10%の最重要目標を特定する

最重要事項は…



# 7. 全体計画の評価

---

ワーク⑬ これまでのワークを客観的に見直し  
全体計画を批評し、修正・調整する

## • チェックのポイント

- **本当にやりたいこと**になっているか？
- これに取り組めば**成長**できそうか？
- **スケジュール**面に**無理・ムラ**はないか？
- ザックリと、**違和感**はないか？

# おわりに…

---

この7STEPで目標設定をすると、  
あなたの「将来のゴール」を見据えつつ  
具体的であなただを成長させる「目標」が定まります。

目標設定はあくまでゴール達成のための  
「最初のステップ」に過ぎません。

目標を達成すべく、具体的に行動し続けて  
マイルストーンをクリアし、  
ゴール達成へとつなげていってください。

ご活躍を応援しています。

# 7STEP

## 目標設定メソッド (ワークシート付き)