

～Diary のやりたいことリスト作成方法について～

1. 「やりたいことリスト」とは

1年間を通して、自分自身がやり遂げたいことをリストとして書き表すこと。

リストを作成することによって、自分の生活の充実を図るものとなる。

自分が実現したい夢、将来やりたいこと、挑戦したいことにつなげることができるもの。

2. 「やりたいことリスト」で得られる効果

(1) 自分のゴールに向かわせる

- ①「やりたいこと」を思い描くことで、そのゴールに向かって前進することができる。
- ②「やりたいこと（目標）」を作ることで、自分自身について考える機会が生まれる。
- ③「やりたいこと」を定めることで、『いつまでに、何を、どう実現させるか』を考えるようになる。

※人は思い描く自分の姿（なりたい自分）以上になれない！！

(2) 自分自身を振り返る

- ①「自分の夢、やりたいこと、挑戦したいこと」を忘れずに残すことができる。
- ②リストを見直すことで、モチベーションを維持できる。
- ③自分のやるべきことを見失わない。

(3) 達成感を味わうことができる

- ①チェックが増えていくことで、できる・できた自分に気づく事ができる。
- ②できたことによって、自分に自信が持てるようになる。
- ③年間の最後にリストを見直すことで、1年間で成長した自分に気づくことができる。

3. 作成するに当たっての留意点

- (1) 自分の『ありのままの直感』にしたがって記入する。
- (2) リストを途中で追加しても OK。また、途中で削除しても OK！
- (3) 作成するときには、絶対に制限をかけてはいけない。
- (4) 基本は、この1年間でやりたいことを書くようにする。

4. やりたいことリストを書くときの「項目・切り口」

- (1) 生活（ライフ）でやりたいこと
- (2) 家族とやりたいこと
- (3) 親友・友達とやりたいこと
- (4) 旅行・旅・行きたい場所
- (5) その他でやりたいこと

5. やりたいことリストがなかなか思い浮かばないとき

- (1) やりたくないリストを作ってみる → その反対がやりたいことになるはず！
- (2) 興味があるものに挑戦する → 少しやってみて、リストに入れるか考える！
- (3) 仲の良い友達と共有したり、見合ったりする！

～達成した項目には必ずチェックを入れましょう～