

| | |
|--------------------------|--|
| Goals なりたい自分 | どんな生き方がしたいの？私にとって「充実」って何？どんな働き方がしたいの？私にとって「仕事」って何？ |
| Reality 今の自分 | 現状の自分はどうか？能力(強み・弱み)、進捗状況、障害の有無、気持ちなど |
| Resources 資源 | 目標達成のために役立つものは？情報、支えてくれる人、ともにがんばる仲間など |
| Options 選択肢の発見 | 私の可能性はどこにある？できるだけ多くの選択肢を探して優先順位をつける |
| Will 意志決定 | 進む方向を仮決定して、何から始めるか、いつからやるかを計画して行動を起こす |