



<b>Goals</b> 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？
<b>Reality</b> 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
<b>Resources</b> 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
<b>Options</b> 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
<b>Will</b> 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

