生活の十領域、優先順位のシート、独自の言葉

日付: 2026-10-25

価値観は大切なもの、優先順位はこの期間に注意を向ける先、目標は成果を示します。下の十領域は選択肢であり、順番のある義務ではありません。二つ選んで今の理由と減らすものを書きます。実際の責任や同意が必要な相手を尊重し、具体的な日に選択を見直します。

選んだ領域、現状、大切な理由、望む変化一つ、使える時間と助け、延期するもの、最初の行動、確認日を記入します。例えば今月は学習と家族を選び、練習時間と合意した訪問を確保して任意の案件を延期します。

以下は著名人に帰属させない編集部独自の言葉です。「重要な目標のためには、一週間の中で本当に何を優先するかを選ぶ必要がある。」「仕組みは繰り返し戻る先、目標は確かめる対象。」「家族と仕事の時間には、空欄だけでなく合意が要る。」「確かめた成果一つは、立派な約束より役立つ。」「重要な行動が始められる場所を作るために時間を計画する。」

空欄に自分の例を書いてください。

領域	選ぶ前の問い	自分の記入
学習	何を理解する必要があり、何を理解したいか？	
仕事	どの役立つ成果が自分の責任か？	
家族	実際に何を合意したか？	
人間関係	どの会話や共同の活動が大切か？	
休息	追加の約束を入れない時間はどこか？	
日常の世話	どの普段の責任に時間が必要か？	
お金の整理	どの記録や合意した予算作業を見るか？	
創作	どの小さな作品を作りたいか？	
地域・社会	どんな貢献を本当に引き受けられるか？	
好奇心	成果の割り当てなしに何を探りたいか？	

出典

- CDC - SMART Framework
- NYU - SMART Goals and variants
- Manchester Metropolitan University - SMARTER goal setting
