



# 目標設定ワーク 実施方法

# 目標設定ワークとは

- ポテクトの分析結果から自分の目標を棚卸しして、それを具体的な目標に落とし込みます。

## 目標設定ワーク

ポテクト  
分析結果



目標設定

# 目標設定ワークのメリット

## ■ 目標設定ワークを実施するメリット

### ● 仕事で成果を出すために必要な人間力強化

→ ポテクトによる客観的な資質の分析結果から目標設定をすることで、仕事で成果を出すために必要な基礎部分を強化できる。

### ● 内省することで分析結果の理解が深まる

→ ポテクトの結果を見るだけでは、一時的な理解で終わってしまうが、その結果から目標を立てることで、自分の強み弱みと真剣に向き合う機会を作れる。

### ● 本当にやるべき目標設定が立てられる工夫

→ ポテクトの結果を、棚卸し形式でなぜなぜなぜ…と自己分析することで、自分が取り組むべき目標が自然に見えてくる。

→ なりたい自分を認識し、そうなるための行動レベルでの目標を立てることで、目標達成する理由が明確になってくる。

### ● 目標達成のための工夫

→ 半年後の目標に対し、ワクワクする目標設定を立てる工夫がされているため、常に高い意識でアクションを実施できる。

# 目標設定実施手順

## 手順 1

ポテクトを実施して、分析結果を取得します



## 手順 2

目標棚卸しシートで目標を考えます



## 手順 3

目標設定シートを使用して目標を立てます

# 目標棚卸しシートの実施方法 (1/6)

## ■ 目標棚卸しシートの作成手順

- 診断テストの分析結果を下記手順で自己分析することで今後の目標を設定します。

### 目標棚卸しシート (1/4)

目的：選性検査の分析結果を自分で理解・分析し、そこから強めたい(弱めたい)資質を洗い出し、それを達成するための目標を設定します。

※ サンプル (202208)

＜目標棚卸し方法＞  
選性検査の分析結果に対し、思い当たる自分の行動パターンを洗い出し、具体的に強めたい(弱めたい)理由を明確にします。その後、それを強めた(弱めた)後の理想の自分と、それを達成するための具体的な行動目標を設定します。

選性検査の分析結果	＜洗い出し＞ (主観的評価も客観的評価も高いことについて) 思い当たる事・行動・習慣・癖などをできるだけ多く書き出す	強めたい	弱めたい	＜理由づけ＞ 強めたい(弱めたい)と思う理由を書き出す	＜理想目標＞※3年先の長期目標 資質を強めた(弱めた)後の、理想の自分を書き出す(ワカクワする目標を具体的にイメージして書き出す)	＜行動目標＞※半年先の短期目標 資質を強める(弱める)ために、実施することを具体的に書き出す(後で変更可能なものを、思いっぴきで書き出す)
【確信できる資質】主観的評価も客観的評価も高い						
外感性	ポテクトの分析結果 無常道に世界の刺激を感じ取ろうとする性格	①原因の洗い出し 知らず知らず他人を傷つけている。人が目につかないように振舞うことが多い。常に目新しい情報を探している。	②改善必要性確認	③理由づけ 観察して得た情報を得ることが多いが、多くの分析力に繋がっていません。	④理想目標設定 鋭い観察力をつけるため、人の心理を理解する。必要はロコミで、人から情報を得ています。そして、「お前さんに話を聞いてもらって涙を流しながら話します。」	⑤行動目標設定 観察する。その傾向や考えを分けてまとめる。分析を心理学、心理学、心理学を学ぶ。
執着性	ポテクトの分析結果 自分が得意なまでこだわること	①原因の洗い出し ちょっとした位が気になる。優先順位が低い。やりがいがなくなるまでやってしまう。1つのことを周りがやりの過ぎと言われるレベルでやる。	②改善必要性確認	③理由づけ 細かいことになると、無駄を費やしてしまう。優先順位を守れない。後々後悔する。	④理想目標設定 些細なことにこだわらなくなる。重要なことに絞る。成果を出して、進捗を報告する。より余裕を持って、余裕を持って進めたい。	⑤行動目標設定 細かいこと、気になることを自分で後回しにする。優先順位を管理できるように、ガントチャートを使う。
世間性	ポテクトの分析結果 世間の事に興味がある性	①原因の洗い出し 関心のあるニュース、ファッションなどの流行に関心がある。	②改善必要性確認	③理由づけ アイデアを出せるのは自分の強みだと思おうので、さらに伸ばしたい。	④理想目標設定 周りを観察してアイデアをコンスタントに出せるようになる。大きな成果を出したい。広がり、自慢、自慢、自慢の相手をしたい。	⑤行動目標設定 新しいアイデアを出せるために、興味のある本を月1冊は読む。アイデアの独自のメソッドを考案する。
発想力	ポテクトの分析結果 発想力	①原因の洗い出し みんなが思いつかないようなアイデアを出せる。企業のアイデア出し。自分のアイデア出し。ビジネスにおいて新しいアイデアが生み出されることが多い。	②改善必要性確認	③理由づけ アイデアを出せるのは自分の強みだと思おうので、さらに伸ばしたい。	④理想目標設定 周りを観察してアイデアをコンスタントに出せるようになる。大きな成果を出したい。広がり、自慢、自慢の相手をしたい。	⑤行動目標設定 新しいアイデアを出せるために、興味のある本を月1冊は読む。アイデアの独自のメソッドを考案する。
認望心	ポテクトの分析結果 人に褒められることを望む心	①原因の洗い出し 人に褒められたい。褒められたいと思っている。人の目を気にして行動している。人に褒められると、調子に乗って普段以上に頑張れる。	②改善必要性確認	③理由づけ 利己でなく、利他の精神で行動できてこそ、本当に人を引きつけられる人になれる。利他で生きられたら人生楽そう。	④理想目標設定 いつも他人のためにさりげなく行動でき、自然と周りに人が集まります。周りからはよく「どうしたら太郎さんみたいに出来ますか?」と聞かれます。	⑤行動目標設定 人からのお願い事があれば、自分の獲得抜きですぐに行動する。人目につかないところで、清掃活動などの社会貢献する。

# 目標棚卸しシートの実施方法 (2/6)

## ■ ①原因の洗い出し

- なぜそんな分析結果が出たのか、自分の経験をからその理由を紐付けます。

適性検査の分析結果		<洗い出し> (自己評価も客観評価も悪いことについて) 思い当たる事・行動・習慣・癖などをできるだけ多く書き出す	強 た
【強信できる資質】自己評価も客観評価も悪い			
外感性	無意識に外界の刺激を感じ取ろうとする性格	知らず知らず他人を観察している。 人が目につかないことも気づくことが多い。 常に目新しい情報を探している。	こ
執着性	自分が納得できるまでこだわ る性格	ちょっとした位 優先順位が低い ことでもキリがよくなるまで やってしまう。 言われるし	

分析結果に対し、思い当たる事・行動・習慣・癖をできるだけ多く書き出す

# 目標棚卸しシートの実施方法 (3/6)

## ■ ②改善必要性確認

- その資質を、今後強めていきたいか、弱めていきたいか、そのままでもいいのか判断します。

適性検査の分析結果		<洗い出し> (自己評価も客観評価も高いことについて) 思い当たる事・行動・習慣・癖などをできるだけ多く書き出す	強めたい	弱めたい	そのまま
【増進できる資質】自己評価も客観評価も高い					
外感性	無意識に外界の刺激を感じ取ろうとする性格	知らず知らず他人を観察している。 人が目につかないことも気づくことが多い。 常に目新しい情報を探している。	○		
執着性	自分が納得できるまでこだわる性格	ちょっとした位置のずれが気になる。 優先順位が低いことでもキリがよくなるまでやってしまう。 1つのことを周りにからやり過ぎと言われるレベルでや			○

資質詳細と、その原因の洗い出し結果を見て、それを強めたい（弱めたい）と思う場合は“○”を記入

# 目標棚卸しシートの実施方法 (4/6)

## ■ ③理由づけ

- 強めたい、または弱めたい理由を明確にすることで、取り組むべき事柄が見えてきます。

<洗い出し> (自己評価も客観評価も高いことについて) 思い当たる事・行動・習慣・癖などをできるだけ多く書き出す	強め たい	弱め たい	<理由づけ> 強めたい(弱めたい)と思う理由を書き出す
知らず知らず他人を観察している。 人が目につかないことも気づくことが多い。 常に目新しい情報を探している。	○		観察して色々な情報を得ることが、今の自分の分析力に繋がっている。
ちょっとした位置のずれが気になる。 優先順位が低いことでもキリがよくなるまで やってしまふ。 1つのことを周りからやり過ぎ ベルでやる。		○	細かいことが気になることで、無駄に時間を費やしてしまふ。 ...すに、後々後悔することが多い。

強めたい(弱めたい)と思った理由を聞き出す

# 目標棚卸しシートの実施方法 (5/6)

## ■ ④理想目標設定

- 資質を強めた（弱めた）後の、理想の自分を書き出すことで具体的にイメージします。

<理由づけ> 強めたい（弱めたい）と思う理由を書き出す	<理想目標>※3年先の長期目標 資質を強めた（弱めた）後の、理想の自分を書き出す（ワクワクする目標を具体的にイメージして書き出す）	<行動目標>※半年先の短期目標 資質を強める（弱める）ために、実施することを具体的に書き出す（後で変更可能なので、思いつきで書き出す）
観察して色々な情報を得ることが、今の自分の分析力に繋がっている。	鋭い観察力を身につけ、人の心理を理解することができるため、人に信頼され、月に1度はロコミで人から相談を受けています。そして、「ホント、太郎さんに話を聞いてもらえた良かった」と涙を流しながら感謝されます。	観察するだけでなく、その傾向や考えを分析データとしてまとめる。分析を裏づけのための、心理学、潜在意識に関わる本を読む。
細かいことが気になることで、無駄に時間を費やしてしまう。優先順位を定めて、後で後悔する	些細なことに気がせず、物事の重要な部分を効率的にこなせるため、複数の案件で効率よく成果を出しています。上司から「とりあつかい上手だね」と言われます。	細かいことに拘っていると感じた瞬間、「優先順位を考える」と自分自身に言って、その作業を後回しにする。優先順位を見失わないように、ガントチャートとタスク管理を徹底する。

強めたい（弱めたい）と思った理由が改善されたとき、自分がどうなっていたいか（理想）を記入。可能な限りワクワクする大きな目標を具体的にイメージして書き出します。

# 目標棚卸しシートの実施方法 (6/6)

## ■ ⑤行動目標設定

- 目標達成のために半年間実施することを具体的な行動内容で書き出します。

<理由づけ> 強めたい(弱めたい)と思う理由を書き出す	<理想目標>※3年先の長期目標 資質を強めた(弱めた)後の、理想の自分を 書き出す(ワクワクする目標を具体的にイ メージして書き出す)	<行動目標>※半年先の短期目標 資質を強める(弱める)ために、実施するこ とを具体的に書き出す(後で変更可能な ので、思いつきで書き出す)
観察して色々な情報を得ることが、今の自分の分析力に繋がっている。	鋭い観察力を身につけ、人の心理を理解することができるため、人に信頼され、月に1度はロコミで人から相談を受けています。そして、「ホント、太郎さんに話を聞いてもらえた良かった」と涙を流しながら感謝されます。	観察するだけでなく、その傾向や考えを分析データとしてまとめる。分析を裏づけのための、心理学、潜在意識に関わる本を読む。
細かいことが気になることで、無駄に時間を費やしてしまう。優先順位を守れずに、後々後悔することが多い。	些細なことには気を使わず、物事の重要な部分を効率よくこなせるため、複数の案件で効率よく成果を出しています。上司から「細かい気遣いせず太郎さんにしてく	細かいことに拘っていると感じた瞬間、「優先順位を考える」と自分自身に言って、その作業を後回しにする。優先順位を発生わないように、ガ

資質を強める(弱める)ために実際に取り組む行動目標を記入。後で変更も可能なので、まずは思いつき限り書き出してみる。

# 目標設定シート の作成 ・ 実施方法 (1/3)

## ■ 目標設定シート の作成手順

- 目標棚卸しシート の内容を参考に目標を設定します。

目標設定シート		_____ 年度 _____ 半期		本人印	確認者印	承認者印
名前: _____						
① 3年後に <b>① 長期ビジョン</b>		① そうなるために <b>① 中期ビジョン</b>				
① 半年後の成長目標 (後で追加可能)	① 達成したときに周りが感動して口に出した言葉	① 感動させるためのアクション (暫定)	② 実施したアクション	③ 自己評価	④ 他人評価	
<b>① 短期成長目標</b>	<b>① 達成イメージ</b>	<b>① 行動プラン</b>	<b>② 行動結果</b>	<b>③ 自己評価</b>	<b>④ 他者評価</b>	
① 目標設定時に書く ② 毎月書く ③ 半年後に書く ④ ③の後に書く ⑤ ④の後に書く		※評価はA～Eの5段階で記入 [A:かなり満足 B:満足 C:普通 D:不満 E:かなり不満]				
③ 自己評価の総評		④ 他人評価フィードバック		⑤ 今後への取り組み		
<b>③ 自己評価</b>		<b>④ 他者評価</b>		<b>⑤ まとめ</b>		

# 目標設定シート の作成・実施方法 (2/3)

## ■ 目標設定シートの解説

- ビジョン・成長目標・行動目標を設定後、行動・評価・フィードバックします。

目標設定シート		_____年度	_____半期	本人印	確認者印	承認者印
名前: _____						
①3年後にどんな人(存在)になっていたいか		①そうなるために、半年後にどういった成長をしているか				
①半年後の成長目標(後で追加可能)	①達成したときに周りが感動して口に出した言葉	①感動させるためのアクション(暫定)	②実施したアクション	③自己評価	④他人評価	
<small>①目標設定時に書く ②毎月書く ③半年後に書く ④③の後に書く ⑤④の後に書く</small> <small>※評価はA~Eの5段階で記入 [A:かなり満足 B:満足 C:普通 D:不満 E:かなり不満]</small>						
③自己評価の総評		④他人評価フィードバック		⑤今後への取り組み		

長期理想目標：  
3年後にどんな人  
になっていたいか

短期理想目標：  
半年後に人として  
どんな成長を  
しているか

短期理想目標：  
半年後の成長目  
標の項目

行動結果：周り  
に感動を与えら  
れるために実施  
した行動

達成したときに  
周りにどんな感  
動を与えられる  
か

自己評価

行動目標：周り  
を感動させられ  
るために取り組  
むこと

他人評価

自己評価の総評

今後への取り組  
み

他人評価フィー  
ドバック

# 目標設定シート の作成・実施方法 (3/3)

## ■ 目標設定の記入例

- 以下記入例を参考に、目標設定を実施してください。

目標設定シート(見本)		本人印	確認者印	承認者印		
名前: 潜在 太郎		期間: 2013年10月1日 ~ 2014年3月31日				
<p>①3年後にどんな人(存在)になりたいか(ワクワクする目標を具体的にイメージして書き出す)</p> <p>人から信頼され、自然に自分の周りには人が集まってくる。同年や年下から悩みを相談され、月に一度は夫から信頼を受けています。常に前向きに物事を捉え、自分の夢に向かって情熱を持って邁進しているため、周りから「楽しそう」で見ていて気持ちがいい」と言われます。</p>		<p>①そうなるために、半年後にどういった成長をしているか(ワクワクする目標を具体的にイメージして書き出す)</p> <p>何事も自己責任で考えて行動するため、周りから「ポジティブだね」と言われます。前向きな成長が早く、身近な先輩から褒められます。情熱を持って夢を見つけて、それを実現するために計画をある程度整える。さらにその夢を育てる情熱的な仲間が5人できています。</p>				
<p>①半年後の成長目標(後で追加可能)</p> <p>すべて自己責任で考えて行動する。</p>	<p>①達成したときに周りが感動して口に出した言葉</p> <p>太郎さんって、いつもポジティブですよ！ どうしたらそんな風に考えられるんですか？ 私ネガティブだから羨ましいです！</p>	<p>②感動させるためのアクション(暫定)</p> <p>ピンチが来たら、チャンスと言う。すべて自己責任ですからは口にする。関連した書籍を半年で3冊は読む。</p>	<p>③実施したアクション</p> <p>自己啓発本を4冊読んだ。○○さんのセミナーに参加した。人のせいにしていない発言が積極的にした。</p>	<p>④自己評価</p> <p>B</p>	<p>⑤他人評価</p>	
<p>②短期理想目標: 半年後の成長目標の項目</p>	<p>前向きで、身近な誰よりも先輩から褒められる。</p>	<p>いつも太郎さんに話聞いてもらってばかりですみません！でも、相談できる相手って太郎さんらしいじゃないから、本当うれしいです！</p>	<p>元気がない後輩がいたらお茶に誘う。3ヶ月に1回、後輩5.6人と飲みに行く。後輩に合ったおすそめの本を読む。</p>	<p>3回後輩との飲み会を開催した。仕事が大変そうなお茶に誘って、おすそめ自己啓発DVDを後輩に買った。</p>	B	<p>行動結果: 周りに感動を与えられるために実施した行動</p>
<p>③達成したときに周りにどんな感動を与えられるか</p>	<p>情熱を持って夢を見つけて、それを実現するための準備がある程度整える。さらにその夢を応援してくれる情熱的な仲間が5人作る。</p>	<p>太郎さん、そんな夢があるんですか！ それ、素敵ですね！でも、太郎さんなら実現できると思いますが！できることがあれば協力しますね！</p>	<p>異業種交流会に月1回は顔を出す。半年で20人と夢を語る機会を作る。半年間のスケジュールを立てて行動する。</p>	<p>異業種が集まるスペースに20回以上顔を出し話を聞かせてもらった。友人7人に自分の夢を聞いてもらった。</p>	C	B
<p>④行動目標: 周りを感動させられるために取り組むこと</p>	<p>夢を半年でやるようなアイデアを見つける。</p>	<p>太郎くん、そのアイデア素晴らしいよ！これはビジネスになると思う！応援させてもらうよ！</p>	<p>ビジネススクールに通う。ためになりそうなセミナーに参加する。ビジネス書を半年で6冊は読む。</p>	<p>独立系ビジネスの本を3冊読んだ。読んでいる方3人の方に話を聞いてもらった。</p>	B	C
<p>⑤自己評価の総評</p>	<p>先を見据えて何をすべきかを判断し、今やるべきでないこと(趣味など)をいくつか捨てる。</p>	<p>太郎さん、あれだけ好きだった○○やめちゃったんですね？その決断ができたことが凄いです！</p>	<p>ゲーム機やソフトをすべて手放す。漫画をすべて捨てる。この半年はゴルフには行かない。</p>	<p>ゲームは全て廃止。漫画は一部を除き処分。洋服の無駄遣いをやめた。</p>	C	C
<p>⑥他人評価フィードバック</p>	<p>①目標設定時に書く ②毎月書く ③半年後に書く ④③の後に書く ⑤④の後に書く</p>	<p>③半年後に書く</p>	<p>④③の後に書く</p>	<p>⑤④の後に書く</p>	<p>※評価はA~Eの5段階で記入【A:かなり満足 B:満足 C:普通 D:不満 E:かなり不満】</p>	
<p>⑦自己評価の総評</p> <p>自己啓発という部分で、目標に対してそれなりにアクションできて、実際に成長を感じている。ですが、夢やビジネスアイデアという部分では、まだ本が思ったような結果が出ていないため、不満が残っている。ただし、多回の目標達成へのアクションを蓄積して、やったことによって、この半年間で今までにない行動と成長ができたと感じている。</p>	<p>⑧他人評価フィードバック</p> <p>自己評価よりも、もっと高い評価をさせてもらいましたが、理由としては、今までの太郎くんでは考えられないくらい、この半年で成長していると感じています。特に、周りの人の褒め言葉の良さがチームの雰囲気良くもなっていることはとてもありがたいです。引き続き、次の半年も成長を続けてください。</p>	<p>⑨今後への取り組み</p> <p>自己啓発部分は、自分だけの成長にとどまらず、周りに好影響を与えたい。成長させていくことを意識していきます。夢やビジネスアイデアの部分で情報量と出会いが足りないと感じているため、情報量を増やして、以上の本をそして積極的に色々な人の価値観や経験を聞いていきます。</p>	<p>今後への取り組み</p>			