

2月からの目標再設計テンプレ

—続かなかった人のための、作り直しシート

STEP1 | まず「止まった目標」をそのまま書く

うまくいかなかった目標を、評価せずに書き出してください。反省も、言い訳も、まだ不要です。

例

- 今年は毎日運動する
- 毎朝6時に起きて勉強する
- 食生活を整える

👉 ポイント

ここでは「ダメだった」と書かなくてOK。事実として止まった目標を書くだけで十分です。

STEP2 | なぜ止まったのかを「感情抜き」で確認する

次に、その目標が止まった理由を冷静に見ます。自分を責めるためではなく、設計ミスを見つけるためです。

チェック例

- 忙しいが続いた
- 疲れている日は無理だった
- 具体的に何をすればいいか曖昧だった
- 毎日やる前提が重かった

👉 例文

「意志が弱かったから」ではなく、「平日に余裕がない設計だった」この言い換えができれば、再設計の準備は整っています。

STEP3 | 目標を「結果」から「行動」に書き換える

続かなかった目標の多くは、結果ベースです。

書き換えテンプレ

- × 痩せる
- ○ 毎日体重計に乗る
- × 英語が話せるようになる
- ○ 通勤中に英語を1分聞く
- × 仕事の生産性を上げる
- ○ 朝一番に今日やることを3つ書く

👉 コツ

「評価される目標」ではなく「実行できる行動」に変える。

STEP4 | やる気ゼロの日でもできるか？を確認する

ここが一番重要です。次の質問に答えてみてください。

「仕事でクタクタな日でも、これならできるか？」

- YES → 続く可能性が高い
- NO → まだ重い。もう一段軽くする

軽くする例

- 10分運動 → 1分ストレッチ
- 1章読む → 1ページ開く
- 毎日やる → 週に1回やる

👉 目標は「頑張らなくても守れる」ラインまで下げてOKです。

STEP5 | 「今週だけ」の目標に落とす

年末のことは考えません。まずは今週だけです。

テンプレ文

今週の目標は_____できたらOK。できなくても調整する。

例

- 今週は1回だけ、10分散歩する
- 今週は2日だけ、寝る前に本を開く

👉 続く人は、長期目標を「短期の実験」として扱っています。

STEP6 | できなかったときのルールを先に決める

挫折を防ぐ最大のコツは、失敗時の行動を決めておくことです。

テンプレ

- できなかったら → 自分を責めない
- 代わりに → 次の週で軽くし直す

例

- 3回やる予定が1回しかできなかった
→ 次週は「1回できたら合格」に変更

👉 継続できる人は、「やめる」ではなく「調整する」を選びます。

最後に | 2月からでも、まったく遅くない

2月で目標が止まった人は、少数派ではありません。むしろ、ほとんどの人が通る地点です。このテンプレは、「続かなかった自分を否定するため」ではなく、「現実合う形に作り直すため」にあります。目標は、何度作り直してもいい。続く形になった瞬間から、それは再スタートです。