

# ゆきよし通信

令和 4 年 1 月 1 日 No. 36



～新年の目標を考えてみましょう～



新年、明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。  
皆さんに昨年の「振り返り」をしていただきました。

「振り返り」と「やりたいこと」をもとに、新年の目標を考えてみましょう♪

## 目標を立てる **ポイント**

- 1 「やりたいこと」はありますか？
- 2 やりたかったけど「できなかったこと」は何ですか？
- 3 「やりたいこと」を実現するために、今行う目標を立てましょう

## 達成できる目標の

## **ヒント**

- ・生活に密着していること
- ・今できないけど、達成できそうなこと
- ・具体的なこと



例) 春に〇〇公園へ、歩行器で歩いて桜を見に行く  
春に△△イオンへ、バスに乗って買い物に行く  
秋に文化祭に、絵画（書道）を出展する



皆さんの「やりたいこと」を叶えるため、目標の立て方やリハビリの内容を一緒に考えさせていただきますので、担当スタッフにぜひご相談ください。

