

さあ夏休み！
充実させていきましょう！

キャリアナビ通信

【第4号】
令和6年7月発行
キャリアナビゲーター
小野瀬 竜也

“計画”について考えよう！



こんにちは！CN小野瀬です。いよいよ夏休みですね！先月の「目標」設定について「計画」について、考えてみたいと思います。最後までお付き合いください。

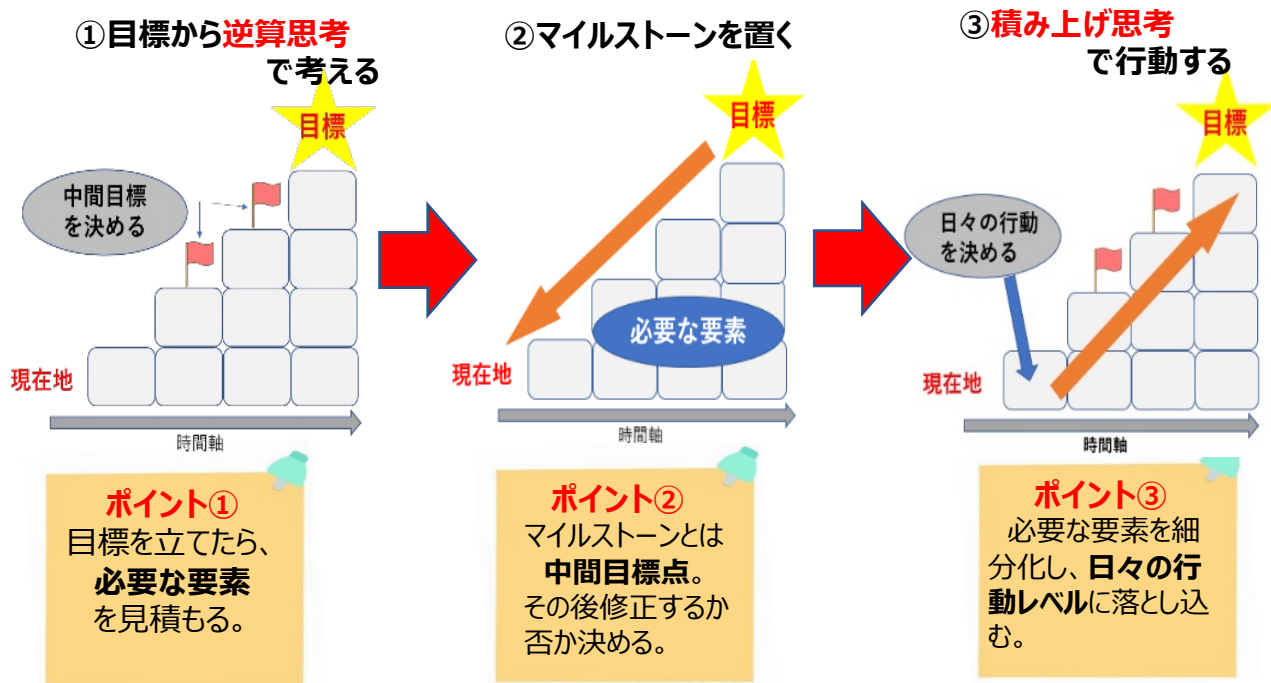
○計画の定義

計画とは、「目標達成に必要な【方法】と【段階】とを組み合わせたもの」とされています。
まず、価値ある目標があってこそその計画ですね。

参考：目標の大前提

「その目標に価値を見出しているか」それが大前提です。どれだけ自分にとって意味のあるものになっているのか、です！

○基本手順



○実行継続のポイント

1) 「必要な要素」を行動レベルに細分化

先月号の目標設定の「SMART」にも書きましたが、具体的であることと期限は必須です！
そのうえで、行動レベルに落とし込んでいきましょう！

2) ルーティン化

ToDo（行動レベル）に落とし込んだら、自分のやり方（スタイル）を確立しましょう。
自分の集中できる時間や場所、何から始めればスタートダッシュできるのかなど、確立し次第繰り返しましょう！

3) 視える化

目標も中間目標も、計画もノートに書いてみましょう！
思いを視える化して、「無意識」にはたらきかけることが大事です！

“お金”に関する 表紙イラスト & 川柳コンテスト

名古屋市立の高校・特別支援学校の生徒向けに“お金（金融）”教育をテーマにした冊子をつくれます！ つきましては、高校生の皆さんから、①表紙イラスト、②川柳を募集します！ 思いつきでもOK！ 応募お待ちしております！

令和6年度の特集テーマ： お金（金融） 教育

「クレジットカード」「貯蓄」「円高・円安」「NISA」「家計管理」「社会保険」「一人暮らし」など、お金や暮らしにまつわる“知っておきたい”こと。

▼対 象
▼募集メ切
▼審査方法
▼応募規定

名古屋市立高校および特別支援学校の生徒

2024年8月31日（土）

高校と特別支援学校キャリアナビゲーターが選出します。

複数作品の応募が可能です。応募作品は返却いたしません。

他のコンテスト等での受賞作品や、応募予定の作品はご遠慮ください。

ページ作成
[プロジェクトメンバー]
も同時募集！

本格的な活動は
9月名東祭後予定！
まずは進路室小野瀬まで

①表紙イラストの応募方法 作品をキャリアナビゲーターまで提出してください。

手描きイラスト… A4・縦型。画用紙またはケント紙を使用。

パソコン等によるデジタル作品… A4・縦型。データ形式はPDFのみ。

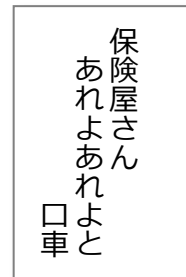
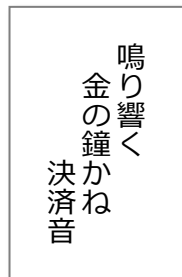
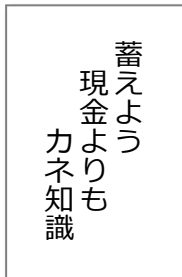
②金融川柳の応募方法 Webでご応募ください。

<https://forms.office.com/r/FyGq3hAyky>



過去の表紙イラスト

お金（金融）教育川柳のイメージ



【問い合わせ先】 CN 小野瀬 竜也

キャリアナビ面談 随時受付中！

- ✓目標をどう立てて良いかわからない
- ✓計画を実行できない
- ✓悪い習慣を断ち切りたい
- ✓自分の強みを見つけて欲しい



★進路室CN小野瀬まで

CN小野瀬の編集後記

今回の「計画」についてですが、私自身計画的にできるようになったのは、正直数年前からです。なぜできるようになったかというと、物事を「全体像」でみれるようになったからです。なにごととも全体像で捉えると、構造やロジックが見えてきて、やるべきことが把握できます。全体像からつかみに行ってください！

目標・計画・実行
と全体で捉えていきましょう！



CN小野瀬