

# 復職への道しるべ

## SMART目標設定術

- ◎ 目標設定の重要性  
漠然とした不安から具体的な行動へ
- ☑ SMART目標とは？  
明確で達成可能な目標設定の方法
- 📖 この動画で学べること  
復職という大きな目標を小さな一歩に



SMART

# SMART目標の5つの柱

SMART目標設定術は、具体的かつ達成可能な目標を立てるための5つの要素で構成されています。各要素を意識することで、あいまいな目標から明確な行動計画へと変えていくことができます。

要素	英語 / 日本語	意味	具体例
S	Specific (具体的に)	何を、なぜ、どのように行うのかを明確にする	<del>「体力をつける」</del> → 「毎日30分ウォーキングをする」
M	Measurable (測定可能に)	目標の達成度を客観的に測定できるようにする	<del>「運動する」</del> → 「週5日、30分以上のウォーキング」
A	Achievable (達成可能に)	無理なく現実的に達成できる目標にする	<del>「フルマラソンに出る」</del> → 「まずは30分ウォーキングから始める」
R	Relevant (関連性)	大きな目標と関連していて、意義があるものにする	「復職」という目標に対して、「運動」が心身の調子を整えるのにどう役立つか
T	Time-bound (期限設定)	目標達成の期限を明確に設定する	「来週水曜日までにウォーキングを開始する」 ※期限を決めることでやるべきことが明確になる

# 大きな目標を小さな一歩に：ブレイクダウンの技術

目標の段階	
	<b>長期ゴール</b> 大きな目標を設定する 例: 3ヶ月後の復職
↓	
	<b>中間目標</b> 長期ゴールを達成するための節目 例: 1ヶ月後には午前中活動できるようになる
↓	
	<b>週次目標</b> 日々の行動に落とし込む 例: 毎日決まった時間に起床し、身支度を整える

## ブレイクダウンのメリット

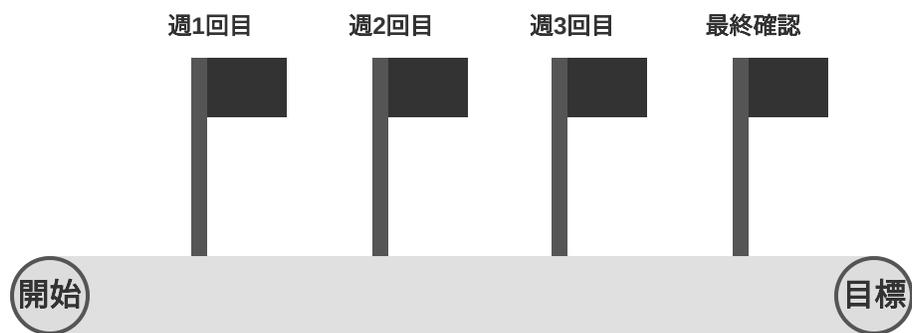
大きな目標を小さく分解することで得られる効果

-  **目標達成の道のりが見えやすくなる**  
大きな目標を細分化することで、全体像と進むべき方向が明確に
-  **小さな達成感が得やすい**  
細かな目標達成ごとに成功体験を積み重ねられる
-  **モチベーション維持につながる**  
小さな達成を実感することで、継続的な行動を支える
-  **体調の波に合わせて調整しやすい**  
小さな目標単位であれば、体調に応じて柔軟に修正できる

「千里の道も一歩から」

どんな大きな目標も、小さな一歩の積み重ねで達成できます。

# 立ち止まって確認：チェックポイントと振り返り



## チェックポイントの役割:

-  **進捗の確認**  
目標達成に向けてどこまで進んだか
-  **目標の調整**  
必要に応じて目標を見直す機会
-  **モチベーションの維持**  
小さな成功体験を積み重ねる

## 設定方法の例:

-  週に一度、目標の進捗を確認する時間を作る
-  体調の変化に応じて目標を再評価する

## 振り返りの重要性:

-  できたこと、できなかったことの明確化
-  次の目標設定へのフィードバック

「振り返りは、失敗を責めるためではなく、成長するための機会です」

# あなたのSMART目標を考えてみよう！

下記の欄に記入し、SMART要素のチェックリストで確認してみましょう

▲ あなたの長期的な復職ゴールは何ですか？

🕒 そのゴールを達成するために、まずはどんな週次目標を設定しますか？

☒ その目標はSMARTの5要素を満たしていますか？

S - 具体的に (Specific)

何を、なぜ、どのように行うのか明確ですか？

M - 測定可能に (Measurable)

達成度をどのように測定しますか？

A - 達成可能に (Achievable)

現実的に達成可能な目標ですか？

R - 関連性を持って (Relevant)

復職という目標に関連していますか？

T - 期限を設けて (Time-bound)

いつまでに達成するのか期限は設定されていますか？

✎ メモ・振り返り：

# 失敗を学ぶの機会に：リフレームの力

## 🔄 リフレームとは？

失敗を「悪いこと」ではなく「気づき」と捉え直す思考法

### 失敗から学びへの転換プロセス



失敗体験

- ・目標が達成できなかった
- ・体調を崩してしまった
- ・予定通り進められなかった



リフレーム

1. 状況を客観的に把握する
2. 原因を分析する（自責しない）
3. 別の視点から意味を見出す
4. 次の行動計画を立てる



学びと成長

- ・自分に合った目標設定の発見
- ・体調管理の重要性の認識
- ・柔軟な計画変更の大切さ
- ・ストレングスの再確認

## ☰ リフレームの手順:

- 1. 状況を客観的に把握する  
感情を一度脇に置き、事実を整理する
- 2. 原因を分析する（自分を責めない）  
「自分が悪い」ではなく「何が起きたのか」に焦点を
- 3. 別の視点から意味を見出す  
この経験から何を学べるか、何に気づけたか
- 4. 次の行動に活かす  
得た学びを基に、目標や方法を調整する

## 📌 リフレームの実践例

### 【失敗体験】

「1週間続けようと思った朝の散歩が3日で挫折した」

### 【リフレーム】

「3日間は続けられた。体力に合わせた計画が必要だと気づけた」

### 【次の行動】

「まずは週3日を目標に設定し、慣れてきたら徐々に増やそう」

💡 「体調を崩したこと」も、自分の限界を知る大切な学びです。無理のない目標設定に活かしましょう。

# 復職への一步：SMART目標で未来を拓く

## SMART目標設定術の要点チェックリスト



### SMART目標設定術で目標を明確に

具体的で、測定可能、達成可能、関連性があり、期限のある目標を設定しましょう



### 長期ゴールを小さなステップに分解

大きな目標は小さな一步の積み重ね。週次目標を設定し、着実に進みましょう



### 定期的に進捗を確認し、柔軟に調整

チェックポイントを設けて振り返りを行い、必要に応じて目標を見直しましょう



### 失敗は学びの機会！前向きに捉えよう

リフレームの考え方で、うまくいかなかった経験を次への気づきに変えましょう



### 焦らず、ご自身のペースで！

体調と相談しながら、自分自身を大切にする復職を目指しましょう



「小さな成功体験を積み重ねることで、自信を育み、復職という大きな目標に向かって着実に進んでいきましょう」