



# 目標を立てる

GOAL

## 1か月ごとの目標

“脱おっさん”でイキイキ動く

- ☑ まずやってみる
- ☑ 仕事の意味を問い直す
- ☑ 年下とうまくやる
- ☑ 居場所をつくる
- ☑ 学びをいかす

パーソル総合研究所 / 法政大学 石山研究室

“脱おっさん”でイキイキ動く 目標の立て方にポイントが“タニモク”も

### Q. 目標立てる上でポイントは?

- 期限を決める
- 言い切る
- 少し背伸びする
- 自分がわくわくする目標にする

“脱おっさん”でイキイキ動く 目標の立て方にポイントが“タニモク”も

# “タニモク”

= 他人に目標を立ててもらう



出典：  
<https://www.nhk.or.jp/gendai/articles/4285/index.html>