

## マンツーマンでサポート♪

# やってみよう！ 夢をかなえる「**9**マスシート」

**11/6(水)・11/20(水)・12/4(水)**

①13:30～14:15 ②14:30～15:15 ③15:30～16:15

※上記から初回の日程をお選びください。

時間は①～③の中からお選びいただけます。

※3回で1コースとなります。

※2回目以降は都度調整いたします。



### 「9マスシート」とは？

目標設定から実現までのプロセスを見える化できるフレームワークで、メジャーリーガーの大谷翔平選手が高校生の時に作成していたことで注目されるようになりました。

### 「9マスシート」はこんな方におすすめです♪

- 自分が何をしたいかわからない。
- いろいろやりたいことはあるけど、何から始めればよいかわからない。
- 日々の生活が忙しくて自分のやりたいことができない。

#### 対象

市内在住・在勤・在学または市内で就労希望の女性  
\*豊田市女性しごとテラスを初めてご利用の方は利用登録票をご記入いただきます。

#### 場所

豊田市女性しごとテラス ※お子様同伴可

#### 申込

10月7日(月)午前10時から受付開始  
セミナー予約フォームもしくはお電話でお申し込みください。  
\*ご予約後にキャンセルされる場合は必ず事前にご連絡をお願いします。

申込は  
こちらから



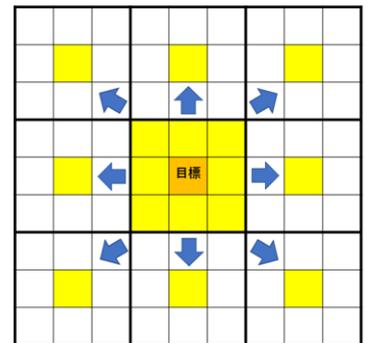
# カウンセラーと1対1で じっくり取り組むワークです！

## <まずは叶えたい目標を設定しましょう>

豊かな人生を送るために必要な8つの要素、

「仕事」「プライベート」「家族」「地域」「健康」「学習」「お金」「人格」から俯瞰的に人生を眺めて、何を手に入れたいかを考えます。

目標が決まったら9マスシートの中心にそれを書き込み、達成するための小さな目標を更に8つ設定します。目標を細分化することで、具体的に何から始めればいいのか明確にすることができます。自分が現在おかれている環境を考慮しながら、「何を優先するのか」「何のためにやるのか」を広く深く考え、見える化していきます。



※9マスシート作成イメージ

## <9マスシート作成で得られる効果>

- ・叶えたいことが明確になる
- ・やるべきことが段階的に整理できる
- ・優先順位をつけやすい
- ・抜け漏れを防げる
- ・人からアドバイスをもらいやすい



9マス思考で「なりたい自分」に向かって一歩を踏み出しましょう♪

## <お問い合わせ>

### 豊田市女性しごとテラス「カプチャーノ」

〒471-0026 豊田市若宮町1-57-1

T-FACE A館9階（豊田市就労支援室内）

TEL：0565-41-7555

（お問い合わせ時間）10：00～18：00 火曜日定休

