目標・習慣の管理表

＿＿月

大きな目標（いつまでに・何を） ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

今月の目標 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

■ 毎日の習慣

例：「英単語 10個」→ できた日は ○、少しだけなら △

習慣（1日の量）	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	○の数

■ 週ごとのふり返り

	続いたこと・よかったこと	来週変えること
1週目		
2週目		
3週目		
4週目		
5週目		