



月間目標&振り返りシート



今月も、やりたいことに少しずつ取り組もう

年 月



今月のテーマ・目標

今月やりたいことリスト

☐ -----

☐ -----

☐ -----

☐ -----

☐ -----

☐ -----

今月の目標

カテゴリ	目標	やること・具体的な行動
仕事・勉強	-----	-----
家事・暮らし	-----	-----
健康・美容	-----	-----
趣味・楽しみ	-----	-----
その他	-----	-----

今月の習慣チェック

やること	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
-----	☐	☐	☐	☐	☐
-----	☐	☐	☐	☐	☐
-----	☐	☐	☐	☐	☐
-----	☐	☐	☐	☐	☐
-----	☐	☐	☐	☐	☐

今月読んだ本・見たもの・行った場所など

今月よくできたこと

-
-
-
-
-
-

今月の気づき・学び

-
-
-
-
-
-

来月に向けて

-
-
-
-
-
-

今月のひとこと・メモ

