

# 良い計画 10個のポイント



①現実的で達成可能な目標から作られたものであること

②あなたがコントロールできるもので、自己責任に基づいていること



③プロセスを確認できるものであること（具体的で詳細に）

④即、取り組めるものであること

⑤長期計画と短期計画に一貫性があること

⑥習慣となるもので、繰り返すものであること



⑦到達点に焦点を合わせず、プロセスに焦点を合わせたものであること

⑧何かを「やめる」プランではなく、何かを「する」プランであること



⑨社会正義に反しないものであること

⑩基本的欲求と願望を満たすものであること

