

■ほぼ100シート の使い方

→エクセルでそのまま入力 or プリントアウトして記入で使います。

小さな行動変容を積み重ね、「目指す姿」を達成させていきましょう。応援しています。



ほぼ100シート 100日チャレンジ【表紙】 まずは無理せず、等身大の自分を一緒に見つけてみましょう。

日	月	年	達成目標															
100日チャレンジ			100日チャレンジ				100日チャレンジ				100日チャレンジ							
100日	100日	100日																

※このシートは、100日チャレンジの期間中に、毎日100日以内に会いたいあなたに会うために、毎日の小さな積み重ねを記録するためのシートです。

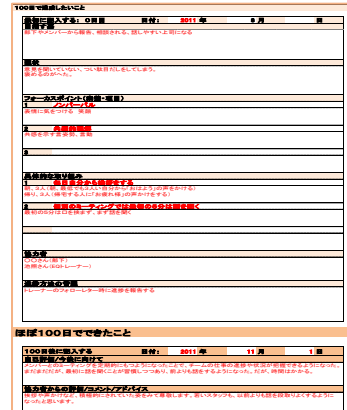
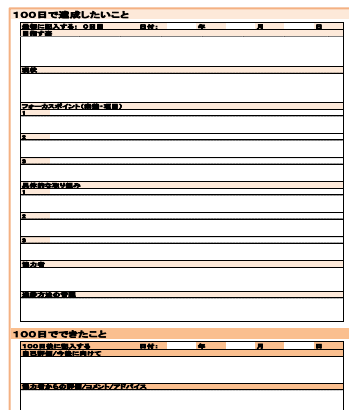
【行動変容シート】

具体的な行動変容目標3つを約100日で取り組むシートです。自己だけでなく、他者評価やフィードバックを入れることでより取り組みが浸透します。ハードコピーで使用の場合は、A3でプリントしてご使用ください。15部でプリントアウトされます。

【ほぼ100シートについて】表紙
表紙と裏表紙です。プリントアウトして使用の場合はA3で印刷頂き、半分に折る形で使用ください。

【ほぼ100シートについて】裏表紙
表紙と裏表紙です。プリントアウトして使用の場合はA3で印刷頂き、半分に折る形で使用ください。

ほぼ100日、行動に焦点をあてて、取り組みましょう。



ほぼ100シート 100日チャレンジ【表紙】 まずは無理せず、等身大の自分を一緒に見つけてみましょう。

日	月	年	達成目標															
100日チャレンジ			100日チャレンジ				100日チャレンジ				100日チャレンジ							
100日	100日	100日																

※このシートは、100日チャレンジの期間中に、毎日100日以内に会いたいあなたに会うために、毎日の小さな積み重ねを記録するためのシートです。



プリントアウトして使用の場合は、【行動変容シート】のみA3 15枚、その他はA4で印刷し、このように閉じてください。

【100日で達成したいことシート】・スタート時と終了時に記入するページです。「目指す姿」に記入したことは、【行動変容シート】目指す姿欄にそのまま転記されます。

【記入例 100日で達成したいことシート】

【記入例 行動変容シート】

無断転載、配布はご遠慮ください。
株式会社アイズプラス
<https://is-plus.jp/>
【ほぼ100シート推進委員会】