

SMART ゴールをつくるのに有効な質問

- Specific : テーマ・表現は具体的か？
- Measurable : 第三者が定量的に測定可能か？
- Achievable : 現実的に達成可能か？
- Relevant : 他の関連ゴールと整合性がとれているか？
- Time-bound : 期限がついているか？

◆ Specific: テーマ・表現は具体的か？

5W にあてはめて考えてみましょう。

- What: あなたが達成したいことは何ですか？
- Why: なぜそのゴールが重要なのですか？
- Who: それに関わるのは誰ですか？
- Where: どこでそれは起きるのですか？
- Which: どんなリソースが必要で、制限があるのですか？

◆ Measurable: 第三者が定量的に測定可能か？

- 第三者でも定量的に測定できるような、数値が入っていますか？
- 目標を達成した時にわかるような数値となっていますか？

◆ Achievable : 現実的に達成可能か？

- どうやってこのゴールを達成できるのでしょうか？
- この目標には自分が直接コントロールできないことが含まれていますか？
- もしそうならどのような表現にすれば、あなた自身がコントロールすることができるでしょうか？
- この目標は挑戦しがいがあり、達成可能だと感じますか？

◆ **Relevant : 他の関連ゴールと整合性がとれているか？**

- それはあなたが求めているキャリアや人生の方向性とあっていますか？
- これをやることは、価値がありますか？
- これは、今やるのが良いタイミングですか？

◆ **Time-bound : 期限がついているか？**

- 期限はいつにしますか？
- 今から6か月後には何ができますか？
- 今から2か月後には何ができますか？
- 今日は何ができますか？