



お名前：

記入日 _____

ハプロ：

2025年 新年の抱負

新春

1

頭の中を書き出してみよう 

● やりたいこと

● しなきゃいけないこと

● 成し遂げたいこと

● 2025年のゴール

● 具体的な目標

● やり通したいこと（やり続けたいこと）

● 頭に浮かんでいるイメージ

2

どうやって？何をする？ 

3

まとめると… 

4

ひと言発見・感想