

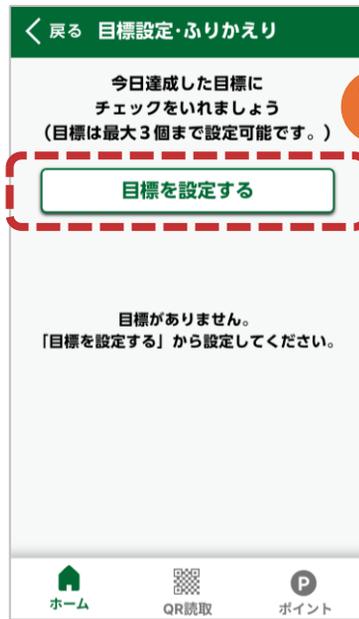
3-4-1 目標設定・ふりかえり 【設定方法】

普段の生活で取り組みたい目標を自由に設定して、達成状況を記録することができます。

1 「目標設定・ふりかえり」を押します。



2 「目標を設定する」を押します。



3 目標を選択肢から選択します。



記号	機能説明
ア	目標は最大3個まで設定できます。
イ	自由設定は、 全角・半角12文字以内 で登録できます。

目標を自由設定する場合

1 「自由設定」を押します。



2 目標を入力し「登録」を押します。



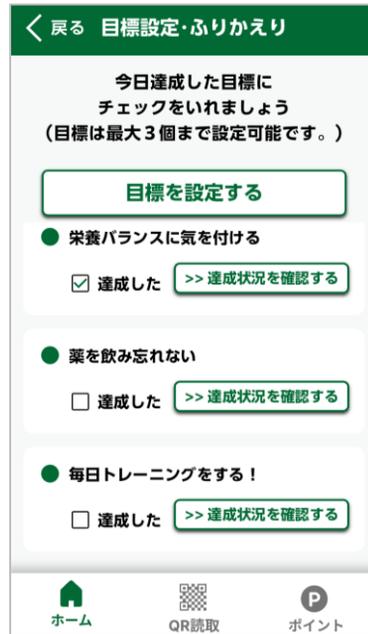
イ

3-4-1 目標設定・ふりかえり 【設定方法】

4 登録ボタンを押します。

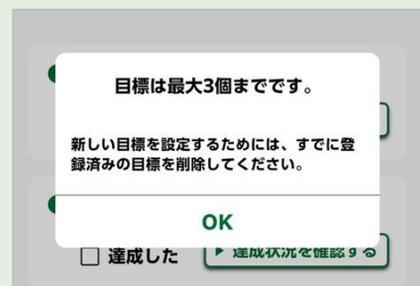


5 登録した選択肢が表示されます。



注意事項

- **目標設定の上限について**
 - ・ 目標の登録は最大3つまでです。新しく目標を設定したい場合にはすでに登録している目標を削除してから登録してください。
 - ※削除方法はP47を参照ください。



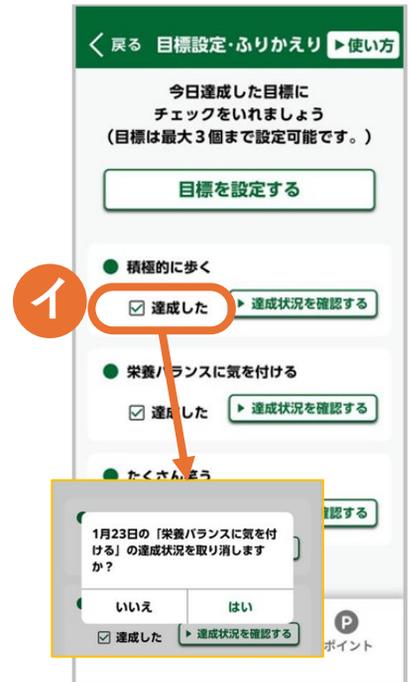
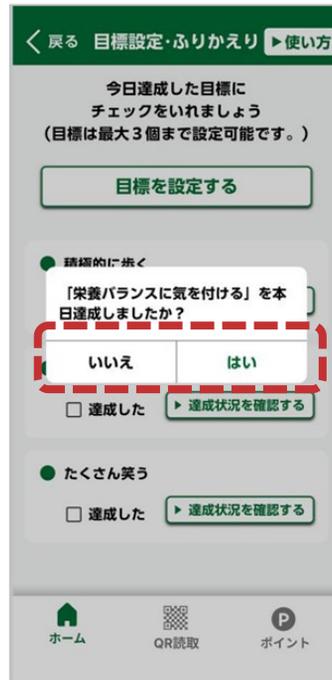
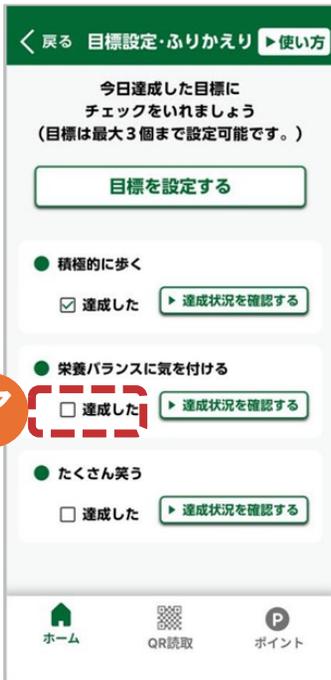
3-4-2 目標設定・ふりかえり 【目標達成方法】

設定した目標の達成状況を記録して、ふりかえることができます。

1 目標を達成したら達成したの左にある四角を押します。

2 達成した場合「はい」を押し、未達成の場合は、「いいえ」を押します。

3 「はい」を押すと、チェックの印がつきます。



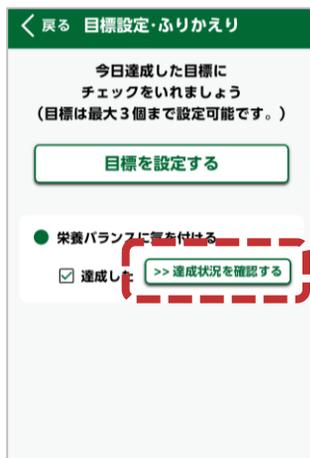
記号	機能説明
ア	当日に限り登録できます。
イ	当日分に限り、達成したの左にある四角を再度押すと、達成状況を取り消すことができます。 ※再びチェックする場合、取り消した後1時間以上おいてから登録してください。

3-4-3 目標設定・ふりかえり 【ふりかえり方法】

過去の達成状況をふりかえったり、目標を削除したりすることができます。

達成状況の確認

1 「達成状況を確認する」から達成状況を確認できます。

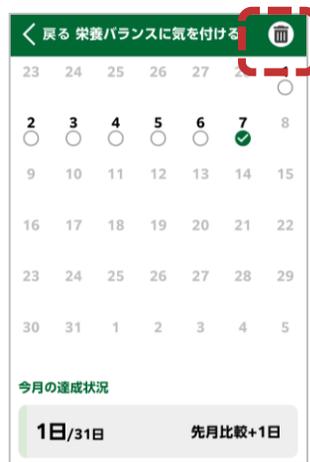


2 当月の達成状況の確認と先月比較の確認ができます。



目標の削除

1 目標の削除を行う場合はカレンダー右上のゴミ箱の印  から削除することができます。



2 「削除」ボタンを押して削除が完了します。



記号

機能説明

ア

目標が達成できている場合、当月のカレンダーに  が付きます。先月と比べて、達成できている日数がどれだけ変化したか比較できます。
※当月以外のカレンダーは表示できません。

イ

完了後は取り消しできないため注意してください。