

## 目標の設定

目標とは：一定期間に成し遂げるべき成果をしめしたものの  
「何を(対象項目)」  
「いつまでに(期限)」  
「どんな状態にするか(達成基準)」  
を明確にしたもの

達成基準は、従来の経験をもとにして達成可能と判断できるレベルを10として、現在の能力を少し伸ばすことによって達成可能となるレベル12~13程度の設定が望ましい。