

WOOPってなに？

WOOPは夢や目標を達成するために
心理学博士たちが開発した最強のツールのことだよ！

「W」⇒「O」⇒「O」⇒「P」の順番で書いて
それに取り組むとスイスイ目標を達成できるよ！



Wish

願い：1～3ヶ月で達成したい夢や目標はなに？



Outcome

結果：目標が達成できたら、どんな良いことが起こる？



Obstacle

障害：目標をジャマするアクマが一番よく出てくる時はいつ？



Plan

計画：アクマが出てきた時に、まずなにができそう？

どうしても思い浮かばない時には、
おうちの人や周りの人と一緒に考えてみよう！

次のページで、自分だけのWOOPを作ってみよう！

1

願い(w)を書いてみよう!

すぐできないけど、1～3ヶ月で達成したい目標はなに？

ココに書いてみよう!

【上手く書くコツ】

- すぐ達成できるものは×
- 簡単ではないけど、ガンバれば達成できるものを書こう

2

けっか
結果◎を書いてみよう!
もくひょう たっせい
目標が達成できたら、どんな良いことが起こる?

ここに書いてみよう!

【上手く書くコツ】

- ねがが かが 叶うと、どんなことがあなたに起こると思いますか?
- ねがが かが 叶うと、どんな気持ちになると思いますか?

はんぶん ちょうし うーぶ かんせい
あと半分! その調子でWOOPを完成させよう!

3

障害^{しょうがい}◎^かを書いてみよう!

目標^{もくひょう}をジャマするアクマが^{いちばん}一番よく^で出てくるときはいつ?

ココに^か書いてみよう!

【^{うま}上手く^か書くコツ】

- 1日^{いちにち}の中で“いつ”^{なか}目標^{もくひょう}に^と取り組める^くかを^{かんが}考えよう!
- アクマが^で出てきた^{とき}時^{とき}にな^にに^にをして^{して}しまっている^かかも^だ書き出^だそう!

4

計画^{けいかく} P を書いてみよう!

アクマが出てきたときに、まずなにができそう?

ココに書いてみよう!

もし「 」なら

「 」する

【上手く書くコツ】

- 最初は、障害の場面! (具体的に)
- 次は“すぐできる”行動を書こう!
- 必ず1つだけにしよう! (簡潔に)

さあ! WOOPを始める準備はできました!
すぐ確認できるように表紙にも計画を書いておこう!

今日はWOOPに取り組みましたか？○×

今日うまくいったことを3つ書き出してみましょう

例：

- 1：決めた時間に取り組むことができた
- 2：昨日より5分長く取り組むことができた
- 3：やってみたら、楽しい気分になった

さらに頑張れそうなことや、
楽しくなれそうなことを3つ書き出してみましょう

例：

- 1：早めに始める準備をする
- 2：もう3分長く取り組む
- 3：やってみた感想を、おうちの人に話す

いまの^{たっせいど}達成度は100点満点^{てんまんてん}で何点^{なんてん}ですか？

このまま、いまの^{もくひょう}目標と^{けいかく}計画を^{つづ}続けますか？ それとももう一度^{いちどつく}作り直し^{なお}をしますか？

このまま^{つづける}つづける → 明日^{あした}も^と取り組んで^{くん}みよう！

作り直し^{つく} → あたらしい^{なお}WOOP^{うーぶ}ノートのはじめのページ^とに取り組んで^{くん}みよう！

もくひょう
目標をクリアすることはできましたか？

クリアできた

クリアできなかった

うーぶとく
WOOPに取り組んでみて、
じぶん せいちょう
自分の成長した3つのことを書き出してみましよう

れい
例：

- 1: クリアできなかったけど、まいにちとり毎日取り組んで
あきらめないようになった
- 2: じゅんび準備しているときに、「やるぞ!」とお思える
ようになった
- 3: いつもねむ眠かったけど、め目がさめるよ
うになった

つぎ
次はどんな WOOP に取り組んでみたいですか？

さっそく新しい WOOP ノートをつくってみましょう！
