今年・今月・今週・今日すべきことと行動リスト

有効な順番	決めること
① why	何のためにやるのか
② how	どうやって実現するのか
③ who	誰がやるのか
④ what	何をするか、何ができるのか
⑤ when	いつやるか（期間・時期）
⑥ where	どこでやるか

すべき行動	5W1H具体的に書く（達成すべき数値化・状態化含む）	備考