

【飛躍の卯年】・・・鈴木



新年を迎えお喜び申し上げます。
2023年も、どうぞよろしくお願ひ致します。

相変わらずコロナ禍で大変な時期が続きますが、今年もコロナに振り廻される一年になるのでしょうか…。今年「卯年」です。「卯」は、草木が伸び出て地面を覆うようになった状態を表すと解釈されています。十二支の4番目に、茎や葉が大きくなる様子を表し、芽を出した植物が成長していき茎や葉が大きくなる時期で、目に見えて大きく成長する年だといわれています。ウサギのことわざで、兎の糞…長続きしないこと（物事が切れてしまい、思うようにはかどらないこと）にならないように、そして、うさぎは跳びはねることから、飛躍が続く年にしたいものです。

今年も、新型コロナウイルスの猛威と、ロシアのウクライナ侵攻という2つの危機がどこまで続くのか…。世界経済、エネルギー供給、地球温暖化、史上最悪の食料危機はいつまで続くのか…。そして国内では相続税や贈与税の税制改正で生活はどう変わるのか…。消費税の仕入税額控除の方式として適格請求書等保存方式（インボイス制度）10月導入開始でどうなるのか…。

個人的には、毎年同じことを言い続けているのですが健康第一を心がけることです。それに数年ぶりの友人達との旅行をしてみたいと思っています。

今年期待したいことは、3月のワールド・ベースボール・クラシック(WBC)で、侍ジャパンが大谷翔平などメジャーリーガー組の参戦でどんな戦い方を見せるか楽しみにしています。

寒さがこれから厳しくなりますが、今年も読者の皆様におかれましては、飛躍の一年になりますようお祈り申し上げます。

【2023年卯年】・・・小倉

2023年、今年もよろしくお願ひいたします。

昨年末には、身近に変化があり、成長に繋がる別れと寂しい別れが続きまして考えさせられた一年の締め

くくりでした。

子供の成長は、喜ばしいことではありますが、知人の病気で別れは、何もしてあげられなかったことで無念でなりません。

そんなこともありまして、やらない後悔よりやる後悔ではありませんが、今年には更に自分に責任をもつということを心がけたいと思いました。

そして何か、事が起こった時に全て周りや他人のせいにはしないこと。

自分で選択したことに責任を負って様々な状況でもコントロールできる思考と行動そして感情も豊かにしたいです。この三つの力は、幸せになるための必要な力、素晴らしい能力とも言われてるようで大切にしたいです。

これから繁忙期に入ります。体調管理はもちろんしっかり行って、優先順位を把握し、時間管理に気を付けながら仕事を進めていきたいです。



卯年、これまでの努力が実を結び、飛躍や向上の年とも言われています。

うさぎの上り坂のような一年になって新たな年にしたいものです。

【2023年は新年の抱負を掲げるより「目標を設定」を】・・・手塚

新年の抱負は大抵の場合、掲げても実現するのが困難になる事が多い。

そこで今年、これまでのように自分に厳しいルールを課すのではなく、もう少し「前向きな行動を取る」ことにしてみてもはどうでしょうか？

イギリスのライフコーチ、トリー・ボウヒー氏によると、抱負を掲げるのではなく今年の「目標を設定」というのが、その方法。「自分がこの一年のうちに達成したいこと、経験したいことに目を向け、その実現のためにどのような行動を取るか考える」のだという。

◇「目標設定」とは？

自分の人生から「何を切り捨てるか」ではなく、そこに「何を望むか」について考えること。具体的な目標から、「もっと“今”（この瞬間）を生きる」といった自分自身の内側に関するようなことまで、さまざまなものを目標に定めることができる。

◇どのように「設定」する？

まず、自分が今年、ぜひ実行したいと思っているすべてのこと（目標）をリストアップしてみよう。次に、それぞれの目標の下に、実現に向けて取ることができる具体的な行動をいくつか書き出してみる。

目標について考えるとき、「達成できていない」と意気消沈するようなことは避けたいため。「これはできた…次は何をしよう」と考えられるような目標を設定しておきたい。

ボウヒー氏はこうした目標の設定について、「私たちの人生の中心にあるのは、まさに自分自身。私たちに起きること、起こらないことをコントロールできるのは、自分だけなのです」と説明している。

◇挫折しないためには？

常に目標を忘れずにいるために有効なのは、それを声に出して読んでみたり、書き出してみたり、それについて考えてみたりすること。さらに、その目標に対して常に「マインドフルであること」が最善のアプローチのひとつだという。

マインドフルネスを得るための方法には、瞑想や視覚化、落ち着いて静かに座れる場所で、呼吸に集中してみる（4カウントで息を吸い、6カウントで吐く）のも、そうした方法のひとつ。いずれにしても、最も重要なのは、自分自身がそれを楽しめるということ。

ボウヒー氏は、生活から何かを切り離すのではなく、何か新しいものを取り入れ、よりポジティブな方向に進んでいくことであるこの方法について、「堅苦しく考える必要はありません。自分の好きなように、目標を設定すればいいのです」と述べています。

今年1年良い年となる事を祈っております。

