

なんでもない日を、ちょっと特別に

今年の目標を考えてみませんか？



明けましておめでとうございます。

新年になると「今年の目標」「新年の抱負」「目標の立て方」などを検索する人が増えますが、目標に対して苦手意識を持つ方も少なくありません。「三日坊主になりそう」「続かなかったら意味がないのでは」と感じるのは、とても自然なことです。だからこそ、今年は無理のない目標設定を意識してみませんか。

目標は、大きな成功や結果を出すためだけのものではありません。毎日の生活を少しだけ心地よくするための、やさしい指針です。たとえば「毎日一回ありがとうを言う」「軽いストレッチをする」「好きなことに触れる時間をつくる」「今日できたことを一つ書き出す」など、習慣化しやすく、今すぐ始められる目標があります。こうした小さな目標は、自己肯定感を高めるきっかけにもなります。

大切なのは、目標を達成できなかった日があっても自分を責めないことです。目標管理や自己成長という言葉に縛られすぎると、かえって心が疲れてしまいます。昨日より少し前に進めたと感じられたら、それだけで十分です。また、途中で「自分には合わない」と思ったら、目標を見直したり変更したりしても問題ありません。目標は固定するものではなく、今の自分に合わせて調整するものです。

一年は長いようで、振り返るとあっという間に過ぎていきます。その中で、笑顔で過ごせた日が一日でも多ければ、それは価値のある一年です。今年は「がんばる目標」よりも「自分にやさしくなれる目標」を大切に、一歩ずつ進んでいきましょう。

さて、あなたが今年大切にしたいのは、どんな小さな習慣や目標でしょうか。



2026

うま
ほ

今年もよろしく
お願いします！



管理課 石井