

「今年も 100 個書きながら・・・」

正月太りを解消すべく、日々節制している高野です。とは言いつつ、お酒の誘惑に勝てない今日この頃。

みなさんはいかがお過ごしでしょうか？

さて、例年 1 月は 100 個目標のネタで始まる「りゅうま伝」。今年も正月 3 日に 101 個の目標を書き出しました。

実はこの 100 個目標、「どうしたらそんなに書けるのか？」と時々訊かれます。

私の場合、まずは体、心、仕事、家庭の 4 カテゴリーに分けて、それぞれ今年やりたいことを書き始めます。すると最初の 30 個くらいまではスラスラ出てきます。

ところが 40 個、50 個と進むにつれ、ペンが止まります。

「もうネタが無い」と思いながらも机に向かい続ける。すると不思議なことに、60 個目あたりから質が変わってくるのです。

「本当はこんなことしたかったんだ！」そんな思いが、ポロッと顔を出してくるのです。毎年この瞬間に目標を書いているのではなく、自分自身と対話しているのだな、と思います。

100 個目標の面白さは、達成できるかどうかではなく、「自分は何を大事にしたいのか」を年に一度、強制的に言語化する時間を持つこと。

忙しい日常の中で、気づけば「やらされること」ばかりが増えていき、いつの間にか「こうありたい自分」は後回しになってしまう。だからこそ、年の始まりに立ち止って心の奥に沈んでいる想いを、すくい上げるのです。

今年は 101 個の目標を書き終えた後、珍しく過去 5 年分の 100 個目標を見直しました。

すると毎年棚上げにしている目標がいくつもあることに気づきます。

自分の先送りグセが見えてきます。天拝山に登るとか、すぐ出来ることなのに(笑)。

また大事なことなのに、習慣化出来ていないこともあります。

「募金する」とか「商談前後にお客様の幸せをお祈りする」とか……。どこかにメンタルブロックがあるのでしょうか。

これらを見返して思ったのは、目標を達成できなかった自分を責める気持ちよりも、「それでも毎年、同じことを願いつづけている自分」がいるという事実です。

それはきっと、私にとって本当に大切なものなのでしょう。

という訳で、今年は 100 個目標を持ち歩くことで思い出す回数を増やし、ひとつでも行動に移すことで「願いつづけている自分」を喜ばせます。

さて、皆さまは今年、どんなことを大切にしたいですか？

お会いした際にもお聞かせください。