

「りゅうま伝」は高野の分身がお客様のところへご挨拶に伺う。という気持ちでお届けします。

# りゅうま伝

74号

2026年1月26日  
高野 龍馬

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。皆さんはいかがお過していらっしゃるか?さて、例年一月は100個目標のネタで始まる「りゅうま伝」。今年も正月3日には100個の目標を書き出しました。実は、この100個目標、「どうしたらそんなん書けるのか?」と時々訊かれます。

私の場合、まずは休息、仕事、家庭の4カテゴリーに分けて、それを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できます。ところが40個、50個と進むにつれ、ペニが止まつます。「もうネタがない」と思いながらも机に向い続ける。すると不思議なことに60個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か、たんだ!」そんな思いがボロボロと顔を出していくのです。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と思ふ。100個目標の面白さは達成できることかどうかではなく、自分は何を大事にしたいのか、「どうやって大事なことなのに、習慣化でき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…。どこかにメーラブルックがあるのです」。これらを見返して思ったのは、目標を達成できなかつた自分を責める気持ちよりも、「それでも毎年、同じことを願い続けている自分」

「う、ありたい自分」は後回しになってしまふ。だから、この年始めに立ち止まって、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がづきます。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がづきます。自分で先送りセが見えてきます。天拝山に登るとか、すぐ出来ることなのに、今まで大事なことなのに、習慣化できていないこともあります。



たかの財形事務所

〒819-0374 福岡市西区千里 707-13

090-3407-2123

<https://www.takanozaikai.com> x-16 fp.takano@gmail.com

がいると、いう事実です。それほど、私にとって本当に大切なものです。」