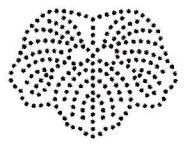


「リゅうま伝」は高野の分身がお客様のところへご挨拶に伺う。という気持ちでお届けしています。



リゅうま伝

74号

2026年1月26日
高野 竜馬

「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
かがお過ごしでしょうか？
さて、創年一月は100個目標の
ネタで始まる「リゅうま伝」。今
年も正月3日に100個の目標
を書き出しました。
実は、この100個目標、どうし
たらそんなに書けるのか？と
時々訊かれます。
私の場合、まずは休心、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
ことも書き始めます。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」とそんな思いがポロと
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
は何も大事にしたいのか」を
年に一度強制的に時間を
持つこと。
忙しい日常の中で、気づけば
「やらされていること」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、そ
年の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。
今年はいくつの目標を書き終え
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、ことに氣
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。
また大事なことになるのに、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...」どこかにメンタル
ブロックがあるのでしょーうね。
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
とを願っている自分」

がいるという事実です。
それはきっと、私にとって本当に
大切なものでしょーう。
という訳で、今年も100個目標
を持ち歩くことと思いい出す
回数を増やし、ひとつでも
行動に移すことで、「願
い続けている自分」を喜ばせ
ます。
さて、皆様は今年、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。



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-11 fp.takano@gmail.com