

桐原醸造新聞

2020年1月号

明けましておめでとうございます。

昨年は、当社の製品をご愛顧していただき大変ありがとうございました。今年もどうぞよろしく願いいたします。

「一年の計は元旦にあり」

いくつになっても、新しい年の始まりは気持ちが改まるものですね。思いを新たに目標を立てる人も多いと思いますが、コツコツと目標を達成していく人と、そうでない人がいます。三日坊主にならずに目標を達成するコツとはなんなのでしょうか？

「多くの人が1年のうちに達成できることを過大評価し、10年のうちに達成できることを過小評価している」

という名言があるそうですが、新年の抱負が挫折しやすい原因はここにありそうです。新年はテンションが上がり、難しい課題を自ら提案し「今年はやってやろう！」という気になるものですが、やっているうちにテンションも下がり、意欲も失せてきて、なんとなくできなさそうな気がしてきて、結局フェイドアウト… あれ？それ自分のことかな？と思ったそのあなた、今年は万年三日坊主から抜け出すことができるかもしれません。

そもそも10年先の目標と聞かれても、想像するのが難しく感じますが、想像しにくいからとやる前から諦めてしまっはもったいない、というのがこの名言が伝えたいところのようです。目標設定さえしっかりできていれば、あとはその目標を小分けにして具体的にして、一つずつ達成して行くことを目指します。

例えば、「今年は痩せるぞ！」というなんとも抽象的な抱負。



意欲はわかります。おそらく多くの人が、この抱負を掲げたことがあるでしょう。しかし、これだけだと、例えば1月に全く痩せなかったとしても、「まだ11ヶ月あるからいいや」となり、「まだ10ヶ月、まだ9ヶ月…」と言っているうちにあっという間にまた12月、ということになりかねません。「抱負」を実現するには、今年中に何キロ痩せたいのか、そのためには月に何キロ痩せなければいけないのか、さらに細かく1週間に何キロ痩せればいいのかを計算し、そのためには何をすればいいのかを具体的に決めておくと、ぐんと実行に移しやすくなります。例えば1年で10キロ痩せたい場合、1週間で考えるとたったの193g。そう聞くと、できそうな気がしてきませんか？目標が小さければ小さいほど達成しやすく、頻繁に達成感が得られるので続けられるというメリットがあります。

今回は体重を例えにしましたが、大きな目標が目の前にあっても、その大きさに圧倒されずに目標を細分化すれば、壁はぐんと低くなります。どんなに小さなことでも目標にしてしまい、それができたら自分を褒め称え、達成感を味わう。頑張った自分にご褒美をあげてもいいですね。そう考えると、何事にも立ち向かっていける気がしてきませんか？

令和2年が、お客様にとりまして実り多く、ご多幸な年になりますことをお祈り申し上げます。