

新しい年を迎えて

2023年が始まりました。 昨年はウクライナにおいて紛争が始まりいまだ終わってはいません。コロナウイルス感染もまだ警戒レベルが続いています。経済も・・・と書くと年の初めから重いなと思われるかもしれませんが、これが自分たちの周りで起こっていることと認識したうえで生活することはとても大事です。

さて、とは言っても私たちは今、日本という国で生きています。そして新年が始まりました。 皆さんは「**今年の目標**」を立てましたか？
年末年始関係なく働いている方々もおられ、そんな暇ないと思われる方もいらっしゃるでしょう、年度で切り替えている方もおられるでしょう。
しかし、2023年はもう始まりました。
これを機会に「**今年の目標**」を立ててみませんか？

何故？

新年を迎えたということを知り、気持ちを新たにしたい、リセットしたい、ということなのです。

私自身、まだ子どもが保育園時代に年末年始に昼夜問わず働いていたことがありました。その頃は毎日がいつまでも続いている、そんな感じでした。だから新年を迎えても新年の挨拶も言うだけで、ダラダラした一年を過ごしていた気がします。

「年度」のときでいいでしょう？

確かに今は「年度」で変わることが多いです。でも一年はもう始まっています。その数か月を上手に活用してみませんか？

今年がなんの干支で、誕生日が何月で、こんな身近なところから始めてもいいと思います。今、自分が家族がどういう状況かを知ることによって今年の予定も見えてしまうでしょう、それに対する覚悟、目標も見えてきますよ。

全体が見えていると細かな思いがけないことも修正可能です。そうしたら少し余裕が出てくるかも。それが子育てに、自分の時間に関わる時間の確保につながるかもしれません。そして、それが家族の笑顔につながっていくかもしれません。

ただし、思うだけじゃだめですよ。「**書いて、貼る。**」そこまでしたら完璧です。ね？ 新年に気持ちを切り替えて、目標を立てることのメリットです。

今年は、まだ始まったばかりです。

「**今年の目標**」立ててみませんか？

