



# あけぼの建設 “げんき通信”



## 理想の一年にするには？

### 一年の計を立てよう！

『一年の計は元旦にあり』の由来は、戦国武将の毛利元就の以下の言葉が由来。  
一年の計は春にあり 一月の計は朔(ついたち)にあり 一日の計は鶏鳴(けいめい)にあり



「新しい一年の計画はその年の初めに、月の計画は月の初めの日に、今日の計画は朝早くにたてるべきである。」

## 目標票設定の方法

~テーマを決めて、成功確率を高める「2つの目標」を設定しよう~

### ①質的目標

「漢字一文字にすると？」

### ②量的目標

「数字であらわすと？」

例) テーマ  
**健康**

例)

# 活

今年はダイエットをして、身も心もさっそうと動ける身体にして、活き活き過ごせる1年にするぞ♪

## 体重 3 kg減を標準にする！



- 運動する = 30分歩く / 毎日
- 体重を測る = 6時 / 毎朝
- 期限を決める = 7月7日までに

「人間は、目標を追い求める生き物だ。目標に向かい努力することによってのみ、人生が意味あるものとなる。」

アリストテレス (哲学者)

2024年どのようにスタートされていますか？元旦からいろいろなことが起きています。ニュースではこころが痛くなるような内容が続いています。でもまだ始まったばかり。どこに目を向けるかは自分次第。今年の大晦日、どんな状態になっていることが、自分やみんなにとって理想の一年と思えますか？まずは目標を描くことから始めましょう。目標を設定することが、理想に向かう道しるべになります。計を立て素晴らしい年にしていきましょう♪

毎月7日は、元氣チェック  
定期的に  
こころの健康状態を  
チェックしましょう！

わかる！はかれる！見つけられる！  
メンタル・チェックシステム

『マイ元氣』



<https://mygenki.net>

いまの元氣レベルが「8段階」でわかります！  
スマホがあれば「2分」で元氣レベルがはかれます！  
各レベルの解決策の「ヒント」を見つけられます！  
自分と、「他人」の元氣もわかるようになります！  
「無料」なので、いつでも、何回でも利用できます！



発行：ファインドヘルス  
お問い合わせ先↓  
[info@find-health.jp](mailto:info@find-health.jp)