



冬の朝、朝活を始めてみよう

新年あけましておめでとうございます。
あけぼの通信です。

新年の抱負を決めたり、今年は何を成し遂げようか迷ったりしている人も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は新年の抱負の決め方とそれを継続する方法について紹介します。

ぜひチェックしてくださいね！

新年の抱負とは

新年の抱負とは「心の中に持っている計画」や「計画を実行する決意」のことを指します。

新年に今年一年の計画を立てた人も多いと思います。ただ一ヶ月も経てば、新年の抱負を立てたことを忘れてしまう人も多いはず。新年にせっかく計画を実行しようと決意したのですから、計画は実行したいもの。

実は実行しやすい新年の抱負の立て方があるのです。

ここでは新年の抱負の立て方についてご紹介しますね。

新年の抱負の立て方

1. アイデア出しをする

過去の失敗や経験から、なかなか新年の抱負を決められない方もいると思います。

ただ、新年の抱負の未達成を恐れていると先に進むことができませんし、現状を改善しづらくなります。

まずは自分の本心を知るのも大切ですし、何かしら決めた方が前に進みやすくなりますので、あまり慎重になりすぎずに、色々な案を出してみてください。

2. 他人からアイデアをもらう

自分ひとりで決めるには思いつくアイデアに限りがある



ものです。

また、自分の心の中だけにしまっておいてはすぐに決意が揺らいだりするものです。

家族や友達と話し合えば人の意見を参考にできます。そして、自分のアイデアも改善することができるかもしれません。

また目標を共有することで、他人とともに頑張れるという効果も出てきます。

3. 方向性を決める

いくつもアイデアが浮かんで定まらず、結果的にどれも中途半端に終わってしまう可能性もあります。「仕事」「恋愛」「趣味」など、叶えたいジャンル別に方向性を決めておくと、具体的な抱負や目標を立てやすくなります。

最初から方向性を決めて考えてみてもよいですし、アイデアを出してみてもいいでしょう。

4. どうなりたいかを明確にする

目先の小さな目標だけでなく、「最終的にどうなりたいのか・どうしたいのか」をはっきりさせましょう。そうすることで自ずと自分がどう行動すればいいのか決まってくるはず。最終的なゴールが決まれば、気持ちがブレにくくなり、そのゴールに辿り着くまでの計画は何度変更しても構いません。

5.具体的な期間や数字を決める

新年の抱負の方向性が決まったら、具体的な期間や方向性を決めましょう。

例えば「〇ヶ月で〇キロ痩せる」「月に〇冊本を読む」など決めることによって、実行しやすくなります。

年末までにどこまで達成したいのかを決めて、逆算して考えるようにしましょう。

6.目標を達成するための行動を決める

新年の抱負を決めても、実行できなければ意味がありません。

計画倒れに終わってしまわないように、取るべき行動を決めて実行しましょう。

例えばTODOリストを作ったり、スケジュール表を作ったりするといいでしょう。

取るべき行動を可視化することが重要です。

新年の抱負を達成するには？

せっかく立てた新年の抱負はぜひ一年間のうちに達成したいですね。

ここでは新年の抱負を達成する方法についてご紹介します。

1.完璧主義に陥らない

目標管理のうえで重要なのが、完璧主義を目指さないということです。

よく「一日空いてしまったからもうダメだ」「一ヶ月間なにもしできなかった」など理由で、新年に立てた抱負を諦めてしまう人がいます。

いくら期間が空いても、あきらめてしまうのはもったいないことです。

何度でも立ち上がり、新年の抱負を達成するようにしましょう。

2.目標を細分化し、日々のタスクを明確化する

新年の目標を立てても、なかなか行動できないという人もいることでしょう。

そういう人はまず目標を四半期単位、月単位、週単位、日単位へと細分化することから始めてみましょう。この時、目標はできるかぎり数値化するのが良いです。

日単位のタスクにまで落とし込めたらこっちにもの



す。

できるだけ数値化して、毎日何をすればいいのかまで決めるようにしましょう。

3.日々のタスクを可視化、管理する

目標を細分化し、日々のタスクが明確化したら次にこれを可視化し、管理します。

可視化しておかないと、自分が新年の抱負を立てたことまで忘れてしまう人も中にはいるからです。

アナログが好きな人であれば、紙に書いて壁に貼っていくのもいいですし、デジタルが好きな人であれば、アプリで管理してもいいでしょう。

4.環境を作る

たとえば毎日ストレッチをするという目標を立てたのに、部屋にそのスペースがなければ実行しにくくなってしまいます。

ずっと実行できるくらいの環境を自分に用意しておくようにしましょう。

新年の抱負を立て、一年を有意義に過ごそう

新年の抱負の立て方と達成する方法をご紹介しました。「毎年新年の抱負を立てるけどうまくいかない」という方はぜひ参考にしてみてください。

2023年を有意義な一年にしていきましょう。

会社情報

社名 曙建設株式会社
ホームページ

<http://akebono-con.co.jp/>



曙建設株式会社