

新年（2022年）の目標（New Year's Resolutions）

皆様、あけましておめでとうございます！今年もよろしく申し上げます。

日本と同じように、アメリカ人にも独特な新年の迎え方があります。アメリカで新年と言えば自分の生活を変えるタイミングだと一般的に思われています。年の初めだからこそ、理想的な生活を開始する良い機会です。それでアメリカでは、1月1日から目標リストを作成する人もいます。

例えば、健康改善は毎年目標を立てる人が多いので、1月にスポーツジム会員登録が激増する傾向があります。

私の今年の目標は、もっと読書をすることです。読書は日本語のいい勉強になりますし、面白い物語を楽しめるので、人生を豊かなものにしてくれると思います。

しかし、目標を達成するのは確かに難しいです。アメリカで2月にはジム会員が急減する傾向がよい例です。新年は何かを新しく始めるやる気に満ち溢れますが、新しい生活習慣を続けるのは簡単ではありません。

一方、人生を変えるのは無理だというわけではありません。初日からジムで毎日一生懸命に運動すれば、疲れてしまい、目標を諦める可能性が高いと思います。英語で「Rome wasn't built in a day」（ローマは一日にして成らず）というように、毎週同じ曜日の同じ時間に少しずつジムで運動をし始めるようにすれば、目標達成率は高まりそうです。

私の目標に戻りますが、今週は10ページしか読めないと思います。でも10ページだけでも毎週続ければ成功に近づきます。10ページが早く読めるようになったら、週15ページに目標を上げます。恥ずかしいほど少ないですが、自分なりにスタートします。

新年から新たな目標を立てることに興味のある人は、アメリカ流の目標設定も参考にしてご自身の目標を作り、一緒に達成してみませんか！（2月にギブアップしないことをお祈りいたします）

