

皆さん、あけましておめでとうございます。2022年になりました。今年も、Podcast Learn Japanese with Norikoをよろしくお願ひします。去年も、1月1日にエピソードをお届けしました。今年も1月1日にメッセージをお届けしたい。私のやる気や元気のパワーをみなさんに届けたいと思います。と言っても、実は、小さい声で言いますが、これを録音してるのは12月末なんです。

2022年、皆さん良い年にしましょう。コロナはまだ続きます。いろいろ心配することもたくさんありますよね。でもね、前向きに明るく生きていきましょう。笑う門には福来たる、沢山笑って、笑顔で毎日を過ごしていきましょう。

私は、今、今日は、頑張るぞ！というやる気の気持ちがいっぱいです。年末、たくさん食べすぎて、お酒を飲んで、または、ごろごろしていた人も多いですね。でも1月1日、このうさぐらいの私の元気な声を聞いて、やる気を出してください。日本語の勉強、今年もがんばって、応援しています。

さて、去年2021年の1月1日のEpisodeの内容を聞き直したんですね。私は次のような話をしていました。私は、新年の抱負や目標を決めない、でも大きなテーマがある。その大きなテーマを決めて、そのテーマに沿った、細かい、小さなプロジェクトを立てていく、という話をしていました。去年の大きなテーマは、「続ける」だったんです。2年前に、つまりは2020年にたくさんのごことを始めました。それらを続ける。はい、「コツコツと続ける」というテーマでやって、ほぼプロジェクトが達成できたのが去年でした。

それでは、今年2022年について話します、今年の大きなテーマ、2つあるんです。仕事とプライベートで2つにしました。仕事のテーマは「コミュニティ」、私のコミュニティを大切にしてい、コミュニティの皆さんとできるだけつながって、アクティブなコミュニティを作りたい、さらには、コミュニティを大きくしたい、これが私の仕事の上での大きなテーマです。そしてそのために、細かい、いろいろなプロジェクトがあります。

そしてプライベートについて。プライベートなテーマは、思い切って「旅行」にしました。でも、正直、これはね、テーマを作ってみたけど、実現できるか、もう今から心配です。つまりね、今年は日本に行くぞ！日本に行ったら沢山日本の国内旅行をするぞ！韓国や台湾にも行くぞ！そして義理の家族に会いにペルーにも行くぞ！っていう感じ。

でも正直今のコロナの状況で、これは、はかない夢となるかもしれません。でも諦めません、最後まで！

はい、それではみなさんは、今年のやりたいこと、挑戦したいこと、がんばりたいことがありますか。新年の抱負がありますか。大体の人は新年の抱負を考えるけど、ほぼ実現できない、達成できないという人が多いと思うんです。毎年目標を作っているけど、達成できないことが多いと思う人は、きっと目標の作り方が間違っているんだと思いますね。

私のように大きなテーマを決めるやり方はとてもいいです。そしてその実現のために細かいプロジェクトがある。または、より具体的にタイムフレームを設定して目標を決めるのもいいでしょう。実は、私の場合は1年を4つに分けて、それぞれにプロジェクトの達成タイムフレームがあります。

何が言いたいかといいますと、ただ「健康になりたい」とか「日本語がもっと上手になりたい」だけじゃだめってことなんですよね。健康になりたい、だったらどうするのか。具体性が必要なんです。日本語がもっと上手になりたい、だったら、上手の意味を考える。会話なのか。話せるようになりたいのか。小説が読めるようになりたいのか。それによって、やり方が変わってくる。だからやっぱりより具体的に目標を考えたほうがいい。

そして、もう一つアドバイス。実現できそうな、達成できそうな、現実的な目標を考えるほうがいいと思います。ちょっと頑張ればできそう、そのぐらいがちょうどいい。新年だから、目標は高くって思うかもしれないし、今はやる気がある人も多いと思うけど、自分の時間やプライオリティ、いろいろな事情などを分析して、現実的な目標とアプローチを取ったほうがいいと思いますね。

だから、高すぎる目標を設定して、来月、2月ぐらいになって、もう無理だ！なんてことのないようにしてください。そう、特に語学の勉強はやっぱり長期戦、マラソンなんです。最後まで完走できるようにしてください。

さて、最後は健康の話。私はやっぱり病気になりたくない。健康でいたいです。健康じゃないと、ポッドキャストも続けられない。運動が苦手だけど、今年もたくさんパワーウォークして、できるだけ野菜を食べて、健康な生活を心がけたいです。実は私はすでに健康に問題があるんですね。たぶん、うまくスケジュールが調整できれば、今年手術を受けることになります。あの、私、健康そうに見えるでしょう、声だけ聞くと、のりこさんの声はいつも元気だ、なんでそんなにテンション高いの？って思うかもしれないけど、実は100%健康なわけじゃないんですね。だから、何歳になっても好きなことを続けて、旅行もできて、頭も精神的にも元気でいられるように、生活を改善していこう、無理のないストレスのない生活をしていこう、と考えているところです。

でね、旦那さんに「お肉を食べる回数を減らして、野菜だけを食べる日を作ろう」って提案したら、即座に却下、「だめ」って言われました。旦那さんはお肉が大好きなんだよね。私もお

肉が大好きだけど、今までのようにたくさん食べすぎることをしない、肉の量を減らす、ということを少しずつやっていこうと思っています。食生活の改善ですね。みなさん、サラダやおいしい野菜の料理のレシピ、知っていたら私に教えて下さい。もっともっとおいしく野菜を食べる工夫をしたいです。

はい、ということで、みなさんが、今このEpisodeをどこでいつ聞いているのかわかりませんが、できるだけ1月1日にぜひ聞いてもらいたいですね。そしてみなさんがいいスタートを切れるように。応援しております。はい、本当に今年もポッドキャストをよろしくお願いいたします。年末、たくさん食べて飲んで寝て休んでいたみなさん、今日からがんばりましょう。私もたくさん休んだからね、たくさんNetflix 見たし、昼寝をしたし・・・だから、今日から、バリバリ仕事をしていきたいと思えます。それでは皆さんまたね！今年もよろしく！