

# 2025年の私の目標

動画リンク: <https://youtu.be/5pZmUKFIO-Y>

今回は「2025年の私の目標」を学びながら、日本語を勉強しましょう。  
この動画は、前半は少しゆっくりのスピードで、漢字には「ふりがな」があります。  
後半は少しだけ速く（+20%）なり、漢字に「ふりがな」はありません。  
学習にお役立ててください。

## ■はじめに（目標を立てることの大切さ）

新しい年が始まりました。みなさんは「今年、何をがんばりたいですか？」  
目標を決めると、やるこがはっきりします。

たとえば、「毎日10分、日本語を勉強する」と決めると、がんばろうと思えます。  
少しずつ続けると、難しいこともできるようになります。そして、「がんばった！」  
「少しできるようになった！」とうれしくなります。

目標を立てると、何をすればいいかわかります。でも、大きな目標はすぐには  
きません。だから、小さな目標を作ることが大切です。たとえば、「日本へ旅行  
に行きたい」と思ったら、「お金を貯める」「日本語を勉強する」など、小  
さなことから始めます。そうすれば、少しずつ目標に近づくことができます。

目標を立てるのは、難しくありません。大切なのは「すぐにできること」を見  
つけることです。そして、目標を達成するために「どうがんばるか」を考える  
ことです。

## ■私のこと

私は田中ゆうきです。日本に住んでいます。24歳です。今は東京で会社員を  
しています。

仕事はIT関係で、パソコンを使うことが多いです。月曜日から金曜日まで、毎日会社で働いています。土曜日と日曜日は仕事は休みです。休みの日は好きなことをして過ごします。

趣味は本を読むことです。特に、ミステリー小説が好きです。おもしろいストーリーを読むと、わくわくします。ときどき、カフェでコーヒーを飲みながら本を読みます。とてもリラックスできます。

スポーツも好きです。学生のときはサッカーをしていました。今は仕事が忙しくてサッカーはしていませんが、たまにジョギングをします。健康のために体を動かすことは大切だと思います。

食べ物はカレーライスが大好きです。スパイスの香りがよくて、とてもおいしいです。自分でカレーを作ることもあります。時間があるときに、いろいろなカレーを作って楽しんでます。

2025年も楽しく過ごしたいと思っています。新しいことにチャレンジしたり、いろいろな人と話したりしたいです。

## ■2024年のふりかえり（去年がんばったこと、うまくできなかったこと）

2024年は、たくさんのことを学んだ1年でした。私は2023年に大学を卒業し、会社で働き始めました。初めての仕事は覚えることがたくさんありました。最初はパソコンの使い方やビジネスマナーが分からず、毎日とても大変でした。でも、少しずつ仕事に慣れて、できることが増えてきました。

特にがんばったのは、仕事のスキルを身につけることです。私はIT関係の会社で働いているので、プログラミングやデータ分析を勉強しました。仕事の後や週末に勉強するのは大変でしたが、新しいことを学ぶのは楽しかったです。先輩に教えてもらいながら、自分で少しずつできるようになりました。

また、社会人としての生活にも慣れようとがんばりました。毎日早起きをして会社に行き、夜は勉強や運動をするようにしました。でも、忙しくて食事を適当にすませたり、寝るのが遅くなったりすることもありました。

もっと生活のリズムを整えたかったのですが、なかなかうまくできませんでした。

もう一つ、うまくできなかったことは新しいことに挑戦することです。2024年のはじめに、「仕事以外の趣味を見つけよう」と思っていました。でも、仕事が忙しく、新しいことを始める時間がありませんでした。「何かやってみよう」と思いながらも、結局何も始められませんでした。

2024年は、がんばったこともあれば、うまくいかなかったこともありまし  
た。でも、新しい環境でいろいろな経験ができたのは、とてもよかったです。  
2025年は、もっと計画的に行動して、仕事だけでなく、生活や趣味も充実  
させたいです。

## ■ 2025年にがんばりたいこと

### ・勉強（仕事のスキルアップ）

2025年は、仕事のスキルをもっと伸ばしたいです。私はIT関係の仕事を  
していますが、まだまだ知らないことがたくさんあります。去年は、先輩に教  
えてもらいながら仕事をしていました。でも、今年は自分で考えて仕事ができ  
るようになりたいです。

そのために、プログラミングの勉強を続けます。また、データ分析のスキルも  
身につけたいです。毎日30分は勉強する時間を作って、新しいことを学びたい  
と思います。会社の先輩や同僚と話しながら、仕事の知識を増やしていきま  
す。

### ・スポーツ・体力づくり

去年は、仕事が忙しくて運動をあまりできませんでした。そのせいか、体が疲  
れやすくなりました。今年は、健康のために運動を続けたいと思います。

まず、朝に軽いストレッチをします。それから、週に2回はジョギングをした  
いです。時間がない日でも、会社まで歩くなど、できるだけ体を動かすように  
します。また、食生活にも気をつけて、バランスの良い食事をするようにしま  
す。

・友だちや家族との関わり  
去年は仕事に集中して、友だちや家族とあまり会えませんでした。特に、大学の友だちとは、ほとんど連絡を取っていません。今年、友だちとの時間を大切にしたいです。月に1回は会う約束をしたり、連絡を取ったりしたいです。家族とも、もっと話す時間を作ります。たとえば、週に1回は実家に電話をするようにします。

・新しいことにチャレンジ  
去年は、新しい趣味を見つけたいと思っていましたが、なかなかできませんでした。今年、少しでもいいので新しいことを始めたいです。たとえば、料理に挑戦したいです。今までは外食やコンビニのごはんが多かったのですが、自分で料理を作れるようになりたいです。簡単な料理から始めて、少しずつレパートリーを増やしたいです。

また、旅行にも行きたいです。去年は忙しくて遠くに行くことができませんでした。今年、国内の行ったことがない場所を旅行するのが目標です。2025年は、仕事もプライベートも充実させたいと思っています。無理をせず、少しずつ目標に向かってがんばります。

## ■2025年に購入したいと思っているもの

・ノートパソコン（仕事と勉強のため）  
私はIT関係の仕事をしているので、パソコンはとても大切です。今使っているパソコンは、大学生のときに買ったものです。でも、最近動きが遅くなってきました。仕事や勉強で使うときに、不便に感じるが増えました。新しいパソコンがあれば、仕事の効率が上がると思います。また、勉強もしやすくなるので、スキルアップにも役立ちます。そのため、2025年の目標のひとつとしてノートパソコンを買うことを決めました。

でも、新しいパソコンは高いです。すぐに買うのは難しいので、毎月少しずつお金を貯めることにします。

ほしいパソコンの値段は約15万円です。仕事や勉強で使うので、性能がよくて長く使えるものを選びたいです。でも、すぐに買うのは難しいので、毎月2万円ずつ貯金して、半年後に買う計画を立てています。

また、セールの特典を狙って少しでも安く買えるようにしたいです。例えば、夏のボーナスセールや年末のセールのときに購入すれば、お得に買えるかもしれません。

#### ・フィットネスウェア（運動を続けるため）

2025年は体を動かす習慣をつけたいと思っています。でも、今は運動するための服やシューズがありません。そのため、新しいフィットネスウェアとランニングシューズを買いたいです。

新しいウェアがあれば、モチベーションが上がるとおもいます。形から入るのも大事なので、気に入ったデザインのものを選びたいです。

ウェアやシューズはそこまで高くないので、ボーナスの一部を使って買う予定です。最初に良いものをそろえて、運動を楽しめるようにしたいです。

#### ・旅行用のバッグ（旅行を楽しむため）

今年は、新しい場所に旅行したいと思っています。でも、旅行用のバッグが古くなってしまいました。使いにくくなっているので、新しいバッグを買いたいです。

軽くて、収納が多く、持ち運びしやすいものを選びたいです。これがあれば、旅行がもっと楽しくなるとおもいます。

旅行用のバッグは、そこまで高くないので、毎月少しずつ節約して買おうと思っています。旅行の計画を立てながら、お金を貯めていきます。

2025年は、「本当に必要なもの」をしっかりと考えて買うことを大切にしたいです。ただ買うのではなく、計画的にお金を貯めながら、良いものを選びたいと思っています。

## ■ 2025年に行ってみたい場所

### ・京都（日本の歴史と文化を楽しむ）

旅行で京都に行きたいです。京都にはお寺や神社がたくさんあり、日本の歴史や文化を感じることができます。特に、金閣寺や清水寺を見てみたいです。秋には紅葉が美しいので、その時期に行けたら最高だと思います。また、京都の食べ物も楽しみです。抹茶スイーツや湯葉料理を食べてみたいです。京都ならではの伝統的な食事を味わうのも、良い経験になると思います。

この旅行には、大学の友だちと一緒に行きたいです。みんな仕事をしているので、休みが合うか分かりませんが、計画を立てて楽しい旅行にしたいです。

### ・沖縄（きれいな海でリラックス）

去年は仕事が忙しくて、なかなか遠くに行くことができませんでした。今年は沖縄に行って、きれいな海を見ながらリラックスしたいです。沖縄のビーチはとても美しく、青い海と白い砂浜が広がっています。また、沖縄には歴史的な場所もあります。たとえば、首里城や沖縄戦の資料館を見学したいです。観光だけでなく、沖縄の歴史を学ぶのも大切だと思います。

この旅行には、家族と一緒に行きたいです。両親にきれいな海を見せてあげたいし、一緒にのんびり過ごしたいと思っています。

### ・北海道（おいしい食べ物と自然）

北海道にも行きたいと思っています。北海道は、食べ物がおいしいことで有名です。特に、海鮮丼やラーメン、ジンギスカンを食べたいです。北海道でしか食べられないグルメを楽しみたいと思っています。また、北海道には広い大自然があります。冬に行けば雪景色を楽しめるし、夏に行けばさわやかな気候の中でドライブを楽しめます。富良野のラベンダー畑も見てみたいです。

この旅行には、最近仲良くなった会社の同僚と行きたいです。みんなで美味しいものを食べたり、観光したりして、楽しい思い出を作りたいです。

2025年は、日本のいろいろな場所に行きたいと思っています。仕事だけでなく、旅行をしてリフレッシュすることも大切です。今年は計画的に時間を作って、楽しい旅ができるようにしたいです！

## ■ どうやって目標をかなえる？（目標を達成するための工夫）

・ 毎日できること  
目標を達成するためには、少しずつ続けることが大切です。でも、大きな目標をいきなり達成するのは難しいので、毎日できる小さなことを考えます。たとえば、勉強なら「毎日30分、プログラミングの勉強をする」や「仕事の後にニュースを読む」など、小さな習慣を作ります。一度にたくさんやろうとすると大変なので、少しずつ続けられる方法を考えることが大切です。

運動の場合は、「朝にストレッチをする」や「エレベーターではなく階段を使う」など、生活の中で自然に体を動かす習慣をつけます。

また、「友だちや家族との時間を大切に」という目標なら、「毎週1回は家族に電話をする」「月に1回、友だちと食事に行く」など、無理のない計画を立てます。

・ 楽しく続けるコツ  
目標を達成するには、楽しみながら続けることが大切です。楽しくないと、途中でやめてしまうことが多いからです。

・ ごほうびを決める  
がんばった後の楽しみを作ると、やる気が出ます。たとえば、「1週間勉強を続けたら、好きなスイーツを食べる」「1ヶ月運動をがんばったら、新しいウェアを買う」など、自分にごほうびをあげるとモチベーションが上がります。

・ 小さな成長を見つける  
「前よりできるようになった！」と気づくと、やる気が出ます。たとえば、「1ヶ月前は分からなかったことが、今は分かる」「走るのが少し楽になった」など、小さな成長を感じることも大切です。

・ 友だちや家族と一緒にやる  
1人だと続けるのが難しいことも、友だちと一緒にやると楽しくなります。たとえば、「一緒に勉強する」「ジムに通う」「毎週運動の報告をする」など、誰かと協力することでやる気が続きます。

## ・目標を細かくする

「1年で大きな目標を達成する」のは難しいですが、「1ヶ月ごとに小さな目標を決める」と、達成しやすくなります。たとえば、「3ヶ月で基本的なプログラミングを学ぶ」「6ヶ月で簡単なアプリを作る」など、小さな目標を作ることで、無理なく続けられます。

2025年は、「続けること」を大切にしたいです。毎日少しずつ目標に向かって進み、楽しく成長できる1年にしたいと思います。

## ■難しいときはどうする？（困ったときの対策）

### ・うまくいかないときの気持ちの切りかえ方

目標をがんばっていても、うまくいかないときがあります。たとえば、仕事の勉強が思ったより難しいと感じたり、運動を続けるのが大変になったりすることがあります。そういうときは、すぐにあきらめるのではなく、気持ちを切りかえることが大切です。

まず、「完ぺきを目指さない」ことが大事です。たとえば、「毎日30分勉強する」と決めても、できない日もあります。そういう日は、「今日は5分だけでもやってみよう」と思えば、ストレスが少なくなります。少しずつ続けることが大切です。

また、リフレッシュする時間を作ることも大切です。がんばりすぎると疲れてしまうので、たまには好きなことをして気分転換をします。たとえば、音楽を聞く、散歩をする、好きな本を読むなど、短い時間でも気持ちを切りかえることができます。

### ・家族や友人に相談する大切さ

一人で悩んでいると、「自分にはできない」と思ってしまうことがあります。でも、家族や友人に話すと、気持ちが楽になります。たとえば、仕事がうまくいかないときは、先輩や同僚に相談すると、アドバイスをもらえることがあります。「みんな最初はできなかったよ」と言われると、「自分もがんばろう」と思えます。



また、運動が続かないときは、友人と一緒にやると楽しくなります。「一緒にジムに行こう！」と約束すると、やる気が出ます。

家族にも、悩んでいることを話すと安心できます。たとえば、「最近仕事が大変だ」と話すだけでも、気持ちが楽になります。家族は、一番近くで応援してくれる存在なので、相談することで元気をもらえます。

## ■ 目標を楽しむために（がんばるだけじゃなく楽しむ方法）

### ・ ごほうびを決める

目標をがんばるためには、楽しみながら続けることが大切です。そのために、「がんばったらごほうびをもらえる」と思うと、やる気が出ます。

たとえば、勉強の場合、「1週間がんばったら、好きなスイーツを食べる」「1ヶ月続けたら、新しい文房具を買う」など、小さなごほうびを決めます。大きな目標を達成したときには、「ちょっと高めのレストランで食事をする」「旅行に行く」など、特別なごほうびを用意するのも良い方法です。

運動の場合も、「1ヶ月続けたら新しいウェアを買う」「目標の体力がついたら、好きな場所に旅行する」など、自分が楽しめるごほうびを決めると、やる気が続きます。

大切なのは、「目標を達成すること＝楽しいこと」にすることです。がんばった分だけ、うれしい気持ちになれるように工夫します。

### ・ 小さな成長を見つける

目標を達成するには時間がかかることもあります。でも、小さな成長に気づくことで、モチベーションを保つことができます。

たとえば、勉強の場合、「前よりも新しい単語を覚えた」「ニュースの内容が少し分かるようになった」「仕事で新しいスキルを覚えた」など、小さな変化に気づくことが大切です。「まだまだできない」と思うより、「前より少しできるようになった」と考えると、がんばる気持ちが続きます。

うんどう おな さいしよ ぶん はし いま ぶんはし  
運動も同じです。「最初は10分しか走れなかったけど、今は20分走れるようになった」「体が疲れにくくなった」など、小さな変化を見つけると、「続けてよかった」と思えます。

また、毎日少しずつがんばったことを記録するのもおすすめです。日記やアプリを使って、自分の成長を目に見える形にすると、モチベーションが上がります。

■おわりに（目標に向かって楽しく一年をすごそう！）

2025年は、新しいことにチャレンジする一年にしたいです。仕事のスキルを上げるために勉強を続けたり、運動をして健康な体を作ったり、友だちや家族との時間を大切にしたり、いろいろなことに挑戦したいと思います。

でも、大きな目標をいきなり達成するのは難しいです。だから、毎日できる小さなことを続けることが大切です。少しずつでもがんばれば、必ず成長できます。

また、がんばるだけでなく、楽しむことも大事です。ごほうびを決めたり、小さな成長を見つけたりすることで、モチベーションを保つことができます。もし、うまくいかないことがあっても、一度リフレッシュしたり、家族や友だちに相談したりすれば、また前に進むことができます。

2025年が終わるころに、「今年がんばった！」「楽しい一年だった！」と思えるように、一日一日を大切に過ごしたいです。無理をしすぎず、自分のペースで、目標に向かって楽しく一年を過ごしましょう！

「2025年の私の目標」はいかがでしたか。  
コメント欄から感想をみんなに教えてください。  
それでは、また別の動画でお会いしましょう。



**Japanese-listening-SUSHI**

