

2025年の私のもくひょう

動画リンク：<https://youtu.be/llsKoN8TrxY>

今回は「2025年の私のもくひょう」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。
学習にお役立てください。

■わたしのこと

わたしの名前は山村美咲です。わたしは東京のアパレル会社で、店の販売スタッフをしています。お客さまにふくをえらぶお手つだいをしたり、新しい商品をしょうかいしたりします。店の中がきれいになるようにならべかえをすることもだいじなことです。お客さまがまんぞくできるように、話し方やマナーにも気をつけています。

わたしは、毎年もくひょうをたてています。もくひょうがあると、しごとや生活でやるべきことがはっきりします。たとえば、しごとでは「お客さまともしっかりに話せるようにする」、生活では「時間を大切に使う」など、小さなもくひょうをつくりまします。もくひょうをたてることで、まいにちをしっかりとすごすことができます。

もくひょうをつくる前に、まず2024年をふりかえります。どんなことができたのか、どんなことがうまくいかなかったのかを考えまします。よかったことはつづけて、うまくいかなかったことはどうすればよくなるかを考えまします。ふりかえりをするすることで、あたらしいもくひょうをしっかりとたてることができます。

■2024年にできたこと

2024年は、しごとでも生活でもいろいろなことをがんばりました。とくに、しごとではお客さまとの話し方を工夫しました。たとえば、ふくをえらんでいるお客さまに、「何かおさがしですか？」とたずねるのではなく、「この色がおいにあいですね」「あたらしいデザインが入りましたよ」と話しかけるようにしました。すると、お客さまと話す時間がふえ、買い物をつたのしんでもらえることが多くなりました。「あなたと話すつえらびやすい」といわれたときは、とてもうれしかったです。

また、店の中をきれいにする工夫もしました。たとえば、マネキンのふくをまいにちかえたり、小物をめにつつきやすい場所にならべたりしました。すると、「見やすくついいですね」とつてくれる人がいました。いつもすこしずつかえることで、お客さまにとって楽しい店になるように気をつきました。

生活では、じぶんの時間をうまくつかえるようになりました。これまで、つかれた日は、何もせず過ごすことが多かったですが、まいにちすこしでもストレッチをするようにしました。たとえば、ねる前に5分だけ体をのぼすと、朝おきたとき体がからく感じました。まいにちほんの少しの時間でも、体をうごかすことは大事だと気づきました。

2024年は、小さなことでもつづけることの大切さを学びました。お客さまと話すことや、じぶんの時間の使い方をすこしずつ変えたことで、できることがふえました。じぶんにも自信もつきました。

■ 2024年にチャレンジしたこと

2024年は、SNSを使ったお店のしょうかいにちょうせんしました。これまで、お店のInstagramはせんぱいが更新していましたが、今年からわたしもまかせてもらいました。さいしょは、「どんな写真をのせればいいのか」「何を書けばきょうみをもってもらえるのか」わかりませんでした。ためしに、おすすめのコーディネートのをせてみましたが、あまり反応がありませんでした。

そこで、写真のとり方を変えました。お店のライトをうまく使い、ふくの色がきれいにみえるようにしました。また、「このジャケットは秋から冬にぴったり」「スカートとあわせるとかわくなります」など、くわしく書くようにしました。その結果、「このふくかわいいですね!」「お店に見に行きます」とコメントをもらえるようになりました。

また、アルバイトの人にしごとを教えることにもちょうせんしました。これまででは自分のしごとだけをしていればよかったですが、人に教えるにはわかりやすく伝える力がひつようでした。「このふくのしょうかいをしてみてください」と具体的につたえるようにしました。そのおかげで、「わかりやすかったです!」と言われ、自分の成長もかんじました。

うまくいかなかったこともあります。それは時間の使い方です。しごとがおわった後、「本を読む」「しゅみの時間をつくる」と思っても、つかれて何もできない日がありました。がんばりすぎるとつづけるのがむずかしいと気づき、ねる前のストレッチをするなど、小さな工夫をはじめました。

2024年は、新しいことにちょうせんし、学ぶことがたくさんありました。うまくいかなかったこともありますが、そのけいけんをいかして、もっとよくしていきたいです。

■ 2025年のもくひょう（けんこうと生活）

けんこうや生活面では、もっと体を大切にすることをもくひょうにします。しごとがいそがしいと、体のことを考える時間がすくなくなります。でも、元気でいることが、しごとにも生活にも大事だと思います。

まず、朝ごはんをしっかり食べるようにしようと思います。これまで、時間がないときはコーヒーだけで済ませることもありました。でも、何も食べないと、午前中につかれを感じるが多かったです。だから、たとえばバナナやヨーグルトなど、かんたんに食べられるものをじゅんびしておくようにします。

また、体をうごかす時間をふやすようにします。しごとのあと、つかれて何もしたくない日があります。でも、少しでもストレッチやウォーキングをするだけで、体がかるくなります。ねる前に5分だけ足をのばしたり、エレベーターではなくかいだんをつかうようにしたり、小さなこうどうをつづけます。

生活では、夜の時間のすごしかたをかえるようにします。スマホを長く見てしまい、ねる時間がおそくなることがありました。だから、ねる30分前にはスマホをつかわずに、本を読んだり、リラックスできる音楽をきいたりしてみます。毎日のすこしの工夫で、体も心も元気にすこせるようにしたいです。

■ 2025年のもくひょう（しゅみやプライベート）

プライベートにかんしては、しゅみの時間をふやすことをもくひょうにしたいです。しごとがいそがしいと、しぜんと自分の時間がへってしまいます。でも、しゅみの時間があると、気分がかわって、しごとがんばれます。

まず、新しいしゅみを見つけることにちょうせんします。これまで、あまり本を読んではいませんでした。でも、いろいろなことを知るのはたのしいので、1か月に1さつは本を読むようにします。本屋ですきなジャンルをさがしたり、友だちにおすすめの本をきいたりしてみます。

また、旅行にも行きたいです。これまで、「いつか行こう」と思っている、なかなか計画を立てませんでした。でも、しごとだけで1年がおわるのはもったいないので、2025年は近くの町でもいいからでかけることをつづけます。とくに、自然の多いところに行って、リフレッシュしたいです。

さらに、友だちとの時間も大切にしようと思います。しごとがおわるとつかれて、家でゆっくりすることが多かったですが、たまには友だちとごはんを食べる時間をつくりたいです。友だちと話す、新しいことを知ったり、リラックスできたりします。

しゅみやプライベートの時間をつくることで、まいにちをもっと楽しくすこせるようにしたいです。

■ 2025年のもくひょう（お金のこと）

2025年はお金のつかい方をみなおすことももくひょうにします。これまで、ほしい物があるとすぐに買っていました。本当にひつような物かよく考えずに買うこともありました。だから、これからは「すぐに買わずにいったん考える」ことをこころがけます。ほしい物があったら、1週間たってもまだほしいと思うか、考えてから買うようにします。

また、ちょきんのくせをつけたいです。今までは、あまったお金をちょきんしていましたが、でも、それだとつかいすぎた月はちょきんができませんでした。だから、これからは毎月、ちょきんするきんがくをきめておくことにします。たとえば、「1万円はつかわずにのこしておく」ときめておけば、つかいすぎることがへります。

さらに、お金をつかうところをしっかりとえらぶようにします。これまで、カフェになんでも行ったり、あまり着ないふくを買ったりしていましたが、でも、「本当にひつようか？」と考えることで、むだづかいをへらしたいです。そのぶん、旅行やべんきょうなど、じぶんの成長につながることにお金をつかいます。

お金をうまくつかえるようになれば、毎日の生活ももっと安心してすごせるようになると思います。

■ もくひょうをたっせいするための計画と、1年後のじぶんへ

2025年にたてたもくひょうをしっかりとっせいするために、「SMARTゴール」をいしきてすすめます。SMARTゴールとは、Specific（くたいてき 具体的）、Measurable（そくていできる）、Achievable（たっせいできる）、Relevant（げんじつ的）、Time-bound（きげんつき）のさいしょのものをとったものです。

もくひょうを小さなステップにわけて、少しずつちょうせんします。たとえば、「運動をがんばる」ではなく、「毎日5分ストレッチをする」ときめると、もくひょうがはっきりして、つづけやすくなります。

まず、毎月のふりかえりをするようにします。「何ができたか？」「どんなことがむずかしかったか？」をまとめて、次につなげるようにします。たとえば、「今月は朝ごはんをしっかりと食べられた」「でも、ちょきんはあまりできなかった」など、よかったこととおしたいことをくらべてみます。

また、モチベーションをたもつ工夫もします。すぐに結果が出なくても、あせらずにつづけられるように、できたことをほめるようにします。たとえば、「ちょきんが1万円たまった」「ウォーキングが1か月つづいた」など、小さなせいかをみつけることで、「まだつづけよう」と思えます。

1年後のじぶんへ。1年前にたてたもくひょうを見て、「がんばった！」と思えるじぶん
になってほしいです。すべてたっせいできなくても、前に進めたならそれでじゅうぶんで
す。少しずつ成長できるように、まいにちをすごしていきます。

「2025年の私のもくひょう」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。



Easy Japanese-listening-SUSHI