

◎ラップ東京では、皆様のお役に立てるような様々な内容のコラムを発信しています。バックナンバーは www.raptokyo.co.jp から

謹んで新春のご挨拶を申し上げます。
 旧年中はひとかたならぬお世話になり、誠にありがとうございました。

新しい年を迎えたばかりで恐縮ですが、昨年2024年を振り返ってみようと思
 います。

できたこと

早寝早起き。最初は、日付が変わらないうちに寝るように気を付けていましたが、
 今はもっと早く寝る準備ができるようになり、朝は5時台に起床しています。

ラジオで英語を聞くこと。特に英語が好き、ということでもないし、得意なわけ
 でもありません。また、特別な目標があるわけではない私ですが、朝のルーティン
 ワークとして平日に約1時間、年間を通して聞くことができました。

できなかったこと

運動です。時々は行いましたが、定期的に何か運動をするということは、ほとん
 どなく終わりました。

やりたいこと

ある免許を取得したい。仕事とは関係のない免許ですが、今年は時間をつくり
 レンジするつもりです。

このようにたった3つの項目ですが、改めて文章にしてみると、頭の中だけで考
 えるよりも、具体的にやるべきことが整理されてくるような気がします。仕事も頭
 の中だけでなく、書いてみたり、人に話してみたりすることで新しいことが発見で
 きることを思い出しました。気づくと頭でぐるぐる考えていることが増えてしまっ
 たら、要注意ですね。皆さんはいかががでしょうか。

さて、今年へび年。脱皮を繰り返して、新しく生まれ変わる蛇のようにはいきま
 せんが、「気持ち新たに」することはできます。まずは、小さなことでも出来る
 ことから。

皆様のご指導のほどよろしくお願いたします。

2025年1月

ラップ東京株式会社 代表取締役 池谷朝洋



常山の蛇勢（じょうざんのだせい）

兵法で前後の陣や左右の陣が互いに呼応して戦う隙のない戦法のこと。
 声を掛け合い、足りないところをお互いにフォローする。
 チームワークはやっぱり重要ですね。

へび年の生まれの人

深い洞察力を持ち、知的好奇心が強く、新しいことを吸収する
 のが大好き。一方、常に冷静で客観的な視点も持っているとか。
 クールでプライドの高い人が多いかも？

今年も皆様のお役に立てるような「ラップニュース」をお届けします。お楽しみに！