

YPP東京オフィスの創業地であった台東区入谷は「朝顔まつり(朝顔市)」が有名です。このことにちなんでニュースレターの名称を「朝顔TOPICS」と名づけました。朝顔は育てた人が多く、身近で親しみやすい花として知られ、開花の美しさはさることながら、双葉やつるがのびていく様を眺めるのが楽しい植物です。YPPも、朝顔のように、みなさまに親しまれながら、つるを伸ばしてたくさん花を咲かせていきたいです。

新年あけまして おめでとうございます

2023年は
癸卯（みずのとう）の年。

暦に詳しいわけではないのですが、60年に一度の干支と十干（じっかん）の組み合わせの相性がよく『すくすく成長する縁起の良い年』なのだそう。

ぴょんぴょんと飛び跳ねるウサギの姿にも、愛らしさと活発さを感じられますね。

コロナにもある程度対処ができるようになり、今年は外に積極的に出掛けて、人に会う機会が増える年になる予感です。

おかげさまでYPPは「一人でも多くの人に、仕事の喜びを」と一途に思い、19期目を迎えました。

世界各地で厳しい状況が続いているからこそ、仕事の喜びを求めらる中に「健やかさ」と「平和への想い」が、より募ります。

直接目に見えないものを想像し、思いやり、より美しく豊かな心を求めて生きたいと思います。

皆様におかれましても、なお一層ご健勝とご多幸の一年となりますよう。

本年もどうぞよろしく
お願い致します。

YPP 代表取締役社長

五味淵紀子

Topic 1 手放して、これからの自分に必要なものを新たに選ぶ

2023年は卯年。うさぎの飛び跳ねる様子は「飛躍」や「向上」のイメージがあります。「回復」が期待できる年でもあり、新しいことを始めるにも良いとされているそうです。年末年始をなんとなく過ごしてしまったとしても、仕事始めを区切りとしてこれからの一日一日を大切に過ごしてよい一年にしていきたいものですね。

さて、年始といえば、**心機一転のチャンス**。自分が成し遂げたい具体的な目標を掲げて早速行動を始めた方もいます。私は目標を立てる代わりに、これからの長期的な行動の基準となる「テーマ」を決めようと思いました。

決めたテーマは「手放す」と「選ぶ」の二つです。

経験や知識、行動量が増えるにつれ、両手の荷物がどんどん増えているような感覚や自由さが失われているように感じることはありませんか。荷物が重くて不自由な状態では、本来自分のやりたいことに時間やエネルギーを使うことができません。

手放すものには、感情、人間関係、自分の役割、悩み、物、書類、知識、夢、データ・・・、形があるもの・無いもの色々あります。手放す決断をできない場合は、別の場所に移したり距離を置いたりして視界や意識から遠ざけてみるというらしいですね。

私の場合は、手放せない本がたくさんあります。似たような内容の本でも、それ

ぞれに学びがあるものですから処分できません。とりあえず3年以上前に買った古い本は箱へ仕舞い、これからの時代を生き抜く知恵を得るため新しい本を3冊買い一番目に付くところへ置きました。

●手放すときの3つの質問

私たちが仕事をする目的は生活維持だけではなく、仕事への取組みや、人との関わりから学んだことを成果につなげ、より幸せで充実した人生を歩むことにあると思います。

自分にとって成果とは何かを考えた後、次のように問いかけると、手放すべきもの、これからの自分のために選ぶものも見えてくると思います。

- ・今、自分が手にしているものは本当に必要か？
- ・必要だけれど、内容が古くなってはいないか？

- ・これからの自分に必要なものは何か？

●何かに一点集中することも手放すことと同じ

手放したものを埋めるように何かを得たくなるかもしれませんが、しばらくは手放した状態を維持しましょう。

代わりに、何か一つのことを深めるために一点集中する期間を設けてみましょう。勉強や仕掛中の仕事がたくさんありませんか。あるいは、古くなった知識やスキルをリフレッシュしてこれからの自分に必要なものへと転換させてみましょう。

これからの自分に必要ないものは手放し、必要なものを新たに選び集めていく。

うさぎ年の最後日には飛躍出来た一年として締めくくりができればよいですね。

あやのはるか

会社員・日本実務能力開発協会 認定コーチ
1965年生まれ。大阪市出身。

派遣社員として約15年、20社超の企業の管理部門に所属し、経理を中心とした幅広い事務全般の経験を積む。数多くの企業で働いた経験を尊重され、業務改善・業務フローの構築、会計ソフトや新システム導入、チームメンバー指揮など歴任。簿記2級、建設業経理士1級、弥生会計認定インストラクター、弥生検定2級、取得。仕事をするうえで大切にしていることは「もっと、より良く」を考えてトライすること。趣味は映画鑑賞、物語を書く、ライブへ行く。

大切にしていること 8か条

- 興味を持ったらやってみるという姿勢
- 上長の性格と立場上の苦勞を思いやり接することで信頼を得る
- 目の前に仕事があることはありがたいということ
- 今の仕事を、次のステップのために活かせないかと考える癖がついたこと
- 初心者の気持ち忘れないこと
- 仕事に対して「問」を持つこと
- より良くするにはどうすればよいかを考えること
- 同じ業務にも新鮮な気持ちで向き合うと発見がある

 経理と事務の
まなび塾 

経理と事務のまなび塾
<https://hajimete-keiri.com/>

Mystory & Lovestory
<https://ayano-haruka.com/>

新年あけましておめでとうございます。

2023年は卯年ですね。

皆さまが仕事でもプライベートでも「飛躍」の1年になることを願っております。

私も今年は自分のスキルアップを目指して挑戦したいと思います！

本年もどうぞよろしくお願いたします。

YPP 伊澤

編集 後記