



CHRコラム1月号

アメリカの新年の抱負：新しい自分へ

皆さん、こんにちは！国際交流員のアレックスです。

明けましておめでとうございます！国際交流員のアレックスです。今回はアメリカの新年の抱負について紹介したいと思います。

ニュー・イヤーズ・レゾリューション

新年は変革の時で自分を一新する節目であり、その工夫をするようにニュー・イヤーズ・レゾリューション（新年の抱負）を設定します。抱負は新しい趣味の発見、言語の勉強、体重の減少、家族との時間の増加などが多いです。アメリカの小学校では、大抵冬休みの後に学生に新年の抱負を3つ以上立ててもらいます。10以上の目標を設定する人もいますが、目標を忘れて毎年同じレゾリューションを繰り返して立てる危険があるので、達成できそうな目標を設定し、計画を立て、進捗の確認を習慣化することが大事です。

昨年の振り返り

新年の計画を立てる前に、昨年の自分を振り返ってどうやって向上したかと、どうゆう風に変化したかをよく考えることが必要です。私はイヤー・コンパスという振り返りのガイドを使用しています。[イヤー・コンパス](#)は毎年世界中のボランティアの力で多言語に翻訳されて掲載されているので、ぜひ使ってみて振り返りを楽しんでください。

今年は松阪を紹介する方法の幅を広げて、日本語を向上して、地域住民と触れ合う機会と地域コミュニティへの貢献を増やしていきたいと思います。皆さんはどういうレゾリューションを立てますか？



Miniコラム！アメリカ西海岸の雪



私の家族の愛犬が喜ぶ雪がたくさん積もるマンモス・レークスの真冬。



雪かき中にドアを開けていたのを忘れて、30分開けっ放しにした車の中の様子。中にも雪かきが必要となりそうな積雪。



CIR Column, Jan 2025

New Year, New You



Happy New Year! This is Alex, the Matsusaka CIR.

This month, I'll be going into some New Year's traditions we have here in the US.

New Years Resolutions

New Year's is a time for planning change and personal reinvention through setting goals called New Year's resolutions. Common resolutions include starting a new hobby, learning a new language, losing weight, or spending more time with family. Elementary schools in the US often have their students set three or more resolutions for themselves when they come back to school after winter break. Some people may make ten or more resolutions, but then forget their goals and end up having to make the same resolutions every year. That's why it's important to set achievable goals, plan accordingly, and make a habit of checking in!



Reviewing your Year

Before planning for the year, it's important to first reflect on how you've already improved and changed. I've been using the [Year Compass](#), which is a guide for reflecting published every year in a variety of languages with translation help from volunteers around the world. Give it a try!

This year, I resolve to find new ways to share Matsusaka with people back home, improve my Japanese to make more local connections, and make a bigger impact in my community here in Japan. What kinds of resolutions will you make this year?

Column within a Column: West Coast Snow



The snow piles up high during our family dog's favorite season in Mammoth Lakes.



The family van door was left open for thirty minutes during snow shoveling. The inside of the van might need some shoveling too.