

# 学生相談室便り



桐澤さやか

## 1月号



## 一年の計は元旦にあり

明けましておめでとうございます。2026年がスタートしましたね。皆さんは年末年始、どのようにお過ごしになりましたか。

さて、「一年の計は元旦にあり」ということわざがあります。物事は最初が肝心であるというたとえとして用いられる言葉です。

この言葉の由来の一つと言われている書物（「月令広義」）の中には「一日の計は晨（あした）にあり、一年の計は春にあり、一生の計は勤（つとめ）にあり、一家の計は身（み）にあり」という一文があるそうです。これらは「四計」言われ、人生設計には欠かせない大切な計画であると言われているそうです。これらを訳すと

「一日の計画は朝に立て、  
一年の計画は正月に立てなさい。  
一生の計画は日々の勤勉さや努力で決まり、  
一家の将来は主の生き方、行い、健康で決まる。」

という意味になります。日々の小さな計画の積み重ねが一日、一年、一生の指針となっていき、その日々の自分の行いが自分の生き方となり、将来に繋がっていくんですね。こういった由来を知ると、たかが計画、されど計画。なんだか身が引き締まる思いがいたします。

皆さんも一年のスタートという節目に新しい目標や計画を立ててみませんか。計画を立てることで今日一日、今年一年、自分はどのように過ごしていくかということを少しでも意識する事ができるとよいですね。

学生相談室は射水キャンパス本部棟4階にあります  
＜連絡先＞電話：0766-56-7500（内線1224）  
メール：gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp

