

# KONTECHS TIMES 第143号

## COMPANY NEWSLETTER 株式会社コンテックス



ニュースレター限定 社長コラム

### 『新しい年に向けて：続けることと手放すこと』

代表取締役 近藤 千奈美

新年を迎えて、エネルギーに満ちた1年の始まり感じながら、今年をどんな1年にしようかとお考えかと思います。

私はどうも、やることばかりに目が行きますので、「やらないこと」をよく考えながら、やめる、手放すことを実行しようと思います。

私は早起きなので朝の静かな時間に思考整理を心がけています。創造的なアイデアが湧いてきますが、実際にできていることはごくわずかでした。

なぜできなかったのか？スケジュールがいっぱい過ぎて取り組む時間を確保できなかったからです。

昨年は自分の仕事を1か月間記録する機会がありました。社員にお任せできる仕事や他の方でもお願いできそうな仕事がかなりあり、自分でなければならない仕事に回す時間が足りていなかった。

ですから、今年は「やらなければならない」という思い込みを緩め、この仕事は自分でなければならないか、社員さんや他の人や他の方法でできないかを試していきたいです。自分自身の考え方を変える大きな自己改革になりますが、会社と自分のために取り組もうと思います。

皆さまはいかがでしょうか？時間もエネルギーも有限です。重要で必要、かつ自分でなければならない仕事は継続し、他の方にお願いでいる物事はお願いして手放す。影響のない物事はやめる。効率だけではない本質的な物事に時間を注げるようにしていきたいです。

新しい年が、皆様にとって価値に満ちた一年となりますように。

# KONTECHS TIMES 第143号

## COMPANY NEWSLETTER 株式会社コンテックス

### 新年の抱負



つねにチャレンジ精神  
をもつ



仕事編：笑顔で行こう  
家庭編：家族仲良く  
健康編：食事と運動



仕事：自社のDX推進と社員教育の強化  
個人：海外滞在2週間の実行、英語力を  
さらにブラッシュアップ！



(今年こそ)質のいい睡眠  
時間の確保



好きなものを食べて、やり  
たいことをやって、明るく  
楽しく過ごしていきます



和みを以て事にあたり、中  
庸を以て物事を判断する



小さな体調不良を  
減らす！



心に余白をつくり丁寧に  
生きる



心豊かに日々を過ごす



健康第一で頑張ります



恐れず新しいことに挑戦  
し続けます



仕事はなんでも積極的に  
挑戦！  
プライベートではマラソ  
ン大会に出たいです！



瞬間に大切にする！  
嬉しいことも、大変なこ  
とも全力で楽しむ！



遊びも仕事も楽しむ！  
健康的な暮らしをする



趣味は登山と言えるよう、ガ  
タガタの身体を整えます！



心を豊かにする時間を増  
やす



## 翻訳 Q&A



Q: 2025 年の「今年の単語」を知りたいです。

- A. 各種英語辞書サイトが、2025 年に注目を集めた英単語を発表しました。  
その中から、いくつかピックアップしてご紹介します。

### rage bait

意図的に怒り (rage) や不快感を誘発するように作られたオンラインコンテンツのことで、これによって反応数を上げようとする手法はここ一年で 3 倍にも増えていると言われています。

### biohacking

科学的知見や最新技術等を活用して、心身のパフォーマンスを最適化することを意味します。  
健康志向やアンチエイジング志向の高まりとともにトレンドになりました。

### vibe coding

厳密な設計や仕様に縛られず、雰囲気 (vibe) をつかみながらコードを書き進める開発スタイルを表します。AI の発展によってコード生成が容易になったことで広まった言葉で、感覚的にプロトタイプを作るというニュアンスがあります。

### parasocial

一方的に信頼や親しみを感じる関係性を表す言葉です。有名人や芸能人などに対して、相手はこちらを知らないのにこちらは一方的に親近感や特別感を抱く状態などを指し、SNS による有名人との双方向コミュニケーションの普及の影響が強く感じられます。

昨年に引き続き SNS 文化や AI の隆盛を強く感じるようなラインナップですね。

ネガティブな意味合いの表現がまま見られるのも急速に発展するこの分野の混沌を表しているようで興味深いですね。



HP にバックナンバーが  
掲載されています♪