

## 私の習慣

動画リンク: <https://youtu.be/7lk8kpq-2WM>

この動画は、前半は敬語または丁寧語で、漢字には「ふりがな」があります。後半は話し言葉（友だち言葉／タメ語）になり、漢字に「ふりがな」はありません。学習にお役立てください。

今回は「私の習慣」を学びながら、日本語を勉強しましょう。

みなさん、こんにちは。

私の名前は「すずき まさたか」です。漢字は「鈴木 正孝」と書きます。

会社のみんなからは「すずきさん」と呼ばれ、親しい友人からは「まさ」と呼ばれています。

今日は私が心がけている習慣についてお話します。

### ■私の習慣その①運動

私は運動をすることで体が健康になると感じています。運動をすると、心臓や筋肉が強くなります。

また、運動をすることで血液の流れが良くなり、体の調子が良くなります。

定期的に運動をすることで、病気になりにくくなるとも言われています。

運動をすることで気分も良くなります。運動をすると、脳の中で「エンドルフィン」という物質が出てきます。

エンドルフィン、気分を良くしてくれる物質です。だから、運動をするとストレスが減り、気持ちがスッキリします。

私は特にジョギングやヨガが好きで、これらをすることで一日の疲れが取れ、頭がすっきりとします。

運動をすると体が疲れるので、夜になると自然に眠くなります。これによって、ぐっすりと眠ることができ、朝起きたときに元気いっぱいになります。

私は夜に軽い運動をすることで、翌日のパフォーマンスが良くなると感じています。

私の運動習慣には、いくつかのコツがあります。まず、自分に合った運動を見つけることが大切です。

たとえば、私はジョギングやウォーキング、サイクリング、ヨガなど、自分が楽しいと感じる運動を選ぶようにしています。

楽しめる運動なら、続けやすくなるからです。無理をしないことが大切です。

最初からたくさん運動をしようとする、体がびっくりしてしまいます。少しずつ始めて、少しずつ増やしていくと良いです。

たとえば、私は最初は10分間のウォーキングから始めて、慣れてきたら時間を増やしていきました。

また、運動をする時間を決めると良いです。毎日同じ時間に運動をすることで、習慣にしやすいです。

私は朝起きてすぐに運動をするか、夕食後に運動をする時間を作っています。

運動を続けると、体がどんどん健康になります。そして、気分も良くなり、毎日がもっと楽しくなります。

運動を始めると、心にも体にも良い変化がたくさんありますよ！

## ■私の習慣その②デジタルデトックス

最近、日本では「デジタルデトックス」という言葉をよく聞きます。

デジタルデトックスとは、スマホやパソコン、テレビなどのデジタル機器を使わない時間を作ることです。

これがなぜ良いのか、わかりやすく説明します。

まず、私がデジタルデトックスを始めたきっかけについてお話しします。

ある日、スマホで長い時間YouTubeをみていました。たぶん2時間以上みていたと思います。

そうしたら、目がとても疲れてしまいました。また、頭がぼんやりして集中力がなくなっていることに気づきました。

そのとき「これはYouTubeを見る時間が長すぎるのが原因だ」と感じたのです。これがデジタルデトックスを始めるきっかけとなりました。

長時間画面を見ていると、目が痛くなったり、視力が悪くなったりします。

そこで、デジタルデトックスをすることで、目を休めることができます。

自然の中を歩いたり、本を読んだりするのは、目にとってとても良いことです。

次に、デジタル機器を使わない時間を作ると、とてもリラックスできることに気づきました。

スマホやパソコンを使っていると、たくさんの情報が入ってきます。これが頭を疲れさせてしまうことがあります。

デジタルデトックスをすることで、頭をすっきりさせることができます。

自然の音を聞いたり、静かな時間を過ごしたりすることで、心もリラックスします。

また、デジタルデトックスをすることで、人とのつながりを深めることができます。

スマホやパソコンを使っていると、目の前にいる人との会話が少なくなることがあります。

デジタル機器を使わない時間を作ることで、家族や友だちとゆっくり話す時間が増えます。これが人間関係を良くします。

私のデジタルデトックスにはいくつかのコツがあります。まず、毎日決まった時間にデジタル機器を使わない時間を作ることです。

例えば、寝る前の1時間はスマホやパソコンを使わないようにしています。これによって、眠りが深くなります。

週に1回はデジタルデトックスデーを作るのもおすすめです。私はその日を日曜日にしています。

その日はスマホやパソコンを使わずに、自然の中を散歩したり、家族と一緒に遊んだりする時間を過ごします。

これによって、普段とは違う楽しみ方ができます。

デジタルデトックスをすることは最初は少し難しいかもしれませんが、も、続けているうちに慣れてきます。

そして、目や頭がすっきりして、気分が良くなりますよ。

### ■私の習慣その③家族との時間の大切さ

まず、私が家族との時間を大切にするようになったきっかけについてお話しします。

仕事が忙しくなると、つい家族との時間が減ってしまうことに気づきました。

ある日、子どもから「もっと一緒に遊びたい」と言われたとき、家族との時間をもっと大切にしようと決心したのです。

家族との時間を大切にすることで、絆が深まります。家族と一緒に過ごすことで、お互いの気持ちや考えをよく理解することができます。

これが、家庭内の雰囲気良くし、安心感をもたらします。

家族との時間はリラックスするためにも重要です。仕事や学校のストレスから解放される場所が家です。

家族と一緒にいると、心が落ち着き、リフレッシュすることができます。

たとえば、家族で一緒に夕食を作ったり、ゲームをしたりする時間は、とても楽しいです。

また、家族との時間は、子どもの成長をサポートするためにも大切です。

子どもは、親との時間を通じて多くのことを学びます。

遊びを通じて新しいスキルを学んだり、会話を通じてコミュニケーション能力を高めたりします。

私も子どもと一緒に遊びながら、たくさんのことを教え、また学ぶことができます。

私の家族との時間を大切にするためのコツがあります。まず、毎日少しでも家族と過ごす時間を確保することです。

たとえば、仕事から帰った後に一緒に夕食を食べる時間を大切にしています。

また、週末には特に家族と一緒に過ごす時間を増やすようにしています。

家族との時間を楽しむための工夫もしています。

たとえば、一緒に映画を観たり、公園でピクニックをしたり、新しいレシピに挑戦して一緒に料理をしたりします。

これらの活動は、家族全員が楽しめるものばかりです。家族との時間を大切にすることで、毎日がもっと楽しく、充実したものになります。

家族との絆が深まり、お互いのサポートを感じることで、安心感と幸福感が得られます。

#### ■私の習慣その④食事のバランス

バランスの良い食事を心がけることは、健康を維持するためにもとても大切です。これがなぜ良いのか、わかりやすく説明します。

私が食事のバランスを意識するようになったきっかけについてお話しします。

仕事が忙しくなると、ついついコンビニ弁当やファストフードに頼りがちになりました。

その結果、体調を崩すことが増えました。

そこで、栄養バランスの良い食事を取ることで、健康を取り戻すことができるのではないかと考え、食事の見直しを始めました。

バランスの良い食事をすることで、体が健康になります。

たとえば、炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂取することが大切です。

これによって、エネルギーが持続し、体の調子が良くなります。

私は朝食に全粒粉のパン、昼食にサラダと鶏肉、夕食に魚と野菜を取り入れるようにしています。

また、バランスの良い食事をするので、気分も良くなります。食事の質が良くなると、体内の栄養素が整い、気持ちが安定します。

私は特に、ビタミンやミネラルがたくさん含まれる野菜や果物を積極的に食べるようにしています。

これによって、日々のストレスが軽減されるのを実感しています。

さらに、バランスの良い食事を取ることで、免疫力が高まります。栄養素がしっかりと取れていると、病気になりにくい体になります。

特に、ビタミンCや亜鉛などは免疫力を高めるのに大切です。私はこれらを含む食材をできるだけ食べるようにしています。

私が食事のバランスを保つために工夫していることがあります。まず、毎日の食事に野菜を必ず取り入れることです。

たとえば、サラダやスープにたくさんの野菜を入れるようにしています。

また、朝食にはフルーツを取り入れ、ビタミンをしっかりと摂るようにしています。

次に、外食をするときにもバランスを意識することです。

外食のときには、できるだけ野菜が多く含まれるメニューを選び、揚げ物や高カロリーな食事は控えるようにしています。

たとえば、定食屋では野菜が多い定食を選び、ラーメン屋では野菜ラーメンを選ぶようにしています。

料理を楽しむ時間を作り、1か月に1回は新しいレシピにも挑戦しています。

新しい料理を作ることはうまくいかないこともありますが、それがまたとても楽しいです。

これによって、食事のバリエーションが広がり、楽しみながら飽きずにバランスの良い食事を続けることができます。

#### ■私の習慣その⑤定期的な検診の重要性

私は健康を維持するために定期的な検診をするようにしています。

私が定期的な検診を受けるようになったきっかけについてお話しします。

以前、仕事が忙しくて健康診断を後回しにしていました。

しかし、ある年に健康診断を受けたところ、いくつかの健康上の問題が見つかりました。

幸いにも早期発見だったため、すぐに治療を開始することができ、完治しました。

この経験から、定期的な検診の重要性を強く感じるようになりました。定期的な検診を受けることで、健康状態を早期に把握することができます。

たとえば、高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、初期段階では自覚症状がほとんどありません。

定期的な検診を受けることで、これらの病気を早期に発見し、適切な対応を取ることができます。

私は年に一度の健康診断と、4か月に一度の歯科検診を受けるようにしています。

また、定期的な検診を受けることで、健康診断の結果をもとに、医師から健康アドバイスを受けることができます。

これにより、今後の健康リスクを減らすための具体的な行動を取ることができます。たとえば、運動や食事の改善、禁煙などです。

私はもともとタバコは吸いませんが、医師のアドバイスはできるかぎり実践するようにしています。

さらに、定期的な検診を受けることで、家族の健康管理にも役立ちます。

家族全員で定期的に検診を受けることで、お互いの健康状態を把握し、サポートし合うことができます。

私も家族と一緒に健康診断を受けるようにし、家族全員が健康であることを確認しています。

私が定期的な検診を続けるために工夫していることがあります。まず、早い段階でスケジュールに組み込むようにしています。

たとえば、明日とか来週だとスケジュールに組み込むために調整が必要になることが多いと思います。

しかし、半年後や1年後などであれば、きっと予定はまだ何も入っていないはずです。そのため、スケジュールを組みやすいです。

また、検診後には家族や友人と健康について話し合うことで、モチベーションを高めています。

次に、検診の結果をしっかりと確認し、必要なフォローアップを行うことです。

健康診断の結果を理解し、医師と相談して必要な治療や生活改善を実行しています。

私は健康手帳を作り、過去の検診結果や医師のアドバイスを記録しています。

健康についての知識を深めることも大切です。健康に関する本や記事を読むことで、自己管理の重要性や具体的な方法について学んでいます。

これにより、健康に対する意識が高まり、定期的な検診を続けたいという気持ちになります。

健康は何よりも大切な資産ですから、しっかりと守っていきましょう！

#### ■私の習慣その⑥自然と触れ合うことの大切さ

自然と触れ合うことは、心と体の健康にとっても良い影響を与えます。

私が自然と触れ合うことを始めたきっかけについてお話しします。

私は仕事でストレスが溜まりやすく、リラックスする方法を探していました。

友人に誘われてハイキングに行ったとき、自然の中で過ごすことで心がとても落ち着くことを実感しました。

それ以来、定期的に自然と触れ合う時間を持つようにしています。自然と触れ合うことで、リフレッシュできます。

木や花などの植物がたくさんある場所や美しい景色を見ながら過ごすことで、日々のストレスが軽減されます。

私は特に週末に公園や山に行き、ハイキングやピクニックを楽しんでいます。自然の中で深呼吸をすると、気持ちがスッキリします。

また、自然の中で過ごすことで、運動にもなります。ハイキングやウォーキングは、心臓とか肺の機能を高め、筋肉を鍛えるのに効果的です。

私は週末に1時間ほど歩くことを習慣にしています。これによって、体力が付き、健康が維持されます。

さらに、自然と触れ合うことで、気持ちが前向きになります。

自然の美しさに触れることで、日常の悩みやストレスが小さく感じられることがあります。

私と私の家族は季節ごとの変化を楽しむことがとても好きで、春には花見、秋には紅葉を見に行きます。

これが気持ちを明るくし、ポジティブなエネルギーをもたらしてくれます。

私は、自然と触れ合うために工夫していることがあります。まず、定期的に自然の中に行く計画を立てることで。

1か月に1回は自然と触れ合う時間を確保しています。また、友人や家族と一緒に行くことで、楽しい時間を共有し、絆を深めることができます。

次に、身近な自然を活用することです。遠くに行かなくても、近所の公園や川沿いの散歩道など、身近な場所で自然を楽しむこともできます。

私は毎朝、近所の公園でジョギングをするので、そのときに朝のおいしい空気をたくさん吸って深呼吸したり、木や花を見るようにしています。

最後に、自然を大切にすることを大切にする心を持つことも大切です。自然の中で過ごすときには、ゴミを持ち帰るなど、自然環境を守ることを意識しています。

また、自然について学び、自然保護活動に参加することで、自然の美しさを自分の子どもに伝えたいと思っています。

自然と触れ合うことで、心も体も健康になります。皆さんも、ぜひ自然と触れ合う時間を持って、健康的な生活を楽しんでください。

自然の中で過ごすことで、新しい発見や楽しみがたくさんありますよ！

#### ■私の習慣その⑦友人との交流の大切さ

友人との交流は、心と体の健康にとっても良い影響を与えます。これがなぜ良いのか、わかりやすく説明します。

ある時期、私は仕事が忙しくて友人と会う機会が減っていました。その結果、ストレスが溜まりやすくなり、気分も落ち込むことが多くなりました。

しかし、久しぶりに友人と会って話をしたところ、心がとても軽くなりました。

それ以来、友人との交流を意識的に増やすようにしています。

友人との交流は、ストレスを軽減する効果があります。友人と話をすることで、悩みやストレスを共有し、気持ちをリフレッシュすることができます。

私は特に、週末に友人とカフェでゆっくり話をする時間を大切にしています。これによって、日々の疲れが癒されます。

また、友人との交流は、楽しい時間を過ごすためにも重要です。一緒に遊んだり、趣味を共有したりすることで、楽しい思い出が増えます。

私は友人と一緒にスポーツをしたり、映画を観たりするのが好きです。これが、日常生活に活力を与えてくれます。



さらに、友人との交流は、新しい発見があったり学ぶことも多いです。

友人の意見や経験を聞くことで、自分では気づかなかったことを知ることができます。

私は友人と一緒に新しいレストランに行ったり、新しい趣味を始めたりすることがあります。これが、自分自身を成長させるきっかけになります。

私は、友人との交流を続けるために工夫していることがあります。まず、定期的に連絡を取り合うことです。

忙しいときでも、メールやメッセージで友人とつながっていることで、絆が深まります。また、定期的に会う予定を立てることも大切です。

私は毎月1回は友人と会う予定を立て、楽しい時間を過ごすようにしています。

次に、友人との時間を大切にすることです。会う時間が限られているので、その時間を最大限に楽しむように心がけています。

たとえば、一緒に過ごす時間にはスマホをあまり使わず、目の前の友人との会話を楽しむようにしています。

忘れてはいけないのが、友人との関係を大切にすることを心を持つことです。お互いに助け合うことが大切です。

友人が困っているときには力になり、自分が困ったときには相談できる関係を築くことが大事だと考えています。

私は友人との関係を大切にし、常に感謝の気持ちを持つようにしています。

友人との交流を大切にすることで、心も体も健康になります。

皆さんも、ぜひ友人との交流を楽しんで、豊かな人間関係を築いてください。

友人との時間が増えることで、新しい発見や楽しみがたくさんありますよ！

「私の習慣」は、いかがでしたか？

今後の動画制作に活かしますので、感想を是非コメント欄から教えてください。

前半、お疲れ様でした。

前半は丁寧な言葉で読み上げましたが、ここから先の後半は 家族や親しい友人と話すときのような「話し言葉」で読み上げます。

話し言葉は「友だち言葉」や「タメ語」などと呼ばれることもあります。それでは後半スタートです。

**【後半】**

私の習慣

こんにちは。

俺の名前は「すずき まさたか」。漢字は「鈴木 正孝」って書く。

会社のみんなからは「すずきさん」って呼ばれてて、親しい友だちからは「まさ」って呼ばれてるよ。

今日は俺が心がけてる習慣について話すね。

#### ■俺の習慣その①運動

俺は運動することで体が健康になるって感じてる。運動すると、心臓や筋肉が強くなるし、

血液の流れも良くなって体の調子も良くなる。

定期的に運動することで病気になりにくくなるとも言われてるんだ。

運動すると気分も良くなる。運動すると脳の中で「エンドルフィン」という物質が出てきて、これが気分を良くしてくれるんだ。

だから運動するとストレスが減って、気持ちがスッキリするんだよ。

俺は特にジョギングやヨガが好きで、これらをやることで一日の疲れが取れて頭がスッキリするんだ。

運動すると体が疲れるから、夜になると自然に眠くなる。これでぐっすり眠れて、朝起きたときに元気いっぱいになる。

俺は夜に軽い運動をすることで、次の日のパフォーマンスが良くなるって実感してる。

俺の運動習慣にはいくつかのコツがあるんだ。まず、自分に合った運動を見つけることが大事だね。

たとえば、俺はジョギングやウォーキング、サイクリング、ヨガとか、自分が楽しいって感じる運動を選ぶようにしてる。

楽しめる運動なら続けやすいからね。あと、無理しないことも大事。

最初からたくさん運動しようとするとか体がびっくりしちゃうから、少しずつ始めて少しずつ増やしていくと良いよ。

俺は最初は10分間のウォーキングから始めて、慣れてきたら時間を増やしていったんだ。

あと、運動する時間を決めると良いよ。毎日同じ時間に運動することで習慣にしやすくなる。

俺は朝起きてすぐに運動するか、夕食後に運動する時間を作ってるんだ。

運動を続けると体がどんどん健康になるし、気分も良くなって毎日がもっと楽しくなる。

運動を始めると心にも体にも良い変化がたくさんあるからね！

## ■俺の習慣その②デジタルデトックス

最近、日本では「デジタルデトックス」って言葉をよく聞くよね。

デジタルデトックスってのは、スマホやパソコン、テレビなんかのデジタル機器を使わない時間を作ることなんだ。

これがなぜ良いのか、簡単に説明するね。

まず、俺がデジタルデトックスを始めたきっかけについて話すね。

ある日、スマホで長い時間YouTubeを見てた。たぶん2時間以上見てたと思う。

そうしたら、目がすごく疲れちゃって、頭もぼんやりして集中力がなくなっちゃったんだ。

そのとき「これはYouTubeを見過ぎたせいだ」って感じたんだよね。これがデジタルデトックスを始めるきっかけになったんだ。

長時間画面を見てると、目が痛くなったり、視力が悪くなったりするよね。

そこで、デジタルデトックスをすることで、目を休めることができるんだ。

自然の中を歩いたり、本を読んだりするのは、目にとってすごく良いことだよ。

デジタル機器を使わない時間を作ると、すごくリラックスできることに気づいたんだ。

スマホやパソコンを使っていると、たくさんの情報が入ってきて、頭が疲れちゃうことがあるよね。

デジタルデトックスをすることで、頭をすっきりさせることができるんだ。

自然の音を聞いたり、静かな時間を過ごしたりすることで、心もリラックスできるんだよ。

また、デジタルデトックスをすることで、人とのつながりを深めることができるんだ。

スマホやパソコンを使っていると、目の前にいる人との会話が少なくなっちゃうことがあるよね。

デジタル機器を使わない時間を作ることで、家族や友だちとゆっくり話す時間が増える。これが人間関係を良くするんだよね。

俺のデジタルデトックスにはいくつかのコツがある。まず、毎日決まった時間にデジタル機器を使わない時間を作ることだよ。

例えば、寝る前の1時間はスマホやパソコンを使わないようにしてる。これで、眠りが深くなるんだ。

週に1回はデジタルデトックスデーを作るのもおすすめだよ。俺はその日を日曜日にしてる。

その日はスマホやパソコンを使わずに、自然の中を散歩したり、家族と一緒に遊んだりする時間を過ごすことにしてる。

これで普段とは違う楽しみ方ができるよ。

デジタルデトックスをすることは最初は少し難しいかもしれない。でも、続けているうちに慣れてくるよ。

そして、目や頭がすっきりして、気分も良くなるから！

### ■俺の習慣その③家族との時間の大切さ

まず、俺が家族との時間を大切にしようになったきっかけについて話すね。

仕事が忙しくなると、つい家族との時間が減っちゃうことに気づいたんだ。

ある日、子どもから「もっと一緒に遊びたい」

って言われたとき、家族との時間をもっと大切にしようって決めたんだ。

家族との時間を大切にすることで、家族との絆が深まる。家族と一緒に過ごすことで、お互いの気持ちや考えをよく理解できるようになる。

これが、家庭内の雰囲気良くして、安心感をもたらしてくれるんだよね。

家族との時間はリラックスするためにも重要だよ。仕事や学校のストレスから解放される場所が家なんだし。

家族と一緒にいると、心が落ち着いてリフレッシュできる。

たとえば、家族で一緒に夕食を作ったり、ゲームをしたりする時間は、めちゃくちゃ楽しい。

家族との時間は、子どもの成長をサポートするためにも大切なんだ。

子どもは、親との時間を通じてたくさんのことを学ぶからね。

遊びを通じて新しいスキルを学んだり、会話を通じてコミュニケーション能力を高めたりする。

俺も子どもと一緒に遊びながら、たくさんのことを教えたり、逆に学んだりしてるんだ。

家族との時間を大切にするためのコツがある。まず、毎日少しでも家族と過ごす時間を確保することだよ。

たとえば、仕事から帰った後に一緒に夕食を食べる時間を大切にしているんだ。

週末には特に家族と一緒に過ごす時間を増やすようにしてる。

家族との時間を楽しむための工夫もしてる。

たとえば、一緒に映画を観たり、公園でピクニックをしたり、新しいレシピに挑戦して一緒に料理をしたりする。

こういうことって、家族全員が楽しめるものばかりだよ。家族との時間を大切にすることで、毎日がもっと楽しくなるし、充実もする。

家族との絆が深まって、お互いを感じることで、安心感とか幸福感が高まるんだよね。

## ■俺の習慣その④食事のバランス

バランスの良い食事を心がけることは、健康を維持するためにめちゃくちゃ大事だよ。これがなぜ良いのか、簡単に説明するね。

まず、俺が食事のバランスを意識するようになったきっかけについて話すよ。

仕事が忙しくなると、ついついコンビニ弁当やファストフードに頼りがちになったんだ。

その結果、体調を崩すことが増えちゃった。

そこで、栄養バランスの良い食事を取ることで、健康を取り戻せるんじゃないかと思って、食事の見直しを始めたんだよね。

バランスの良い食事をすることで、体が健康になるんだ。

たとえば、炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂ることが大切なんだ。

これによって、エネルギーが持続して体の調子も良くなるよ。

俺は朝食に全粒粉のパン、昼食にサラダと鶏肉、夕食に魚と野菜を取り入れるようにしてる。

また、バランスの良い食事をすることで、気分も良くなる。食事の質が良くなると、体内の栄養素が整って気持ちが安定するんだよ。

俺は特に、ビタミンやミネラルがたくさん含まれる野菜や果物をたくさん食べるようにしてる。

これで日々のストレスが軽減されるのを実感してるよ。

さらに、バランスの良い食事を取ることで、免疫力が高まるんだ。栄養素がしっかり取れてると、病気になりにくい体になるんだよ。

特に、ビタミンCや亜鉛なんかは免疫力を高めるのに大事な。俺はこれらを含む食材をできるだけ食べるようにしてる。

食事のバランスを保つために工夫してることがあるんだ。まず、毎日の食事に野菜を必ず取り入れることだよ。

たとえば、サラダやスープにたくさんの野菜を入れるようにしてる。

あと、朝食にはフルーツを取り入れて、ビタミンをしっかり摂るようにしてる。

外食をするときにもバランスを意識することって大事だよ。

外食のときには、できるだけ野菜が多く含まれるメニューを選んで、揚げ物や高カロリーな食事は控えるようにしてる。

たとえば、定食屋では野菜が多い定食を選んで、ラーメン屋では野菜ラーメンを選ぶようにしてるんだ。

料理を楽しむ時間を作って、1か月に1回は新しいレシピにも挑戦してる。

新しい料理を作るのはうまくいかないこともあるけど、それがまた楽しいしね。

これで食事のバリエーションが広がって、楽しみながら飽きずにバランスの良い食事を続けることができるんだ。

バランスの良い食事を心掛けることで、体も心も健康になるよ。

みんなも、ぜひバランスの良い食事を取り入れて、健康的な生活を楽しんでね！

#### ■俺の習慣その⑤定期的な検診の重要性

俺は健康を維持するために定期的な検診をするようにしてるんだ。

俺が定期的な検診を受けるようになったきっかけについて話すね。

以前、仕事が忙しくて健康診断を後回しにしてたんだよね。

でも、ある年に健康診断を受けたら、いくつかの健康上の問題が見つかったんだ。

幸いにも早期発見だったから、すぐに治療を開始できて完治したんだけど。

この経験から、定期的な検診の重要性を強く感じるようになったんだよね。定期的な検診を受けることで、健康状態を早期に把握できる。

たとえば、高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、初期段階では自覚症状がほとんどないんだ。

定期的な検診を受けることで、こういう病気を早期に発見し、適切な対応が取れるんだよね。

俺は年に一度の健康診断と、4か月に一度の歯科検診を受けるようにしてる。

定期的な検診を受けることで、健康診断の結果をもとに医師から健康アドバイスを受けることもできるよね。

そうすると、今後の健康リスクを減らすための具体的な行動が取れるんだよ。たとえば、運動や食事の改善、禁煙とかね。

俺はもともとタバコは吸わないけど、医師のアドバイスはできるだけ実践するようにしてるんだ。

定期的な検診を受けることで、家族の健康管理にも役立つよね。

家族全員で定期的に検診を受けることで、お互いの健康状態を把握し、サポートし合うことができる。

俺も家族と一緒に健康診断を受けるようにして、家族全員が健康であることを確認してるんだ。

俺が定期的な検診を続けるために工夫してることがある。まず、早い段階でスケジュールに組み込むようにしてる。

たとえば、明日とか来週だとスケジュールに組み込むために調整が必要になることが多いと思う。

でも、半年後や1年後だと、予定はまだ何も入ってないからスケジュールを組みやすいんだよね。

また、検診後には家族や友人と健康について話し合うことで、モチベーションを高めてるってのもある。

次に、検診の結果をしっかりと確認して、必要なフォローアップを行うことだね。

健康診断の結果を理解して、医師と相談して必要な治療や生活改善を実行するようにしてる。

俺は健康手帳を作って、過去の検診結果や医師のアドバイスを記録してるんだよね。

健康についての知識を深めることも大切だね。健康に関する本や記事を読むことで、自己管理の重要性や具体的な方法について学んでる。

こうすると、健康に対する意識が高まって、定期的な検診を続けたいって気持ちになるからね。

健康は何よりも大切な資産だから、しっかり守っていこう！

#### ■俺の習慣その⑥自然と触れ合うことの大切さ

自然と触れ合うことは、心と体の健康にめちゃくちゃ良い影響を与えるよね。

俺が自然と触れ合うことを始めたきっかけについて話すね。

俺は仕事でストレスが溜まりやすくて、リラックスする方法を探してたんだ。

友人に誘われてハイキングに行ったとき、自然の中で過ごすことで心がとても落ち着くことに気づいたんだよね。

それ以来、定期的に自然と触れ合う時間を持つようにしてる。自然と触れ合うことで、リフレッシュできる。

木や花などの植物がたくさんある場所や美しい景色を見ながら過ごすことで、日々のストレスが軽減されるんだよね。

俺は特に週末に公園や山に行って、ハイキングやピクニックを楽しんでる。自然の中で深呼吸をすると、気持ちがスッキリするんだ。

自然の中で過ごすことで、運動にもなるよね。ハイキングやウォーキングは、心臓とか肺の機能を高めて、筋肉を鍛えるのに効果的なんだよ。

俺は週末に1時間ほど歩くことを習慣にしてる。そうすると、体力がついて健康が維持されるんだよね。

自然と触れ合うことで、気持ちも前向きになるよね。

自然の美しさに触れることで、日常の悩みやストレスが小さく感じられることがある。

俺と家族は季節ごとの変化を楽しむのが大好きで、春には花見、秋には紅葉を見に行く。

こういうことが気持ちを明るくして、ポジティブなエネルギーをもたらしてくれるんだ。

俺が自然と触れ合うために工夫してることがあるんだ。まず、定期的に自然の中に行く計画を立てること。

1か月に1回は自然と触れ合う時間を確保してる。友人とか家族と一緒に行くことで、楽しい時間を共有して、絆を深めることができるよね。

身近な自然を活用することも大事だよ。遠くに行かなくても、近所の公園や川沿いの散歩道とか、身近な場所で自然を楽しむことだってできるよね。

俺は毎朝、近所の公園でジョギングをしてるから、そのときに朝の新鮮な空気をたくさん吸って深呼吸したり、木や花を見るようにしてる。

最後に、自然を大切にすることを大切にする心を持つことも大事だよ。自然の中で過ごすときには、ゴミを持ち帰るとかさ、自然環境を守ることを意識してる。

あと、自然について学んだり、自然保護活動に参加したりすることで、自然の美しさを自分の子どもに伝えたいと思ってるんだ。

自然と触れ合うことで、心も体も健康になるよね。みんなも、ぜひ自然と触れ合う時間を持って、健康的な生活を楽しんでね。

自然の中で過ごすことで、新しい発見や楽しみがたくさんあるよ！

#### ■俺の習慣その⑦友人との交流の大切さ

友人との交流は、心と体の健康にとっても良い影響を与えるよね。これがなぜ良いのか、簡単に説明するね。

ある時期、俺は仕事が忙しくて友人と会う機会が減ってた。その結果、ストレスが溜まりやすくなって、気分も落ち込むことが多くなったんだよね。

でも、久しぶりに友人と会って話をしたら、心がとても軽くなったんだ。

それ以来、友人との交流を意識的に増やすようにしてるんだよね。

友人との交流は、ストレスを軽減する効果があるんだ。

友人と話をすることで、悩みやストレスを共有して気持ちをリフレッシュできる。

俺は特に、週末に友人とカフェでゆっくり話をする時間を大切にしてる。これで日々の疲れが癒されるんだよね。

友人との交流は、楽しい時間を過ごすためにも重要だよ。一緒に遊んだり、趣味を共有したりすることで、楽しい思い出も増えるし。

俺は友人と一緒にスポーツをしたり、映画を観たりするのが好きなんだ。これが日常生活に活力を与えてくれるんだ。

友人との交流は、新しい発見があったり学ぶことも多いんだよね。

友人の意見や経験を聞くことで、自分では気づかなかったことを知ることができるんだよ。



俺は友人と一緒に新しいレストランに行ったり、新しい趣味を始めたりすることがあるんだ。これが、自分自身を成長させるきっかけになったりしてる。

俺が友人との交流を続けるために工夫してることがある。まず、定期的に連絡を取り合うこと。

忙しいときでも、メールやメッセージで友人とつながっていることで、絆が深まるんだ。また、定期的に会う予定を立てることも大切だよ。

俺は毎月1回は友人と会う予定を立てて、楽しい時間を過ごすようにしてる。

友人と過ごす時間は本当に大切にしたいよね。会える時間が限られてるから、その時間を最大限に楽しむように心がけてる。

たとえば、一緒に過ごす時間にはスマホをあまり使わず、目の前の友人との会話を楽しむようにしたりね。

忘れちゃいけないのが、友人との関係を大切にできる心を持つことだよ。お互いに助け合うことが大切なんだ。

友人が困っているときには力になり、自分が困ったときには相談できる関係を築くことが大事だと思うてる。

俺は友人との関係を大切に、常に感謝の気持ちを持つようにしてるよ。

友人との交流を大切にすることで、心も体も健康になる。

みんなも、ぜひ友人との交流を楽しんで、豊かな人間関係を築いてね。

友人との時間が増えることで、新しい発見や楽しみってたくさんあるよ！

「私の習慣」は、いかがでしたか？

今後の動画制作に活かしますので、感想を是非コメント欄から教えてください。

それでは、また別の動画でお会いしましょう。



**Japanese-listening-SUSHI**

