

日本のOL

動画リンク: <https://youtu.be/OBG8i4qp-Oc>

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「日本のOL」を学びながら、日本語を勉強しましょう。

■自己紹介

はじめまして。

私の名前は「たちばな さくら」です。

漢字は「立花 桜」と書きます。

会社のみんなからは「たちばなさん」と呼ばれ、親しい友人からは「さくら」と呼ばれています。

31歳です。

今日は皆さんに、一般的な日本のOLがどのように生活しているのか知っていただきながら、日本語を勉強してもらいます。

私は日本のOLです。

OLという言葉は、「オフィスレディ」の略です。

「オフィス」と「レディ」はたしかに英語ですが、英語圏で「オフィスレディ」という使い方はしないので「OL」または「オフィスレディ」は日本でしか通じない言葉です。

日本では、会社ではたらく男性をサラリーマン、会社ではたらく女性をOLと呼ぶことが多いです。

■私の会社

私の会社は、はたらく時間が長くないので、とてもはたらきやすい会社です。

はたらく時間は1日8時間です。

午前9時から午後6時まではたらきます。

昼に休み時間が1時間あります。

1週間に1回か2回くらいは1時間くらい残業をすることがあります。

残業をしたときは、ちゃんと残業代が支払われます。

今でも日本人の多くは給料が増えないのに残業をしています。

残業してもお金が増えないので「サービス残業」と呼ばれています。

日本では「サービス」という言葉がよく「0円(タダ)」という意味で使われます。

たとえば、野菜を売っている八百屋で買いものをすると、たまにお店の人が「これ、サービスでつけておくよ!」と買っていないものをタダでくれるときがあります。

そのため、タダではたらく残業という意味でサービス残業と呼ばれています。

日本は素晴らしい国ですが、サービス残業のような古い文化は良くないと思います。

私の会社はホワイト企業なので、サービス残業はありません。

ほとんどの人が午後6時には仕事を終えて帰ります。

これは、そうしたほうがはたらく人がちゃんとはたらいてくれると会社のえらい人たちが考えているからです。

だから、私ははたらいている時間はとても一生けんめいがんばって仕事をします。

これは、会社にとっても私にとっても良いことだと思います。

ちなみに、「ホワイト企業」というのは、はたらきやすい会社という意味です。残業が少なく、福利厚生が充実している企業のことです。ブラック企業とは、長時間の残業やサービス残業が多く、はたらいっていると体調が悪くなったりする企業のことです。

■私の仕事

私のはたらく会社は不動産屋です。

テレビや新聞で会社名を見ることもある大きな会社です。

家を貸したり、売ったりしています。

私はその会社で経理というお金の計算や管理をする仕事をしています。

毎日、社員が仕事で使ったお金の計算をしています。

たまに仕事とは関係のないお金を会社に支払わせようとする社員がいるので、私がそれを見つけて注意することもあります。

私が経理の仕事を始めただけの頃「経理ではたらく人はブランド物のバッグで会社に来ないほうがいい」と上司に教えてもらいました。

その理由は、高級なバッグを持つということはお金がほしい人だと思われるからだそうです。

自分のファッションは自分で決めたいと思いましたが、お金を守る仕事なので、そういうことにも注意しなければいけないのは仕方がないことだと思いました。

だから、私はユニクロで買ったバッグを使っています。

洋服もくつもアクセサリーも高級なブランドのものは何も身につけないようにしています。

■通きん

会社に通うことを通きんといいます。

通きんに使う電車のことを「通きん電車」といいます。

日本の電車は時間にとっても正確です。その正確さには多くの外国の人がおどろくと思います。

ただ1つ良くないことがあります。

それは、午前7時半～8時半の時間帯はとて人が多くなることです。

このときの「半」は1時間の半分を表しています。つまり、7時半は7時30分のことで、8時半は8時30分のことです。

この時間帯のことを「ラッシュアワー」と呼びます。

「ラッシュアワー」は和せい英語ではなく、英語圏の国でも通じるちゃんとした英語です。

それを知らずに、その時間帯にたまたま電車に乗ってしまった外国の人は、とておどろくと思います。

OLをしていて一番大変なことは、このラッシュアワーの通きんです。

1日のストレスのうち、そのほとんどがこのラッシュアワーの通きんによるものだと私は思っています。

私の家から会社まで40分くらいですが、中には片道2時間くらいかけて通きんしている人もいます。

外国では、電車の中で電話をすることは当たり前ですが、日本は電車の中で電話をしてはいけません。

着信音もならないように注意しましょう。

また、日本の電車ではときどきちかんが発生します。

ちかんは、男性が女性の体を触ったりすることです。

とて気持ち悪いことです。

だから私はなるべく女性専用車両に乗るようにしています。

女性専用車両とは女性だけが乗ることができる車両のことです。

ラッシュアワーの電車はきげんが悪い人も多いです。

そのため、ちょっとしたことでケンカになったりすることもあるので、本当に注意が必要です。

ただし、電車のラッシュアワーは平日だけです。

平日とは、仕事がある月よう日から金よう日のことをいいます。
平日はみんなが仕事で会社と自宅をおうふくするから、それだけ人が多くなります。

■平日の私の食事

■朝食

朝に食べる食事を「朝食」や「朝ごはん」といいます。
これから始まる1日をがんばるために、朝食はとても大事です。
ですから私は朝食をしっかり食べることにしています。
「食パン」と呼ばれるパンをトースターで焼き、バターをぬって食べます。
バターはれいぞうこに入れて保管をしますが、とてもかたくなります。切るのも大変です。
そのため、私は雪印というメーカーの「切れてるバター」という商品がお気に入りです。
このバターはすでに切れているため、かんたんにバターを使うことができます。
食パンはパン屋、スーパー、コンビニで買うことができます。
日本の食パンはとてもフワフワでおいしいです。
フワフワのパンをトースターで焼くことによって食パンの表面がカリッとサクサクの食感になります。
ヨーグルトもいっしょに食べることが多いです。
ヨーグルトはスーパーやコンビニで売っている小さいヨーグルトを私は食べます。
一般的なヨーグルトはとても甘いものが多いです。
甘いものを食べると太るので、私はさとうが入っていない「ノンシュガーヨーグルト」を食べます。
日本のヨーグルトのふたはすごいです。
何がすごいかというと、ヨーグルトのふたの内がわにはヨーグルトが付かないようになっています。
なぜヨーグルトのふたにヨーグルトが付かないかというと、それは科学的な工夫がされているからです。
ヨーグルトのフタの内がわはデコボコになっています。
水は平らな場所では横に広がりますが、デコボコした場所ではその場にとどまることができずに流れていきます。
水分が多いヨーグルトもデコボコがあると、その場にとどまらずにフタに付きません。
これには多くの外国の人がおどろくようなので、あなたも日本を訪れたら是非コンビニやスーパーでヨーグルトを買ってみてくださいね。

■昼食

お昼の食事のことを「昼食」や「ランチ」と言います。男の人は「昼めし」と言う人もいますが、女の人は「昼めし」とは言いません。
会社の近くに私のお気に入りのお店がいくつかあります。
昼食を何にするかというのは、その日の気分と人の多さで決めています。

私のお気に入りの昼食1: サブウェイ

私は昔からパンやサンドイッチが好きです。それに、野菜も好きです。
サブウェイではヘルシーなサンドイッチを手軽に食べるすることができます。
私のお気に入りのメニューは「えびアボカド」です。
えびとアボカドがたくさん入っていて、とてもおいしいです。
私はオリーブが大好きなので注文するときは「オリーブを多く入れてください」とお願いします。
600円くらいです。

私のお気に入りの昼食2: お弁当

日本の弁当文化は世界でも有名です。
「Bento」で通じる国もたくさんあります。
私の会社の近くには大きな会社がたくさんあります。
そのため、お昼ごろになると、多くのお弁当屋さんがお弁当を売りにきます。
洋食や和食、中華などいろんなお弁当を買うことができます。
特に私が好きなお弁当は「豆腐ハンバーグ弁当」と「シャケ弁当」です。
豆腐ハンバーグ弁当は、豆腐で作られたヘルシーなハンバーグのお弁当です。
シャケ弁当は、焼いたシャケをメインにしたお弁当です。
だいたいどれも600円から900円くらいで買うことができます。
中にはみそ汁を無料で付けてくれるお弁当屋さんもあります。

私のお気に入りの昼食3:ランチタイムのお寿司屋さん

私の会社の近くにはおいしいお寿司屋さんがたくさんあります。
お寿司屋さんは夜に行くと5,000円～10,000円くらいして高いです。
しかし、昼間の「ランチタイム」ではお弁当より少し高いくらいのお値段でお得なお寿司のセットを食べることができます。
ランチタイムとは、平日の午前11時半頃～午後2時くらいまでの時間です。
ランチタイムの時間はお店によって異なりますので注意してください。
私が好きなお寿司屋さんのランチタイムでは、1,400円でマグロやヒラメなど10個のお寿司を食べることができます。
みそ汁も付いてくるので、とてもお得なセットです。
このお寿司屋さんのランチタイムはとても人気です。
そのため、いつもたくさんのお客さんが来ます。
食べるまでに30分くらいはお店の前に並んで待たなければいけません。
昼休みの時間は1時間しかないなので、あまりゆっくり食べることはできません。
それでも、とてもおいしいお寿司が安く食べられるので、私はときどきこのお店にランチを食べに行きます。
なぜ、お寿司屋さんが昼に安いランチを提供しているのかというと、おいしいランチを安く食べてもらい、夜に食べに来てほしいからです。
夜に来るお客さんはお酒も飲むため、1人1万円くらい使います。
お寿司屋さんのランチはあまりもうからないと思います。食材もけっこう良いものを使っていますし、量も多いです。
だから私は夜にときどきそのお寿司屋さんについてお酒を飲んだり食事をしたりします。
そうすればお寿司屋さんもよろこぶはずです。私はそのお寿司屋さんの昼のメニューも夜のメニューもどちらも大好きです。

私のお気に入りの昼食4:コンビニ

コンビニとはコンビニエンスストアのことで、日本ではこれを短くして「コンビニ」と呼んでいます。
お店に人が多くて入れないときや、ほしいお弁当が売り切れているときは昼食をコンビニで買うことがあります。
日本のコンビニにはなんでもあります。
お弁当、おにぎり、サンドイッチ、おそうざい、飲み物、アイス、お菓子、文房具、調味料、その他、パンツやシャツなどの衣類も買うことができます。
コンビニによっては、コンビニで買ったものをコンビニの中で食べるイートインスペースがある場合もあります。
日本のコンビニは24時間365日いつでも開いていますし、なんでも売っているのでとても便利です。
コンビニで昼食を買うときは、私はだいたいサンドイッチとサラダと豆乳を買うことが多いです。

■夕食

平日の夕食は、帰りにカフェで軽く食べるか、家でかんたんな料理を作るかのどちらかです。仕事のあとは疲れているので、手間のかからない料理にします。私はよく野菜たっぷりのスープを作ります。野菜がたくさん入っていて栄養もバランスが良く、鍋で煮るだけでかんたんに作れます。スープをたくさん作って、数日かけて少しずつ食べられるので便利です。夏はスープが悪くならないようにれいぞうこで保存して、毎回食べる分だけあたためます。特に疲れている日は、帰りにカフェに行く元気もなく、料理を作る気力もありません。そんなときは、Uber Eats(ウーバーイーツ)などのデリバリーサービスを利用することがあります。

好きなレストランの料理が家まで届くので便利です。ただ、料金が高いので、あまり利用しないように気をつけています。

■会社の飲み会

私は会社の中で「経理部」という部署ではたらいっていますが、月に1回か2回ほど「飲み会」があります。飲み会は、仕事以外の時間に同僚たちと交流を深めるためのイベントです。お酒を飲んだり、食事をしたりしながら、同僚たちと楽しい時間を過ごします。飲み会は「居酒屋」と呼ばれるお店で開かれることが多いです。

最近では、日本の居酒屋で外国の人をよく見かけます。先日、となりの席には外国の人たちがいました。「ビール飲み放題」にとってもおどろいているようでした。ビール飲み放題とは、たとえば「2時間で2,000円」など、時間と料金が決められているメニューです。時間内であれば何杯飲んでも2,000円です。

居酒屋では、サラダや揚げ物、さしみなどいろんな料理を食べることができます。価格もそれほど高くないので、日本に訪れたときにはぜひ居酒屋に行ってみてください。いろいろな料理とお酒を楽しむことができます。また、日本のサラリーマンやOLをたくさん見ることができ、日本の日常生活を感じることもできると思います。

■私の休日

休日は仕事がないお休みの日のことです。仕事がある日は午前6時半くらいに起きますが、休みの日は少し遅めの7時半くらいまで寝ています。私の会社は土曜日と日曜日がお休みです。8月には1週間くらいの夏休みがあります。そのときは、友だちと海に行ったり、山へハイキングに行ったりすることが多いです。5月にはゴールデンウィークという連休があります。

ゴールデンウィークは「GW」と書くときもありますが、会話するときは「ゴールデンウィーク」と言います。この期間は、家でリラックスしたり、旅行に出かけたりします。

去年のゴールデンウィークは友だちと台北に行きました。一昨年のゴールデンウィークはソウルに行きました。

しかし、今は日本円がとても安いので、今年は海外旅行には行けず、家でのんびりしたり、買い物をして過ごしました。

12月の終わりから1月初めまでの年末年始には、数日間のお休みがあります。1月1日から3日くらいを「お正月」といいます。年末年始のお休みは「お正月休み」とも呼ばれます。お正月休みには、実家に帰って家族といっしょにおせち料理を食べたり、神社に初詣に行ったりします。日本人の多くは特定の宗教を持っていませんが、お正月には多くの人が神社に行き、神様にお祈りをします。

■休日の私の食事

■朝食

休日の朝食は、アボカドトーストやフルーツスムージーなど、かんたんでヘルシーなものを食べる人が多いです。ときどき、ランチにして遅めの朝食にすることもあります。休日の朝は、自分

の気分に合わせてリラックスして過ごします。食べたいときに食べて、食べたくないときは無理して食べることもしません。休日だからこそ、自分のペースでのんびりと過ごすことを大切にしています。

■■昼食

休日の昼食は、友だちとカフェやレストランで食べることが多いです。

パスタやサラダ、ときにはお寿司など、気分に合わせていろいろな料理を楽しみます。

特に私はパスタが好きで、いろんなソースを試すのが楽しみです。

平日はオフィスでかんたんなランチにすることが多いので、休日は平日とはちがう食事をするのを楽しむようにしています。

平日はニンニクの強い料理を食べないようにしていますが、休日には気にせずニンニクを使った料理を食べています。たとえば、ガーリックシュリンプやペペロンチーノなど、ニンニクたっぷりの料理を友だちとシェアして楽しめます。

■■夕食

休日の夕食は、家でゆっくりと過ごしながらか好きな料理を作ることが多いです。

ワインやビールを飲みながら、イタリアンや和食を楽しみます。

たとえば、ピザやパスタ、または手巻き寿司を作ることもあります。

お酒を飲むときは、つい食べ過ぎてしまうので、ヘルシーな前菜やサラダを用意してバランスを取るようになっています。

また、友だちを招いてホームパーティーを開くこともあり、みんなで楽しい時間を過ごします。デザートにはフルーツやチョコレートを用意して、リラックスしたひとときを楽しみます。

■私の平日

平日の朝は、だいたい朝6時半に起きます。平日とは、月よう日から金よう日までの仕事がある日のことです。仕事は夕方6時に終わり、電車に乗って家に帰ると7時半くらいになります。たまにスーパーで買い物をする日は、家に着くのが8時ごろになります。

家に帰ったら、まずシャワーを浴びてリフレッシュします。そのあと、れいぞうこからお気に入りのビールを取り出し、まるでテレビのコマーシャルのように、ベランダでビールを飲みます。夏は、私の家のベランダから花火大会の花火が見えます。夜空にかがやく花火を見ながら飲むビールはさいこうです。また、春には近くの公園にある桜の木が見えるので、まんかいの桜を楽しみながらビールを飲むのも幸せな時間です。

私の家のベランダは、とても大切なリラックス空間です。ビールの会社は、麒麟、アサヒ、サントリーなどいろいろありますが、私はアサヒのスパードライが一番のお気に入りです。ビールを楽しんだあと、ときどきさんぽに出かけることがあります。20分ほど歩いて、帰りに近くのコンビニで買い物をすることもあります。

夜になると、コンビニの前に10代の若い人たちが集まって楽しそうに話しているのをよく見かけます。日本では、お酒を飲めるのは20歳からです。20歳のことを「ハタチ」とも言います。昔、「はた」と呼ばれていたものに「ち」をつけて「はたち」となったと言われています。そのため、「お酒はハタチになってから！」とよく言われます。

10代の若い人たちはまだお酒が飲めず、カフェに行くお金もあまり持っていません。しかし、コンビニで飲み物や食べ物を買うことができるので、夜になるとコンビニの前に集まることが多いです。

午後11時ごろまで、テレビやYouTubeを見たり、音楽をきいたりしてリラックスして過ごします。ときどきパソコンを使うこともありますが、家では仕事をしないようにしています。私は日本人です

が、日本人ははたらきすぎだと思っています。仕事中はがんばって、仕事以外の時間は自分の大切な時間として過ごす。それが私の考え方です。

■私の趣味

私の趣味は「雑貨屋めぐり」です。

雑貨屋めぐりとは、いろんな雑貨屋を訪れて、ユニークでおしゃれなアイテムを見つけることを楽しむことです。雑貨屋には、食器や小物、アクセサリーや手作りの工芸品など、いろいろな商品が売られています。

趣味の話をするとき「ハマっている」という表現を使います。ハマっているというのは、それがとても好きという意味です。「私は雑貨屋めぐりにハマっています」というように使います。

私の場合、雑貨屋めぐりといっても、友だちとつしょに行くのではなく、1人で楽しむことが多いです。1人で雑貨屋に行くと、自分のペースでゆっくりとお店を見ることができます。私がよく行く雑貨屋は、アンティークショップや手作り雑貨のお店、北欧インテリアショップなどです。

雑貨屋めぐりをする日は、気に入った小物やインテリアを見つけて買うことが楽しみです。たとえば、かわいいマグカップやおしゃれなランプ、ハンドメイドのアクセサリーなど、ユニークなアイテムを見つけるととても嬉しいです。また、お店の雰囲気やディスプレイを見るだけでも、楽しくて幸せな気分になります。

雑貨屋めぐりの途中で、お気に入りのカフェに立ち寄ってきゅうけいすることも楽しみの1つです。おいしいカフェラテを飲みながら、新しく買った雑貨を見ている時間はとても幸せだと感じます。

私にとって、雑貨屋めぐりは心を休ませ、リラックスできる大切な時間です。お気に入りのアイテムを見つけることや、すてきなお店を発見することで、毎日の生活がより豊かになる気がします。

■私のペットのこと

私はカメを1匹飼っています。カメの名前は「みどり」です。名前の由来は、みどり色のこうらを持つミドリガメだからです。みどりは3才で、元気な女の子です。

みどりは朝になると、私が起きる前にすいそうの中で元気に動き回ります。カメの食事は専用の野菜が入っているペットフードです。1ヶ月の食事代は1,500円くらいです。

もっと安いカメの食事はたくさんありますが、私はみどりになるべくおいしくて体に良いものを食べてもらいたいので今のペットフードをえらんでいます。

日本ではペットのほけんも充実していますが、カメが入れるほけんは聞いたことがありません。たぶんカメが入れるほけんはないと思います。しかし、私はみどりが健康でいられるように、1年に1回、動物病院で健康チェックを受けています。

動物病院でも犬やネコをみてる病院は多いですが、カメをみてる病院はとても少ないです。そのため、カメやトカゲなどもみてる専門の病院に連れていきます。幸い、みどりは今まで大きな病気をしたことはありません。

みどりが私にとって特別なのは、その存在がとてもいやしになるからです。疲れた日の夜、みどりのゆっくりとした動きを見ていると自然とリラックスできます。また、週末にはすいそうのそうじをしながら、みどりの健康状態をチェックしています。カメは長生きするので、これからもずっとつしょに過ごせたらいいなと思っています。

「日本のOL」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。

日本のOL

■自己紹介

はじめまして。

私の名前は「たちばな さくら」だよ。

漢字は「立花 桜」って書くの。

会社のみんなからは「たちばなさん」って呼ばれてて、親しい友達からは「さくら」って呼ばれてるよ。

31歳だよ。

今日はみんなに、一般的な日本のOLがどんなふうに住んでるのかを知ってもらいながら、日本語を勉強してもらおうね。

私は日本のOLなんだ。

OLっていうのは、「オフィスレディ」の略なんだよね。

「オフィス」と「レディ」はたしかに英語なんだけど、英語圏で「オフィスレディ」って使い方はしないんだよね。だから「OL」とか「オフィスレディ」っていうのは日本でしか通じない言葉なの。

日本では、会社ではたらく男性をサラリーマン、会社ではたらく女性をOLって呼ぶことが多いよ。

■私の会社

私の会社は、はたらく時間がそんなに長くないから、すごくはたらきやすいんだ。

1日8時間はたらいって、朝の9時から夕方6時までだよ。

昼の休み時間は1時間！

週に1回か2回くらいは1時間くらい残業することがあるけど、ちゃんと残業代が出るんだ。

でも、今でも日本人の多くは給料が増えないのに残業してるんだよね。

そういう残業は「サービス残業」って呼ばれてる。

日本では「サービス」って言葉が「0円(タダ)」って意味で使われることが多いの。

たとえば、八百屋で買い物すると、たまにお店の人が「これ、サービスでつけておくよ！」って買ってないものをタダでくれることがあるんだよね。

だから、タダではたらく残業って意味でサービス残業って呼ばれてるんだ。

日本はすばらしい国だけど、サービス残業みたいな古い文化は良くないと思うの。

私の会社はホワイト企業だから、サービス残業はないんだよね。

ほとんどの人が夕方6時には仕事を終えて帰るよ。

これは、そうしたほうがはたらく人がちゃんとはたらいってくれるって会社のおえらいさんたちが考えてるからなんだよね。

だから、私ははたらいてる時間はすごくがんばって仕事してるよ。

これは、会社にとっても私にとっても良いことだと思うんだ。

ちなみに、「ホワイト企業」っていうのは、はたらきやすい会社って意味だよ。残業が少なく、福利厚生が充実してる会社のことね。逆に「ブラック企業」っていうのは、長時間の残業やサービス残業が多くて、はたらいてると体調が悪くなったりする会社のことね。

■私の仕事

私のはたらく会社は不動産屋だよ。

テレビや新聞でも会社名を見ることがある大きな会社なんだ。

家を貸したり、売ったりしてる会社なの。

私はその会社で経理っていう、お金の計算やかんりをする仕事をしてるんだ。

毎日、社員が仕事で使ったお金の計算をしてる。

たまに仕事とはかんけいのないお金を会社に支払わせようとする社員がいるから、私がそれを見つけて注意することもあるよ。

私が経理の仕事をはじめたばかりの頃「経理ではたらく人はブランド物のバッグで会社に来ないほうがいい」って上司に教えてもらったんだ。

理由は、高級なバッグを持つことはお金がほしい人だと思われるからなんだって。

自分のファッションは自分で決めたいと思ったけど、お金を守る仕事だから、そういうことにも注意しなきゃいけないのは仕方がないことだと思ったよ。

だから、私はユニクロで買ったバッグを使ってるんだ。

洋服もくつもアクセサリーも高級なブランドのものは何も身につけないようにしてる。

■通きん

会社に通うことを「通きん」って言うのね。

通きんに使う電車のことは「通きん電車」。

日本の電車は時間にめっちゃくちゃ正確。その正確さには外国の人めっちゃおどろくらしい。ただ1つ良くないことがあるんだよね。

それはねえ、午前7時半～8時半の時間帯はとても人が多くなるってこと。

このときの「半」は1時間の半分という意味ね。

つまり、7時半は7時30分のことで、8時半は8時30分のこと。

この時間帯のことを「ラッシュアワー」って呼ぶの。

「ラッシュアワー」は日本だけではなく、英語圏の国でも通じるちゃんとした英語みたい。それを知らずに、その時間帯にたまたま電車に乗っちゃうと、とてもおどろくはず。

OLをしていて一番大変なことは、このラッシュアワーの通きんでまちがいない。

1日のストレスのうち、そのほとんどがこのラッシュアワーの通きんによるものだと私は思ってるよ。

私の家から会社まで40分くらいなんだけど、中には片道2時間くらいかけて通きんしている人もいるんだよね。

外国では、電車の中で電話をすることなんて当たり前だと思うけど、日本は電車の中で電話したらダメ。

着信音もならないように気をつけないと。

あと、日本の電車ではときどきちかんがいるから注意して！

ちかんは、男性が女性の体をさわったりすることね。

マジで気持ち悪いよね。

だから私はなるべく女性専用車両に乗るようにしてるんだ。

女性専用車両っていうのは、女性だけが乗ることができる車両のことね。

それとさあ、ラッシュアワーの電車はきげんが悪い人も多いよ。みんなピリピリしてる感じ。

だから、ちょっとしたことでケンカになったりすることもあるから、マジで注意したほうがいい。

ただ、電車のラッシュアワーは平日だけね。

平日っていうのは、仕事がある月よう日から金よう日のこと。
平日はみんなが仕事で会社と自宅をおうふくするから、それだけ人が多くなるってわけ。

■平日の私の食事

■朝食

朝に食べる食事を「朝食」とか「朝ごはん」って言うよ。
これから始まる1日をがんばるために、朝食はめっちゃ大事なんだよね。
だから私は朝食をしっかりと食べることにしてるの。
「食パン」と呼ばれるパンをトースターで焼いて、バターをぬって食べる。
バターはれいぞうこに入れて保管するけど、とてもかたくなっちゃうんだよね。切るのも大変なんだ。
だから、私は雪印っていうメーカーの「切れてるバター」っていう商品がお気に入り。
このバターはすでに切れてるから、かんたんに使うことができマジで便利。
食パンは、パン屋、スーパー、コンビニで買えるよ。
日本の食パンはとてもフワフワでおいしいんだ。
フワフワのパンをトースターで焼くと、表面がカリッとサクサクの食感になるんだよね。ヨーグルトもいっしょに食べる人が多いかな。
ヨーグルトはスーパーやコンビニで売っている小さいヨーグルトを私は食べるよ。
ふつうのヨーグルトはとても甘すぎるものが多いよね。
甘いものを食べると太るから、私はさとうが入っていない「ノンシュガーヨーグルト」を食べるようにしてる。
それと、日本のヨーグルトのフタってすごいんだよ。
何がすごいかというと、ヨーグルトのフタの内がわにはヨーグルトが付かないようになってるの。
なんでフタにヨーグルトが付かないかというと、それは科学的な工夫がされてるからなんだよね。
ヨーグルトのふたの内がわはデコボコになってるの。
で、水は平らな場所では横に広がるけど、デコボコした場所ではその場にとどまることができずに流れていくらしい。
水分が多いヨーグルトもデコボコがあると、その場にとどまらずにふたに付かないんだって。
これは多くの外国人がおどろくらしいから、あなたも日本に来たらぜひコンビニやスーパーでヨーグルトを買ってみてね。

■昼食

お昼の食事のことを「昼食」や「ランチ」って言う。男の人は「昼めし」と言う人もいるけど、女の人は「昼めし」とは言わないからちゅういしてね。
会社の近くに私のお気に入りのお店がいくつかあるんだけど、昼食を何にするかは、その日の気分と人の多さとかで決めてる。

私のお気に入りの昼食1: サブウェイ

私は昔からパンやサンドイッチが好きなんだよね。それに、野菜も好き。
サブウェイではヘルシーなサンドイッチを手軽に食べることができるよ。
私のお気に入りのメニューは「えびアボカド」。
えびとアボカドがたくさん入ってて、めっちゃおいしいよ。
私はオリーブが大好きだから、注文するときは「オリーブを多く入れてください」ってお願いするの。だいたい600円くらいかな。

私のお気に入りの昼食2: お弁当

日本の弁当文化は世界でも有名だよ。

「Bento」で通じる国もたくさんあるからスゴイ。

私の会社の近くには大きな会社がたくさんあって、お昼ごろになるとたくさんのお弁当屋さんがお弁当を売りに来るんだ。

洋食とか和食、それに中華とかね。だから、いろんなお弁当を買うことができるよ。

特に私が好きなお弁当は「豆腐ハンバーグ弁当」と「シャケ弁当」かな。

豆腐ハンバーグ弁当は、豆腐で作られたヘルシーなハンバーグのお弁当。

シャケ弁当は、焼いたシャケをメインにしたお弁当だよ。

だいたいどれも600円から900円くらいで買えるから助かる。

中にはみそ汁を無料で付けてくれるお弁当屋さんもあるんだよね。

私のお気に入りの昼食3:ランチタイムのお寿司屋さん

私の会社の近くにはおいしいお寿司屋さんがたくさんある。

お寿司屋さんは夜に行くと5,000円～10,000円くらいして高いよね。

でも、昼間の「ランチタイム」はお弁当より少し高いくらいの値段でお得なお寿司のセットを食べることができるのが嬉しい。

ランチタイムは平日の午前11時半頃～午後2時くらいまでの時間のこと。

ランチタイムの時間はお店によってちがうから気をつけてね。

私が好きなお寿司屋さんのランチタイムでは、1,400円でマグロとかヒラメとか10個のお寿司を食べることができるんだ。

おみそ汁も付いてくるから、とてもお得なセットだよね～。

このお寿司屋さんのランチタイムはめちゃ人気がある。

だから、いつもたくさんのお客さんが来てるもん。

食べるまでに30分くらいはお店の前に並んで待たなきゃいけないんだよね。

昼休みの時間は1時間しかないから、あまりゆっくり食べることができないの。

それでも、めちゃおいしいお寿司が安く食べられるから、私はときどきこのお店にランチを食べに行くんだ。

なんでお寿司屋さんが昼に安いランチを提供しているのかっていうと、おいしいランチを安く食べてもらって、夜に食べに来てほしいからなんだよね。

夜に来るお客さんはお酒も飲むから、1人1万円くらい使うじゃん。

お寿司屋さんのランチはあまりもうからないと思う。だって、食材もけっこう良いものを使ってるし、量も多いし安いからね。

だから私は夜にときどきそのお寿司屋さんに行ってお酒を飲んだり食事をしたりするんだ。そうすればお寿司屋さんもよろこぶはずだよ。私はそのお寿司屋さんの昼も夜のメニューもどちらも大好き。

私のお気に入りの昼食4:コンビニ

コンビニっていうのはコンビニエンスストアのことで、日本ではこれを短くして「コンビニ」って呼んでるんだ。

お店に人が多くて入れないときとか、ほしいお弁当が売り切れているときは昼食をコンビニで買うことがある。

日本のコンビニにはなんでもあるんだよ。

お弁当、おにぎり、サンドイッチ、おそうざい、飲み物、アイス、お菓子、文房具、調味料、その他、パンツやシャツなどの衣るいも買うことができるの。

コンビニによっては、コンビニで買ったものをコンビニの中で食べるイトインスペースもあったりするし。

日本のコンビニは24時間365日いつでも開いてるし、なんでも売ってるからめちゃ便利だよ。

コンビニで昼食を買うときは、私はだいたいサンドイッチとサラダと豆乳を買うことが多いかな。

■夕食

平日の夕食は、帰りにカフェで軽く食べるか、家でかんたんな料理を作るかのどちらかだね。仕事のあとは疲れてるから、手間のかからない料理にすることが多い。私はよく野菜たっぷりのスープを作るよ。野菜がたくさん入ってて栄養のバランス良くとれるからね。鍋で煮るだけでかんたんに作れるし。スープをたくさん作って、何日かかけて少しずつ食べられるから便利だしね。夏はスープが悪くならないようにれいぞうこで保存して、毎回食べる分だけあたためるの。特に疲れてる日は、帰りにカフェに行く元気もなかったりして、料理を作る気力もないんだよね。そんなときは、Uber Eats(ウーバーイーツ)などのデリバリーサービスを利用するしかないよね。好きなお店の料理を家まで届けてくれるから便利。ただ、けっこう高いから、あまり利用しないように気をつけてる。

■会社の飲み会

私は会社の中で「経理部」という部署ではたらいてるんだけど、月に1回か2回くらい「飲み会」があるんだよね。飲み会は、仕事以外の時間に同僚たちと交流を深めるためのイベント。お酒を飲んだり、食事をしたりしながら、同僚たちと楽しい時間を過ごすの。飲み会は「居酒屋」と呼ばれるお店で開かれることが多いよ。最近では、日本の居酒屋で外国の人をよく見かけるよね。この前、となりの席に外国の人たちがいて、「ビール飲み放題」にめちゃおどろいてたよ。ビール飲み放題っていうのは、たとえば「2時間で2,000円」とか、時間と料金が決められてるメニューのことね。時間内であれば何杯飲んでも2,000円！みたいな。

居酒屋では、サラダとかあげ物、さしみとかいろんな料理を食べることができるよ。価格もそれほど高くないから、日本に来たときにはぜひ居酒屋に行ってみてね。いろいろな料理とお酒を楽しむことができるよ。あと、日本のサラリーマンとかOLをたくさん見ることができて、日本の日常生活とかも感じる事ができるんじゃないかな。

■私の休日

休日は仕事がないお休みの日のことね。仕事がある日は午前6時半くらいに起きるけど、休みの日は少し遅めの7時半くらいまで寝ちゃう。私の会社は土曜日と日曜日がお休み。8月には1週間くらいの夏休みがあるよ。そのときは、友だちと海に行ったり、山へハイキングに行ったりすることが多いかなあ。5月にはゴールデンウィークっていう連休がある。ゴールデンウィークは「GW」って書くときもあるけど、話すときはふつうに「ゴールデンウィーク」って言うかな。この期間は、家でリラックスしたり、旅行に出かけたりする。去年のゴールデンウィークは友だちと台北に行った。一昨年ゴールデンウィークはソウルに行ったよ。でも、今は日本円がめちゃ安いから、今年は海外旅行には行けなかったなあ。家でのもんびりしたり、買い物をしたりして過ごした。12月の終わりから1月初めまでの年末年始には、数日間のお休みがあるよ。1月1日から3日間くらいを「お正月」って言うの。年末年始のお休みは「お正月休み」とも言うよね。お正月休みには、実家に帰って家族と一緒におせち料理を食べたり、神社に初詣に行ったり

する。

日本人って特定の宗教を持ってないけど、お正月には多くの人が神社に行って、神様にお祈りをするんだよね。

■休日の私の食事

■朝食

休日の朝食は、アボカドトーストとかフルーツスムージーとか、かんたんでヘルシーなものを食べる人が多いかな。ときどき、ランチにして遅めの朝食にすることもあったりするよ。

休日の朝は、自分の気分に合わせてリラックスして過ごす。

食べたいときに食べて、食べたくないときは無理して食べない。休日だからこそ、自分のペースでのんびりと過ごすことを大切にしているんだ。

■昼食

休日の昼食は、友だちとカフェとかレストランで食べる人が多いかな。

パスタとかサラダ、あとはお寿司とか、気分に合わせていろいろな料理を楽しむよ。

特に私はパスタが好きで、いろんなソースを試すのが楽しみなんだ。

平日はオフィスでかんたんなランチにすることが多いから、休日は平日とはちがう食事を楽しむようにしてるの。

平日はにんにくの強い料理を食べないようにしてるけど、休日には気にせずににんにくを使った料理を食べてる。たとえば、ガーリックシュリンプとかペペロンチーノとか、にんにくたっぷりの料理を友だちとシェアして楽しむんだ。

■夕食

休日の夕食は、家でゆっくりと過ごしながらか好きな料理を作ることが多いよ。

ワインとかビールを飲みながら、イタリアンや和食を楽しむよ。

たとえば、ピザとかパスタ、あとは手巻き寿司を作ることもある。

お酒を飲むときは、つい食べ過ぎちゃうから、ヘルシーな前菜やサラダを用意して栄養バランスを考えるようにはしてる。

あと、友だちを呼んでホームパーティーを開くこともあって、みんなで楽しい時間を過ごすんだ。デザートにはフルーツとかチョコレートを用意して、リラックスしたひとときを楽しむようにしてるの。

■私の平日

平日の朝は、だいたい朝6時半に起きる。平日っていうのは、月よう日から金よう日までの仕事がある日のことね。

仕事は午後6時に終わって、電車に乗って家に帰ると7時半くらいになるかなあ。たまにスーパーで買い物をする日は、家に着くのが8時ごろになる。

家に帰ったら、まずシャワーを浴びてさっぱりする！

そのあと、れいぞうこからお気に入りのビールを取り出して、まるでテレビコマーシャルみたいに、ベランダでビールを飲むの。夏は、私の家のベランダから花火大会の花火が見えるんだよね。夜空にかがやく花火を見ながら飲むビールは本当にさいこう。あと、春は近くの公園にある桜の木が見えるから、まんかいの桜を見ながらビールを飲むのも幸せな時間だよ〜。

私の家のベランダって、めちゃ大切なリラックス空間なんだよね。

ビールの会社は、麒麟、アサヒ、サントリーとかいろいろあるけど、私はアサヒのスーパードライが一番好き！

ビールを楽しんだあと、ときどきさんぽに出かけることがある。20分くらい歩いて、帰りに近くのコンビニで買い物をすることもあるよ。

夜になると、コンビニの前に10代の若い人たちが集まって楽しそうに話しているのをよく見るよね。日本では、お酒を飲めるのは20歳からなんだ。20歳のことを「ハタチ」とも言うんだよ。昔「はた」と呼ばれていたものに「ち」をつけて「はたち」になったらいいよ。だから「お酒はハタチになってから！」って、よく言われてる。

10代の若い人たちはまだお酒が飲めないし、カフェに行くお金もあまり持ってないよね。でも、コンビニで飲み物とか食べ物を買うことはできるから、夜になるとコンビニの前に集まる人が多いんだよね。

午後11時ごろまで、テレビとかYouTubeを見たり、音楽をきいたりしてリラックスして過ごすことが多いかな。ときどきパソコンを使うこともあるけど、家では仕事をしないようにしてる。私は、日本人だけど、日本人は働きすぎだと思うよね。仕事中はがんばって、仕事以外の時間は自分の大切な時間として過ごす。それが私の考え方なの。

■私の趣味

私の趣味は「雑貨屋めぐり」だよ。

雑貨屋めぐりってというのは、いろんな雑貨屋に行って、ユニークでおしゃれなアイテムを見つけることを楽しむこと。雑貨屋には、食器とか小物、アクセサリーや手作りの工芸品とか、いろいろな商品が売られてる。

趣味の話をするとき「ハマってる」って表現を使う。「ハマってる」っていうのは、それがとても好きって意味ね。

「私は雑貨屋めぐりにハマってる」っていうふうに使うんだよ。

私の場合、雑貨屋めぐりといっても、友だちといっしょに行くんじゃなくて、1人で楽しむことが多いかな。1人で雑貨屋に行くと、自分のペースでゆっくりお店を見ることができからね。私がよく行く雑貨屋は、アンティークショップとか手作り雑貨のお店、北欧インテリアショップとかだよ。

雑貨屋めぐりをする日は、気に入った小物とかインテリアを見つけて買うことが楽しみなの。たとえば、かわいいマグカップやおしゃれなランプ、ハンドメイドのアクセサリーとかね。ユニークなアイテムを見つけるととても嬉しいんだよね。あと、お店の雰囲気やディスプレイを見るだけでも、楽しくて幸せな気分になる。

雑貨屋めぐりの途中で、お気に入りのカフェに立ち寄ってきゅうけいすることも楽しみの1つだよ。おいしいカフェラテでも飲みながら、新しく買った雑貨を見てる時間はめっちゃ幸せな感じ。

私にとって、雑貨屋めぐりは心を休ませてリラックスできる大切な時間なんだよね。お気に入りのアイテムを見つけることや、すてきなお店を発見することで、毎日の生活がより豊かになる気がする。

■私のペットのこと

私はカメを1匹飼ってる。カメの名前は「みどり」。名前の由来は、みどり色のこうらを持つミドリガメだから。みどりは3才で、元気な女の子だよ。

みどりは朝になると、私が起きる前にすいそうの中でいつも元気に動きまわってる。カメの食事は専用の野菜が入ってるペットフード。1ヶ月の食事代は1,500円くらいかな。

もっと安いカメの食事もたくさんあるけど、私はみどりにできるだけおいしくて体に良いものを食べてもらいたいから今のペットフードをえらんでるんだ。

日本はペットのほけんも充実してるけど、カメが入れるほけんは聞いたことがないなあ。たぶんカメが入れるほけんはないと思う。でも、私はみどりが健康でいられるように、1年に1回、動物病院で健康チェックを受けてるよ。

動物病院でも犬とかネコをみてる病院は多いけど、カメをみてる病院はめっちゃ少ない。だから、カメとかトカゲをみてる専門の病院に連れて行ってんだ。幸い、みどりは今まで大きな病気をしたことはない！

みどりが私にとって特別なのは、その存在がとてもいやしになるからなんだよね。疲れた日の夜、みどりのゆっくりとした動きを見てると自然とリラックスできるの。週末にはすいそうのそうじをしながら、みどりの健康状態をチェックするようにしてる。カメは長生きするから、これからもずっといっしょに過ごせたらいいなって思ってるよ。

「日本のOL」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

