

良くない習慣

動画リンク : <https://youtu.be/i0x0q8KoDCw>

良くない習慣

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「良くない習慣」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。今日は私が気をつけている"良くない習慣"についてお話します。

■寝不足

寝不足とは、必要な睡眠時間が足りない状態のことをいいます。一般的には、8時間くらいの睡眠が健康に良いとされていますが、それよりも短い時間しか寝られないと、体や心に悪い影響が出てしまいます。特に、毎日寝不足が続くと、さまざまな問題が起こる可能性が高くなります。

寝不足が続くと、まず頭がぼんやりして、集中力がなくなります。学校の勉強や、友だちとの会話に集中できなくなり、うまくいかないが増えます。また、体も疲れやすくなり、風邪をひきやすくなったり、体調を崩しやすくなります。さらに、気持ちが不安定になり、イライラしやすくなることもあります。寝不足は、体だけでなく、心にも悪い影響を与えます。

・寝不足を改善したときのメリット

十分な睡眠をとると、頭がスッキリして、勉強や遊びにも集中できます。体も元気になり、風邪をひきにくくなったり、毎日が楽しく感じられるようになります。また、気持ちが安定して、イライラすることが少なくなります。寝不足を改善することで、体も心も健康になり、毎日を元気に過ごせるようになります。

寝る時間をしっかり確保して、毎日同じ時間に寝る習慣をつけることが大切です。これを続けることで、自然と寝不足が解消され、元気な毎日を過ごすことができるようになります。

■不規則な食生活

不規則な食生活とは、食事の時間が毎日バラバラだったり、食べる量や内容が安定していないことをいいます。たとえば、朝ごはんを食べない日があったり、お昼ごはんを抜いたり、夜にたくさん食べ過ぎてしまうことなどがそれにあたります。このような食生活は、体にとってよくない影響を与える可能性があります。

不規則な食生活が続くと、体の調子が悪くなりやすくなります。たとえば、疲れやすくなったり、集中力が低下してしまいます。また、必要な栄養が不足しがちになり、風邪をひきやすくなったり、肌の調子が悪くなったりすることもあります。さらに、体重が増えたり、逆に痩せすぎてしまったり

することもあります。健康的な体型を保つのが難しくなることもあります。これらの問題は、長い目で見ても、体に大きな負担をかけることとなります。

・不規則な食生活を改善したときのメリット

毎日決まった時間にバランスの良い食事をとると、体の調子が良くなります。疲れにくくなり、学校や遊びにも元気に取り組むことができるようになります。また、必要な栄養がしっかりとれるので、風邪をひきにくくなり、肌の調子も良くなります。さらに、健康的な体型を維持しやすくなり、将来にわたって健康でいられる可能性が高まります。

食事は、体を元気に保つためにとても大切です。毎日、朝昼晩の3食をバランスよく食べることで、不規則な食生活を改善し、元気で健康な生活を送ることができるようになります。

■喫煙

喫煙とは、タバコを吸うことをいいます。タバコには「ニコチン」という成分が含まれていて、これが体に入ると、気分が良くなったり、リラックスした気持ちになることがあります。しかし、このニコチンはとても中毒性が強く、一度タバコを吸い始めると、やめるのがとても難しくなります。

喫煙にはたくさんのデメリットがあります。まず、タバコを吸うと、肺や心臓に大きな負担がかかります。これによって、息切れしやすくなったり、心臓病や肺がんのリスクが高まります。また、タバコの煙には体に良くない物質がたくさん入っていて、周りにいる人たちにも悪い影響を与えることがあります。特に子どもやお年寄りがいる場所での喫煙は、周りの人たちの健康にも悪い影響を与えるので、非常に危険です。

・タバコをやめたときのメリット

タバコをやめると、体にたくさんの良い変化が起こります。まず、肺や心臓が健康を取り戻し、息切れが減ります。また、肺がんや心臓病のリスクも大幅に減るため、将来的にも健康を維持しやすくなります。さらに、タバコの煙による周りの人たちへの悪い影響もなくなります。タバコをやめることは、自分自身の健康だけでなく、家族や友だちの健康も守ることにつながります。

喫煙はとても有害な習慣ですが、やめることで大きなメリットが得られます。急にやめるのが難しい場合、1日に吸うタバコの本数を減らすなどの工夫をしてみましょう。タバコを吸わない生活を続けることで、健康で長生きできる可能性が高まります。

■過度な飲酒

過度な飲酒とは、お酒を飲みすぎるという意味です。お酒には「アルコール」という成分が入っていて、少しであればリラックスしたり、気分が良くなることがあります。しかし、飲みすぎると体に悪い影響を与えます。特に、毎日のようにたくさんのお酒を飲むと、健康を大きく損なうことがあります。

お酒を飲みすぎることが続くと、まず肝臓が傷つきやすくなります。肝臓は、体の中の毒素を取り除く大切な臓器ですが、お酒を飲みすぎると、その働きが悪くなり、肝臓病になるリスクが高まります。また、飲みすぎたアルコールは、脳や心臓にも悪い影響を与えるため、思考が鈍くなったり、心臓病になる可能性もあります。さらに、お酒を飲みすぎると、人とのトラブルや事故の原因にもなりやすく、社会生活にも悪い影響を与えることがあります。

・お酒をやめたり量を少なくしたときのメリット

お酒の量を少なくしたり飲むことをやめると、体に良い変化が現れます。肝臓が健康を取り戻し、体全体の調子が良くなります。また、思考がスッキリとして、集中力が高まるため、仕事や勉強に

も良い影響があります。さらに、お酒の飲み過ぎないことで、人とのトラブルや事故のリスクも減り、社会生活が安定します。

お酒を飲みすぎないことで、健康的な生活を送ることができます。お酒は適量を守って楽しむことが大切です。これを続けることで、体も心も元気に保つことができ、より良い日々を過ごすことができるでしょう。

■甘いものや脂っこいものの食べ過ぎ

甘いものや脂っこいものの食べ過ぎとは、お菓子やジュース、揚げ物や脂っこい料理などを必要以上にたくさん食べることをいいます。

脂っこいものとは、たとえば、ハンバーグやから揚げ、天ぷら、カレーライスなどです。

逆に、脂っこくない食べ物は、野菜、果物、海藻類、お刺身などの魚、鶏のささみなどです。

甘いものや脂っこいものはおいしくて、つい食べ過ぎてしまうことがあります。それが続くと、体にさまざまな悪い影響を与えることがあります。

甘いものや脂っこいものを食べ過ぎると、まず太りやすくなります。これによって、肥満になりやすくなり、体を動かすのが大変になったり、健康に悪い影響が出る場合があります。たとえば、心臓に負担がかかったり、血圧が高くなるなどの問題が起こることがあります。また、甘いものを食べ過ぎると、虫歯や糖尿病のリスクも高まります。

・甘いものや脂っこいものを食べすぎないようにしたときのメリット

甘いものや脂っこいものの食べ過ぎをやめると、体が軽くなり、元気に動けるようになります。また、肥満のリスクが低くなり、心臓や血圧の問題も起きないようにになります。さらに、虫歯や糖尿病のリスクも低くなるため、長い目で見ても健康的な生活を送ることができます。健康的な体を保つためには、甘いものや脂っこいものをたくさん食べ過ぎないことが大切です。

甘いものや脂っこいものはたくさん食べ過ぎずに、バランスの良い食事を心がけることで、体の健康を守り、毎日を元気に過ごすことができるようになります。

■食べ物の好き嫌が多い

食べ物の好き嫌が多いというのは、食べられるものが限られていて、特定の食べ物を避けることが多い状態をいいます。たとえば、野菜が嫌いでもほとんど食べなかったり、果物や魚が苦手な食べないことなどがそれにあたります。好き嫌が多いと、栄養が偏りやすく、体に悪い影響を与えることがあります。

食べ物の好き嫌が多いと、必要な栄養をバランスよくとることが難しくなります。たとえば、野菜を食べないとビタミンやミネラルが不足し、体の調子が悪くなりやすくなります。また、同じものばかり食べると、体が疲れやすくなったり、免疫力が下がり、風邪をひきやすくなることもあります。さらに、好き嫌が多いと、外食や友だちと食事をするときに、食べられるものが少なく、食事を楽しめなくなることもあります。

・食べ物の好き嫌いを少なくしたりなくしたときのメリット

好き嫌いを減らしていろいろな食べ物を食べるようにすると、栄養バランスが良くなり、体の調子が良くなります。特に、野菜や果物、魚などをバランスよく食べることで、ビタミンやミネラルがしっかりとれ、健康的な体を維持しやすくなります。また、いろいろな食べ物を楽しむことで、食事の時間が楽しくなり、友だちとの食事もより楽しいものになります。

食べ物の好き嫌いを少しずつ減らし、バランスの良い食生活を心がけることで、健康で元気な毎日を送ることができます。新しい食べ物にもチャレンジして、食の楽しさを広げていきましょう。

■時間の使い方がだらしない

時間の使い方がだらしないというのは、1日の時間をうまく使えず、やるべきことを後回しにしたり、無駄に過ごしてしまうことをいいます。たとえば、宿題を先延ばしにしたり、テレビやゲームに時間を使いすぎて、他の大切なことができなくなるなどです。

時間の使い方がだらしないと、まず、やるべきことが終わらず、後で慌ててやらなければならないになります。これにより、宿題や仕事の質が下がったり、締め切りに間に合わなくなる場合があります。また、無駄に過ごす時間が多いと、勉強や趣味に使える時間が減り、成長や楽しみの機会を逃してしまうこととなります。さらに、時間の使い方が悪いと、ストレスがたまりやすく、毎日が忙しく感じられるようになります。

・時間を大事に使ったときのメリット

時間の使い方をきちんと計画し、効率よく過ごすことで、やるべきことがスムーズに進み、余裕を持って過ごせるようになります。これにより、宿題や仕事の質が向上し、達成感を得られることが増えます。また、無駄な時間が減り、勉強や趣味に集中できる時間が増えるため、より多くのことを学んだり、楽しむことができます。さらに、計画的に時間を使うことで、ストレスが減り、毎日が充実したものになります。

時間の使い方を見直して、毎日を効率的に過ごすことは、自分の成長や生活の質を向上させるためにも重要です。計画的に時間を使うことで、充実した日々を送ることができるようになります。

■時間にルーズ

時間にルーズとは、約束の時間や締め切りを守らず、遅刻したり、提出が遅れたりすることをいいます。たとえば、友だちとの約束に遅れてしまったり、宿題を締め切りに間に合わせられなかったりすることが該当します。時間にルーズな状態が続くと、他の人との信頼関係にも悪い影響を与えることがあります。

時間にルーズであると、まず他の人に迷惑をかけるが増えます。たとえば、遅刻すると、友だちや先生を待たせてしまい、信頼を失うことがあります。また、締め切りを守れないと、学校や仕事での評価が下がり、自分自身も困ることになります。さらに、時間にルーズであることは、日常生活においても余裕をなくし、ストレスが増える原因となります。これによって、体調を崩したり、生活全体が不安定になることもあります。

・時間を守ったときのメリット

時間を守る習慣を身につけると、他の人との信頼関係が強くなり、友だちや先生、同僚からの評価が良くなります。これにより、学校や仕事でも良い結果を出しやすくなります。また、時間を守ることで、日常生活に余裕が生まれ、ストレスが減ります。計画的に行動できるようになるため、時間に追われることが少なくなり、心にゆとりを持てるようになります。

時間を守ることは、信頼を築き、自分自身を成長させるためにもとても大切です。約束や締め切りをしっかりと守る習慣を身につけることで、より充実した日々を過ごすことができます。

■物事を後回しにするクセ

物事を後回しにするクセというのは、やらなければならないことをつい先延ばしにしたり、あとでまとめてやろうとすることをいいます。たとえば、宿題や掃除などをすぐにやらず、ギリギリまで放っておくことなどが該当します。これが続くと、結果として大きな問題になることがあります。

物事を後回しにすると、まず時間が足りなくなり、焦って作業をしなければならなくなります。これにより、宿題や仕事の質が低くなり、良い結果を得られないことが多くなります。また、やるべきことがどんどん溜まっていくことで、ストレスがたまり、心の負担が増えます。さらに、後回しにするクセがつくと、日常生活全体が乱れ、自己管理が難しくなります。これによって、他の人からの信頼を失うことにもつながります。

・物事を後回しにするクセを改善したときのメリット

物事にすぐに取りかかる習慣をつけると、時間に余裕ができ、作業の質も向上します。これにより、良い結果を得やすくなり、達成感を感じるが増えます。また、やるべきことが早めに終わることで、心にゆとりが生まれ、ストレスが減ります。さらに、計画的に行動できるようになると、自己管理がしやすくなり、他の人からの信頼も高まります。

物事を後回しにせず、すぐに取り組むことで、より良い結果を得られるだけでなく、日常生活も整い、心地よい毎日を過ごすことができるようになります。

■整理整頓ができない

整理整頓ができないというのは、物や場所をきちんと片付けたり、整えることが苦手で、部屋や机が散らかっている状態を指します。たとえば、使ったものをそのまま置きっぱなしにしたり、必要なものがどこにあるかわからなくなることなどが該当します。このような状態が続くと、日常生活にさまざまな問題が生じることがあります。

整理整頓ができないと、まず必要なものをすぐに見つけられず、時間が無駄になります。たとえば、学校や仕事に必要な資料や道具がどこにあるかわからなくなり、準備が遅れてしまうことがあります。また、散らかった環境では、集中力が低下しやすくなり、勉強や仕事がうまく進まないことがあります。さらに、整理整頓ができていないと、汚れやゴミがたまりやすく、衛生的にも良くない状態が続いてしまいます。

・整理整頓したときのメリット

整理整頓をする習慣を身につけると、必要なものをすぐに見つけることができ、時間を有効に使えるようになります。また、きれいで整った環境では、集中力が高まり、勉強や仕事がスムーズに進みます。さらに、整理整頓が行き届いた環境は、衛生的にも良く、心地よく過ごすことができます。このように、整理整頓をすることで、日常生活が快適になり、ストレスも減ります。

整理整頓の習慣をつけることで、毎日を効率的かつ快適に過ごすことができるようになります。使ったものは元の場所に戻すなど、簡単なことから始めると、自然と整理整頓が身についていくでしょう。

■掃除をしない

掃除をしないと、まず衛生面で問題が生じます。たとえば、ほこりやゴミがたまることで、アレルギーや病気の原因になることがあります。また、汚れた環境では、集中力が低下し、勉強や仕事が思うように進まなくなることがあります。さらに、掃除をしないことで、家の中が散らかり、物を探すのに時間がかかったり、居心地が悪くなることもあります。こうした不衛生な状態は、精神的なストレスを増やし、生活全体に悪い影響を与える可能性があります。

・定期的に掃除をする習慣をつけた場合のメリット

定期的に掃除をする習慣をつけると、部屋や身の回りが清潔に保たれ、衛生的な環境で生活することができます。これにより、アレルギーや病気のリスクが減り、健康を維持しやすくなります。

また、きれいな環境では、集中力が高まり、勉強や仕事がスムーズに進みます。さらに、掃除をすることで、物を整理しやすくなり、必要なものをすぐに見つけられるようになります。掃除は、快適で安心できる生活を送るために欠かせない習慣です。

掃除をすることで、毎日を気持ちよく過ごすことができ、健康にも良い影響を与えます。少しずつでも、掃除をする習慣をつけることが大切です。

■人を批判する

人を批判するというのは、他の人の行動や言葉、考え方に対して、否定的な意見を述べたり、悪い点を指摘したりすることをいいます。たとえば、友だちや家族、同僚などに対して「それは良くない」とか「あなたのやり方は間違っている」などと言うことが該当します。批判は、建設的な意図で行われることもありますが、過度になると相手を傷つけたり、人間関係に悪い影響を与えることがあります。

いつも人を批判していると、まず相手との信頼関係が壊れる可能性があります。批判を受けると、多くの人は気持ちが落ち込んだり、怒りを感じたりします。これによって、友だちや家族との関係が悪くなり、孤立してしまうことがあります。また、批判ばかりしていると、周りの人々から「厳しい」「冷たい」といった印象を持たれ、自分自身もストレスを感じやすくなります。さらに、批判的な態度は、職場や学校などでのチームワークにも悪い影響を与え、協力しづらい雰囲気を作り出すこともあります。

・人の批判をやめたときのメリット

人を批判するのではなく、相手の良い点を見つけたり、建設的な意見を伝える習慣をつけると、良好な人間関係を築きやすくなります。相手を尊重し、ポジティブなコミュニケーションを心がけることで、信頼関係が強まり、友だちや家族との絆が深まります。また、職場や学校でも、協力しやすい環境が生まれ、チーム全体のパフォーマンスが向上することがあります。さらに、批判的な態度を改めることで、自分自身もポジティブな気持ちを保ちやすくなり、ストレスが減少します。

人を批判するクセを改善することで、周りとの関係が良くなり、自分自身も心地よく生活することができます。批判よりも、理解や共感を大切にすることで、より豊かな人間関係を築くことができるでしょう。

■ゴシップを話す

ゴシップとは、他の人のプライベートな情報や、事実かどうか分からない噂話を他の人に伝えることをいいます。たとえば、友だちやクラスメート、同僚の秘密や個人的な問題を話題にして、他の人と共有することが該当します。ゴシップは、誰かを悪く言ったり、噂話を広めることで、人間関係に悪い影響を与えることが多いです。

ゴシップを話すと、まず、周りの人々からの信頼を失う可能性があります。ゴシップを話すことで、他の人が「この人は私のことも悪く言うかもしれない」と感じ、距離を置かれることがあります。また、ゴシップが広まると、噂の対象となった人が傷つき、人間関係が壊れる原因になります。さらに、ゴシップを話すことで、職場や学校の雰囲気が悪くなり、協力し合うことが難しくなることもあります。ゴシップは、瞬間的な楽しみのために、多くの人々に迷惑をかけることがあるのです。

・ゴシップを話さないメリット

ゴシップを話すのをやめ、他の人のプライベートな情報を尊重するようになると、周りの人々からの信頼が高まります。これにより、友だちや同僚との関係が良くなり、協力しやすい環境が生まれます。また、ゴシップを控えることで、他の人を傷つけることがなくなり、よりポジティブで健全な

コミュニケーションが可能になります。さらに、自分自身もゴシップに惑わされることがなくなり、ストレスを減らし、心の平和を保つことができるようになります。

ゴシップを話すのをやめることで、より良い人間関係を築き、健康的で前向きな生活を送ることができます。相手の気持ちを尊重し、真実に基づいたコミュニケーションを大切にすることが、信頼される人間になるための第一歩です。

■ウソをつく

ウソをつくというのは、本当のことを隠したり、事実でないことをわざと話すことをいいます。たとえば、何かをしたのに「していない」と言ったり、実際には起こっていないことを「起こった」と言うことが該当します。ウソをつくことは、一時的に問題を回避するための手段とされることがありますが、長い目で見ると、多くの問題を引き起こす可能性があります。

ウソをつく、まず信頼を失う危険があります。ウソがばれると、友だちや家族、同僚からの信用を失い、関係が悪化することが多いです。また、ウソをつく、その場を乗り切るためにさらに多くのウソをつく必要が出てくる場合があります。これにより、状況が複雑になり、自分自身もどんどん困難な立場に追い込まれることがあります。さらに、ウソをつくことで、自分の良心に反し、ストレスや罪悪感を抱えることにもなり、心の健康に悪い影響を与えることがあります。

・ウソをつくことをやめたときのメリット

正直であることを心がけると、他の人々からの信頼を得やすくなります。これにより、友だちや家族との関係が深まり、協力しやすくなります。また、正直でいることで、自分自身もストレスや罪悪感を感じるものが少なくなり、心の平和を保つことができます。さらに、正直でいると、問題が起きたときにも、誠実に対応することで解決がしやすくなり、長期的に見ても良い結果を得やすくなります。

ウソをつかずに正直に生きることで、周りの人々と良い関係を築き、自分自身も安心して生活できるようになります。信頼を大切に、真実を話すことが、健全で幸せな人生を送るためのコツです。

■約束をやぶる

約束をやぶるというのは、他の人と決めたことや約束したことを守らないことをいいます。たとえば、友だちとの遊びの約束を突然キャンセルしたり、宿題や仕事の期限を守らなかつたりすることが該当します。約束をやぶることは、他の人に迷惑をかけた、信頼を失う原因となることが多いです。

約束をやぶると、まず相手の信頼を失う可能性があります。約束を守らなかったことで、友だちや家族、同僚が失望し、今後の関係がぎくしゃくすることが考えられます。また、約束をやぶると、他の人に迷惑をかけるだけでなく、相手の計画や予定を狂わせることもあります。さらに、約束をやぶり続けると、自分自身が信頼されなくなり、重要な場面で協力を得られなくなることもあります。こうしたことは、長い目で見ても、自分の人生においてマイナスに働く可能性が高いです。

・約束を守る習慣をつけるメリット

約束を守る習慣をつけると、他の人々からの信頼が高まり、良好な人間関係を築くことができます。約束をしっかり守ることで、友だちや家族、同僚から「この人は信頼できる」と思われるようになります。また、約束を守ることで、他の人の予定や計画を尊重する姿勢が身につく、協力し合う関係が強化されます。さらに、自分自身も約束を守ることで、自己評価が高まり、充実感を得られることが多くなります。

約束を守ることは、信頼を築き、自分自身も気持ちよく生活するために非常に重要です。他の人との約束を大切にし、誠実な行動を心がけることで、より良い人間関係と幸せな日々を送ることができるでしょう。

■相手の話を聞かない

相手の話を聞かないというのは、他の人が話しているときに、その内容に注意を払わなかったり、聞いているふりをして実際には理解しようとしていないことをいいます。たとえば、友だちや家族が話しているときに、スマホを見たり、他のことを考えていることが該当します。相手の話をきちんと聞かないことは、人間関係に悪い影響を与えることがあります。

相手の話を聞かないと、まずその人との信頼関係が壊れる可能性があります。話を聞いてもらえないと、相手は「自分のことを大切にしていない」と感じ、距離を置かれることが考えられます。また、話を聞かないことで、相手の気持ちや考えを理解できず、誤解やトラブルが生じやすくなります。さらに、話を聞かない態度は、学校や職場などでのチームワークにも悪い影響を与え、円滑なコミュニケーションが難しくなることがあります。これにより、関係がぎくしゃくし、ストレスがたまる原因となることがあります。

・相手の話をしっかり聞く習慣をつけたときのメリット

相手の話をしっかり聞く習慣をつけると、信頼関係が強まり、良好な人間関係を築きやすくなります。相手の話を真剣に聞くことで、その人の気持ちや考えを理解し、より深いコミュニケーションが可能になります。また、話を聞くことで、誤解やトラブルが減り、スムーズなやり取りができるようになります。さらに、学校や職場などで、話を聞く姿勢を持つことで、チームワークが向上し、協力しやすい環境が生まれます。これにより、周りの人々との関係が円滑になり、日常生活が充実したものになるでしょう。

相手の話をしっかり聞くことは、人間関係を良好に保ち、自分自身も安心して生活するために重要です。耳を傾け、相手の言葉に真剣に向き合うことで、より豊かな人間関係を築くことができるでしょう。

■ストレスをためこむ

ストレスをためこむというのは、日常生活で感じる不安やプレッシャーを解消できずに、心の中に溜めてしまうことをいいます。たとえば、学校の宿題や仕事、人間関係の悩みなどが原因で、イライラしたり、不安な気持ちが続く状態です。ストレスを解消せずにためこんでしまうと、体や心に悪い影響を与えることがあります。

ストレスをためこむと、まず心の健康に悪い影響を与えます。たとえば、常に不安やイライラを感じることで、気持ちが落ち込みやすくなり、うつ病などの心の病気にかかるリスクが高まります。また、ストレスが体にも悪い影響を与えることがあり、頭痛や胃痛、肩こりなどの体の不調を引き起こすことがあります。さらに、ストレスが溜まることで、集中力が低下し、勉強や仕事の効率が悪くなることもあります。これにより、日常生活がますます苦しく感じられるようになってしまいます。

・ストレスをためこまないようになった場合のメリット

ストレスをためこまず、適切に解消する習慣をつけると、心と体の健康が保たれ、日常生活が楽しくなります。ストレス解消の方法としては、友だちと話をしたり、運動をしたり、趣味に時間を使ったりすることが効果的です。これにより、気持ちがリフレッシュし、不安やイライラが和らぎます。また、ストレスを解消することで、集中力が高まり、勉強や仕事にも良い影響が出ます。結果として、日常生活がよりスムーズに進み、充実感を得られることが増えるでしょう。

ストレスをためこまずに、適切に解消することは、心と体を健康に保ち、毎日を明るく過ごすために重要です。自分に合った方法でリラックスし、ストレスを少なくする習慣を身につけることで、より良い生活を送ることができるでしょう。

■いつもネガティブなことを考える

いつもネガティブなことを考えるというのは、物事の悪い面や失敗する可能性ばかりを気にして、前向きな考え方ができない状態を指します。たとえば、新しいことに挑戦する前に「どうせうまくいかない」と思ったり、他の人の意見を「自分を批判している」と感じたりすることが該当します。ネガティブな思考は、自分の気持ちや行動に悪い影響を与えることが多いです。

いつもネガティブなことを考えていると、まず自分自身の気持ちが沈み、やる気がなくなります。これにより、何か新しいことに挑戦する意欲が減り、チャンスを逃してしまうことが増えます。また、ネガティブな考え方は、自分に対する自信を失わせ、他の人とのコミュニケーションを避けるようになることもあります。これが続くと、孤立感を感じやすくなり、ストレスや不安が増える原因にもなります。さらに、ネガティブな思考がクセになると、心の健康が悪化し、うつ病などの心の病気にかかるリスクも高まります。

・ネガティブな考えをやめたときのメリット

ポジティブな考え方を心がけると、自分の気持ちが明るくなり、やる気が出てきます。これにより、新しいことに積極的に挑戦できるようになり、成功するチャンスが増えます。また、ポジティブな思考は、自分に対する自信を高め、他の人とのコミュニケーションも円滑に進むようになります。結果として、良い人間関係が築け、孤立感が減り、ストレスも少なくなります。さらに、ポジティブな考え方を身につけることで、心の健康が保たれ、より充実した生活を送ることができるようになります。

ネガティブな考え方を改善し、ポジティブな思考を心がけることで、自分自身の気持ちが明るくなり、毎日楽しく過ごせるようになります。明るい視点を持つことで、生活の質が向上し、より多くの幸せを感じることもできるでしょう。

■他の人と比較して落ち込む

他の人と比較して落ち込むというのは、自分と他の人を比べて、自分が劣っていると感じたり、自己評価が下がってしまうことをいいます。たとえば、友だちの成績や成功を見て、「自分はダメだ」と感じたり、他の人の持っているものや才能と自分を比べて、落ち込んでしまうことが該当します。このような比較は、自分にとって無意識のうちにストレスを増やす原因となることがあります。

他の人と比較して落ち込むと、まず自分に対する自信を失うことが多くなります。これにより、新しいことに挑戦する意欲が減り、結果として成長のチャンスを逃してしまうことが増えます。また、自己評価が低くなると、毎日の生活が楽しく感じられず、気持ちが沈みがちになります。さらに、他の人と自分を常に比較していると、他の人に対して嫉妬心や不満を抱きやすくなり、人間関係が悪化することもあります。これが続くと、心の健康が悪化し、ストレスや不安が増える原因になることがあります。

・他の人と比較しなくなったときのメリット

他の人と比較するのではなく、自分自身の成長や目標に焦点を当てることで、自信を持ちやすくなります。これにより、自分がどれだけ進歩したかに気づきやすくなり、自己評価が高まります。また、他の人と比較しないことで、嫉妬や不満が減り、周りの人々との関係が良くなります。さら

に、自分のペースで成長していくことができるため、ストレスが少なくなり、心の健康も保ちやすくなります。

他の人と比較するのをやめ、自分自身の目標や成長に集中することで、よりポジティブで充実した生活を送ることができます。自分自身を大切にし、自分のペースで歩いていくことで、心の平和を保ち、毎日を明るく過ごせるようになるでしょう。

■感情をうまく表現できない

感情をうまく表現できないというのは、自分が感じている喜び、悲しみ、怒りなどの気持ちを言葉や行動で適切に伝えることができない状態をいいます。たとえば、嬉しいと感じてもそれを笑顔や言葉で表現できなかつたり、怒っているときにその気持ちを伝えられず、溜め込んでしまうことが該当します。感情をうまく表現できないと、他の人に自分の気持ちが伝わらず、人間関係に影響が出る場合があります。

感情をうまく表現できないと、まず自分の気持ちが他の人に伝わりにくくなり、誤解が生じやすくなります。これにより、友だちや家族とのコミュニケーションがうまくいかず、関係がぎくしゃくすることがあります。また、感情を表現できずに溜め込んでしまうと、ストレスがたまりやすくなり、心の健康に悪い影響を与えることがあります。さらに、感情を抑え込むことがクセになると、自分の本当の気持ちを理解するのが難しくなり、自己理解が浅くなることもあります。

・感情をコントロールできるようになったときのメリット

感情をうまく表現する習慣をつけると、他の人とのコミュニケーションがスムーズになり、誤解が減ります。自分の気持ちを適切に伝えることで、友だちや家族との関係が深まり、信頼感が高まります。また、感情を表現することで、ストレスが少なくなり、心の健康を保ちやすくなります。さらに、自分の感情を理解しやすくなるため、自己理解が深まり、より良い自己成長を遂げることができるでしょう。

感情をうまく表現することで、より良い人間関係を築き、心の健康を保ちながら、充実した生活を送ることができます。感情を言葉や行動で表現することを意識してみると、自分も周りの人も、より幸せな日々を過ごせるようになるでしょう。

■完璧主義

完璧主義というのは、すべての物事を完璧にこなさなければならないという考え方をもち、それを常に追求する状態をいいます。たとえば、学校の宿題や仕事で100点を目指し、少しのミスも許せないと感じたり、自分自身に対して非常に高い基準を設定してしまうことが該当します。完璧主義は努力を促す一方で、過度になると自分を追い詰めてしまう場合があります。

完璧主義であることは、まず自分自身に対して強いプレッシャーをかけることになります。常に完璧を求めることで、少しのミスや失敗に対して大きな不安やストレスを感じやすくなります。また、完璧を目指すあまり、時間がかかりすぎて物事を終わらせるのが難しくなることがあります。これにより、締め切りに間に合わなかつたり、効率が悪くなつたりすることがあります。さらに、完璧主義は他の人に対しても高い期待を抱くことが多く、周りの人々との関係がぎくしゃくする原因にもなりかねません。

・完璧主義をやめたときのメリット

完璧を追い求めるのではなく、適度な基準を設定する習慣をつけると、自分自身が楽になり、ストレスが少なくなります。ミスや失敗を受け入れることで、学びや成長の機会が増え、自分を高めることができます。また、効率的に物事を進められるようになり、締め切りに余裕を持って対応で

きるようになります。さらに、他の人に対しても柔軟な姿勢を持つことで、周りの人々との関係が改善し、協力しやすい環境が生まれます。

完璧主義を改善し、バランスの取れた考え方を持つことで、心の余裕が生まれ、より充実した日々を過ごすことができます。完璧を求めるのではなく、時には「十分に良い」結果を受け入れることで、より健康的で前向きな人生を送ることができるでしょう。

■あきらめるのが早い

あきらめるのが早いというのは、物事に挑戦している途中で、少しでも困難に直面するとすぐにやめてしまう状態を指します。たとえば、勉強やスポーツ、新しい趣味などで、思うように成果が出ないとすぐにあきらめてしまうことが該当します。このような姿勢は、成長や成功のチャンスを逃す原因となります。

あきらめるのが早いと、まず自分の能力を十分に発揮できなくなります。困難に直面したときにすぐにやめてしまうことで、挑戦を続ける中で得られる学びや成長の機会を失ってしまいます。また、あきらめるクセがつくと、自己評価が低くなり、「自分にはできない」と感じやすくなります。これにより、新しいことに挑戦する意欲が減り、将来の可能性を狭めてしまうことがあります。さらに、あきらめるのが早いと、長期的に見ても成功する機会が少なくなり、結果として自己満足感や達成感を得にくくなります。

・すぐにあきらめずに続ける習慣をつけたときのメリット

困難に直面してもあきらめずに続ける習慣をつけると、自分自身の能力を最大限に引き出すことができます。挑戦を続けることで、問題解決のスキルが向上し、成功の可能性も高まります。また、あきらめずに頑張ることで、自己評価が高まり、自信を持つことができるようになります。これにより、今後の人生で新しいことに挑戦する意欲が増し、より多くの成功や成長を経験することができます。さらに、達成感や満足感を得やすくなり、日常生活が充実したものになります。

あきらめずに努力を続けることで、自分自身の成長を実感し、より豊かで満足度の高い人生を送ることができます。困難に立ち向かい、目標を達成するための力を身につけることで、将来の可能性を広げることができるでしょう。

■スマホ依存

スマホ依存というのは、スマートフォンを必要以上に使い続け、生活の中でスマホに過度に依存してしまう状態をいいます。たとえば、勉強や仕事の合間に何回もスマホをチェックしたり、寝る前や食事中でもスマホを手放せないことが該当します。スマホ依存は、日常生活や健康に悪い影響を及ぼすことがあります。

スマホ依存が続くと、まず集中力が低下しやすくなります。常にスマホを見ていることで、勉強や仕事に集中できなくなり、効率が悪くなります。また、長時間スマホを使うことで、視力が悪くなったり、首や肩の痛みが生じることもあります。さらに、スマホに依存することで、現実の人間関係が希薄になり、友だちや家族とのコミュニケーションが減ることがあります。これにより、孤立感を感じやすくなり、心の健康にも悪い影響を与えることがあります。

・スマホ依存をやめたときのメリット

スマホの使用を適度に抑えることで、集中力が向上し、勉強や仕事の効率が上がります。これにより、より短い時間で多くのことを達成でき、時間を有効に使えるようになります。また、スマホの使用時間を減らすことで、目や体の疲れが少なくなると、健康を維持しやすくなります。さらに、スマホに頼りすぎない生活を送ることで、友だちや家族とのリアルなコミュニケーションが増え、関

係が深まることがあります。これにより、心の健康が保たれ、日常生活がより充実したものになるでしょう。

スマホ依存を改善することで、より健康的で充実した生活を送ることができます。スマホの使用をコントロールし、リアルな生活に目を向けることで、心身ともにバランスの取れた生活を実現しましょう。

■SNS中毒とは何なのか

SNS中毒というのは、ソーシャルメディア(SNS)を過度に利用し、日常生活に支障をきたすほどに依存してしまう状態をいいます。たとえば、常にSNSをチェックしないと気が済まない、他の人の投稿に過度に反応してしまう、投稿が気になって勉強や仕事に集中できないことなどが該当します。SNS中毒は、心や体に悪い影響を与えることがあります。

SNS中毒が続くと、まず時間を無駄に過ごしやすくなります。SNSを長時間利用することで、勉強や仕事に集中できず、効率が悪くなることがあります。また、SNS上で他の人と自分を比較してしまい、自己評価が低くなり、気分が落ち込むこともあります。さらに、SNSでのやり取りに依存することで、現実の人間関係が疎かになり、友だちや家族とのリアルなコミュニケーションが減ることがあります。これにより、孤立感を感じやすくなり、心の健康にも悪い影響を与える可能性があります。

・SNSの利用を上手にコントロールできるようになったときのメリット

SNSの利用を適度にコントロールすることで、時間を有効に使い、勉強や仕事に集中できるようになります。これにより、効率が向上し、達成感を感じやすくなります。また、SNSでの比較を避けることで、自己評価が安定し、前向きな気持ちで過ごすことができます。さらに、SNSに依存しない生活を送ることで、友だちや家族とのリアルなコミュニケーションが増え、人間関係が深まります。これにより、孤立感が減り、心の健康が保たれ、日常生活がより充実したものになるでしょう。

SNS中毒を改善することで、よりバランスの取れた健康的な生活を送ることができます。SNSの利用を意識してコントロールし、現実の生活や人間関係を大切にすることで、心も体も健やかな毎日を過ごしましょう。

■ゲームのやりすぎ

ゲームのやりすぎというのは、ビデオゲームやオンラインゲームに多くの時間を費やし、日常生活に支障をきたすほどに依存してしまう状態をいいます。たとえば、勉強や仕事の時間を削ってまでゲームを続けたり、夜遅くまでゲームをしてしまい、睡眠不足になることなどが該当します。ゲームのやりすぎは、生活習慣や健康に悪い影響を与えることがあります。

ゲームのやりすぎが続くと、まず勉強や仕事に集中できなくなり、成績や仕事のパフォーマンスが低下することがあります。また、長時間ゲームをすることで、視力の低下や首や肩の痛みなど、体に悪い影響を与えることもあります。さらに、夜遅くまでゲームをすることで、睡眠不足になり、翌日の活動に悪い影響を及ぼすことがあります。これらの習慣が続くと、心身の健康が悪化し、生活全体が不規則になる可能性があります。

・ゲームをする時間を適度にコントロールできるようになったときのメリット

ゲームの時間を適度にコントロールすることで、勉強や仕事に集中しやすくなり、成績やパフォーマンスが向上します。これにより、達成感を感じやすくなり、自己評価が高まります。また、適切な睡眠時間を確保することで、体の健康を保ち、毎日を元気に過ごせるようになります。さらに、

ゲームに依存しないことで、家族や友だちとのコミュニケーションの時間が増え、人間関係が深まることもあります。これにより、心の健康が保たれ、日常生活がより充実したものになるでしょう。

ゲームのやりすぎを改善することで、よりバランスの取れた健康的な生活を送ることができます。ゲームは楽しみつつも、他の大切なこととのバランスを保つことで、心身ともに健やかな毎日を実現しましょう。

■買い物依存

買い物依存というのは、必要以上にたくさんの買い物をし、物を購入することで一時的な満足感を得る一方で、後悔や不安を感じる状態をいいます。たとえば、本当に必要ではないものを衝動的に買ってしまったり、家計に悪い影響を及ぼすほどに買い物を続けてしまうことが該当します。買い物依存は、経済的な問題や心の健康に悪い影響を与えることがあります。

買い物依存が続くと、まず経済的な問題が生じやすくなります。たくさん買い物をすることにより、家計が圧迫され、貯金ができなくなったり、借金を抱えるリスクが高まります。また、買い物をした直後は満足感を得られるものの、その後に後悔や罪悪感を感じるが多くなり、自己評価が低くなる場合があります。さらに、買い物依存は、他の楽しみや人間関係が疎かになりがちで、結果として孤立感を感じる原因になることもあります。こうした悪循環は、心の健康にも悪い影響を与える可能性があります。

・買い物依存をやめたときのメリット

買い物の頻度をコントロールし、必要なものだけを購入する習慣をつけることで、経済的な安定を取り戻すことができます。これにより、家計に余裕が生まれ、将来に備えて貯金をすることができるようになります。また、買い物による一時的な満足感ではなく、他の楽しみや趣味に目を向けることで、充実感を得やすくなります。さらに、無駄な買い物を減らすことで、自己評価が高まり、心の健康が保たれやすくなります。これにより、他の人との人間関係も改善し、より充実した生活を送ることができるようになります。

買い物依存を改善することで、経済的にも精神的にも健康な生活を取り戻すことができます。必要なものを見極めて購入する習慣を身につけることで、心も家計も安定し、より豊かな生活を実現しましょう。

「良くない習慣」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、お疲れさまでした。

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。

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、仲がいい友だちとかからは「まさ」って呼ばれてる。

今日は俺が気をつけてる"良くない習慣"について話すね。

■寝不足

寝不足っていうのは、必要な睡眠時間が足りてない状態のことだよ。だいたい8時間くらい寝るのが健康にいいって言われてるけど、それより短いと体とか心に悪い影響が出ちゃうんだ。特に、毎日寝不足が続くと、いろんな問題が起こる可能性も高くなるしね。

寝不足が続くと、まず頭がぼーっとして、集中できなくなるよね。学校の勉強とか友だちとの話に集中できなくなって、うまくいかないが増えちゃう。あと、体も疲れやすくなって、風邪をひきやすくなったり、体調を崩しやすくなったりするんだよね。それと、気持ちが不安定になっちゃって、イライラしやすくなったりもするし。寝不足って、体だけじゃなくて、心にも悪い影響を与えるよね。

・寝不足を改善したときのメリット

ちゃんと寝ると、頭がスッキリして、勉強とか遊びにも集中できるようになるよね。体とかも元気になるし、風邪をひきにくくなったり、毎日が楽しく感じられるようになるし。あと、気持ちが安定して、イライラすることが少なくなるのは間違いない。寝不足を改善すると、体も心も健康になって、毎日を元気に過ごせるようになる。

寝る時間をちゃんと確保して、毎日同じ時間に寝る習慣をつけることがおすすめだね。これを続けると、自然と寝不足が解消されて、元気な毎日を過ごせるようになると思うよ！

■不規則な食生活

不規則な食生活っていうのは、食事の時間が毎日バラバラだったり、食べる量や内容が安定してないことだよ。たとえば、朝ごはんを食べない日があったり、お昼ごはんを抜いちゃったり、夜にたくさん食べすぎちゃうこととかがそれだよ。そういう食生活って、体にとってよくない影響を与えることがあるんだよね。

不規則な食生活が続くと、体の調子が悪くなりやすくなるんだ。たとえば、疲れやすくなったり、集中力がなくなったりとかね。あと、必要な栄養が足りなくなって、風邪をひきやすくなったり、肌の調子が悪くなったりすることもあるよね。それに、体重が増えたり、逆に痩せすぎちゃったりすることもあるし。健康的な体型を保つのがマジで難しくなる。こういう問題は、長い目で見ても体に大きな負担をかけること間違いないから注意が必要だよ。

・不規則な食生活を改善したときのメリット

毎日決まった時間にバランスの良い食事をとると、体の調子が良くなるんだ。疲れにくくなって、学校や遊びにも元気に取り組めるようになるよ。あと、必要な栄養がちゃんととれるから、風邪をひきにくくなったり、肌の調子も良くなるしね。それに、健康的な体型を維持しやすくなって、将来も健康でいられる可能性が高くなるよね。

食事って、体を元気に保つためにマジで大事だよ。毎日、朝昼晩の3食をバランスよく食べることで、不規則な食生活を改善して、元気で健康な生活を送れるようになるってわけ。

■喫煙

喫煙っていうのは、タバコを吸うことだよ。タバコには「ニコチン」という成分が入ってて、これが体に入ると、気分が良くなったり、リラックスした感じになるんだよね。でも、このニコチンはめちゃくちゃ中毒性が強くて、一度タバコを吸い始めると、やめるのがマジで難しい。

喫煙にはたくさんのデメリットがあるんだ。まず、タバコを吸うと、肺や心臓に大きな負担がかかる。これで、息切れしやすくなったり、心臓病とか肺がんのリスクが高くなるんだ。あと、タバコの煙には体に良くない物質がたくさん入ってて、周りにいる人たちにも悪い影響を与えてるしね。特

に子どもとかお年寄りがいる場所での喫煙は、周りの人たちの健康にも悪い影響を与えるから、マジで危険だよ。

・タバコをやめたときのメリット

タバコをやめると、体にめちゃくちゃ良い変化があるよね。まず、肺とか心臓が健康を取り戻して、息切れが減る。あと、肺がんとか心臓病のリスクも大幅に減るから、将来的にも健康を維持しやすくなるしね。それに、タバコの煙による周りの人たちへの悪い影響もなくなるんだよ。タバコをやめることって、自分自身の健康だけじゃなくて、家族とか友だちの健康も守ることにつながるんだよね。

喫煙って、めちゃ有害な習慣だからこそ、やめることで大きなメリットが得られる。急にやめるのが難しい場合は、1日に吸うタバコの本数を減らすとか、そういう工夫をしてみるといいよ。タバコを吸わない生活を続けることで、健康で長生きできる可能性が高くなることは間違いない。

■過度な飲酒

過度な飲酒っていうのは、お酒を飲みすぎるって意味ね。お酒には「アルコール」っていう成分が入ってて、少なからずリラックスしたり、気分が良くなることもあるよね。でも、飲みすぎると体に悪い影響を与えちゃうんだ。特に、毎日のようにたくさんのお酒を飲んでると、健康を大きく損なうことがあるんだよ。

お酒を飲みすぎることが続くと、まず肝臓が傷つきやすくなる。肝臓は体の中の毒素を取り除く大切な臓器なんだけど、お酒を飲みすぎると、その働きが悪くなって、肝臓病になるリスクが高くなるんだよね。あと、飲みすぎたアルコールは脳とか心臓にも悪い影響を与えるから、思考が鈍くなったり、心臓病になる可能性もある。それに、お酒を飲みすぎると、人とのトラブルとか事故の原因にもなりやすくて、社会生活にも悪い影響を与えることがあるよね。

・お酒をやめたり量を少なくしたときのメリット

お酒の量を少なくしたり、飲むのをやめると、体に良い変化が現れるよね。肝臓が健康を取り戻して、体全体の調子が良くなる。あと、思考がスッキリして、集中力が高まるから、仕事とか勉強にも良い影響があるよね。それに、お酒を飲みすぎないことで、人とのトラブルとか事故のリスクも減って、社会生活が安定するっていう流れ。

お酒を飲みすぎないことで、健康的な生活を送れることは間違いない。お酒は適量を守って楽しむことが大切だよ。これ続けることで、体も心も元気に保つことができ、より良い日々を過ごせるようになるからね。

■甘いものや脂っこいものの食べ過ぎ

甘いものとか脂っこいものの食べ過ぎっていうのは、お菓子とかジュース、揚げ物とか脂っこい料理を必要以上にたくさん食べることね。脂っこいものっていうのは、たとえば、ハンバーグとかから揚げ、天ぷら、カレーライスなんかだよ。逆に、脂っこくない食べ物は、野菜とか果物、海藻類、刺身とか、鶏のささみなんかだよ。

甘いものや脂っこいものはおいしくて、つい食べ過ぎちゃうことがあるけど、それが続くと、体にいろんな悪い影響を与えちゃうんだよね。

甘いものや脂っこいものを食べ過ぎると、まず太りやすくなる。これで肥満になりやすくなって、体を動かすのが大変になったり、健康に悪い影響が出ることもあるんだよね。たとえば、心臓に負担がかかったり、血圧が高くなったりすることがある。あと、甘いものを食べ過ぎると、虫歯とか糖尿病のリスクも高くなるしね。

・甘いものや脂っこいものを食べすぎないようにしたときのメリット

甘いものとか脂っこいものの食べ過ぎをやめると、体が軽くなって、元気に動けるようになるんだ。

あと、肥満のリスクが低くなって、心臓や血圧の問題も起きにくくなるよね。それに、虫歯とか糖尿病のリスクも低くなるから、長い目で見ても健康的な生活を送れるようになるんだよ。健康的な体を保つためには、甘いものとか脂っこいものをたくさん食べ過ぎないことが大事だよ。甘いものとか脂っこいものはたくさん食べ過ぎずに、バランスの良い食事を心がける。で、体の健康を守って、毎日を元気に過ごせるようになるのが大事。

■食べ物の好き嫌が多い

食べ物の好き嫌が多いっていうのは、食べられるものが限られてて、特定の食べ物を避けることが多い状態ね。たとえば、野菜が嫌いでもほとんど食べなかったり、果物や魚が苦手で食べないことがそれにあたるよね。

好き嫌が多いと、栄養が偏りやすくて、体に悪い影響を与えることがあるんだよ。食べ物の好き嫌が多いと、必要な栄養をバランスよくとるのが難しくなる。たとえば、野菜を食べないとビタミンとかミネラルが不足して、体の調子が悪くなりやすくなるよね。あと、同じものばかり食べてると、体が疲れやすくなったり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなることもあるし。きわめつけは、好き嫌が多いと、外食とか友だちと食事するときに、食べられるものが少なくなって、単純に食事を楽しめなくなるってのがあるよね。

・食べ物の好き嫌いを少なくしたりなくしたときのメリット

好き嫌いを減らして、いろいろな食べ物を食べるようにすると、栄養バランスが良くなって、体の調子が良くなる。

特に、野菜とか果物、魚なんかをバランスよく食べることで、ビタミンとかミネラルがしっかりとれて、健康的な体を維持しやすくなるよ。

あと、いろんな食べ物を楽しむことで、食事の時間が楽しくなって、友だちとの食事をもっと楽しくなるんだよね。食べ物の好き嫌いを少しずつ減らして、バランスの良い食生活を心がけることで、健康で元気な毎日を送れるようになる。新しい食べ物にもチャレンジして、食事の楽しさを広げていこうよ。

■時間の使い方がだらしない

時間の使い方がだらしないっていうのは、1日の時間をうまく使えなくて、やるべきことを後回しにしちゃったり、無駄に過ごしちゃうことね。たとえば、宿題をついつい先延ばしにしちゃったり、テレビとかゲームに時間を使いすぎて、他の大事なことができなくなっちゃうこととかね。時間の使い方がだらしないと、まずやるべきことが終わらなくて、後で慌ててやらなきゃいけないくなるんだよね。これで、宿題とか仕事の質が下がっちゃったり、締め切りに間に合わなくなることもある。あと、無駄に過ごす時間が多いと、勉強とか趣味に使える時間が減って、成長とか楽しみのチャンスを逃しちゃうことにもなるし。なにより、時間の使い方が悪いと、ストレスがたまりやすくて、毎日が忙しく感じるようになっちゃうから絶対避けたいよね。

・時間を大事に使ったときのメリット

時間の使い方をちゃんと計画して、効率よく過ごすことで、やるべきことがスムーズに進んで、余裕を持って過ごせるようになるよね。これで、宿題とか仕事の質が上がって、達成感を感じることもマジで増えるから。あと、無駄な時間とかが減って、勉強とか趣味に集中できる時間が増えるから、より多くのことを学んだり、楽しんだりできるようになるってのもあるよね。あと、計画的に時間を使うことで、ストレスが減って、毎日がもっと充実して感じられるようになるんだよね。これが

デカイ。時間の使い方を見直して、毎日を効率的に過ごすことは、自分の成長とか生活の質を良くするためにマジで大事。計画的に時間を使うことで、充実した日々を送れるようになるよ。

■時間にルーズ

時間にルーズっていうのは、約束の時間とか締め切りなんかを守らないで、遅刻したり、提出が遅れたりしちゃうことね。たとえば、友だちとの約束に遅れちゃったり、宿題を締め切りに間に合わせられなかったりすることがそれだよ。時間にルーズな状態が続くと、他の人との信頼関係にも悪い影響を与えちゃうんだ。

時間にルーズでいると、まず他の人に迷惑をかけることが増える。マジでめっちゃ迷惑かける。たとえば、遅刻すると友だちとか先生を待たせちゃって、信頼を失ったりするじゃん。あと、締め切りを守れないと、学校とか仕事での評価が下がって、自分自身も困ることになるんだよね。何より、時間にルーズだと、日常生活でも余裕がなくなって、ストレスが増える原因になるし。これで体調を崩したり、生活全体が不安定になることもあるんだからマジで気をつけたい。

・時間を守ったときのメリット

時間を守る習慣をつけると、他の人との信頼関係が強くなって、友だちとか先生、同僚からの評価も良くなることは間違いない。これで、学校とか仕事でも良い結果が出しやすくなるんだよね。あと、時間を守ることで、日常生活に余裕が生まれて、ストレスが減る。計画的に行動できるようになるから、時間に追われることも少なくなって、心にゆとりを持てるようになるんだよね。時間を守るってことは、信頼を築いて、自分自身を成長させるためにめっちゃ大事だと思うよ。約束とか締め切りをしっかり守る習慣を身につけることで、もっと充実した日々を過ごせるようになるからね。

■物事を後回しにするクセ

物事を後回しにするクセっていうのは、やらなきゃいけないことをつい先延ばしにしちゃって、あとでまとめてやろうとすることね。たとえば、宿題とか掃除なんかをすぐにやらないで、ギリギリまで放っておくことがそれだよ。これが続くと、結果的に大きな問題になることがあるんだよ。物事を後回しにすると、まず時間が足りなくなって、焦って作業をしなきゃいけなくなるんだ。これで、宿題とか仕事の質が下がって、良い結果が出にくくなるのがマジで多い。あと、やるべきことがどんどん溜まっていくことで、ストレスがたまって、心の負担が増えちゃうんだよね。あと、後回しにするクセがつくと、日常生活全体が乱れて、自己管理が難しくなっちゃうんだよね。それが原因で、他の人から信頼を失っちゃったりするから、マジで注意が必要。

・物事を後回しにするクセを改善したときのメリット

物事にすぐに取りかかる習慣をつけると、時間に余裕ができて、作業の質も上がるよね。これで、良い結果が出やすくなって、達成感を感じるが増える。あと、やるべきことが早めに終わると、心にゆとりができて、ストレスが減るじゃん。計画的に行動できるようになると、自己管理がしやすくなって、他の人からの信頼も高まるしね。物事を後回しにせずすぐ取り組むことで、より良い結果を得られるだけじゃなくて、日常生活も整って、心地よい毎日を過ごせるようになるってのはマジであるよね。

■整理整頓ができない

整理整頓ができないっていうのは、物とか場所をちゃんと片付けたり整えるのが苦手で、部屋とか机が散らかってる状態ね。たとえば、使ったものをそのまま置きっぱなしにしちゃったり、必要なものがどこにあるかわからなくなっちゃうことがそれだよ。こんな状態が続くと、日常生活でいろんな問題が出てくるじゃん。

整理整頓ができないと、まず必要なものをすぐに見つけられなくなる。あと、時間を無駄にしちゃうってのもあるよね。たとえば、学校とか仕事に必要な資料とか道具がどこにあるかわからなくなって、準備が遅れちゃうことがあるじゃん。あと、散らかった環境とかだと、集中力が落ちやすくなるし、勉強とか仕事が進まないこともあるしね。あとは単純に、整理整頓ができてないと、汚れやゴミがたまりやすくなって、衛生的にも良くない状態が続くからね。

・整理整頓したときのメリット

整理整頓をする習慣をつけると、必要なものをすぐに見つけられるようになって、時間を有効に使えるようになるんだよ。あと、きれいで整った環境では、集中力が上がって、勉強とか仕事が進むじゃん。整理整頓が行き届いた環境は、衛生的にも良くて、心地よく過ごせるようになるからね。整理整頓をすることで、日常生活が快適になって、ストレスも減るってのがポイント。整理整頓の習慣をつけることで、毎日を効率的かつ快適に過ごせるようになるんだよね。使ったものは元の場所に戻すとか、簡単なことから始めると、自然と整理整頓が身についていくからマジでやってみて。

■掃除をしない

掃除をしないと、まず衛生面に問題が出てくるよね。たとえば、ほこりとかゴミがたまると、アレルギーとか病気の原因になっちゃうことがあるし。あと、汚れた環境だと集中力が落ちて、勉強とか仕事が進まなくなっちゃうことがあるじゃん。それに、掃除をしないと家の中が散らかって、物を探すのに時間もかかるし、居心地が悪くなったりするしね。こういう不衛生な状態って、精神的なストレスを増やして、生活全体に悪い影響を与える可能性があるよね。

・定期的に掃除をする習慣をつけた場合のメリット

定期的に掃除をする習慣をつけると、部屋とか身の回りが清潔に保たれて、衛生的な環境で生活できるよね。これで、アレルギーとか病気のリスクが減って、健康を維持しやすくなる。あと、きれいな環境だと集中力が高まるし、勉強とか仕事が進むってのはあるよね。単純に、掃除をすることで物を整理しやすくなって、必要なものをすぐに見つけられるようになるし。掃除って、快適で安心できる生活を送るために欠かせない習慣ってことだよ。掃除をすることで、毎日を気持ちよく過ごせるし、健康にも良い影響を与えるのは間違いない。少しずつでもいいから、掃除をする習慣をつけることが大事だよ。

■人を批判する

人を批判するっていうのは、他の人の行動や言葉、考え方に対して否定的な意見を言ったり、悪い点を指摘したりすることを言うんだ。たとえば、友だちや家族、同僚に「それは良くない」とか「あなたのやり方は間違ってる」とか言っちゃうことがそうだよ。批判は、建設的な意図で行われることもあるけど、やりすぎると相手を傷つけたり、人間関係に悪い影響を与えちゃうことがあるんだ。いつも人を批判していると、まず相手との信頼関係が壊れる可能性があるんだよ。批判を受けると、多くの人は気持ちが落ち込んだり、怒りを感じたりするよね。これで、友だちや家族との関係が悪くなって、孤立しちゃうこともあるんだ。また、批判ばかりしていると、周りの人から「厳しい」「冷たい」という印象を持たれて、自分自身もストレスを感じやすくなるんだよね。さらに、批判的な態度は、職場や学校でのチームワークにも悪い影響を与えちゃって、協力しづらい雰囲気を作り出すこともあるんだ。

・人の批判をやめたときのメリット

人を批判するんじゃなくて、相手の良い点を見つけたり、建設的な意見を伝える習慣をつけると、良い人間関係を築きやすくなるよね。相手を尊重して、ポジティブなコミュニケーションを心がけることで、信頼関係が強まって、友だちとか家族との絆も深まるし。あと、職場とか学校でも、協力しやすい環境ができて、チーム全体のパフォーマンスが上がることもあるしね。それに、批判的な

態度をやめることで、自分自身もポジティブな気持ちを保ちやすくなって、ストレスが減るんだ。人を批判するクセを改善すると、周りとの関係が良くなって、自分自身も心地よく生活できるようになるよね。批判よりも、理解とか共感を大切にすることで、もっと豊かな人間関係を築けるようになるってこと。

■ゴシップを話す

ゴシップっていうのは、他の人のプライベートな情報とか、事実かどうか分からない噂話を他の人に伝えることね。たとえば、友だちとかクラスメート、同僚の秘密とか個人的な問題を話題にして、他の人と共有することがそれだよ。ゴシップって、誰かを悪く言ったり、噂話を広めることで、人間関係に悪い影響を与えることがめっちゃ多い。

ゴシップを話すと、まず周りの人たちからの信頼を失う可能性がある。ゴシップを話すことで、他の人が「この人は私のことも悪く言うかもしれない」って感じて、距離を置かれることがあるじゃん。あと、ゴシップが広まると、噂の対象になった人が傷ついて、人間関係が壊れる原因にもなるしね。あと、ゴシップを話すことで、職場とか学校の雰囲気が悪くなって、協力し合うことが無理になることもあるよね。ゴシップは、そのときだけは楽しいかもしれないけど、たくさんの人に迷惑をかけることがあるってことを覚えておいてね。

・ゴシップを話さないメリット

ゴシップを話すのをやめて、他の人のプライベートな情報を尊重するようになると、周りの人たちからの信頼が高まるよね。これで、友だちとか同僚との関係が良くなって、協力しやすい環境が生まれる。あと、ゴシップを控えることで、他の人を傷つけることがなくなって、よりポジティブで健全なコミュニケーションができるようになるってのはあるよね。さらに言えば、自分自身もゴシップに惑わされなくなって、ストレスが減るし、心の平和を保ちやすくなったりするじゃん。ゴシップを話すのをやめることで、より良い人間関係を築いて、健康的で前向きな生活を送れるようになるのは間違いのないよね。相手の気持ちを尊重して、コミュニケーションを大切にすることが、信頼される人間になるための第一歩って俺は思ってる。

■ウソをつく

ウソをつくっていうのは、本当のことを隠したり、事実じゃないことをわざと話すことね。たとえば、何かをしたのに「していない」って言ったり、実際には起こってないことを「起こった」って言っちゃうことがそれだよ。ウソをつくことは、その場の問題を避けるために使われることがあるけど、長い目で見ると、いろんな問題を引き起こす可能性がある。

ウソをつく、まず信頼を失う危険がある。ウソがばれると、友だちとか家族、同僚からの信用を失って、関係が悪くなることが多い。あと、ウソをつく、その場を乗り切るためにもっとたくさんのウソをつかなきゃいけないことがあるってのはあるよね。これで状況がどんどん悪くなって、自分自身も困った立場に追い込まれることになるし。何より、ウソをつく、自分の中の良心に反して、ストレスとか罪悪感を感じることもあって、心の健康にも悪い影響を与えるもんだよね。

・ウソをつくことをやめたときのメリット

まず単純に正直でいることを心がけると、他の人からの信頼を得やすくなる。これで、友だちとか家族との関係が深まって、協力しやすくなるじゃん。あと、正直でいることで、自分自身もストレスとか罪悪感を感じる事が少なくなるし、心の平和を保ちやすくなるよね。あとは、正直でいると、問題が起きたときにも、誠実に対応できるから、解決がしやすくなるし、長期的に見ても良い結果を得やすくなるってのがある。ウソをつかずに正直に生きるって、周りの人たちと良い関係を築いて、自分自身も安心して生活できるようになるってことなんだ。結局、信頼を大切にして、真実を話すことが、健全で幸せな人生を送るためのコツなんだよね。

■約束をやぶる

約束をやぶるっていうのは、他の人と決めたこととか約束したことを守らないことね。たとえば、友だちとの遊びの約束を突然キャンセルしちゃったり、宿題とか仕事の期限を守らなかったりすることがそれだよ。約束をやぶることって、他の人に迷惑をかけたり、信頼を失う原因になることが多い。約束をやぶると、まず相手の信頼を失う可能性があるよね。約束を守らなかったことで、友だちとか家族、同僚がガッカリして、今後の関係がギクシャクするかもしれないんだ。あと、約束をやぶると、他の人に迷惑をかけるだけじゃなくて、相手の計画とか予定を狂わせちゃうこともある。何より、約束をやぶり続けると、自分が信頼されなくなって、重要な場面で協力を得られなくなるしね。こういうのって、長い目で見ても、自分の人生に悪い影響を与える可能性が高いのは間違いないよ。

・約束を守る習慣をつけるメリット

約束を守る習慣をつけると、他の人からの信頼が高まって、良い人間関係を築くことができるんだ。約束をしっかり守ることで、友だちとか家族、同僚から「この人は信頼できる」って思われるようになるよね。あと、約束を守ることで、他の人の予定とか計画を尊重する姿勢が身について、協力し合う関係が強くなるってのもある。あとは、自分自身も約束を守ることで、自己評価が高まって、充実感を感じるようになるしね。約束を守ることは、信頼を築いて、自分も気持ちよく生活するためにマジで大事なんだ。相手との約束を大切に、誠実な行動を心がけることで、もっと良い人間関係と幸せな日々を送れるようになるってことだよ。

■相手の話を聞かない

相手の話を聞かないっていうのは、他の人が話しているときに、その内容にちゃんと注意を払わなかったり、聞いてるふりをして実際には理解しようとしていないことね。たとえば、友だちとか家族が話しているときに、スマホを見ちゃったり、他のことを考えてることがそうだよ。相手の話をちゃんと聞かないことは、人間関係に悪い影響を与える。相手の話を聞かないと、まずその人との信頼関係が壊れる可能性があるよね。話を聞いてもらえないと、相手は「自分のことを大切にしてくれてない」って感じて、距離を置かれることがあるし。あと、話を聞かないことで、相手の気持ちとか考えを理解できなくなって、誤解とかトラブルが起こりやすくなるしね。まあ、何より、話を聞かない態度って、学校とか職場とかのチームワークにも悪い影響を与えて、スムーズなコミュニケーションが難しくなっちゃうんだよね。これで関係がギクシャクして、ストレスがたまる原因になることもあるし。

・相手の話をしっかり聞く習慣をつけたときのメリット

相手の話をしっかり聞く習慣をつけると、信頼関係が強まって、良い人間関係を築きやすくなる。相手の話を真剣に聞くことで、その人の気持ちや考えを理解して、より深いコミュニケーションができるようになるんだよね。あと、話を聞くことで、誤解とかトラブルが減って、スムーズなやり取りができるようになるってのはある。それに、学校とか職場とかで話を聞く姿勢を持つことで、チームワークが向上して、協力しやすい環境ができるしね。これで、周りの人との関係が円滑になって、日常生活がもっと充実したものになる。相手の話をしっかり聞くことは、人間関係を良好に保って、自分も安心して生活するためにめちゃくちゃ大事なんだ。耳を傾けて、相手の言葉に真剣に向き合うことで、もっと豊かな人間関係を築けるようになるってことだよ。

■ストレスをためこむ

ストレスをためこむっていうのは、日常生活で感じる不安とかプレッシャーをうまく解消できずに、心の中に溜めちゃうことね。たとえば、学校の宿題とか仕事、人間関係の悩みが原因で、イライラしたり、不安な気持ちが続く状態とかね。ストレスを解消せずにためこんじゃうと、体とか心に悪い影響を与えることがあるじゃん。ストレスをためこむと、まず心の健康に悪い影響が出てくる。たと

えば、常に不安とかイライラを感じることで、気持ちが落ち込みやすくなって、うつ病とかの心の病気にかかるリスクが高まるし。あと、ストレスが体にも悪い影響を与えることがあって、頭痛とか胃痛、肩こりなんかの体の不調を引き起こすこともある。それに、ストレスが溜まると、集中力が低下して、勉強とか仕事の効率が悪くなることもあるじゃん。これで、日常生活がどんどん苦しく感じられるようになってっちゃうんだよね。

・ストレスをためこまないようになった場合のメリット

ストレスをためこまず、ちゃんと解消する習慣をつけると、心と体の健康が保たれて、日常生活がもっと楽しくなる。ストレス解消の方法としては、友だちと話をしたり、運動をしたり、趣味に時間を使ったりすることが効果的だよね。これで気持ちがリフレッシュして、不安やイライラが和らぐんだよ。あと、ストレスを解消することで、集中力が高まって、勉強とか仕事にもいい影響が出る。結果として、日常生活がスムーズに進んで、充実感を得られることが増えるんだよね。ストレスをためこまずに、ちゃんと解消することは、心と体を健康に保って、毎日を明るく過ごすためにめちゃくちゃ大事なんだ。自分に合った方法でリラックスして、ストレスを少なくする習慣を身につけることで、もっと良い生活を送れるようにしたいよね。

■いつもネガティブなことを考える

いつもネガティブなことを考えるっていうのは、物事の悪い面とか失敗するかもしれないことばかり気にして、前向きな考え方ができなくなる状態ね。たとえば、新しいことに挑戦する前に「どうせうまくいかない」って思ったり、他の人の意見を「自分を批判してるんだ」って感じちゃうことがそうだよ。ネガティブな思考は、自分の気持ちとか行動に悪い影響を与えちゃうことが多いんだ。いつもネガティブなことを考えていると、まず自分自身の気持ちが沈んじゃって、やる気がなくなるんだよ。これで何か新しいことに挑戦する意欲が減って、チャンスを逃しちゃうことが増えるんだ。あと、ネガティブな考え方って、自分に対する自信をなくして、他の人とのコミュニケーションを避けるようになってっちゃうこともあるんだよね。これが続くと、孤立感を感じやすくなって、ストレスとか不安が増える原因にもなる。それに、ネガティブな思考がクセになると、心の健康が悪化して、うつ病とかの心の病気になるリスクも高まるってのもある。

・ネガティブな考えをやめたときのメリット

ポジティブな考え方を心がけると、自分の気持ちが明るくなって、やる気が出てくるんだよね。これで新しいことに積極的に挑戦できるようになって、成功するチャンスが増えるんだ。あと、ポジティブな思考って、自分に対する自信を高めて、他の人とのコミュニケーションも円滑に進むようになるんだよね。結果として、良い人間関係が築けて、孤立感が減って、ストレスも少なくなるってわけ。で、ポジティブな考え方を身につけることで、心の健康が保たれて、より充実した生活が送れるようになるんだよね。ネガティブな考え方を改善して、ポジティブな思考を心がけることで、自分自身の気持ちが明るくなって、毎日を楽しく過ごせるようになるのは間違いない。明るい考え方をすることで、生活の質が向上して、もっとたくさんの幸せを感じられるようになるんだよね。

■他の人と比較して落ち込む

他の人と比較して落ち込むっていうのは、自分と他の人を比べて、自分が劣ってると感じたり、自己評価が下がっちゃうことね。たとえば、友だちの成績や成功を見て、「自分はダメだな」って感じたり、他の人の持っているものや才能と自分を比べて、落ち込んでしまうことがそうだよ。こういう比較って、知らないうちに自分にストレスを増やしちゃう原因になることがあるんだ。他の人と比較して落ち込むと、まず自分に対する自信を失いやすくなるってのがある。これで、新しいことに挑戦する意欲が減って、結果的に成長のチャンスを逃しちゃうことが増える。あと、自己評価が低くなると、毎日の生活が楽しく感じられなくて、気持ちが沈みがちになるんだよね。それに、他の人と自分をいつも比較すると、他の人に対して嫉妬したり、不満を感じやすくなって、人間関係が悪くなることもある。これが続くと、心の健康が悪くなって、ストレスとか不安が増える原因にもなる

んだよ。

・他の人と比較しなくなったときのメリット

他の人と比較するんじゃなくて、自分自身の成長とか目標に集中することで、自信を持ちやすくなるよね。これで、自分がどれだけ成長したかに気づきやすくなって、自己評価も高まる。あと、他の人と比較しないことで、嫉妬とか不満が減って、周りの人との関係が良くなるんだよね。そうすると、自分のペースで成長していけるから、ストレスが少なくなって、心の健康も保ちやすくなって流れ。他の人と比較するのをやめて、自分自身の目標とか成長に集中することで、もっとポジティブで充実した生活が送れるようになるってことだよ。自分自身を大切にして、自分のペースで進んでいくことで、心の平和を保って、毎日を明るく過ごせるようになるんだ。

■感情をうまく表現できない

感情をうまく表現できないっていうのは、自分が感じる喜びとか悲しみとか、怒りみたいな気持ちを、言葉や行動でうまく伝えられない状態のことね。たとえば、嬉しいって感じててもそれを笑顔や言葉で表現できなかったり、怒ってるときにその気持ちを伝えられずに溜め込んでしまうことがそれだよ。感情をうまく表現できないと、他の人に自分の気持ちが伝わらなくて、人間関係に影響が出ちゃうことがあるんだ。感情をうまく表現できないと、まず自分の気持ちが他の人に伝わりにくくなって、誤解が生まれやすくなるし。これで友だちとか家族とのコミュニケーションがうまくいかなくなって、関係がギクシャクすることもあるよね。あと、感情を表現できずに溜め込んでしまうと、ストレスがたまりやすくなって、精神的にもキツくなるよね。あとは、感情を抑え込むことがクセになっちゃうと、自分の本当の気持ちを理解するのが難しくなって、自分をあまり理解できなくなっちゃうってのはあるよね。

・感情をコントロールできるようになったときのメリット

感情をうまく表現する習慣をつけると、他の人とのコミュニケーションがスムーズになって、誤解が減るよね。自分の気持ちを適切に伝えることで、友だちとか家族との関係が深まって、信頼感が高まるし。あと、感情を表現することで、ストレスが少なくなって、心の健康も保ちやすくなるんだよね。あとは、自分の感情を理解しやすくなるから、自分自身の理解も深まって、もっと良い自己成長ができるようになるんだ。感情をうまく表現することで、もっと良い人間関係を築いて、心の健康を保ちながら、充実した生活が送れるようになる。感情を言葉とか行動で表現することを意識してみると、自分も周りの人も、もっと幸せに過ごせるようになるんだよね。

■完璧主義

完璧主義っていうのは、何でも完璧にこなさなきゃいけないっていう考えを持って、それを常に追い求める状態のことね。たとえば、学校の宿題とか仕事で100点を目指して、少しのミスも許せないって感じたり、自分自身に対してすごく高い基準を設定しちゃうことがそれだよ。完璧主義は努力を促す一方で、やりすぎると自分を追い詰めちゃうことがあるよね。完璧主義でいると、まず自分自身にすごく強いプレッシャーをかけることになる。常に完璧を求めることで、少しのミスとか失敗に対して大きな不安とかストレスを感じやすくなるんだよね。あと、完璧を目指すあまり、時間がかかりすぎて物事を終わらせるのが難しくなることがある。これで締め切りに間に合わなかったり、効率が悪くなったりしちゃうこともあるしね。あとは、完璧主義だと他の人に対しても高い期待を抱きがちで、周りの人との関係が悪くなる原因にもなりかねないんだ。

・完璧主義をやめたときのメリット

完璧を追い求めるんじゃなくて、ちょうどいい基準を設定する習慣をつけると、自分がラクになって、ストレスが少なくなるよ。ミスとか失敗を受け入れることで、学びとか成長の機会が増えて、自分を高めることもできるしね。あと、効率的に物事を進められるようになって、締め切りにも余裕を持って対応できるようになるってのはある。あとは、他の人に対しても柔軟な姿勢を持つことで、

周りの人との関係が改善して、協力しやすい環境が生まれるよね。完璧主義をやめて、バランスの取れた考え方を持つことで、心に余裕が生まれて、もっと充実した日々を過ごせるようになるから。完璧を求めるんじゃなくて、たまには「まあまあ」の結果を受け入れることで、より健康的で前向きな人生が送れるようになると思うよ！

■あきらめるのが早い

あきらめるのが早いというのは、物事に挑戦している途中で、少しでも困難に直面するとすぐにやめちゃう状態のことね。たとえば、勉強とかスポーツ、新しい趣味なんかで、思うように成果が出ないとすぐにあきらめちゃうことってあるよね。こういうのって、成長とか成功のチャンスを逃す原因になる。あきらめるのが早いと、まず自分の能力を十分に発揮できなくなっちゃうしね。困難に直面したときにすぐにやめちゃうことで、挑戦を続ける中で得られる学びとか成長の機会を失っちゃうんだよね。あと、あきらめるクセがつくと、自分の評価も低くなって、「自分にはできない」って感じやすくなる。これで、新しいことに挑戦する意欲が減って、将来の可能性を狭めちゃうことがあるんだよね。それに、あきらめるのが早いと、長期的に見ても成功する機会が少なくなって、結果的に自分的な満足感とか達成感も得にくくなるよね。

・すぐにあきらめずに続ける習慣をつけたときのメリット

困難に直面してもあきらめずに続ける習慣をつけると、自分の能力を最大限に引き出せるようになる。挑戦を続けることで、問題解決のスキルが向上して、成功する可能性も高まるんだよ。あと、あきらめずにがんばることで、自己評価が高まって、自信を持つこともできるようになるし。これで、これからの人生で新しいことに挑戦する意欲が増して、より多くの成功とか成長を経験できるようになるんだよね。あとは、達成感とか満足感を得やすくなって、日常生活がもっと充実したものになるってのはある。あきらめずに努力を続けることで、自分自身の成長を実感して、より豊かで満足度の高い人生を送れるようになるんだ。困難に立ち向かって、目標を達成する力を身につけることで、将来の可能性を広げていけるってことだよ。

■スマホ依存

スマホ依存っていうのは、スマートフォンを必要以上に使い続けて、生活の中でスマホばっかりの状態になることね。たとえば、勉強とか仕事の合間に何回もスマホをチェックしたり、寝る前とか食事中でもスマホを手放せないことがそれだよ。スマホ依存って、日常生活とか健康に悪い影響を与えることがあるのは間違いないよね。スマホ依存が続くと、まず集中力が低下しやすくなる。常にスマホを見ていることで、勉強とか仕事に集中できなくなって、すべての効率が悪くなるしね。あと、長時間スマホを使うことで、視力が悪くなったり、首とか肩が痛くなっちゃうこともあるよね。あとは、スマホに依存しすぎると、現実の人間関係が薄くなって、友だちとか家族とのコミュニケーションが減っちゃうってのもある。これが、周りとの距離をつくっちゃうというか、とにかく、自分の心の健康にも悪い影響を与えることが多いから気をつけたいよね。

・スマホ依存をやめたときのメリット

スマホの使い方を適度に抑えることで、集中力がアップして、勉強とか仕事の効率は絶対に上がる。これで、より短い時間でたくさんのことを達成できるようになって、時間を有効に使えるようになるんだよね。あと、スマホの使用時間を減らすことで、目とか体の疲れが少なくなって、健康を維持しやすくなるってのはあるよね。あとは、スマホに頼りすぎない生活を送ることで、友だちとか家族とのリアルなコミュニケーションが増えて、関係は深まる。これで、心の健康が保たれて、日常生活がもっと充実したものになるんだよね。スマホ依存を改善することで、より健康的で充実した生活が送れるようになるのは間違いない。スマホの使い方をコントロールして、リアルな生活に目を向けることで、心身ともにバランスの取れた生活を実現していこうよ。

■SNS中毒

SNS中毒っていうのは、ソーシャルメディア(SNS)を使いすぎて、日常生活に支障が出るほど依存しちゃう状態のことね。たとえば、いつもSNSをチェックしないと気が済まなかったり、他の人の投稿に過剰に反応しちゃったり、投稿が気になって勉強とか仕事に集中できなくなることがそれだよ。SNS中毒って、心とか体に悪い影響を与えちゃうことがあるんだ。SNS中毒が続くと、まず時間を無駄にしやすくなるってのがある。SNSを長時間使うことで、勉強とか仕事に集中できなくなって、効率が悪くなるよね。あと、SNS上で他の人と自分を比べちゃって、自己評価が低くなったり、気分が落ち込んじゃうこともあるし。あとは、SNSでのやり取りに依存しすぎると、現実の人間関係がうまくいかなくなって、友だちとか家族とのリアルなコミュニケーションが減っちゃうし。これで、孤立感を感じやすくなって、自分の心の健康にも悪い影響が出ちゃうことってあるんだよね。

・SNSの利用を上手にコントロールできるようになったときのメリット

SNSの使い方をちゃんと自分でコントロールできるようになると、時間を有効に使って、勉強とか仕事に集中できるようになるよね。これで効率が上がって、達成感を感じやすくなる。あと、SNSでの比較を避けることで、自己評価が安定して、前向きな気持ちで過ごせるようになるのはめちゃくちゃポイント。あとは、SNSに依存しない生活を送ることで、友だちとか家族とのリアルなコミュニケーションが増えて、人間関係が深まるよね。これで孤立感が減って、心の健康も保たれるし、日常生活がもっと充実するっていう流れ。SNS中毒を改善することで、バランスの取れた健康的な生活が送れるようになるんだよね。SNSの使い方を意識してコントロールして、現実の生活とか人間関係を大切にすることで、心も体も元気な毎日を過ごせるようにしていこうよ。

■ゲームのやりすぎ

ゲームのやりすぎっていうのは、ビデオゲームとかオンラインゲームに多くの時間を使いすぎて、日常生活に支障が出るほど依存しちゃう状態のことね。たとえば、勉強とか仕事の時間を削ってまでゲームを続けたり、夜遅くまでゲームをして睡眠不足になっちゃうことがそうだよ。ゲームのやりすぎって、生活習慣とか健康に悪い影響を与えちゃうことがあるの言うまでもない。ゲームのやりすぎが続くと、まず勉強や仕事に集中できなくなって、成績とか仕事のパフォーマンスが下がることがある。あと、長時間ゲームをすることで、視力が悪くなったり、首とか肩が痛くなっちゃうしね。いろいろと体に悪い影響を与えたりするじゃん。あとは、夜遅くまでゲームをすることで、睡眠不足になって、翌日に悪い影響が出ちゃうこともあるんだよね。こういう習慣って、それが続くと、心とか体の健康が悪くなって、生活全体が不規則になる可能性があるんだよね。

・ゲームをする時間を適度にコントロールできるようになったときのメリット

ゲームの時間をちゃんと自分でコントロールできるようになることで、勉強とか仕事に集中しやすくなって、成績とかパフォーマンスも上がるよね。これで達成感を感じやすくなって、自己評価も高まるし。あと、ちゃんと睡眠時間を確保することで、体の健康を保って、毎日を元気に過ごせるようになるじゃん。あとは、ゲームに依存しない生活を送ることで、家族とか友だちとのコミュニケーションの時間が増えて、人間関係が深まるしね。これで心の健康が保たれて、日常生活がもっと充実したものになるんだよね。ゲームのやりすぎをやめることで、バランスの取れた健康的な生活が送れるようになるってことだよ。ゲームは楽しみつつも、他の大切なこととのバランスを保つことで、いい感じの生活が送れるはずだよ。

■買い物依存

買い物依存っていうのは、必要以上にたくさんの買い物をして、物を買うことで一時的な満足感を得る一方で、後悔とか不安を感じちゃう状態のこと。たとえば、本当に必要じゃないものを買っちゃったり、家計に悪い影響を及ぼすほど買い物を続けちゃうことがそれだよ。買い物依存は、経済的な問題とか心の健康に悪い影響を与えちゃう。買い物依存が続くと、まず経済的な問題が起きやすくなる。たくさん買い物をすることで家計が圧迫されて、貯金ができなくなったり、借

金をするようになったりするじゃん。あと、買い物をした直後は満足感を得られるけど、そのあとに後悔とか罪悪感を感じる事が多くなって、自己評価が低くなるんだよね。あとは、買い物依存って他の楽しみとか人間関係が疎かになりがちで、結果として孤立感を感じる原因になったりするんだよね。こういう悪循環って、心の健康にも悪い影響を与えるから注意したいよね。

・買い物依存をやめたときのメリット

買い物の頻度をコントロールして、必要なものだけを買う習慣をつけることで、経済的な安定を取り戻すことができる。これで家計に余裕が生まれて、将来に備えて貯金もできるようになるよね。あと、買い物による一時的な満足感じゃなくて、他の楽しみとか趣味に目を向けることで、充実感を得やすくなるじゃん。あとは、無駄な買い物を減らすことで、自己評価が高まって、心の健康も保ちやすくなるってのはポイントだよね。これで他の人との人間関係も良くなって、もっと充実した生活が送れるようになるわけだし。買い物依存を改善することで、経済的にも精神的にも健康な生活を取り戻せるようになる。必要なものを見極めて買う習慣を身につけることで、心も家計も安定して、よりハッピーな生活が送れるようになるんだよね。

「良くない習慣」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

