

私の習慣～心と体の健康編～

動画リンク:https://youtu.be/8nY_NdOx2oY

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～心と体の健康編"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のうち、"心と体の健康"についてお話しします。

■心の健康を保つ習慣■

■瞑想やマインドフルネス

「瞑想」というのは、静かな場所で目を閉じて、心を落ち着かせることです。瞑想をするときは、座って自分の呼吸に集中します。例えば、息を吸ったり吐いたりするたびに、「今、自分は息を吸っている」「今、息を吐いている」と心の中で感じます。これを続けると、心が静かになり、リラックスすることができます。

次に、「マインドフルネス」というのは、今この瞬間に集中することです。何かをしているとき、そのことだけに注意を向けることが大切です。例えば、ご飯を食べるときに、食べ物の味や香りにしっかりと気づくことです。これも心を落ち着かせる効果があります。

瞑想やマインドフルネスを毎日少しずつでも行うことで、心の健康が保たれ、ストレスが減ります。

■感謝の気持ちを表す

「感謝」というのは、「ありがとう」と思う気持ちのことです。毎日、家族や友だち、周りの人に「ありがとう」と伝えることは、とても大切です。感謝の気持ちを表すと、自分も相手も幸せな気持ちになります。

例えば、家族がご飯を作ってくれたときや、友だちが手伝ってくれたときに「ありがとう」と言います。この言葉を使うことで、自分の気持ちも温かくなりますし、相手も喜びます。

感謝の気持ちを忘れないように、毎日「今日はどんなことに感謝できるだろう？」と考えてみるとういでしょう。例えば、おいしい食べ物が食べられることや、友だちと楽しく過ごせることなど、どんな小さなことでも感謝の対象になります。

感謝の気持ちを持つことで、心が明るくなり、前向きな気持ちになります。そして、毎日がもっと楽しくなるでしょう。

■感情をコントロールする

「感情」というのは、うれしい、悲しい、怒ったなどの心の動きのことです。ときどき、感情が強くなりすぎて困ることがあります。そんなときは、感情を上手にコントロールすることが大切です。

まず、怒ったり悲しくなったときは、深呼吸をして心を落ち着かせましょう。深呼吸というのは、ゆっくりと大きく息を吸って、ゆっくりと吐くことです。これを何回か繰り返すと、気持ちが少し楽になります。

次に、自分の気持ちを言葉にしてみることも効果的です。「今、私は悲しい」や「少し怒っている」など、自分の感情をはっきりと知ることによって、気持ちを整理できます。

また、好きな音楽を聞いたり、散歩をしたりすることも感情を落ち着かせる助けになります。自分がリラックスできる方法を見つけておくと、困ったときに役立ちます。

感情を上手にコントロールすることで、毎日をもっと楽しく過ごすことができます。少しずつ練習して、自分の心と上手に付き合っていきましょう。

■自分をふりかえる

「自分をふりかえる」というのは、過去に自分が何をしたか、どう感じたかを思い出して考えることです。これは、自分をよく理解するためにとっても大切なことです。

例えば、学校で友だちとケンカをしてしまったとき、その日の夜に「どうしてケンカをしてしまったのか？」「もっと良い話し方があったのではないか？」と考えることが、自分をふりかえるということです。こうすることで、次に同じようなことが起きたときに、より良い対応ができるようになります。

また、楽しかったことや、うれしかったことについてもふりかえると、自分が何を大切にしているかがわかります。例えば、友だちと遊んで楽しかった日を思い出すことで、友だちとの時間が自分にとって大切だということがわかります。

自分をふりかえる時間を持つと、心が落ち着き、これからどうすればもっと良くなるかを考えることができます。毎日少しの時間でも、自分をふりかえる習慣をつけると、心が成長していきます。

■感情日記をつける

「感情日記」というのは、その日の気持ちや出来事をノートに書きとめることです。感情日記をつけることで、自分の気持ちをよく理解することができます。

例えば、今日うれしかったことや、悲しかったこと、怒ったことを書きます。具体的に「友だちと遊んで楽しかった」とか「宿題がうまくできなくて悔しかった」など、そのときの気持ちをそのまま書くと良いでしょう。こうして書くことで、自分がどんなときにどんな感情を持ったのかを知ることができます。

感情日記をつけると、毎日の気持ちの変化に気づくことができます。また、自分が何に対してストレスを感じるのか、何が自分を幸せにするのかもわかってきます。これによって、自分に合ったストレス解消方法を見つけることもできるでしょう。

毎日少しの時間を使って感情日記をつけると、心がすっきりして、気持ちの整理ができます。心の健康を保つためにも、感情日記をつける習慣を始めてみましょう。

■ポジティブな言葉を使う

「ポジティブ」というのは、前向きで明るい考え方や気持ちのことです。ポジティブな言葉を使うことは、心の健康にとっても良い影響を与えます。例えば、「できる」「がんばろう」「ありがとう」など、明るい気持ちになれる言葉を使うことです。

例えば、何か難しいことに挑戦するときに「無理だ」と言う代わりに「できるかもしれない」「やってみよう」と言ってみると、気持ちが前向きになります。自分にポジティブな言葉をかけることで、自信を持つことができ、物事を楽しく進めることができます。

また、友だちや家族に対してもポジティブな言葉を使うと、相手も喜びます。例えば、「すごいね！」「ありがとう！」と言うことで、相手も自分も明るい気持ちになれます。

ポジティブな言葉を使う習慣を持つことで、毎日の生活が楽しくなります。どんなときでも、明るい言葉を選んで使うことで、心の健康を保つことができるでしょう。

■体の健康を保つ習慣■

■適度な運動

「適度な運動」というのは、無理をせずに、ちょうど良いくらいの運動をすることです。毎日少しでも体を動かすことは、体の健康にとっても大切です。例えば、学校や家で立って作業をしたり、体を伸ばすストレッチをしたりすることが適度な運動になります。

ストレッチというのは、体をのばしたり、ほぐしたりする運動のことです。例えば、手を上にのばして背中を伸ばしたり、足を前にのばして太ももを伸ばしたりします。これをする、体がやわらかくなり、ケガをしにくくなります。また、筋肉がほぐれることで、体が軽く感じられるようになります。

適度な運動を続けることで、体が元気になり、病気にもなりにくくなります。無理をせず、自分のペースで少しずつ続けることが大切です。毎日の生活の中で、少しの時間を使って体を動かす習慣をつけると、健康な体を保つことができます。

■体に良い食事を心がける

■朝バナナ

「朝バナナ」というのは、朝ごはんバナナを食べることです。バナナは、ビタミンやミネラルといった体に必要な栄養がたくさん入っています。朝にバナナを食べると、エネルギーがすぐに体に届くので、元気に一日を始めることができます。

また、バナナは消化が良いので、朝ごはんをたくさん食べられない人でも食べやすいです。忙しい朝でも、バナナを一つ食べるだけで、体に必要な栄養がとれます。

■納豆

「納豆」というのは、大豆を発酵させた日本の伝統的な食べ物です。納豆は、たんぱく質やビタミンがたくさん含まれていて、体にとっても良い食べ物です。たんぱく質というのは、体をつくるために必要な栄養のことです。

納豆は朝ごはんを食べると、一日の始まりに必要な栄養をしっかりとることができます。また、納豆には腸を元気にする成分も入っているので、消化にも良いです。ごはんのにせたり、卵と混ぜたりして食べるのが一般的です。

納豆を毎日の食事に取り入れることで、健康な体を保つことができます。少し独特なおいがありますが、健康にとっても良いので、ぜひ食べてみてください。

■みそ汁

「みそ汁」というのは、みそという発酵食品を使ったスープのことです。みそは大豆から作られていて、体に良い栄養がたくさん含まれています。みそ汁を飲むと、体が温まり、元気が出ます。

みそ汁には、豆腐やわかめ、ねぎなどの具を入れることが多いです。これらの具材も栄養たっぷり、体に良いです。みそ汁を朝ごはんや夕ごはんに取り入れると、バランスの良い食事ができます。

みそ汁は、日本の伝統的な食べ物で、昔から多くの人に親しまれています。毎日の食事にみそ汁を加えることで、健康な体を保つことができます。簡単に作れるので、ぜひ食べてみてください。

■心と体をリセットする習慣■

■ぐっすり眠る

「ぐっすり眠る」というのは、深くて気持ち良い眠りをとることです。体の健康を保つためには、毎晩しっかりと眠ることがとても大切です。ぐっすり眠ることで、次の日の朝にすっきりと目が覚め、元気に活動することができます。

ぐっすり眠るためには、いくつかの工夫があります。まず、毎日決まった時間に寝て、決まった時間に起きることを心がけましょう。

例えば、毎晩9時に寝て、朝6時に起きるようにすると、体がその時間に慣れて、ぐっすり眠れるようになります。休日でも同じ時間に寝たり起きたりすることを心がけると、さらに良いです。

これを続けることで、体のリズムが整い、自然と眠くなる時間が決まってきます。

次に、寝る前にリラックスすることも大切です。例えば、本を読んだり、音楽を聞いたりして、心を落ち着かせると良いです。また、スマートフォンやパソコンの画面を見ると、目が疲れて眠りにくくなることがあります。寝る前にはこれらを使わないようにしましょう。

最後に、寝る環境も大切です。静かで暗い部屋で眠ると、より深く眠ることができます。また、布団や枕も、自分に合ったものを使うと良いでしょう。

ぐっすり眠る習慣をつけることで、体も心も元気に過ごすことができます。毎日の生活を楽しくするために、しっかりと眠ることを大切にしましょう。

■デジタルデトックス

「デジタルデトックス」というのは、スマートフォンやパソコンなどのデジタル機器を使う時間を減らして、目や心を休めることです。毎日、長い時間スマートフォンやパソコンを使っていると、目が疲れたり、頭がぼんやりしたりすることがあります。そんなとき、デジタルデトックスをすることで、心と体がリフレッシュできます。

例えば、夜ごはんのあとや週末に、スマートフォンを少しの間だけ使わない時間を作ってみると良いでしょう。その時間を使って、本を読んだり、散歩をしたり、友だちや家族と話したりすると、心が落ち着きます。また、寝る前にスマートフォンを使わないようにすることで、ぐっすり眠ることもできます。

デジタルデトックスを習慣にすることで、日々の生活がもっと楽しくなります。少しの時間だけでも、デジタル機器から離れることで、心と体が元気を取り戻すことができます。試してみてください。

■禁酒

「禁酒」というのは、お酒を飲むのをやめることです。お酒は楽しい場面で飲むことが多いですが、体にとっては負担になることがあります。例えば、飲みすぎると次の日に頭が痛くなったり、体がだるくなったりすることがあります。禁酒をすることで、体を休め、元気を取り戻すことができます。

禁酒をしてみると、たくさんの良いことがあります。まず、体が軽く感じられ、毎日がもっと楽になります。夜にお酒を飲まないで早く寝ることで、ぐっすり眠ることができ、朝もすっきりと目が覚めます。

禁酒は少し難しいと感じるかもしれませんが、まずは短い期間から始めてみると良いです。例えば、1週間だけお酒を飲まないようにしてみたり、週末だけ禁酒をしてみるなど、小さな目標を立ててみましょう。続けることで、体が元気になり、心もすっきりとするでしょう。

■禁煙

「禁煙」というのは、たばこを吸うのをやめることです。たばこには、体に悪い成分がたくさん入っていて、吸い続けると健康に悪い影響を与えることがあります。例えば、たばこを吸うと、肺

や心臓に負担がかかり、病気になりやすくなります。禁煙をすることで、体が元気を取り戻し、健康を保つことができます。

禁煙をすると、体にはたくさんの良い変化があります。まず、息切れが少なくなり、階段を上るときなどに楽に感じられるようになります。また、肌の色が良くなり、顔色が明るくなります。さらに、禁煙を続けると、食べ物の味や香りがよくわかるようになり、食事がもっとおいしく感じられます。

禁煙は簡単なことではありませんが、少しずつ進めていくことが大切です。例えば、1日に吸うたばこの本数を減らしてみたり、禁煙の日を決めてチャレンジしてみたりすると良いでしょう。家族や友だちに応援してもらえると、さらに続けやすくなります。禁煙を成功させて、健康な体を手に入れましょう。

■ポーっとする、深呼吸

"ポーっとする"というのは、何も考えずに、ただリラックスすることです。毎日忙しく過ごしていると、心や体が疲れてしまうことがあります。そんなときに、少しの時間でもポーっとすることは、心と体を休めるためにとても大切です。例えば、窓の外を眺めたり、静かな場所で目を閉じてリラックスしたりすることが良いです。

また、"深呼吸"も心と体をリラックスさせるのに効果的です。深く息をすることで、体に新鮮な空気が入り、心が落ち着きます。深呼吸を数回繰り返すだけでも、気持ちがスッキリします。

忙しい毎日の中で、少しの時間を使ってポーっとしたり、深呼吸をすることを習慣にすると、心と体が元気になります。特に、ストレスを感じたときや疲れたときには、これらの習慣が役立ちます。心地よいリラックスの時間を作って、自分を大切にしましょう。

■日々の生活での習慣■

■家事をこまめにする

「家事」というのは、掃除や洗濯、料理など、家の中をきれいにしたり、整えたりする仕事のことです。家事をこまめにすることは、心と体の健康にとっても良い影響を与えます。

例えば、毎日少しずつ掃除をすると、家の中がいつも清潔で気持ちよく過ごせます。また、掃除をすることで、自然に体を動かすことになります。これが運動の代わりになり、体を健康に保つ手助けをしてくれます。

さらに、家事をこまめに行うことで、気持ちもすっきりします。きれいな部屋で過ごす、心が落ち着き、リラックスできます。また、整理整頓をすることで、物を見つけやすくなり、生活がもっとスムーズになります。

家事は大変なこともあります、少しずつこまめに行うことで、負担が少なくなります。毎日少しずつ家事をする習慣をつけることで、心も体も元気に過ごすことができます。家事を楽しみながら、健康な生活を送りましょう。

■定期的な健康診断

「健康診断」というのは、病院で体の状態を調べてもらうことです。健康診断を定期的に受けることは、心と体の健康を保つためにとても大切です。

例えば、健康診断では血圧や体重、血液の検査などを行います。これによって、体にどんな変化があるかを知ることができます。もし何か問題が見つかった場合でも、早めに対処することができるので、病気が悪化する前に治すことができます。

また、健康診断を受けることで、自分の生活習慣を見直すきっかけにもなります。例えば、体重が増えていたら、食事の内容を見直したり、運動を増やしたりすることが考えられます。このように、健康診断は自分の健康を守るための大事なステップです。

定期的に健康診断を受けることで、心も体も安心して過ごすことができます。自分の健康をしっかり管理し、元気な毎日を送るために、ぜひ健康診断を受ける習慣をつけましょう。

■自然と触れ合う時間をつくる

「自然」というのは、山や川、海、公園などの外の環境のことです。自然と触れ合う時間をつくることは、心と体の健康にとっても良い影響を与えます。

例えば、天気の良い日に公園を散歩するだけでも、気持ちがリフレッシュします。自然の中で新鮮な空気を吸ったり、鳥の声や木々の音を聞いたりすることで、心が落ち着き、ストレスが解消されます。散歩以外にも、自然の中でピクニックをしたり、川や海で遊んだりすることも楽しいです。

また、自然の中で過ごすことで、体も元気になります。例えば、山登りやハイキングをすると、適度な運動になり、体が強くなります。さらに、自然の中でのんびりと過ごすことで、深く眠れるようになることもあります。

自然と触れ合う時間をつくることは、忙しい毎日の中で、心と体をリセットするためにとっても大切です。週末や休日には、少し時間をとって自然の中で過ごしてみましょう。自然との触れ合いが、日々の生活をもっと楽しく、健康的にしてくれます。

"私の習慣～心と体の健康編"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。

こんにちは。俺の名前は"すずき まさたか"。漢字は"鈴木 正孝"って書くんた。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のうち、"心と体の健康"について話すからね。

■心の健康を保つ習慣■

■瞑想やマインドフルネス

「瞑想」っていうのは、静かな場所で目を閉じて、心を落ち着かせることだよ。瞑想をするときは、座って自分の呼吸に集中するんだ。例えば、息を吸ったり吐いたりするたびに、「今、自分は息を吸ってる」「今、息を吐いてる」って心の中で感じるんだ。これを続けると、心が静かになって、リラックスすることができるんだよね。

次に、「マインドフルネス」っていうのは、今この瞬間に集中すること。何かをしているとき、そのことだけに注意を向けることが大切。例えば、ご飯を食べるときに、食べ物の味とか香りにしっかりと気づくこと、とかね。これも心を落ち着かせる効果がある。

瞑想とかマインドフルネスを毎日少しずつでも行うことで、心の健康が保たれて、ストレスが減るんだ。

■感謝の気持ちを表す

「感謝」っていうのは、「ありがとう」って思う気持ちのこと。毎日、家族や友だち、周りの人に「ありがとう」って伝えることは、めちゃくちゃ大切なことだよ。感謝の気持ちを表すと、自分も相手も幸せな気持ちになるからね。

例えば、家族がご飯を作ってくれたときとか、友だちが手伝ってくれたときに「ありがとう」って言う。この言葉を使うことで、自分の気持ちも温かくなるし、相手も喜んでくれる。

感謝の気持ちをおれないように、毎日「今日はどんなことに感謝できるかな？」って考えてみるといいと思う。例えば、おいしい食べ物が食べられることとか、友だちと楽しく過ごせること、ね。どんな小さなことでも感謝の対象になるんだ。

感謝の気持ちを持つことで、心が明るくなって、前向きな気持ちになるよね。で、毎日がもっと楽しくなるはず。

■感情をコントロールする

「感情」っていうのは、うれしいとか、悲しいとか、怒ったとかの心の動きのこと。ときどき、感情が強くなりすぎて困ることがあるよね。そんなときは、感情を上手にコントロールすることが大切だと思ってる。

まず、怒ったり悲しくなったりしたときは、深呼吸をして心を落ち着かせるようにしてる。深呼吸っていうのは、ゆっくりと大きく息を吸って、ゆっくりと吐くことね。これを何回か繰り返すと、気持ちが少し楽になる。

次に、自分の気持ちを言葉にしてみることも効果的だよ。「今、俺は悲しい」とか「少し怒ってる」とか、自分の感情をはっきりと知ることによって、気持ちを整理できるんだ。

あと、好きな音楽を聴いたり、散歩をしたりすることも感情を落ち着かせる助けになるよね。自分がリラックスできる方法を見つけておくと、困ったときに役立つからね。

感情を上手にコントロールすることで、毎日をもっと楽しく過ごすことができる。少しずつ練習して、自分の心と上手に付き合っていこう。

■自分をふりかえる

「自分をふりかえる」っていうのは、過去に自分が何をしたか、どう感じたかを思い出して考えることね。これは、自分をよく理解するためにとって大切なことなんだ。

例えば、学校で友だちとケンカをしちゃったとき、その日の夜に「どうしてケンカをしちゃったのか？」「もっと良い伝え方があったんじゃないか」とか考えることが、自分をふりかえるということだよ。こうすることで、次に同じようなことが起きたときに、より良い対応ができるようになるからね。

楽しかったこととか、うれしかったことについてもふりかえると、自分が何を大切にしているかわかるようになるからおすすめ。例えば、友だちと遊んで楽しかった日を思い出すことで、友だちとの時間が自分にとって大切なんだなってわかるよね。

自分をふりかえる時間を持つと、心が落ち着いて、これからどうすればもっと良くなるかを考えることができる。毎日少しの時間でも、自分をふりかえる習慣をつけると、心が成長していくから本当におすすめだよ。

■感情日記をつける

「感情日記」というのは、その日の気持ちや出来事をノートに書きとめること。感情日記をつけることで、自分の気持ちをよく理解することができるよ。

例えば、今日うれしかったことや、悲しかったこと、怒ったことを書く。具体的に「友だちと遊んで楽しかった」とか「宿題がうまくできなくて悔しかった」とか、そのときの気持ちをそのまま書くのがいいよ。こうやって書くことで、自分がどんなときにどんな感情を持ったのかをあとで知ることができるからね。

感情日記をつけると、毎日の気持ちの変化に気づくことができる。あと、自分が何に対してストレスを感じるのか、何が自分を幸せにするのかもわかってくるんだよね。き自分に合ったストレス解消方法を見つけることもできるようになるしね。

毎日少しの時間を使って感情日記をつけると、心がすっきりして、気持ちの整理ができるようになる。心の健康を保つためにも、感情日記をつける習慣を始めてみよう。

■ポジティブな言葉を使う

「ポジティブ」というのは、前向きで明るい考え方や気持ちのこと。ポジティブな言葉を使うことは、心の健康にめちゃくちゃ良い影響を与える。例えば、「できる」「がんばろう」「ありがとう」とか、明るい気持ちになれる言葉を使うって意味ね。

例えば、何か難しいことに挑戦するときに「無理だ」とか言う代わりに「できるかもしれない」「やってみよう」と言ってみると、気持ちが前向きになるんだよね。c

あと、友だちとか家族に対してもポジティブな言葉を使うと、相手も喜ぶよね。例えば、「すごいね！」「ありがとう！」と言うことで、相手も自分も明るい気持ちになれるじゃん。

ポジティブな言葉を使う習慣を持つことで、毎日の生活が楽しくなることは間違いない。どんなときでも、明るい言葉を選んで使うことで、心の健康を保つことができるようになるんだよね。

■体の健康を保つ習慣■

■適度な運動

「適度な運動」っていうのは、無理せずに、ちょうど良いくらいの運動をすることね。毎日少しでも体を動かすことは、体の健康のためにもめちゃくちゃ大切だよ。例えば、学校とか家で立って作業をしたり、体をのばすストレッチをしたりすることも適度な運動になるよね。

ストレッチっていうのは、体をのばしたり、ほぐしたりする運動のことね。例えば、手を上にのばして背中を伸ばしたり、足を前にのばして太ももを伸ばしたり。これをすると、体がやわらかくなって、けがをしにくくなるんだよね。あと、筋肉がほぐれることで、体が軽く感じられるようになったりもするしね。

適度な運動を続けることで、体が元気になって、病気にもなりにくなる。無理しないで、自分のペースで少しずつ続けることが大切なんだよね。毎日の生活の中で、少しの時間を使って体を動かす習慣をつけると、健康な体を保つことができるってこと。

■体に良い食事を心がける

■朝バナナ

「朝バナナ」っていうのは、朝ごはんにバナナを食べることね。バナナは、ビタミンとかミネラルとか、体に必要な栄養がたくさん入ってるんだよね。朝にバナナを食べると、エネルギーがすぐに体に届くから、元気に一日を始めることができるんだ。

あと、バナナは消化が良いから、朝ごはんをたくさん食べられない人でも食べやすい。忙しい朝でも、バナナを一つ食べるだけで、体に必要な栄養がとれるのがいいよね。

■納豆

「納豆」っていうのは、大豆を発酵させた日本の伝統的な食べ物。納豆は、たんぱく質とかビタミンがめちゃくちゃ含まれてて、体にすごい良い食べ物なんだよね。たんぱく質っていうのは、体をつくるために必要な栄養のことね。

納豆は朝ごはんを食べると、一日の始まりに必要な栄養をしっかりとることができる。あと、納豆には腸を元気にする成分も入ってるから、消化にも良いんだよね。ごはんのにせたり、卵と混ぜたりして食べるのが一般的かな。

納豆を毎日の食事に取り入れると、健康な体を保つことができるよね。少し独特なおいがあるけど、健康にめちゃ良いから、ぜひ海外のみんなにも食べてみてほしい。

■みそ汁

「みそ汁」っていうのは、みそっていう発酵食品を使ったスープのこと。みそは大豆から作られていて、体に良い栄養がたくさん含まれてるんだよね。みそ汁を飲むと、体が温まって、元気が出る。

みそ汁には、豆腐とかわかめ、ねぎとかの具を入れることが多いね。こういう具材も栄養たっぷり、体に良いからね。みそ汁を朝ごはんとか夕ごはんに取り入れると、バランスの良い食事ができるからマジでおすすめだよ。

みそ汁は、日本の伝統的な食べ物で、昔から多くの人に親しまれてる。毎日の食事にみそ汁を加えることで、健康な体を保つことができるからね。簡単に作れるから、ぜひみんなも食べてみてね。

■心と体をリセットする習慣■

■ぐっすり眠る

「ぐっすり眠る」っていうのは、深くて気持ち良い眠りをとるってことね。体の健康を保つためには、毎晩ちゃんと眠ることがとても大切。ぐっすり眠ることで、次の日の朝にすっきり目が覚めて、元気に活動することができるよね。ぐっすり眠るためには、いくつかの工夫がある。まず、毎日決まった時間に寝て、決まった時間に起きることを心がけよう。

例えば、毎晩9時に寝て、朝6時に起きるようにすると、体がその時間に慣れて、ぐっすり眠れるようになる。休日でも同じ時間に寝たり起きたりすることを心がけると、さらに良いんだよね。これを続けることで、体のリズムが整って、自然と眠くなる時間が決まってくるからね。

次に、寝る前にリラックスすることも大切。例えば、本を読んだり、音楽を聴いたりして、心を落ち着かせると良いよ。あと、スマートフォンとかパソコンの画面を見ると、目が疲れて眠りにくくなることもある。寝る前にはスマホとかパソコンとかは使わないようにしよう。

あと、寝る環境も大切だね。静かで暗い部屋で眠ると、より深く眠ることができる。布団とか枕も、自分に合ったものを使うと全然違うからね。

ぐっすり眠る習慣をつけると、体も心も元気に過ごすことができるんだよね。毎日の生活を楽しくするためにも、みんなもしっかりと眠ることを大切にしよう！

■デジタルデトックス

「デジタルデトックス」っていうのは、スマートフォンとかパソコンとかのデジタル機器を使う時間を減らして、目とか心を休めることね。毎日、長い時間スマートフォンやパソコンを使ってる

と、目が疲れたり、頭がぼんやりしたりしたりするじゃん。そんなとき、デジタルデトックスをすることで、心と体がリフレッシュできるんだ。

例えば、夜ごはんのあととか週末に、スマートフォンを少しの間だけ使わない時間を作ってみるのがおすすめ。その時間を使って、本を読んだり、散歩をしたり、友だちとか家族と話したりすると、心が落ち着く。あと、寝る前にスマートフォンを使わないようにすることで、ぐっすり眠ることもできる効果もある。

デジタルデトックスを習慣にすることで、日々の生活がもっと楽しくなるよ。少しの時間だけでも、デジタル機器から離れることで、心と体が元気を取り戻すことができるんだよね、きっと。効果てきめんだからぜひ試してみてね。

■禁酒

「禁酒」っていうのは、お酒を飲むのをやめることね。お酒は楽しい場面で飲むことが多いけど、体にとっては負担になることがあるんだよね。例えば、飲みすぎると次の日に頭が痛くなったり、体がだるくなったりすることってあるじゃん。禁酒をすることで、体を休めて、元気を取り戻すことができるんだよね。

禁酒って実際にしてみると、めちゃくちゃたくさん良いことがある。まず、体が軽く感じられるし、毎日が今よりラクになる。夜にお酒を飲まないで早く寝ることで、ぐっすり眠ることができるし、朝もすっきりと目が覚めるし。

禁酒は少し難しいって思うかもしれないけど、まずは短い期間から始めてみるのがいいと思う。例えば、1週間だけお酒を飲まないようにしてみたり、週末だけ禁酒をしてみるとか、ね。そういう小さな目標を立ててみよう。続けることで、体が元気になって、心もすっきりとすること間違いなし。

■禁煙

「禁煙」っていうのは、たばこを吸うのをやめることね。たばこには、体に悪い成分がめちゃくちゃたくさん入っていて、吸い続けると健康に悪い影響を与える。例えば、たばこを吸うと、肺や心臓に負担がかかって、病気になりやすくなるよね。禁煙をすることで、体が元気を取り戻して、健康を保つことができるんだ。

禁煙をすると、体にはたくさんの良い変化がある。まず、息切れが少なくなって、階段を上るときなどにラクに感じられるようになる。あと、肌の色が良くなって、顔色も明るくなる。さらに、禁

煙を続けると、食べ物の味や香りがよくわかるようになって、食事がもっとおいしく感じられるようになるしね。

とはいえ、禁煙は簡単なことではないかもしれないけど、少しずつ進めていくことが大事だよ。例えば、1日に吸うたばこの本数を減らしてみたり、禁煙の日を決めてチャレンジしてみたりするのがいいかもしれない。家族とか友だちに応援してもらおうと、さらに続けやすくなった日もする。禁煙を成功させて、健康な体を手に入れよう！

■ポーっとする、深呼吸

「ポーっとする」というのは、何も考えないで、ただリラックスするって意味ね。毎日忙しく過ごしていると、心とか体が疲れてしまうことってあるよね。そんなときに、少しの時間でもポーっとすることは、心と体を休めるためにめちゃくちゃ大事。例えば、窓の外を眺めたり、静かな場所で目を閉じてリラックスしたりすることがおすすめだよ。

あと「深呼吸」も心と体をリラックスさせるのに効果的。深く息をすることで、体に新鮮な空気が入って、心が落ち着く。深呼吸を数回繰り返すだけでも、気持ちがすっきりするから。

忙しい毎日の中で、少しの時間を使ってポーっとしたり、深呼吸をすることを習慣にすると、心と体が元気になるというかラクになるよ。特に、ストレスを感じたときとか疲れたときには、この習慣は役立つ。心地よいリラックスの時間を作って、自分を大切にあげよう！

■日々の生活での習慣■

■家事をこまめにする

「家事」というのは、掃除とか洗濯、料理とか、家の中をきれいにしたり、整えたりすることね。家事をこまめにするのは、心と体の健康にめちゃ良い影響を与える。

例えば、毎日少しずつ掃除をすると、家の中がいつも清潔で気持ちよく過ごせるしね。あと、掃除をすることで、自然に体を動かすことになるってのがポイント。これが運動の代わりになって、体を健康に保つ手助けをしてくれるからね。

さらに、家事をこまめにするので、気持ちもすっきりするんだよね。きれいな部屋で過ごすと、心が落ち着き、リラックスできるじゃん。あと、整理整頓をすることで、物を見つけやすくなったり、生活がもっとスムーズになるんだよね。

家事は大変なこともあるけど、少しずつこまめにすることで、負担が少なくなる。毎日少しずつ家事をする習慣をつけることで、心も体も元気に過ごすことができるんだよね。家事を楽しみながら、健康な生活を送るようにしよう！

■定期的な健康診断

「健康診断」っていうのは、病院で体の状態を調べてもらうことね。健康診断を定期的に受けることは、心と体の健康を保つためにめちゃくちゃ重要だから。

例えば、健康診断では血圧とか体重、血液の検査とかをする。これによって、体にどんな変化があるかを知ることができるんだよね。もし何か問題が見つかった場合でも、早めに対処することができるから、病気がすごい悪くなる前に治すことができるんだよね。

あと、健康診断を受けることで、自分の生活習慣を見直すきっかけにもなるよね。例えば、体重が増えてたら、食事の内容を見直したり、運動を増やしたりしようとか見直すことができるじゃん。こんな感じで、健康診断は自分の健康を守るための超大事なステップなんだよね。

定期的に健康診断を受けることで、心も体も安心して過ごすことができる。みんなには、自分の健康をしっかりと管理して、元気な毎日を送るために、ぜひ健康診断を受ける習慣をつけてほしい！

■自然と触れ合う時間をつくる

「自然」っていうのは、山とか川、海、公園とか、外の環境のことね。自然と触れ合う時間をつくることは、心と体の健康にめちゃくちゃ良い影響を与える。

例えば、天気の良い日に公園を散歩するだけでも、気持ちがりフレッシュするよね。自然の中で新鮮な空気を吸ったり、鳥の声とか木々の音を聞いたりすることで、心が落ち着いて、ストレスが解消されたりするじゃん。散歩以外にも、自然の中でピクニックをしたり、川や海で遊んだりすることも楽しいよね。

あと、自然の中で過ごすことで、体も元気になるよね。例えば、山登りとかハイキングをすると、適度な運動になって、体が強くなる。さらに、自然の中でのんびりと過ごすことで、深く眠れるようになったりするしね。

自然と触れ合う時間をつくることは、忙しい毎日の中で、心と体をリセットするためにめちゃくちゃ大事なことだよ。俺の場合、週末とか休日には、少し時間をとって自然の中で過ごすようにしてる！自然との触れ合いが、日々の生活をもっと楽しく、健康的にしてくれるからね！

"私の習慣～心と体の健康編"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

