

やめると幸せになれる60の習慣

動画リンク: <https://youtu.be/Awg4z4i4OXQ>

今回は「やめると幸せになれる60の習慣」を学びながら、日本語を勉強しましょう。この動画は、前半は少しゆっくりのスピードで、漢字には「ふりがな」があります。後半は少しだけ速く(+20%)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。

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「やめると幸せになれる60の習慣」についてお話ししたいと思います。

■1.なんとなく将来のことを考える

なんとなく将来のことを考えすぎると、不安や心配ばかりが増えてしまいます。何を目指すべきかはっきりしないと、ただ漠然とした不安にとらわれがちです。まずは、具体的な目標を設定し、そのために今できることを明確にしましょう。小さな一歩でも、計画を立てて行動することで、不安は少しずつ減っていきます。行動が伴えば、自然と未来に対する自信もついてきます。

■2.過去のことを思い出す

過去の失敗や後悔を思い出すことはありますが、そこにとらわれすぎると前に進めなくなります。反省は大切ですが、それに固執せず、次にどう行動するかに目を向けましょう。過去を変えることはできませんが、未来を変えることはできます。自分の未来の可能性に目を向け、過去の経験を活かしながら一歩ずつ進んでいきましょう。

■3.悪口を言うこと

悪口を言うと、相手を傷つけるだけでなく、自分にも悪影響を及ぼします。他人の悪口を言うことで、自分自身の心が曇ってしまい、結果的にまわりからの信頼も失うことがあります。悪口ではなく、他人の良い点を見つけて褒めるようにすると、自分の気持ちも前向きになり、まわりとの関係も良好になります。悪口をやめて、自分の成長に集中しましょう。

■4.自分を後回しにすること

他人を優先してがんばることは素晴らしいことですが、自分を後回しにしていると、心身のバランスが崩れてしまいます。自分自身の健康や心のケアをおろそかにすると、最終的に他人のためにも働けなくなります。まずは自分を大切に、疲れたときには休むことが大切です。自分を優先することで、他人への思いやりもさらに深まるでしょう。

■5.感謝しないこと

感謝の気持ちを持つことは、自分にも他人にも良い影響を与えます。「ありがとう」と言うのは小さなことですが、その効果は大きいです。身近な人や日常の小さな出来事に感謝することで、自分の心もおだやかになります。感謝を表すことで、まわりとの関係がより良くなり、幸福感が増します。「ありがとう」は人間関係をよくする魔法の言葉です。日常の中で、意識して感謝の言葉を使う習慣をつけましょう。

■6.他人に期待すること

他人に過度に期待すると、思い通りにいかないときに失望やストレスを感じやすくなります。他人はコントロールできないので、期待するのはやめ、自分に目を向けましょう。自分ができることや、自分の力で成し遂げられることに焦点を当てると、ストレスも減り、満足感も増します。他人に期待するのではなく、自分に期待し、自分の成長に集中しましょう。

■7.見返りを求めること

誰かに何かをしてあげたときに、見返りを求めてしまうと、その行為自体がストレスに感じる場合があります。見返りを期待せず、「自分がやりたいからやる」という姿勢を持つことで、行動そのものが楽しくなります。無理に見返りを求めるよりも、自分の行動に自信を持ち、結果を気にしないで前に進むことが、長期的には幸福感を高めるコツです。

■8.大切な人を失うことを恐れること

大切な人を失うことへの不安は、誰にでもあります。しかし、未来の不安にとらわれすぎると、現在の時間を無駄にしてしまうことがあります。人は誰もがいつかは別れを迎えますが、それを恐れてばかりでは大切な瞬間を楽しめません。今、一緒に過ごす時間を大切に、感謝の気持ちを忘れずに行動することで、将来の不安も少しずつ軽くなるでしょう。

■9.自分の意見を言わないこと

自分の意見を言わずにいると、まわりに誤解されたり、自分自身がストレスを感じたりすることがあります。自分の気持ちや考えを伝えることは、他人との関係を良好に保つためにも大切です。言いたいことを我慢していると、後で後悔することが多いです。自分の意見をしっかりと伝えることで、よりスムーズなコミュニケーションが生まれ、信頼関係も深まります。

■10.他人と比べて落ち込むこと

他人と自分を比べると、どうしても劣等感を感じる場合があります。しかし、人それぞれに違った道があり、持っているものや環境も異なります。大切なのは、自分自身の価値や強みを認め、自分のペースで進むことです。他人と比較しても、幸せにはなりません。自分自身の進歩や成長に目を向けることで、自信が付き、より充実した日々を送ることができるでしょう。

■11.風通しの悪い環境で耐えること

批判やネガティブな空気が漂う環境に我慢しながら長くいると、自分自身も影響を受けてしまいます。環境は自分の成長や幸福に大きく関わります。もし、今の環境が自分を苦しめているなら、無理に耐えるのではなく、変える選択をする勇気を持ちましょう。風通しの良い環境で過ごすことで、心身共に健やかに成長できるでしょう。

■12.大切にしてくれない人と過ごすこと

自分を大切に扱わない人と一緒に過ごす、自己価値を見失ってしまうことがあります。あなたの時間や感情は貴重です。自分を尊重してくれる人と時間を過ごすことで、心が豊かになり、幸せ

を感じやすくなります。無理して誰かと付き合うより、心地よい関係を築くことが、長期的には自分の幸せにつながります。

■13.心身の不調に目を瞑ること

心や体の調子が悪いとき、無理をしてそのままにしておく、後で大きな問題になることがあります。自分の体や心のサインに気づいたら、早めに対処することが大切です。無理をして続けるのではなく、時には休息を取り、ケアをすることで、心身の健康を保ち、長期的にパフォーマンスを発揮できるようになります。

■14.自信がないと落ち込むこと

自信がないと感じることは誰にでもあります、だからといって自分を否定する必要はありません。自信は一度で得られるものではなく、日々の小さな成功体験の積み重ねで育まれます。まずは、できることから始めて、少しずつ自分の力を実感しましょう。自分を信じ、成長を実感できる瞬間を大切にすることで、自信も自然と増えていきます。

■15.完璧主義

完璧を求めるあまり、少しのミスや不足部分ばかりに目が行ってしまうことがあります。しかし、完璧を目指すことはストレスを生むだけでなく、前進するエネルギーを奪います。自分が達成したことやできている部分に目を向けて、そこを認めることで、自己肯定感が高まり、次のステップに進む力が湧いてきます。完璧を追い求めすぎず、適度なところで満足することも重要です。

■16.過度に謙虚でいること

「私なんて」と言いすぎると、逆に自分自身を否定することになり、心に負担がかかります。人から褒められたときは、謙虚さよりも素直に感謝の気持ちを持って受け取ることが大切です。過度な謙虚さは自信を奪い、他人との関係を不自然にしてしまうこともあります。褒められたら「ありがとう」と言って、自分の価値を認めることが、心の健康につながります。

■17.自分の可能性を決めつけること

「どうせ自分には無理」と思い込んでしまうと、本来持っている可能性を自分で閉ざしてしまいます。人は挑戦し続けることで成長します。失敗を恐れずに新しいことに挑戦することで、自分の限界を超えることができるのです。自分で自分を決めつけず、挑戦を続ける姿勢を持つことで、新たな可能性が広がります。

■18.他人に救ってもらおうとすること

他人に頼って解決してもらおうとすることは、短期的には楽かもしれませんが、長期的には自分自身の成長を妨げます。誰かが救ってくれるのを待つのではなく、自分で行動し、問題を解決しようとすることで、自信と自己肯定感が高まります。最終的に自分を救えるのは自分自身であり、他人に依存せず自分の力で進んでいくことが大切です。

■19.何かしなければと焦ること

「何かしなければ」という焦りを感じることはよくありますが、常に忙しくしていることが幸せに繋がるわけではありません。時には何もしない時間を作り、心をリセットすることも必要です。リフレッシュすることで、気持ちに余裕が生まれ、新たなアイデアや活力が湧いてきます。焦る気持ちを抑えて、自分のペースで行動しましょう。

■20.成長への強迫観念を持つこと

成長し続けなければならないというプレッシャーを感じるがありますが、常に前進することが必ずしも良いとは限りません。時には立ち止まり、今の自分を受け入れることも大切です。自己成長に執着するあまり、心に負担をかけてしまうこともあります。焦らず、今の自分を見つめ直し、ゆっくりと歩みを進めることが、長期的にはより豊かな人生につながります。

■21.やるべきことを後回しにすること

本当にやるべきことがあるのに、目の前の些細なことに気を取られてしまうことはよくあります。後回しにすればするほど、不安やストレスも増えてしまいます。まずは、そのやるべきことに対して時間を確保し、早めに手をつけることで気持ちも楽になります。少しずつ進めることで、後からの負担も減り、結果として効率よく進められるようになります。

■22.辛いことばかりだと感じる

人生は辛いことや困難に溢れているように感じるがありますが、それだけではありません。日々の中にある小さな喜びや楽しみを見つけることで、前向きな気持ちを取り戻せます。少しでも楽しい瞬間に目を向け、日常の中で感謝することを意識すると、辛さが和らぎ、心が軽くなります。辛い時こそ、何か楽しいことを探すのが大切です。

■23.他人にお願いできない

すべてを自分で抱え込もうとすると、心身共に疲れてしまいます。頼むことが苦手な人は、他人にお願いすることで気が引けるかもしれませんが、実は周りは思っている以上に協力してくれることが多いです。無理せず時々他人に頼ることで、自分も楽になり、周りとの関係もより良くなります。協力を得ることで、物事がスムーズに進むこともあります。

■24.知ったかぶりをする

「知ったかぶり」とは、知らないことを知っているように装うことです。知らないことを知ったかぶりしてしまうと、後で問題が大きくなってしまいます。分からないことがあれば、素直に質問して確認することが大切です。学ぶ姿勢を持って正直に「分からない」と言うことで、より良い知識が得られ、トラブルを避けることができます。知ったかぶりせず、常に学び続ける姿勢が成長のコツです。

■25.他人を否定すること

他人を否定してしまうと、関係が悪化したり、自分自身の成長も妨げられます。他人の意見に耳を傾け、理解しようとすることで、コミュニケーションがスムーズになり、関係が良くなります。相手の立場や考え方を尊重することで、自分も新たな視点を得ることができます。他人を否定せずに受け入れることで、周りとの関係もより良くなります。

■26.やる気が出るのを待つ

やる気が出るのを待っていると、いつまで経っても行動できないことがあります。やる気は行動し始めることで自然に生まれてくるものです。まずは、小さな一歩を踏み出し、少しでも作業に取り組んでみると、徐々にやる気が湧いてきます。やる気に頼らず、まず行動してみることが大切です。やり始めると、その勢いでどんどん進められるようになります。

■27.恥をかかないようにする

恥をかくことを恐れてしまうと、新しいことに挑戦する機会を失ってしまいます。しかし、失敗や恥は成長のチャンスです。挑戦しなければ、何も得られませんし、成長もありません。少しの失敗や恥を恐れずに、どんどん新しいことに挑戦してみましょう。そこから得られる経験は、あなたをさらに強くし、成長させてくれます。

■28.素直に謝らない

間違ったことをしてしまったら、すぐに素直に謝ることが大切です。謝らないでいると、誤解が深まり、信頼関係も損なわれてしまいます。謝罪は、相手との関係を修復し、自分の成長にも繋がる大切な行為です。「ごめんなさい」や「すみません」と言うのは簡単なことではありますが、その効果は大きいです。謝ることで、相手との信頼関係を再び築くことができます。

■29.嫌いな人を好きになろうとしない

嫌いな人を無理に好きになろうとする必要はありません。人それぞれに相性があり、全員と仲良くすることは不可能です。嫌いな人とは、必要以上に関わらず、適度な距離を保つことで、自分の心の平穏を保つことができます。無理に好きになる努力をするよりも、適切な距離を保ち、自分が心地よく過ごせる環境を整えましょう。

■30.他人の目を気にしすぎない

他人の目を気にしすぎると、自分らしさを失ってしまいます。他人の期待や評価に振り回されるのではなく、自分の価値観や信念を大切にしましょう。結局のところ、他人がどう思うかよりも、自分がどう生きたいかが重要です。他人の目を気にするのではなく、自分自身の幸せにフォーカスすることで、より充実した人生を送ることができます。

■31.失敗を恐れること

失敗を恐れて新しいことに挑戦しないと、成長の機会を失ってしまいます。失敗は成長の一部であり、成功へのステップです。失敗から学ぶことで、自分をより強くし、次に同じ過ちを繰り返さないようになります。挑戦し、失敗を受け入れることで、成長の道が開けます。恐れずに一步を踏み出しましょう。

■32.他人の成功を妬むこと

他人の成功を妬んでしまうと、自分の成長や幸福感を失うことがあります。人それぞれに成功のタイミングや道が異なります。他人の成功を羨むのではなく、それを自分のモチベーションに変えることで、自分の成長につながります。他人の成功を祝福し、自分の道を進んでいくことが、より大きな成果を得るためのコツです。

■33.過剰にがんばりすぎること

がんばることは大切ですが、過剰にがんばりすぎると、心身に負担がかかり、疲れ果ててしまいます。無理をせず、適度に休息を取ることで、効率的に成果を上げることができます。自分の限界を理解し、バランスの取れた生活を心がけることが、長期的に見て最も効果的です。がんばりすぎず、時には自分を労わることも大切です。

■34.物に執着すること

物に執着すると、それを失ったときの不安やストレスが大きくなります。物ではなく、経験や人とのつながりに目を向けることで、より充実した人生を送ることができます。大切なのは、物を所有することではなく、それをどう使い、どのような思い出や経験を得るかです。物に頼らず、心を豊かにする方法を見つけましょう。

■35.完璧なタイミングを待つこと

完璧なタイミングを待っていると、いつまでも行動に移せないことがよくあります。理想のタイミングはなかなか訪れません。まずは行動してみることが大切です。行動することで、新たなチャンスや気づきを得られることが多いです。タイミングを気にせず、まず一步を踏み出すことで、未来が開けていきます。

■36.他人に依存すること

他人に依存していると、自分の人生をコントロールする力が弱くなります。自分自身で行動し、決断することで、本当の自由と自己成長を得ることができます。自立して自分の道を切り開くことで、他人に頼らず、強く自分らしく生きる力が身に付きます。他人に頼るのではなく、自分の力で未来を作り出しましょう。

■37.すぐにあきらめること

何かに挑戦してすぐにあきらめてしまうと、成功のチャンスを逃してしまいます。最初は難しく感じても、あきらめずに続けることで、成果が見えてくることがあります。成功は努力を続けた先にあります。小さな一歩でも進み続けることが、最終的な成功につながります。簡単にあきらめず、挑戦を続ける姿勢を持ちましょう。

■38.過去の栄光に固執すること

過去の成功に固執していると、今の自分の成長を妨げることがあります。過去は過去として受け入れ、今この瞬間に集中することが大切です。過去の栄光に縛られるのではなく、未来に向けて新しい挑戦を続けることで、さらなる成功をつかむことができます。今を大切に、未来に目を向けて進んでいきましょう。

■39.自分を過小評価すること

自分を過小評価してしまうと、せっかくのチャンスを逃してしまうことがあります。自分の価値や強みを正しく認識し、自信を持って行動することで、より多くの機会が開けます。他人と比べるのではなく、自分の持っている能力や経験に目を向けましょう。自分を信じるのが、成功への第一歩です。

■40.他人の評価ばかり気にすること

他人の評価を気にしすぎると、自分らしさを見失ってしまいます。他人の目を気にするのではなく、自分の価値観に基づいて行動することが、心の安定と成長につながります。他人の評価に振り回されず、自分が信じる道を進むことで、より充実した人生を送ることができるでしょう。自分の価値観を大切にしましょう。

■41.負けを認めないこと

負けを認めることは難しいですが、それを認めることで学びや成長のチャンスが生まれます。誰もが失敗や挫折を経験しますが、その経験から得られるものは大きいです。負けを認め、そこから何を学べるかを考えることで、次の挑戦に活かすことができます。負けを恐れず、前に進む姿勢を持ち続けましょう。

■42.すべてをコントロールしようとする

すべてを自分でコントロールしようすると、無理が生じてストレスが増えてしまいます。時には、状況を手放し、自然の流れに任せることが大切です。自分の力ではどうにもならないことも多いため、柔軟な考え方を持つことで、心に余裕が生まれます。コントロールを手放すことも、成長のプロセスの一部です。

■43.自分の弱点を隠すこと

弱点を隠すと、それが逆に大きなストレスとなり、自分らしさを失ってしまうことがあります。弱点は誰にでもあり、それを認めることで自己理解が深まります。さらに、弱点を克服しようと努力することで、それが強みに変わることもあります。自分の弱点を恐れず、素直に向き合うことで、新たな可能性が見えてきます。

■44.短期的な快楽を追い求めること

短期的な快楽にとらわれてしまうと、長期的な目標を見失うことがあります。たとえば、すぐに得られる楽しさや満足感を優先すると、後で後悔することが多いです。大切なのは、長期的な視野を持ち、目標に向かって行動することです。短期的な快楽よりも、将来の大きな成功や幸福を目指して、計画的に進んでいきましょう。

■45.他人の意見に振り回されること

他人の意見を気にしすぎると、自分の道を見失ってしまうことがあります。もちろん、他人の意見に耳を傾けることも大切ですが、最終的には自分の信念に基づいて判断することが重要です。自分が本当に信じることを貫くことで、後悔のない人生を送ることができます。他人に振り回されず、自分の価値観を大切にしましょう。

■46.ネガティブな自己対話を繰り返すこと

自分に対して「どうせダメだ」「私はできない」とネガティブな言葉を繰り返していると、本当に自分の力を発揮できなくなってしまいます。自己対話は、自分を元気づけ、前向きな方向に導く重要な要素です。自分自身に優しい言葉をかけ、失敗しても「次はうまくいく」と前向きに考えることで、自信が付き、成功につながります。

■47.未来を悲観的に予想すること

未来に対して悲観的に考えすぎると、行動する気力が失われてしまいます。未来は予測できないものですが、悲観的に考えるよりも、希望を持って楽観的に考えることで、ポジティブなエネルギーが生まれます。未来に対して明るい見通しを持つことが、前向きな行動を促し、より良い結果を引き寄せるきっかけになります。

■48.休むことを罪悪感に感じる

「休んではいけない」「もっと働かなければ」と思うことがあるかもしれませんが、休息は成長のために欠かせない要素です。疲れたときに無理をせず、適度に休むことで、心も体もリフレッシュされ、次のステップに進むエネルギーが湧いてきます。休むことに罪悪感を感じず、充電の時間と捉え、しっかりと休息を取りましょう。

■49.無理にポジティブであらうとすること

ポジティブでいようと無理をしすぎると、逆に心が疲れてしまいます。ネガティブな感情は誰にでもあり、それを無理に押し殺すのではなく、時には受け入れてリフレッシュすることも大切です。ポジティブになることが目的ではなく、自分の感情に素直になり、バランスを取ることが心の健康につながります。

■50.結果ばかりを重視すること

結果にこだわりすぎると、過程で得られる学びや楽しさを見失ってしまいます。もちろん、結果は大事ですが、それ以上に大切なのは、目標に向かう途中の経験や成長です。目標に向かってがんばる過程を楽しむことで、結果以上に大きな満足感を得ることができます。過程に目を向けて、一步一步進んでいくことが、充実した人生につながります。

■51.自分の欲望を無視すること

自分の欲望を無視し続けると、ストレスが溜まり、心のバランスが崩れてしまいます。無理に抑え込むのではなく、自分の欲求を理解し、それを適切に満たすことが大切です。自分の欲望を認め、それに正直になることで、心の安定と満足感を得られます。自分を大切にするために、時には欲望を解放して、リフレッシュしましょう。

■52.他人を常に優先すること

他人を優先することは素晴らしいですが、常に他人を優先し続けると、自分の時間やエネルギーが失われてしまいます。自分のことも大切にし、バランスを保つことが重要です。自分のエネルギーを守りながら、無理をせずに他人と接することで、より充実した関係を築くことができます。他人を優先することは大切ですが、自分も大切にしましょう。

■53.スマホやSNSに依存すること

スマホやSNSに過度に依存すると、現実の生活に集中できなくなり、ストレスや不安が増えることがあります。デジタルデトックスを試し、一定の時間スマホやSNSから離れることで、心がリフレッシュされ、集中力も向上します。自分の時間を大切にし、デジタルの世界に振り回されず、リアルな生活を楽しむことが重要です。

■54.人生を競争だと考えること

人生を他人と競争するものと捉えようと、常に焦りやプレッシャーを感じてしまいます。しかし、人生は人それぞれのペースで進んでいくものです。他人と比べるのではなく、自分の目標に向かって自分のペースで進むことが大切です。競争ではなく、自分の成長や幸せに焦点を当てることで、心の平穏を保ちながら前に進むことができます。

■55.自分の感情を無視すること

自分の感情を無視すると、ストレスや不満が積み重なり、心の健康を損なうことがあります。感情は自分の心の声ですので、それを無視せず、しっかりと感じ取り、対処することが大切です。悲しい時には泣き、嬉しい時には喜ぶなど、感情に正直になることで、心のバランスを保ち、より健康的な生活を送ることができます。

■56.他人を許さないこと

他人を許さないまましていると、自分の心が重くなり、苦しみが続いてしまいます。許すことは、相手のためだけでなく、自分の心を軽くするためでもあります。許すことで、自分が解放され、前に進むことができます。過去の出来事にとらわれず、許しの心を持つことで、自分の人生をより軽やかに歩むことができるようになります。

■57.自分を責め続けること

過去の失敗やミスについて、いつまでも自分を責め続けていると、心が疲れてしまいます。過去の出来事はもう変えられないので、そこから学び、今後活かすことが大切です。自分を許し、過去を受け入れることで、心の負担が軽くなり、新しいスタートを切ることができます。自分に対して優しく接し、前向きな気持ちで未来に向かいましょう。

■58.無意味な人間関係にしがみつくと

無意味な人間関係にしがみつくと、心の負担が増えてしまいます。自分にとって本当に大切な人間関係にエネルギーを注ぎ、不必要な関係は無理に続けられないことが大切です。自分にとって有益でない関係を整理することで、心に余裕が生まれ、より充実した生活を送ることができます。人間関係は質が大切であり、量にこだわる必要はありません。

■59.挑戦しないこと

挑戦しないで安全な道ばかりを選んでいると、成長の機会を失ってしまいます。挑戦することで新しい経験を得て、成長することができます。最初は小さな挑戦から始めて、少しずつ自分の限界を広げていきましょう。失敗を恐れず、挑戦することで、自分の可能性を広げ、より豊かな人生を送ることができます。

■60.仕事と私生活を切り離さないこと

仕事と私生活を切り離さずにいると、休む時間がなくなり、ストレスが溜まりやすくなります。仕事の時間とプライベートの時間を明確に分けることで、心のバランスが保たれ、リフレッシュすることができます。休息をしっかりと確保し、リラックスすることで、仕事の効率も向上します。両者をバランスよく分けることが、心の健康につながります。

「やめると幸せになれる60の習慣」はいかがでしたか。
コメント欄から感想をみんなに教えてください。
それでは、また別の動画でお会いしましょう。



Japanese-listening-SUSHI

