

# わたし せいかつ 私の生活

動画リンク: <https://youtu.be/1WsAjd6aZ7c>

今回は「私の生活」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。

## じこ しょうかい ■自己紹介

私の名前は佐藤 さくらです。年齢は35歳で、愛知県名古屋市で生まれ育ちました。現在は東京に住んでいます。家族は夫の武と、10歳の娘の里奈、そして7歳の息子の康太です。私はパートタイムの仕事をしながら、家族と過ごす時間を大切にしています。毎日、家事や育児、そして自分の仕事を両立させるために、忙しい日々を送っています。

名古屋はとても活気のある街ですが、東京はさらに大きくて新しい発見が多いです。今住んでいるのは東京の郊外で、静かで住みやすい場所です。近くには公園があり、週末には家族で散歩を楽しんでいます。

私の生活はとても充実しています。もちろん、毎日が忙しいですが、家族との時間や、自分の仕事を通して新しいことを学ぶ機会があり、とても楽しいです。また、日本の四季折々の風景を楽しむことが好きです。春には桜が咲き、秋には紅葉が美しいです。

私のモットーは、家族との時間を大切にしながら、自分自身も成長し続けることです。東京での生活は、私にとってその両方をかなえてくれる素晴らしい環境だと感じています。

## あさ はじ ■朝の始まり

私の毎日、朝の6時に始まります。目覚まし時計の音で起きたら、まずカーテンを開けて外の空気を感じます。最近では秋なので、外は少しひんやりしています。その後、すぐに顔を洗い、歯を磨きます。朝は時間がないので、急いで準備をします。

朝ごはんは、家族みんなで食べます。私たちは、いつもごはんのみそ汁、それに焼き魚や野菜など、シンプルで体に良いものを選びます。特に子どもたちには、朝ごはんをしっかり食べさせることで、学校で元気に過ごせるようにしています。

里奈は自分で学校の準備ができるので、私が助けることは少ないですが、康太はまだ少し準備に時間がかかります。それでも、二人とも元気に学校に行くので、私は安心しています。

8時ごろになると、子どもたちは学校に出かけます。夫も会社へ行くために家を出ます。みんなが家を出た後、私は少しのんびりとコーヒーを飲みながら、今日の予定ややるべきことを整理する時間を作ります。この時間が私にとってとても大切です。朝の短い時間ですが、一息つくことで、1日を良い気持ちでスタートすることができます。

## ■職場での一日

私の一日は、朝家族を送り出してから始まります。子どもたちが学校に行った後、私は8時半ごろに自宅を出て、電車で職場に向かいます。東京の電車はとても便利ですが、特に朝の時間帯は混雑がすごくて、満員電車に押し込まれることもよくあります。それでも、スマートフォンでニュースを読んだり、音楽を聴いたりして、通勤の時間をリラックスする時間に変えています。

職場に着いたら、まずは今日のスケジュールを確認します。私は事務職をしているので、毎日いろいろな仕事があります。例えば、書類の整理やデータ入力、メールの対応などが中心です。仕事の中で、何よりも大事なものは正確さです。一つ一つの作業を丁寧にこなすように心がけています。

日本の職場では、同僚や上司とのコミュニケーションもとても大切です。何か困ったことがあれば、すぐに相談することが求められます。また、定期的に報告をすることも仕事の一部です。私は、チームの一員として協力しながら働くことが大事だと感じています。お昼休憩には、同僚たちとランチに行くことも多く、仕事の話だけでなく、趣味や家族の話をすることもあります。これが私にとって、リフレッシュする大切な時間です。

午後になると、やることが増えます。会議や、クライアントとの打ち合わせもあり、時には急に仕事が入ることもあります。そんなときは、しっかりと優先順位を決めて、効率的に仕事を進めるようにしています。日本の職場では、時間を守ることや、仕事のスピードも重視されます。最初は少しプレッシャーを感じましたが、今では効率よく仕事をこなすコツがつかめてきました。

パートタイムの仕事には、時間の融通がききやすく、家庭と仕事を両立しやすいというメリットがあります。子どもたちの学校行事や急な用事があったときに、仕事のスケジュールを柔軟に調整できるため、家族の時間を大切にできています。また、フルタイムに比べて体力的な負担が少ないため、無理なく続けられるのも魅力です。一方で、収入はフルタイムほど多くはなく、職場での役割もサポート的な業務が中心になることが多いです。しかし、その中でも自分のペースで仕事に取り組み、チームの一員として貢献できることにやりがいを感じています。パートタイムという働き方は、家族との時間や自分の時間を大切にしながら、無理なく働けるため、私にとっては非常に合ったスタイルだと感じています。

5時半に仕事が終わると、再び電車に乗って帰宅します。家に着いたら、まずは夕飯の準備を始めます。子どもたちと一緒に夕飯を食べる時間が、私にとって一番リラックスできる瞬間です。家族と話すことで、仕事の疲れも忘れることができます。

## ■趣味とリラックスタイム

私にとって、仕事や家事の合間に趣味を楽しむことはとても大切です。日々忙しい中でも、自分のためにリラックスできる時間を意識的に作るようにしています。これが私の心のバランスを保つための秘訣です。

まず、私の一番の趣味は読書です。子どもの頃から本を読むのが大好きで、最近特に歴史小説にハマっています。例えば、江戸時代を舞台にした小説を読むと、その時代の人々の暮らしや考え方を知ることができ、とても興味深いです。ある日、読んだ小説に出てきた歴史の場所を家族で訪れたことがありました。実際にその場所を見て感じる事ができ、本の世界がより身近に感じられたのを覚えています。こうした読書を通して、知識を深めるだけでなく、家族との思い出も増えていくのが楽しいです。

もう一つの趣味は、ガーデニングです。東京の自宅には庭がありませんが、ベランダで小さな花壇を作っています。花やハーブを育てるのが好きで、毎年きれいな花を咲かせることが楽しみです。去年の春、バラが咲いたとき、近所の友人に見せたらとても喜んでくれて、そこからガーデニングの話で盛り上がりました。その友人もガーデニングを始めたので、時々一緒に園芸ショップに行くこともあります。小さな花壇でも、植物を育てることで季節の変化を感じ、日常に彩りが増すのが嬉しいです。

週末には家族と公園に行ったり、映画を見たりしてリラックスしています。公園でピクニックをしたり、子どもたちと遊んだりする時間が、私にとってとてもリフレッシュになります。映画も、家族みんなで楽しむことができるので、家族の絆を深める良い機会です。リビングでみんなが集まって、ポップコーンを食べながら映画を楽しむ時間が、私にとって最高のリラックスタイムです。子どもたちはアニメ映画が好きで、私はそれを一緒に楽しみます。映画が終わった後に、みんなでその内容について話し合うのがいつもの流れです。「あのシーンが面白かった!」とか「次はこんな映画が見たい!」という話をするので、家族の会話も弾みます。

こうして、私は仕事や家事で忙しい日々の中でも、自分の趣味やリラックスする時間を大切にしています。読書やガーデニング、家族との公園遊びや映画鑑賞は、私にとって日常の疲れを癒す大切な瞬間です。どれも日々のストレスを解消し、また明日から頑張ろうという気持ちにさせてくれます。

### ■家族や友人との時間

私にとって、家族や友人と過ごす時間はとても大切です。特に、仕事や家事で忙しい日々の中でも、家族との時間は私にとっての癒しです。

毎日の夕食は家族全員で一緒に食べるようにしています。夕方、仕事から帰ってきたら、夫と一緒に夕飯の準備をします。娘の里奈と息子の康太も手伝ってくれることがあり、簡単な料理を一緒に作るのが私たち家族の楽しみです。例えば、カレーライスを作る日は、子どもたちが野菜を切ってくれたり、ルーをかき混ぜたりしてくれるので、一緒に作ることで家族全員が参加できる楽しい時間になります。夕食の時間は、みんなで今日の出来事を話し合い、家族の笑顔が絶えない大切な時間です。

週末には家族で公園に出かけることがよくあります。東京の郊外に住んでいるので、近くに大きな公園があり、ピクニックをしたり、子どもたちとサッカーをしたりして過ごします。夫はサッカーが得意なので、息子の康太と一緒にサッカーの練習をすることが多いです。私はその間、娘の里奈と一緒に散歩をしたり、お花を見たりしてリラックスしています。外でのんびりとした時間を過ごすことが、家族全員にとってリフレッシュのひとつです。

友人との時間も、私にとって大切です。休日には、時々学生時代の友人と会って、一緒にランチを楽しんだり、カフェでおしゃべりをしたりします。最近、友人と一緒に手作りのアクセサリを作るワークショップに参加したことがあります。みんなでそれぞれの作品を見せ合いながら、楽しく過ごしました。友人との時間は、私にとって新しいことを学んだり、リフレッシュできる大切な時間です。

私の両親は少し離れて暮らしているのですが、電話で定期的に連絡を取り合うことを大切にしています。特に母とは、週に1回くらい電話で話をするのが習慣です。母は、仕事や家族のことで悩んでいるときに、いつでも相談できる頼れる存在です。話を聞いてもらえると、不思議と気持ちが楽になり、前向きな気持ちを取り戻せるのです。

このように、私にとって家族や友人との時間は、毎日の生活の中での大切な部分です。家族と一緒に過ごす時間が、私にとっての元気の源であり、友人との交流は新しい刺激を与えてくれます。仕事や家事で忙しい日々でも、こうした人とのつながりが私の生活を豊かにしてくれていると感じています。

## ■ 困難と挑戦

私の生活の中で、困難を感じることは仕事と家庭の両立です。特に、仕事が忙しい時期には、家事や育児とのバランスを取るのが大変だと感じます。例えば、急な仕事の依頼があって、帰宅時間が遅くなった日は、子どもたちの宿題を見てあげたり、家事を済ませたりするのに時間が足りないと感じることもあります。そんなときは、自分一人で全てをこなそうとするのではなく、夫や子どもたちにも手伝ってもらおうようにしています。最近では、子どもたちも自分でできることが増えてきたので、家族全員で協力することを心がけています。

もう一つの挑戦は、自分の時間を作ることです。毎日、仕事や家事に追われていると、どうしても自分のための時間が少なくなってしまいます。以前は、趣味の読書やガーデニングを楽しむ時間ももっとあったのですが、最近はそのが難しくなっています。だからこそ、少しでも時間ができたときには、自分の好きなことをしてリフレッシュするようにしています。例えば、週末に家族と公園に行くことや、夜に静かな時間を作って本を読むことが、私にとってのリラックス方法です。

また、仕事でも困難に直面することがあります。新しいプロジェクトに参加したときや、急なスケジュール変更があったときは、どうやって効率的に仕事を進めるか悩むことがあります。そんなときは、職場の同僚や上司に相談して助けてもらうことがよくあります。一人で抱え込まず、周りとは協力して問題を解決することで、プレッシャーを感じることなく前向きに取り組むことができるようになりました。

こうした困難に直面することも多いですが、私はそれを挑戦と捉えています。家族や同僚のサポートを受けながら、少しずつでも解決策を見つけて前に進むことで、成長していると感じられるからです。もちろん、全てがすぐにうまくいくわけではありませんが、困難を乗り越えるたびに、新しい自分を発見するのが楽しみです。

### ■ これからの目標

私の目標は、より自分らしい生活を送ることです。現在は、仕事と家庭を両立させるために毎日頑張っていますが、これからは自分自身の時間をもっと大切にし、心に余裕を持てる生活を目標したいと考えています。具体的には、まず家事の効率化に取り組みたいです。たとえば、毎日の掃除を一度にまとめてやるのではなく、15分程度の短い時間で日々少しずつ掃除する習慣を取り入れることで、家事にかかる負担を減らせたいと思います。また、料理も週末にまとめて下ごしらえをしておけば、平日は短時間で健康的な食事を準備できるようになるでしょう。

さらに、仕事では、タイムマネジメントを見直して、もっと効果的に時間を使いたいと思います。たとえば、1日の始まりにやるべきことをリスト化し、優先順位をつけることで、仕事の効率を上げることができると考えています。

また、仕事の合間に短い休憩を入れることで、集中力を保ちながら、疲れをためずに1日乗り切ることができるようになります。

これらの取り組みを通じて、自分の趣味やリフレッシュの時間も作れるようになれば、心に余裕が生まれ、毎日がもっと充実すると思います。

また、新しい挑戦にも挑んでいきたいです。趣味のガーデニングをもっと本格的に学びたいと思っています。今までは、好きな花を植えて育てることが中心でしたが、これからは季節ごとの花の選び方や、植物の育て方についてももっと深く学び、計画的に美しいベランダガーデンを作りたいと考えています。ハーブや小さな野菜も取り入れて、見た目だけでなく実用的なガーデンにもしていきたいです。ベランダで育てたハーブを使って料理を作るのも楽しみの一つです。

ガーデニングの専門的な知識を学ぶために、ワークショップやオンライン講座に参加しようと考えています。植物の選び方や土の管理、日当たりの調整など、基本的なことをしっかり学び、今まで以上に素敵なガーデンを作れるようにしたいと思っています。ベランダ全体を四季折々の植物で彩り、家族や友人が訪れたときに驚いてもらえるような美しいスペースにしたいです。

自然に触れる時間が増えることで、日々の生活に癒しと楽しみを加えられると期待しています。ガーデニングは手間がかかるものですが、花や植物が少しずつ成長していく姿を見守るのは、とても嬉しい瞬間です。これからは、知識を深めながら、私のベランダを鮮やかで豊かな空間にすることを目指しています。

## ■学んだことと教訓

これまでの経験から、私は自分のペースで進むことの大切さを学びました。忙しい日々の中でも、無理をせず、一つずつできることから進めることで、無理なく毎日を送ることができます。仕事でも家庭でも、全てを完璧にこなす必要はないと気づきました。時には失敗することもあります。その度に学び、少しずつ成長していけると信じています。

もう一つ大切にしているのは、人との協力です。家族や友人、職場の同僚に助けを求めることは、決して恥ずかしいことではありません。むしろ、周りのサポートを受け入れることで、より良い結果を得られることを実感しています。

とく かぞく わたし おお ささ いそが おっと こ  
特に家族は、私にとって大きな支えです。忙しいときには、夫や子どもたちも  
家事を手伝ってくれますし、何か悩みがあるときは家族との時間が心の支えに  
なります。

しごと かじ いそが まいにち すこ じかん じぶん つか こころ よゆ  
仕事や家事で忙しい毎日でも、少しの時間を自分のために使うことで、心に余  
裕が生まれます。たとえば、短い時間でも趣味に没頭したり、家族とリラック  
スしたりすることで、明日への活力を得ることができるのです。自分の時間と  
家族との時間、そのバランスを取ることで、より充実した生活を送れると感じ  
ています。

わたし せいかつ  
「私の生活」はいかがでしたか。

らん かんそう おし  
コメント欄から感想をみんなに教えてください。

べつ どうが あ  
それでは、また別の動画でお会いしましょう。



Japanese-listening-SUSHI

