

## 【字幕用】日本の文化と日常

動画URL : <https://youtu.be/TmlCHdzC4tE>

今回は "日本の文化と日常" 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。

### ■私のこと

私の名前は田村悠太です。生まれたときからずっと京都に住んでいて、今は大学生です。  
子どものころは、外で遊ぶことが大好きな子どもでした。友だちとサッカーをしたり、山  
や川に行ったりして、毎日元気いっぱいでした。週末には、家族と一緒に公園に出かけたり  
、近くの川で水遊びをしたりしていました。  
京都で育ったことで、日本の伝統や四季の美しさに触れる機会がたくさんありました。そ  
れが、私が日本の文化に興味を持つきっかけになったのかもしれない。特に春のお花見  
や夏の祭りが大好きで、家族や友だちと一緒に参加するのが毎年の楽しみです。私は日  
本がとても好きで、日本の文化をもっと知りたいと思っています。そして日本の文化をた  
くさんの人に伝えたいです。この動画を通して、皆さんにも日本の日常生活や文化の楽し  
さを感じてもらえたら嬉しいです。

### ■日本の食事

日本では、朝、昼、夜の1日3回の食事が一般的です。朝ごはんはだいたい7時から8時  
ごろに、昼ごはんは12時前後に、そして夜ごはんは18時から19時ごろに食べること  
が多いです。朝ごはんは、たとえば、ご飯と味噌汁、焼き魚などが一般的です。ご飯は米  
を炊いたもので、日本人にとってとても大切な食べ物です。味噌汁は、大豆から作る発酵  
食品で、体に良いとされています。魚もよく食べられていて、焼いたり煮たりしています。  
最近では、日本の家庭でも朝ごはんを簡単に済ませることが増えています。忙しい朝には、  
パンやサンドイッチ、シリアルなどの洋食スタイルを選ぶ家庭もあります。ただ、和食は  
ご飯や味噌汁が主なため、腹持ちが良く、午前中をしっかりと活動できるというメリットも  
あります。和食は栄養バランスも良く、日本人にとって伝統的なスタイルです。  
夜ごはんは、家族が集まってゆっくり食べる時間です。朝ごはんに比べて、少し手が込ん  
だ料理が並ぶことが多いです。たとえば、肉や魚を使った料理、野菜の煮物、そしてお漬  
物などが並びます。日本では、家族や友だちと一緒に食事を楽しむことがとても大切です。  
食事の時間は、ただお腹を満たすだけでなく、話をして気持ちを通わせる場でもあります。  
日本の食事には、季節の食材が使われることが多いです。春には筍や菜の花、夏にはきゅ  
うりやトマト、秋にはさつまいも、冬には大根など、その季節ならではの食べ物が登場し  
ます。季節の食材を使った料理を通して、四季の移り変わりを感じることができます。日  
本では、自然や季節を感じる食文化が根付いています。  
日本の朝ごはんと夜ごはんは、それぞれの時間や目的に合わせて工夫されています。そし  
て、家族や友だちとの時間を大切にするために、食事が重要な役割を果たしています。

## ■四季を感じる行事と風習

日本には春夏秋冬の四季があり、それぞれの季節に特別な行事や風習があります。こうした行事は、家族や友人と過ごす楽しい時間であり、日本の文化を深く感じることができる大切な機会です。

春には"花見"があります。花見は、桜が咲く時期に、家族や友だちと一緒に公園に行き、桜の下でお弁当を食べながら花を楽しむ行事です。桜の美しさを感じながら、春の訪れを喜ぶ大切な時間です。

夏には"お盆"があり、先祖を敬う行事が行われます。お盆の時期には、家族で"お墓参り"をします。お墓には、先祖の魂が安らかにいると考えられ、家族がその場所をきれいにし、お供え物をします。具体的には、お墓を水で洗って掃除し、花やお線香を供えてお祈りします。お盆の時期には、こうしたお墓参りを通じて先祖に感謝の気持ちを伝え、家族の絆を感じる大切な行事となっています。

秋には"お月見"が行われます。お月見は、秋の満月を見ながら収穫に感謝する行事です。すすきを飾り、お団子をお供えして、月を楽しむことが多いです。他にも"紅葉狩り"という行事があります。紅葉狩りは、紅葉したもみじや銀杏の葉を見に行くことです。山や公園に行き、赤や黄色に色づいた木々を眺めて、秋の深まりを感じます。この時期の日本は、とても美しい景色が広がります。

冬には"お正月"があり、新しい年を迎えるために多くの人が神社やお寺に初詣に行きます。初詣では、おみくじを引いたり、その年の幸せを願ってお守りを買う人が多いです。お守りには、交通安全、学業成就、健康祈願など、さまざまな種類があり、身につけると願いが叶うと信じられています。特にお正月に買ったお守りは一年の間、身を守ってくれるとされており、多くの人が初詣でお守りを買います。お守りは、日本の伝統文化に根付いた"お祈りの形"であり、身につけることで安心感を得ることができます。日本では、このように四季の変化を楽しむ行事が多くあります。四季折々の行事を通して、自然や季節を感じる事ができるのが、日本の文化の一つの魅力です。

## ■日本の伝統芸能

日本には、昔から受け継がれている伝統芸能がたくさんあります。たとえば"茶道"や"華道"です。茶道は、お客さんを大切にもてなすための作法や、茶室の飾りつけ、茶道具の使い方、和菓子の楽しみ方など、さまざまな日本の伝統的な美しさが合わさった文化です。お茶の道具や動きにはそれぞれ意味があり、お茶をいただく人もその作法を楽しみながら、日本の美しい文化を感じることができます。

華道は、花をいけることで自然の美しさや命の大切さを表現する日本の伝統文化です。四季ごとの植物を使い、花瓶や器にシンプルに美しくいけることが特徴です。西洋のフラワーアレンジメントが花で空間を埋めるのに対して、華道は、花と花の間の空間を大切にし、線や形の美しさを引き立てることを目指します。この空間の美しさを楽しむことが、華道の魅力です。

また、日本には"歌舞伎"という伝統的な演劇もあります。歌舞伎では、歴史的な物語を演じ、舞台や衣装もとても華やかです。役者たちは顔に特別な化粧をして、観客を楽しませます。日本の昔の話や、日本人の価値観を知ることができるのも、歌舞伎の魅力の一つです。

さらに"和楽器"と呼ばれる伝統的な楽器もあります。和楽器には、琴や尺八、太鼓などがあり、それぞれ独特の音がします。特に太鼓の力強い音や、琴の優しい音色は、心に響くものがあります。和楽器は、日本のお祭りや行事などでも使われ、人々を楽しませます。これらの伝統芸能は、今も日本の生活の中に生きています。たとえば、学校の授業で和楽器を学んだり、茶道や華道の体験ができる場があったりします。私も、小学生のときに茶道を体験したことがあります。お茶の作法を知ること、心を落ち着かせることができ、日本の文化に触れる良い機会でした。伝統芸能に触れることで、日本の昔の人々が大切にしてきた思いを知ることができます。伝統芸能は、心を豊かにする大切な文化です。

## ■ 礼儀と挨拶の文化

日本では、礼儀や挨拶がとても大切にされています。たとえば、人に会ったときに"おはようございます"や"こんにちは"といった挨拶をするのは、相手を大切にすることを表すためです。日本人は、相手に対して敬意を示すために、このような挨拶を日常生活で欠かさず行います。

また、日本には"お辞儀"という独特の仕草があります。お辞儀は、頭を少し下げることによって相手に敬意を示す動作です。会ったとき、別れるとき、そして感謝の気持ちを伝えるときなど、さまざまな場面で使われます。たとえば、学校や会社で先生や上司にお辞儀をするのは、相手に敬意を表すためです。お辞儀の深さによっても意味が変わり、深くお辞儀をするとより強い感謝や謝意を表すことができます。

また、日本では相手の話をよく聞くことも礼儀の一つとされています。話を聞いているときに、うなずいたり、短い返事をするなどで、相手に"あなたの話をちゃんと聞いていますよ"と伝えることができます。これも、相手への思いやりを表す行動です。

さらに、日本では靴を脱いで家に上がる習慣もあります。これは家を清潔に保つためだけでなく、家に入るときに一歩立ち止まることで、場所を大切にすることを表しています。この習慣は、日本の家庭やお寺、旅館でも見られます。

日本の礼儀や挨拶の文化は、他の人への思いやりや敬意を表す大切な習慣です。日本に来たときは、礼儀や挨拶を意識することで、日本での生活がより楽しいものになるとおもいます。

## ■ 日本の四季と生活のかかわり

日本には四季があり、それぞれの季節が人々の生活に深くかかわっています。春には暖かくなり、桜や菜の花といった美しい花が咲き始めます。人々は春の訪れを楽しむために、お花見に行き、自然の美しさを感じながら、友だちや家族と過ごします。また、春は新しい生活が始まる季節でもあり、学校や仕事が新しいスタートを切る時期です。

夏になると気温が高くなり、日差しも強くなります。日本の夏はとても暑く、最近では昼間の気温が40度を超える日もあります。こうした特に暑い日は"酷暑日"と呼ばれています。人々は海や川に出かけ、水遊びをして涼しくなる工夫をします。夏にはお祭りや花火大会も多く開催され、人々は浴衣を着て、夏の夜を楽しみます。夏祭りは、暑い夏を少しでも楽しむための行事で、特に子どもたちにとってはわくわくするイベントです。

暑い夏を乗り越えるために、冷たい食べ物や飲み物もよく食べられます。たとえば、かき氷や冷たいそうめんは、夏の定番です。秋には気温が少し下がり、紅葉が美しい季節になります。山や公園で赤や黄色の葉を楽しむ"紅葉狩り"が人気です。私の住む京都には紅葉の名所がたくさんあり、毎年多くの観光客が訪れます。京都の有名な紅葉スポットをいくつか紹介します。

**嵐山**  
嵐山は、川と山に囲まれた美しい自然が楽しめるエリアです。紅葉シーズンには、"渡月橋"から眺める紅葉がとてもきれいで、絵のような景色が広がります。

**清水寺**  
世界遺産にも登録されている清水寺は、紅葉の時期にライトアップも行われ、夜の紅葉も楽しむことができます。清水の舞台から見る紅葉は、京都ならではの風景です。

**東福寺**  
東福寺は、約2000本のもみじが植えられている京都の有名な紅葉スポットです。特に"通天橋"から眺める紅葉が美しく、赤や黄色の葉が川沿いに広がる景色は迫力があります。

**高台寺**  
高台寺も紅葉シーズンにライトアップされ、美しい庭園と紅葉が楽しめます。池に映るもみじの姿もとても美しく、写真撮影にも人気の場所です。

京都の紅葉スポットは、秋の訪れを感じることができる場所ばかりです。この時期に訪れると、日本の四季の美しさを思い切り楽しむことができます。また、秋は収穫の時期でもあり、さまざまな秋の味覚が楽しめます。たとえば、栗やさつまいも、きのこなどが秋の味覚として有名です。秋は、涼しくなって過ごしやすいため、運動会や遠足も多く行われます。冬は寒くなり、雪が降る地域もあります。人々は暖かい服を着て、寒さに備えます。北海道など北の地域の真冬は、日中でも氷点下の日が多く、最低気温は氷点下20℃前後になることもあります。雪が降ると"雪かき"をするのが北海道や東北地方の冬の日常的な作業です。毎年、3メートルから5メートルほど雪が積もりませんが、家が雪に埋まってしまふことはありません。こまめに除雪をしたり、公的な除雪車が雪を取り除くことで、雪の季節を乗り越えます。冬には鍋料理やお汁粉といった、体を温める食べ物が人気です。また、温泉に入って体を温めることも、冬ならではの楽しみです。温泉は、山の中にあることが多く、冬の雪景色を見ながら入ると心が落ち着きます。雪が多い地域では、スキーやスノーボードを楽しむこともできます。冬の冷たい空気の中で、暖かい料理や温泉で体を温めるのは、とても気持ちがいいものです。

## ■未来へつなぐ日本の文化

日本の文化は、昔から続いてきた大切なものです。そして、今でもその文化を次の世代へと伝える努力が続けられています。たとえば、学校では日本の伝統行事について学ぶ機会があります。お正月や七夕などの行事を通して、子どもたちは日本の文化や伝統の意味を知ります。また、地域の祭りや行事に参加することで、地域の伝統を守り、次の世代へ引き継ぐことができます。

さらに、最近では外国の方も日本の文化に興味を持ち、日本を訪れる人が増えています。茶道や華道、書道などの体験教室が観光地で行われ、外国人の人々が日本の文化に触れることができる場が増えています。こうした交流を通して、日本の文化が広がり、世界中の人々に親しまれるようになっていきます。

日本では、四季や自然を感じる文化も大切にされています。季節の行事や自然の美しさを楽しむことで、人々は自然との調和を学びます。たとえば、春にはお花見をして桜の美しさを感じ、秋には紅葉を見て季節の移り変わりを楽しみます。こうした文化は、自然を大切に育てるものです。

また、現代の日本では、伝統と新しいものが共存しています。古くから続く行事や習慣を守りながら、新しい技術や文化も取り入れています。たとえば、花火大会では、伝統的な花火に加えてドローンを使った光の演出が行われ、さらに迫力のある光景が楽しめるようになりました。また、伝統的な工芸品に現代のデザインが取り入れられることもあります。こうして、日本の文化は進化を続け、今の時代に合わせて変わっています。

未来に向けて、日本の文化はますます豊かになり、さらに多くの人に愛されることでしょう。私たちが、日本の美しい文化を大切に、次の世代へとつなげていきたいと思えます。この動画を見て、日本の文化に興味を持ってもらえたら嬉しいです。

"日本の文化と日常" 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

