

わたし 私のせつやくじゅつ

URL: https://youtu.be/t6iCLNH_aBc

今回は「私のせつやくじゅつ」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

私の名前は中村あんなです。私は35さいで、東京の近くに住んでいます。かぞくは夫と子どもが2人います。夫のなまえは中村たかしで、同じく35さいです。夫は会社員としてはたらいしています。
上の子は中村ひかり、9さいで小学校3年生です。ひかりは本を読むことが好きで、おとなしいせいかくです。下の子は中村ゆうた、5さいでようちえんに通っています。ゆうたは外であそぶのが大好きで、友だちといっしょにこうえんであそぶ時間をとても楽しんでます。
かぞく全員元気に、毎日楽しく生活しています。休日には近くのこうえんに行ったり、いっしょに料理をしたりして、かぞくの時間を大切にしています。かぞくのえがおを見ることが、私にとって何よりのしあわせです。
私がせつやくを始めたのは、かぞくのためです。子供が生まれてから、せいかかつひがふえていきました。そのとき、家計を見なおすことにしました。むだをへらして、もっとかぞくと楽しくすごす時間を作りたいと思いました。
せつやくをすることで、少しずつですがお金によゆうができました。そのお金を使って、かぞくと旅行に行くこともあります。旅行先では、かぞくみんなが楽しめる思い出がたくさん作れます。せつやくは、大変だと思ふこともありますが、楽しいことも多いです。
これから、私がじっせんしているせつやくの工夫についてお話しします。むずかしいことはなく、少しずつだれでも始められるほうほうです。かぞくがしあわせになるせつやくじゅつを、みなさんもぜひ知ってください。

■まずはしょくひを工夫くふう

せつやくをかんがえるとき、まずみ見なおすべきはしょくひです。わが家では、きせつしよくざいの食材や特売品とくばいひんを上手じょうずに使つかっています。きせつしよくざいの食材は、そのじきにたくさんとれるので安やすくてしんせんです。たとえば、夏なつにはトマトやきゅうりをよく買かいます。冬ふゆにはだいこんやはくさいが多いです。これらの食材を使うと、安やすくておいしい料理りょうりを作つくることができます。

また、特売とくばいの日ひをチェクおこなするのおおも大切たいせつです。スーパーでは週しゅうに1回、特定かくていの日ひに特売とくばいを行おこなうことが多おほいです。その日ひにまとめて買かい物ものをすかねることで、お金かねをせつやくできます。さらに、ひつようなものをリストに書かいてから買かい物ものに行いくようにしています。こうすることで、むだなものを買かわずにすみます。

れいぞうこの中なかをせいりするのおほもじゅうようです。食材しよくざいを長ながく使つかわないままにしておくと、くさってしまうことがああります。買かったものをすつかぐに使うように工夫くふうしています。たとえば、週しゅうのはじめにこんだてをかんがえておくと、食材しよくざいをむだなく使つかい切きることができます。

余あまった食材しよくざいを使つかった料理りょうりもおすすめです。野菜やさいのはしや肉にくの少すこしのこったものをスープにすると、とてもおいしいです。私わたしの家いえでは、よくやさいたっぷりのスープを作つくります。このように、家いえにあるものを工夫くふうして使つかうことで、しょくひをへらすことができます。

わが家やでは、小ちいさなプランターでかんたんにそだてられる、ねぎやしそ、バジルなどのやさしいを作つくっています。これらのやさしいは、あまり手てがかからず、毎まい日の料理りょうりに使いやすまいいです。

ねぎは、一度そだて始めはじめるとななんどでもしゅうかくできます。ねっこを水みずにつけておくだけで、あたらしいはがのびてきます。これをプランターにうえれば、もながっと長ながくそだてることができます。しそやバジルは、夏なつによくそだちます。おにぎりやパスタに入いれると、とてもかおりがよく、おいしい料理りょうりができます。かていさいえんは、ベランダやまどべでも始めはじめられます。土つちとプランターを用意よするだけで、場所ばしょをとらずにかんたんにそだてられます。そだてたやさしいは、しんせんで買かうよりも安やすく手てに入いれることができます。また、自分じぶんでそだてたやさしいを使つかうと、料理りょうりの楽たのしさがまします。

かていさいえんはせつやくだけでなく、かぞくで楽たのしむ時間じかんを作つくることもできます。子供こどもといっしょにやさしいをそだてると、食たべ物ものの大たい切せつさを学まなぶいいきかけになります。かんたんなやさしいから始めはじめて、しょくひをへらしながら楽たのしい生活せいかつを始めはじめましょう。

しょくひを工夫くふうすることで、家計かけいに少すこしよゆうが生まうれます。このよゆうでかぞくと外食がいしょくを楽たのしむこともできます。せつやくは大変たいへんなこともあります、少すこしくふうの工夫たので楽じかんしい時間じかんをふやすことができます。

■こうねつひをへらすヒント

こうねつひをへらすことは、せつやく生活の中でとても大切です。わが家では、毎日の生活の中で小さな工夫をしています。たとえば、使っていないへやの電気をけすことをしゅうかんにしています。これはかんたんですが、電気代を大きくへらすことができます。また、エコ家電を使うのもおすすめです。しょうエネタイプのれいぞうこやエアコンは長い目で見るとおとくです。水道代をへらすための工夫もしています。シャワーの時間をみじかくすることや、せんたくをまとめて行うことを心がけています。かぞく全員できょうりよくすることで、小さなどりょくが大きなせつやくにつながります。たとえば、はをみがくときは水を出しっぱなしにしないようにちゅういしています。このような日々の小さな工夫で、毎月の水道代をへらすことができます。きせつごとの工夫もじゅうようです。冬はまどにだんねつシートをはると、だんぼうのこうりつがよくなります。また、あたたかい服を着ることで、だんぼうのせつやくをおんどをひくくすることができます。夏はせんぷうきを活用することで、れいぼうの使いすぎをふせぎます。このように、きせつに合わせたたいさくをすることで、電気代をおおはばにせつやくできます。わが家では、これらの工夫を毎日の生活に取り入れています。かぞく全員できょうりよくしてせつやくにとりくむと、楽しくつづけることができます。こうねつひをへらすことは、小さなどりょくのつみ重ねですが、そのせいかは大きいです。

■ひつようなものだけをかうしゅうかん

ひつようなものだけをかうことは、むだづかいをふせぐためにとっても大切です。わが家では、買い物に行く前にリストを作るようにしています。このリストには、本当にひつようなものだけを書きます。リストがあると、店でまよわずに買い物ができ、しょうどう買いをふせぐことができます。また、買物をする時間も工夫しています。おなががすいているときに買物をする、ついよけいなものを買ってしまうことがあります。そのため、食事をしてから買い物に行くようにしています。これだけで、むだなしゅっぴがへります。さらに、家計かんりアプリを使って毎月の支出をチェックしています。このアプリを使うと、どこでお金を使いすぎているかがよくわかります。先月はおかしを買ってしまっていることに気づきました。その後、ひつような分だけかうようにして、しよくひをへらすことができました。

しょうどう買いをふせぐためのもう一つの工夫は、セールやわりびきを見ても、
本当にひつようか考えることが大切です。たとえ安くても、ひつようのないもの
を買ってしまうと、けっきょくお金のむだになります。

こうした小さな工夫をつづけることで、支出をコントロールしやすくなります。
ひつようなものだけを買うしゅうかんをつけると、お金のかんりが楽になり、
むだづかいのストレスもへります。家計をしっかりとまもりながら、よゆうを持
った生活を楽しむことができます。

■DIYと手作りでせつやく

せつやく生活を楽しく続けるために、DIYや手作りを取り入れることはとて
もおすすめてです。わが家では、子どものおもちゃや家のかざりを手作りするこ
とが多いです。たとえば、子供がほしいと言った小さなおもちゃを手作りする
ことで、買うよりも安くすみます。さらに、子供といっしょに作ると楽しい時
間をすごすことができます。

古い服や布をさいりょうして、実用的なアイテムを作ることもあります。たと
えば、使わなくなったTシャツを切って布ぞうきんを作ったり、クッションカ
バーにかえたりします。このように、すてるはずのものを新しい形で活用する
ことで、物を大切に作る気持ちもそだちます。

また、きせつのイベントに合わせたかざりも手作りしています。ハロウィンや
クリスマスのかざりを作るときは、家にある紙やリボンを使います。これらの
かざりを子どもたちといっしょに作ると、とても楽しい思い出になります。買
ったものよりもとくべつで、かぞく全員が楽しめます。

手作りで何かを作ると、コストをおさえるだけでなく、たっせいかんもえられ
ます。新しいスキルを身につけることもでき、自分で作ったものを使うよろこ
びをかんじることができます。また、手作りはストレスかいしょうにもなりま
す。

DIYや手作りを取り入れることで、せつやく生活がよりじゅうじつします。
かぞくといっしょに楽しい時間をすごしながら、むだをへらすことができます。
小さな工夫とアイデアで、生活をもっとゆたかにすることができます。

■ ポイントやクーポンを活用

せつやく生活をさらに楽しむために、ポイントやクーポンを活用することをおすすめします。わが家では、買い物かもののさいにポイントカードや家計かんりアプリかけいを使っています。これらを使うと、買い物かものをしながらポイントがたまり、おとくな気分きぶんになります。たとえば、近くのスーパーでは、買い物かもののきんがくにおうじてポイントがつかます。そのポイントちかを次の買い物かもので使えるので、せつやくにつながります。

また、クーポンもせっきよく的に活用しています。スーパーやドラッグストアのアプリをダウンロードすると、クーポンをかんたんに手てに入れることができます。たとえば、「ぎゅうにゆうが100円引き」や「とくていのしょうひんが20%オフ」といったクーポンがあります。これをりようするだけで、日用品にちようひんの買い物かものがとてもおとくになります。

インターネットショッピングでも、ポイントじょうずを上手じょうずにためることができます。たとえば、とくていの日に買い物かものをすると、ポイントが2倍ばいになるキャンペーンがあります。その日にまとめてひつようなものかをかうことで、より多くおおのポイントおおをためることができます。こうしたポイントおおを利用して、たんじょう日おおプレゼントやかぞく旅行りょこうのひようをおさえることもかのうです。

さらに、ポイントの使い方つかにも工夫くふうをしています。たまったポイントつかをふだんいじようの買い物かもので使うだけでなく、とくべつなイベントのためつかにとっておくこともあります。たとえば、かぞくで外食がいしょくするときポイントつかを使うと、いつも以上いじように楽しむたのことができます。

ポイントやクーポンかつようを活用かつようすることで、せつやくが楽しくたのなります。お金をせつやくするだけでなく、かしくか買い物かものすることで生活せいかつに少しすこのよゆうが生まれます。このほうほうをつづけることで、かぞく全員ぜんいんがせつやくのこうかをじっかんし、生活せいかつがよりゆたかになります。

■せつやくからえられるしあわせ

せつやくを始はじめると、少すこしずつですが生活せいかつにへんかが生まれます。わが家では、せつやくを通とおしてかぞくのつながりりようりがふかまりました。たとえば、しょくひを見みなおすためにいっしょに料理りようりをする時間じかんがふえました。子供こどもたちといっしょに台所だいどころに立たち、かんたんな料理りようりを教おしえたり、お手伝いてつだいをしてもらったりすることで、楽しい思い出たのを作つくることができました。

また、せつやくによって生まれたお金のよゆうを活用して、小さな旅行に行くこともできました。たとえば、とおくのどうぶつえんに行ったり、おんせんに
行ったりしました。こうしたけいけんは、かぞく全員にとってとくべつな時間
となり、せつやくのどりよくがむくわれたとかんじました。
せつやくをつづける中で気づいたことは、小さな工夫が大きなせいかにつな
がるということです。たとえば、こうねつひを少しだけへらす工夫や、ひつよう
なものだけを買うしゅうかんをつけることで、むだがへりました。こうしたへ
んかは、家計だけでなく、生活全体をととのえることにつながりました。
無理をしないせつやくを心がけることも大切です。がんばりすぎるとストレス
になることがあります。わが家では、できることから少しずつ始め、かぞく全
員できょうりよくしながら楽しくつづけることを目指しています。せつやくが
生活の一部となり、ふたんをかんじることなくつづけられるようになりました。
せつやくをすることで、ただお金をためるだけでなくかぞくと時間を楽しみ、
生活によゆうを持つことができるようになります。このしあわせをじっかんす
ることで、せつやく生活をもっと前むきに考えられるようになりました。せつ
やくの工夫を通してえられるしあわせは、とても大きいものです。

■すこしずつ始めよう

せつやくは、少しずつ始めることで無理なくつづけることができます。わが家
でも、いきなり大きなせつやくを目指したのではなく、小さな工夫から始めま
した。たとえば、使わないへやの電気をけすことや、スーパーでひつようなも
のだけを買うことからスタートしました。こうしたかんたんな行動が、毎月の
支出を少しずつへらすきっかけになりました。

自分に合ったせつやくほうほうを見つけることも大切です。たとえば、料理が
好きな人は、安い食材で新しい料理にちょうせんするのがおすすめです。手作
りやDIYがとくいな人は、家のかざりや小物を作ることで楽しみながらせつ
やくできます。それぞれの生活スタイルに合ったほうほうをとり入れると、む
りなくつづけられます。

また、さいしょはかんぺきを目指さないことも大切です。せつやくになれるま
で、しっばいすることもあられるかもしれません。たとえば、特売の日に買いすぎ
てしまったり、ひつよう以上にせつやくしようとしてつかれてしまうこともあ
ります。そんなときは、自分をせめずに少し休んで、また新しいほうほうをた
めてみましょう。

せつやくをすることでえられる生活のゆたかさは大きいです。せつやくで生ま
れたよゆうを使って、かぞくで旅行に行ったり、新しいしゅみを始めたりする
こともできます。せつやくは生活をよりよくするためのほうほうです。

これからせつやくはじを始める方ほうには、あせらずいっぽ一歩ずつくとり組むことをおすすめ
します。小さな工夫ちいのつみかさねが、大きなせいおおかにつながります。そして、
せつやくとおを通して生活せいによゆうかつが生まれ、かぞくうとの時間じかんや自分じぶん自身のじしん楽しみたの
がふえるはずいっぽです。一歩ずついっぽすすむことで、せつやくせい生活かつを楽しくつづけてい
きましょう。

「私わたしのせつやくじゅつ」はいかがでしたか。
コメント欄らんから感想かんそうをみんなおしに教えてください。
それでは、また別べつの動画どうがでお会いあしましょう。



Easy Japanese-listening-SUSHI