

つか お疲れさま

URL : <https://youtu.be/FhokYjsh6pw>

今回は「お疲れさま」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。

■はじめに「お疲れさま」って、どんな言葉？

はじめまして。私は日本で国語を教えている田村真由です。毎日、生徒たちに日本語の美しさや言葉の使い方を教えています。日本語には、気持ちを伝えるための言葉がたくさんあります。
みなさんは「お疲れさま」という言葉を聞いたことがありますか？ 日本では、仕事や学校、家でもよく使われる言葉です。でも、この言葉には、とても深い意味があります。

「お疲れさま」は、ただのあいさつではありません。「がんばりましたね」という気持ちがこもっています。そして、「ありがとう」や「休んでくださいね」という意味もあります。日本では、人と人のつながりを大切にする文化があります。そのため、相手をねぎらう言葉がたくさんあります。

昔の日本でも、人々は働いたあとのあいさつを大切にしていました。たとえば、武士の時代には、戦いのあとに仲間をねぎらう言葉がありました。現代では、仕事や学校のあとに「お疲れさま」と言うことで、相手への気づかいを表します。

この言葉は、会社の中だけでなく、学校や家庭でも使います。たとえば、先生が生徒に言ったり、家族が仕事から帰ってきた人に言ったりします。また、友達同士でも使うことがあります。ただし、使う場面によって、少しずつ意味や雰囲気が変わることもあります。

これから、「お疲れさま」がどんな場面で使われるのかを見ていきましょう。

■「お疲れさま」を使う場面を見てみよう！

・学校での「お疲れさま」

学校でも「お疲れさま」という言葉をよく使います。友だちといっしょに何かをがんばったあとや、先生が生徒に声をかけるときなど、さまざまな場面で聞くことができます。

たとえば、クラスで発表の準備をしたり、運動会の練習をしたりしたあと、友だち同士で「お疲れさま！」と言い合うことがあります。

長い時間いっしょに作業をしたあと、「がんばったね！」や「大変だったね！」という気持ちを込めて言うのです。

また、試験が終わったあとに、「テスト、お疲れさま！」と言うこともあります。これは、「試験勉強、大変だったね」「終わってホッとしたね」という気持ちを伝えるためです。試験がとても難しかったときは、少し笑いながら「お疲れさま〜！」と言うこともあります。

先生も、授業のあとや大きな行事のあとに「お疲れさま」と言います。

たとえば、体育の授業が終わったときに、「今日はよく走りましたね。お疲れさまでした！」と言うことがあります。これは、「たくさん動いて疲れたでしょう」「がんばりましたね」という意味を持っています。

また、文化祭や合唱コンクールなど、大きなイベントが終わったときも、先生は「みんな、すごくがんばりましたね。お疲れさま！」と言って、クラス全員をねぎらいます。このときの「お疲れさま」には、「がんばってくれてありがとう」という感謝の気持ちも込められています。

学校では、先生も生徒も「お疲れさま」を使うことが多く、お互いをねぎらう文化があるのです。

・家での「お疲れさま」

家の中でも「お疲れさま」という言葉をよく使います。特に、家族の誰かが仕事や学校、家の仕事を終えたときに、お互いをねぎらう気持ちで使うことが多いです。家庭の中で「お疲れさま」と言い合うと、家族の絆が深まり、あたたかい雰囲気になります。

日本では、仕事を終えて家に帰ってきたとき、家族が「お疲れさま」と言うことがよくあります。たとえば、お父さんやお母さんが玄関に入ってきたとき、「お疲れさま！」と言うと、「今日も仕事がんばったね」「疲れたでしょう？」という気持ちを伝えられます。

また、お父さんやお母さんも「ただいま」と言ったあとに、「今日もお疲れさま！」と言われると、疲れが少し和らぐかもしれません。家族の中でこうした言葉をかけ合うことで、お互いに感謝の気持ちを持つことができます。兄弟や姉妹といっしょに家の仕事を手伝ったときも、「お疲れさま」と言うことがあります。たとえば、部屋の掃除をいっしょにしたあとや、お皿を洗ったあとなど、「終わったね！ お疲れさま！」と声をかけると、お互いにがんばったことを認め合うことができます。特に、大掃除のときなど、いつもより大変な作業をいっしょにしたあとは、「今日はたくさん掃除したね。お疲れさま！」というと、ちょっとした達成感を感じることができます。家族の間でこうした言葉を使うことで、協力する気持ちが生まれ、家の仕事も楽しくなるかもしれません。

家庭の中で「お疲れさま」を使うことは、日本の文化の一つです。家族のあいだでねぎらいの言葉をかけ合うことで、やさしい気持ちを伝えることができます。

・お店や仕事の場面での「お疲れさま」

「お疲れさま」は、仕事をしている人たちの間でよく使われる言葉ですが、お店や職場によって使い方が少し違います。特に、店員さんや目上の人に対して使うときには注意が必要です。

スーパーやコンビニの店員さんが一生懸命働いていると、「お疲れさま」と言いたくなるかもしれません。しかし、日本では一般的に、お客さんが店員さんに「お疲れさま」と言うことは少ないです。その理由は、「お疲れさま」は主に同じ立場の人や目下の人に対して使う言葉だからです。お客さんが店員さんに「お疲れさま」と言うと、少し上から目線に聞こえてしまうことがあります。そのため、店員さんにねぎらいの気持ちを伝えたいときは、「ありがとうございました」と言うのが一般的です。

ただし、よく行くお店の店員さんと親しくなった場合や、何度も顔を合わせる常連客の立場なら、「お疲れさまです」と声をかけることが自然な場面もあります。たとえば、商店街の八百屋さんやカフェのスタッフと仲良くなったとき、閉店間際に「今日も一日お疲れさまでした」と言うと、お互いにあたたかい気持ちになることがあります。このように、「お疲れさま」は相手との関係性や状況によって、使い方が少し変わる言葉なのです。

会社や職場では、「お疲れさま」はとてもよく使われる言葉です。同じ会社の人たちが、仕事のあとや休憩時間に「お疲れさまです」と言い合うことで、互いのがんばりをねぎらいます。

たとえば、一日働いたあとに「お疲れさまでした」と言うと、「今日もがんばったね」「よく働いたね」という気持ちを伝えることができます。また、上司が部下に対して使うこともあります。部下が上司に対して「お疲れさまです」と言うのも自然です。

日本では、仕事のあいさつとして「お疲れさま」がとても大切にされています。同じ職場の人たちと「お疲れさまです」と言い合うことで、仕事の疲れを少しでもやわらげ、お互いに感謝の気持ちを伝えることができます。

■「お疲れさま」の本当の意味を知ろう！

「お疲れさま」という言葉は、ただのあいさつではなく、いろいろな気持ちを込めて使われます。この言葉には、「がんばったね！」「ありがとう！」「休んでね！」という、相手を思いやる気持ちが含まれています。

・「がんばったね！」の気持ち

「お疲れさま」は、相手が何かをがんばったあとに使うことが多いです。たとえば、仕事のあと、試験が終わったあと、大きなイベントが終わったあとなど、「努力したね」「よくがんばったね」という気持ちを伝えるときに使います。特に、日本では、努力やがんばることを大切にする文化があるため、「お疲れさま」という言葉がよく使われるのです。

・「ありがとう！」の気持ち

「お疲れさま」には、「がんばってくれてありがとう」という意味もあります。たとえば、仕事で同僚が手伝ってくれたときや、学校で友だちといっしょに何かをしたとき、「お疲れさま！」と言うことで、「協力してくれてありがとう」「助かったよ」という気持ちを伝えることができます。特に、仕事の場面では、「お疲れさまです」が感謝の気持ちを表すあいさつとして、毎日のように使われます。

・「休んでね！」の気持ち

「お疲れさま」には、「しっかり休んでね」という意味もあります。たとえば、仕事が終わったあとに「お疲れさまでした」と言うことで、「今日は大変だったね。ゆっくり休んでね」という気持ちを伝えられます。日本では、仕事や勉強をがんばることが大切にされますが、それと同じくらい、体を休めることも大事です。そのため、「お疲れさま」という言葉には、「休息を大切にしてください」というやさしい気持ちも込められているのです。

・「おつかれ！」と「お疲れさまです」のちがいは、「おつかれ！」と「お疲れさまです」は、同じ意味ですが、使う場面や相手によって違います。

「おつかれ！」は、友だち同士や親しい間柄で使います。カジュアルな表現なので、仕事の場面ではあまり使いません。たとえば、友だちとスポーツをしたあとや、いっしょに何かをがんばったあとに、「おつかれ！」と言うことがあります。

「お疲れさまです」は、仕事の場面や、目上の人に対して使う丁寧な表現です。たとえば、会社で上司や同僚に「お疲れさまです」と言うと、ていねいな印象になります。職場では、一日の終わりに「お疲れさまでした」と言って帰ることが多いです。

「おつかれ！」と「お疲れさまです」は、使う場面によって適切に使い分けることが大切です。日本語には、このように、相手との関係に合わせて言葉を変える文化があるのです。

■ほかの言い方もあるの？

「お疲れさま」は、相手をねぎらう言葉ですが、ほかにも似た意味を持つ表現があります。特に、「ごくろうさま」や「ありがとうございました」、「お世話になりました」との違いを知っておくと、場面に合わせて適切に使い分けることができます。また、日本語と同じような表現が、ほかの国ではどのように言われるのかも見てみましょう。

・「ごくろうさま」とのちがいは

「ごくろうさま」と「お疲れさま」は、どちらも相手の努力をねぎらう言葉ですが、使い方が少し違います。

「お疲れさま」

→ 仕事や勉強、スポーツなどのあとに、同僚や目上の人にも使える。

例：「今日も一日お疲れさまでした！」（職場で上司から部下へ、または同僚同士で）

「ごくろうさま」

→ 目上の人が目下の人に使う言葉。部下や後輩、業者などに対して使う。

例：「遠いところまで来てくれてごくろうさま。」（上司が部下に言う）

さいきん 最近では、「ごくろうさま」は上から目線うえ めせん かんに感じられることがあり、職場しょくばではあまり使われなくなっています。

・「お世話になりました」や「ありがとうございました」とどうちがう？
「お疲れさま」は、相手の努力あいて どりよくをねぎらう言葉ことばですが、「お世話になりました」や「ありがとうございました」は、相手に対する感謝あいて たい かんしゃの気持ちを伝えるときに使います。

「お世話になりました」
→ 長い期間なが きかん、仕事しごとや生活せいかつの中で助けてもらったときに使う。
例：「このプロジェクトでは大変お世話になりました。」（仕事での取引先とりひきさきや先輩せんぱいへ）

「ありがとうございました」
→ 具体的な行動ぐたい てき こうどうやサービスたい かんしゃに対して感謝つかするときに使う。
例：「今日は丁寧にきよう ていねい対応たいおうしていただき、ありがとうございました。」（お店みせや職場しょくばで使う）

たとえば、会社かいしゃを退職たいしよくするときには「お疲れさまでした」よりも「お世話になりました」を使います。また、お店の店員みせ てんいんさんにねぎらいの気持ちを伝えたいときは、「お疲れさま」ではなく「ありがとうございました」と言うのが自然しぜんです。

・ほかの国くにではどんなふういに言うの？（英語えいご・韓国語かんこくご・フランス語ふらんすごなど）
「お疲れさま」に似た表現ひょうげんは、ほかの言語げんごにもありますが、日本語にほんごほど日常的にちじょうてきに使う国は少ないようです。

えいご
英語

→ 「Good job! (よくやったね!)」「Well done! (がんばったね!)」

→ 仕事しごとの場面ばめんでは「Thank you for your hard work. (がんばってくれてありがとう)」

※ ただし、英語えいごでは日本語にほんごの「お疲れさま」のように日常的にちじょうてきに使う表現ひょうげんは少ない。

かんこくご
韓国語

→ 「수고하셨습니다 (スゴハシヨッスムニダ)」

→ 「수고하세요 (スゴハセヨ)」

※ 目上めうえの人ひとには「수고하셨습니다」が適切てきせつで、同僚どうりょうや後輩こうはいには「수고하세요」を使うつか。

ふらんすご
フランス語

→ 「Bon travail! (よく働いたね!)」

→ 「Merci pour votre travail. (あなたの仕事しごとに感謝かんしゃします)」

※ フランス語では、「お疲れさま」にぴったりの言葉ことばはなく、状況じょうきょうによって表現ひょうげんが変わるか。

このように、「お疲れさま」は日本特有にほん とくゆうの文化ぶんかと関係かんけいが深く、外国語がいこくごに完全かんぜんに同じ意味おな いみの言葉ことばは存在そんざいしません。それでも、日本語にほんごを学ぶまなぶときに「お疲れさま」の使い方つかいかたを知しっておくと、日本人にほんじんとの会話かいわがもっとスムーズかになります。

■ こんな「お疲れさま」はちょっとヘン?

「お疲れさま」は便利べんりな言葉ことばですが、使う場面つかによっては少し不自然ふしぜんになったり、誤解ごかいを生うんだりすることもあります。ここでは、「お疲れさま」を使うつかときに気きをつけたほうがいい場面ばめんを見ていきましょう。

・お店みせの店員てんいんさんに「お疲れさま」はOK? NG?

お客きゃくさんが店員てんいんさんに「お疲れさま」と言うつかのは、一般的いっぱんてきには NG です。日本にほんでは、「お疲れさま」は主おもに同じ立場おなの人たちや目下ひとの人めしたに対して使う言葉ことばです。そのため、お客きゃくさんが店員てんいんさんに「お疲れさま」と言うつかと、上うから目線めせんに聞こえるきことがあります。

しかし、店員てんいんさんと親したしくなった場合ばあいに、閉店間際へいてん まぎわにねぎらいの気持ちきもちを込こめて「今日きょうもお疲れさまでした」と言うつかのは、自然しぜんな場合ばあいもあります。このように、店員てんいんさんとの関係性かんけいせいや状況じょうきょうによって使い方つかいかたが変わるかのが日本語にほんごの特徴とくちょうです。

ねぎらいの気持ちきもちを伝えつたえたいときは、「ありがとうございました!」や「ごちそうさまでした! (飲食店いんしょくてんの場合)

）」と言うつかほうが、店員てんいんさんにとっても気持ちきもちのよい言葉ことばになります。

・子どもが大人に「お疲れさまです」と言うのはいいの？
子どもが目上の人に「お疲れさまです」と言うのは、少し不自然に感じる
ことがあります。「お疲れさま」は、もともと同じ立場の人同士で使う言葉だから
です。

たとえば、小学生が先生に「お疲れさまです！」と言うと、少し大人びた印象
になります。そのため、子どもは「ありがとうございました」や「さようなら」
などの言葉を使うほうが一般的です。

しかし、アルバイトをしている高校生や大学生が、職場で大人に対して「お疲
れさまです」と言うのは自然な使い方です。これは、職場では「お疲れさま」
があいさつとして定着しているからです。

・友だち同士ではどう使うのがいい？
友だち同士では、「お疲れさま」よりも「おつかれ！」というカジュアル
な言い方をすることが多いです。

たとえば、部活や勉強をがんばったあと → 「おつかれ！」
一緒に遊んだあとや旅行から帰るとき → 「おつかれー！」

このように、友だちと話すときは軽い感じで「おつかれ！」を使うと自然
です。逆に、親しい友だちに「お疲れさまです」と言うと、少しよそよそしい
印象になってしまいます。

ただし、大学生や社会人になると、少しフォーマルな場面でも「お疲れさまで
す」を使うことが増えます。友だち同士でも、仕事の話をするときや、正式な
場面では「お疲れさまです」と言うことがあります。

このように、「お疲れさま」は使う場面や相手によって少しずつ変わる言葉で
す。日本語は、関係性や状況によって言葉の選び方が変わることが多いので、
どんな場面でどんな言葉を使うのが自然なのかを知っておくと、よりスムーズ
な会話ができるようになります。

■「お疲れさま」を上手に使ってみよう！

「お疲れさま」は、相手をねぎらう気持ちを伝える大切な言葉です。でも、た
だ言うだけではなく、どんな場面でどんなふうに言うかがとても大事です。こ
こでは、友だちや家族、仕事をしている人に対して、上手に「お疲れさま」を
使う方法を考えてみましょう。

・友だちに言ってみよう！

テストや試験のあと

友だちといっしょに勉強したあと、試験が終わったときに「おつかれ！」と言うと、「がんばったね！」という気持ちが伝わります。

✓ 「試験おつかれ！難しかったね！」

部活や運動のあと

友だちとスポーツをしたあと、「おつかれ！」と言うと、お互いの努力をねぎらうことができます。

✓ 「今日はいっぱい走ったね！おつかれ！」

アルバイトのあと

アルバイトが終わったあとに「お疲れ！」と言うと、仕事をがんばった気持ちを共有できます。

✓ 「今日も大変だったね、おつかれ！」

・家族に言ってみよう！

家の中でも「お疲れさま」を言うと、家族が喜んでくれます。

お父さんやお母さんが仕事から帰ってきたとき

✓ 「お仕事お疲れさま！」

→ 「今日も大変だったね。ゆっくり休んでね。」 という気持ちが伝わる。

誰かが家事をしてくれたとき

✓ 「お疲れさま！ありがとう！」

→ 「がんばってくれてありがとう。」 という意味になる。

一緒に手伝いをしたとき

✓ 「一緒にがんばったね！おつかれ！」

→ 仲の良い雰囲気生まれる。

「お疲れさま」のかわりに言えることばは？

家族の間では、「お疲れさま」のかわりに、次のような言葉を使うこともあります。

「ありがとう！」 → ねぎらいと感謝かんしゃの気持ちきもちがこもる

「ゆっくり休んでね！」 → 体からだを休やすめてほしいとき

「今日きょうもがんばったね！」 → 相手あいてをほめる

「お疲れさま」だけでなく、こうした言葉ことばを組み合わせると、もっと気持ちきもちが伝わります。

・お仕事しごとをしている人ひとに言いってみよう！

お店みせの店員てんいんさんに「お疲れさま」と言つかうのは、少し違和感いわかんがあります。ねぎらいの気持ちきもちを伝えたいときは、次つぎのような言葉ことばを使うとよいでしょう。

✓ 「ありがとうございました！」（一般的な表現）

✓ 「ごちそうさまでした！」（レストランやカフェの場合）

✓ 「いつもありがとうございます！」（よく行くお店の店員てんいんさんに）

✓ 「今日きょうも一日いちにち、大変たいへんでしたね！」（親しい店員てんいんさんに、閉店前へいてんまえなどで）

特に、とく「ありがとうございました！」はどんな場面ばめんでも使つかいやすく、相手あいてにも気持ちきもちよく伝わります。

・大人おとながよく使う「お疲れさま」を聞きいてみよう！

職場しょくばでは、「お疲れさま」はあいさつとしてとてもよく使つかわれます。

朝あさ、すれ違ちがったとき：「お疲れさまです！」（あいさつとして）

仕事しごとが終おわったとき：「お疲れさまでした！」（退勤時たいきんじのあいさつ）

同僚どうりょうと話はなすとき：「〇〇さん、今日きょうの会議かいぎお疲れさまでした！」（ねぎらいの気持ちきもちを込めて）

ビジネスの場面ばめんでは、特に「お疲れさまです」と丁寧ていねいな言い方いをするのが一般的いっです。ぜひ覚えておくとよいでしょう。

■ 「お疲れさま」を大切たいせつにしよう！

日本語にほんごには、ただのあいさつではなく、相手あいてをねぎらう気持ちきもちがこもった言葉ことばがたくさんあります。「お疲れさま」もそのひとつです。この言葉ことばを使うことで、「がんばったね」「ありがとう」「ゆっくり休やすんでね」という気持ちきもちを伝えることができます。

「お疲れさま」は、言いう人ひとの気持ちきもちによって、伝つたわり方かたが変わります。同じ言葉ことばでも、明るく元気に言いうと励げんましになり、やさしく言いうと安心感あんしんかんを与あたえます。だからこそ、大切たいせつなのは「どんな気持ちきもちで言いうか」です。

日本では、人との関係を大事にする文化があります。「お疲れさま」と声をかけることで、お互いを気づかい、支え合う気持ちを伝えることができるのです。

学校では、友だちや先生と「お疲れさま！」

家では、家族に「お疲れさま！」

仕事では、同僚や上司に「お疲れさまです！」

スポーツやイベントのあとに「お疲れ！」

このように、「お疲れさま」は日本の生活の中で、たくさんの場面で使うことができる言葉です。上手に使うことで、日本人たちとのコミュニケーションがもっとスムーズになります。

今日から、日本人と話すときに、「お疲れさま！」を使ってみましょう。学校や職場、家でこの言葉を使えば、相手もきっと笑顔になります。

ことばには、人と人をつなぐ力があります。「お疲れさま」を使うことで、日本語だけでなく、日本の文化ももっと深く理解できるようになります。

いろいろな場面で「お疲れさま！」を言ってみましょう！

「お疲れさま」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

