

# やめると幸せになれる習慣30

URL : <https://youtu.be/aekYAsA4IIA>

今回は「やめると幸せになれる習慣30」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。  
学習にお役立ててください。

## ■自己紹介

私の名前は松本俊介です。みなさん、毎日の生活や日本語の勉強を楽しんでいますか？私も毎日を少しでも楽しく過ごしたいと思い、いろいろな工夫をしています。

その中で、「何かをやめるだけで、気持ちが軽くなる」ということに気づきました。たとえば、無理をしすぎるのをやめたり、他人と自分を比べるのをやめたりすると、心が少し楽になることがあります。

「やめる」と聞くと、ちょっと難しそうに感じるかもしれませんが、今回紹介する30個の習慣は、どれも日常の中で簡単に実践できるものばかりです。それをやめることで、生活がもっと心地よくなり、毎日が楽しくなるかもしれません。

今日は、そういった「やめると幸せになれる習慣」を30個ご紹介します。それぞれの習慣がなぜ良くないのか、やめるとどう変わるのかをわかりやすくお話しします。

日本語を学びながら、自分の生活にも取り入れられるヒントが見つかるとうれしいです。それでは、さっそく始めましょう！

## ■ ちい小さなストレスをなくすために

せい生活の中で感じるストレスを少しでも減らすためには、やめたほうがいい習慣しゅうかんがあります。これらをやめることで、毎日まいにちがもっと楽らくになるかもしれません。

### ・ よる夜更かしするのをやめる

よる夜遅くまで起きていると、つぎ次の日の朝あさがつかなくなります。寝不足ねぶそくが続くと、集しゅう中力が下がり、仕事しごとや勉強べんきょうに影響えいきょうが出ます。  
夜10時よるじゅうじごろにはスマホやテレビをやめて、布団ふとんに入るようにしてみましょう。  
また、寝る前ねまえに暖かいお茶あたたかを飲んだり、好きな音楽おんがくを静しずかに聴くと、リラックスできます。

### ・ よてい予定を詰め込みすぎるのをやめる

いちにち一日にたくさんの予定よていを入れると、疲れつかやストレスがたまります。たとえば、仕事しごとの後あとに友達ともだちとの約束やくそくを無理むりに入いれると、休む時間やすじかんがなくなります。  
週末しゅうまつの半日は、部屋へやの掃除そうじをしたり、好きな映画えいがを見たりして、心こころと体からだを休やすめる時間じかんにするといいでしょう。

### ・ やす休みの日にダラダラしすぎるのをやめる

やす休みの日にずっと家いえにいと、体からだも心こころもだるくなります。  
外そとに出るのが少し面倒めんどうでも、一度家いちどいえを出てしまえば、そこからカフェや図書館としょかんに行くのは思ったより簡単かんたんです。  
まずは家いえを出ることから始めてみましょう。それだけで気分きぶんが変わります。

### ・ す好きではないことを続けるのをやめる

たとえば、あまり気きが合わない人ひととの約束やくそくや、楽しくない趣味しゅみを無理むりに続つづけるのはやめましょう。  
その時間じかんを使つかって、自分じぶんが本当ほんとうに好きなことをしてみてください。

### ・ じかんやらなくてもいいことに時間を使うのをやめる

むいみ無意味に長時間ちょうじかん SNS を見たり、必要ひつようのないメールを何度もチェックするのは時間じかんの無駄むだです。  
その時間じかんを別のことべつに使うだけで、もっと充実じゅうじつした毎日まいにちを送おくることができます。  
これらの習慣しゅうかんをやめるだけで、ストレスが減へり、気持ちきもちが楽らくになるはずですよ。

## ■心を軽くするために

まいにち せいかつ こころ つか  
毎日の生活で心が疲れてしまうことはありませんか？そんなときに、やめるだけで心が軽くなる習慣があります。

- ・他人の意見を気にしすぎるのをやめる

だれ ことば き こころ つか ふく  
誰かの言葉を気にしすぎると、心が疲れてしまいます。たとえば、「その服は似合わない」と言われても、それを気にし続ける必要はありません。自分が好きな服を着ることを大切にしてください。「自分は自分」と思うことで、気持ちが少し軽くなります。

- ・ネガティブなニュースを見続けるのをやめる

くら み きぶん くら ひつよう じょうほう  
暗いニュースばかり見ていると、気分も暗くなります。必要な情報だけをチェックしたら、テレビやSNSから離れる時間を作りましょう。その時間で、外に出て散歩をしたり、家でお茶を飲みながら好きな映画を見たりするのもおすすめです。

- ・いつも悪い方向に考えるのをやめる

なに かんが  
何かがあまくいかないとき、「どうせダメだ」と考えるのはやめましょう。たとえば、テストやプレゼンの前に失敗を心配するよりも、「練習したから大丈夫」と自分に言い聞かせてみてください。悪いことが起きる前に心配するのは、心を疲弊させるだけです。

- ・自分を責める言葉を使うのをやめる

しっぱい じぶん せ ことば つか こころ きず しごと  
失敗したとき、自分を責める言葉を使うと、心が傷つきます。たとえば、仕事でミスをした場合、「なんでこんなこともできないんだ」と責めてはいけません。「次にミスしないようにメモを取ろう」と考えると、気持ちが前向きになります。「今できることに集中する」という考え方を持つだけで、気持ちが軽くなります。これらの工夫を少しずつ試してみて、毎日の気持ちを軽くしてみましょう！

## ■健康けんこうでいるために

健康けんこうでいるためにも、やめるべき習慣しゅうかんがあります。それを少しずつやめるだけで、体からだも心こころも元気げんきになります。

- ・運動うんどうしない生活せいかつをやめる

運動うんどうをしないでいると、体からだがだるくなり、疲れつかやすくなります。激しい運動はげ うんどうは必要ひつようありませんが、週しゅうに数回すうかい、家いえの近くちかを散歩さんぽしたり、軽いストレッチかるをするだけで、体からだがすっきりします。エレベーターかの代わりに階段かいだんを使うつかのも良い方法い ほうほうです。

- ・食たべすぎをやめる

お腹なかがいっぱいになるまで食たべるのを習慣しゅうかんにすると、体からだに負担ふたんがかかります。食事しょくじのときは、少しだけ量りょうを減へらしてみるのがおすすめです。たとえば、ごはんはんぱんを半分はんぶんにしたり、デザートいっかいを1回いちかいおきにすることで、体からだが軽く感じかんられます。

- ・食しょくじ事を適てきとうに済すませるのをやめる

インスタント食品しょくひんやジャンクフードばかりを食たべるのは、体からだに良くありません。バランスの良い食しょくじ事を心こころがけましょう。たとえば、野菜やさいや魚さかなを少しずつ食たべるだけでも健康けんこうに近づちかぎます。忙しいいそがいときでも、果物くだものやヨーグルトついかを追加えいよう おぎなするだけで栄養えいようを補おぎなえます。

- ・水みずを飲のまない生活せいかつをやめる

水分すいぶんが足りないと、体からだの調子ちょうしが悪わるくなりやすいです。1日にコップ5～6杯いち にち ご からろっばいの水みずを飲のむだけで、体からだの疲れつかが軽かるくなることもあります。水みずが苦手にがてな人は、お茶ひとやスープちやなどもおすすめです。のどが乾かわく前まえに、少しすこずつ水分すいぶんを取るとるようにしましょう。

- ・病びょうき気を無視むしして放置ほうちするのをやめる

「少し痛いけど大丈夫だいじょうぶ」と思って病びょうき気きやけがを放置ほうちすると、後あとで悪化あつかすることがあります。早はやめに病院びょういんで診みてもらうことが大切です。特に体調たいせつが悪いわるときは無理むりをせず、しっかり休やすむ時間じかんを取りましょう。これらを行うことで、体からだが元気げんきになり、心こころも軽かるくなります。まずは自分じぶんが気きになるものから試ためしてみてください！

## ■人間関係を楽にするために

人間関係が原因でストレスを感じることはありませんか？誰とどう付き合うかを考えるだけで、心が少し楽になります。

- ・ネガティブな友達と付き合うのをやめる

いつも悪いことばかり言う友達や、批判ばかりする人と付き合っていると、自分の気持ちまで沈んでしまいます。

その代わりに、一緒にいて楽しいと思える友達や、自分を応援してくれる人と過ごす時間を増やしましょう。

すべての人間関係を変える必要はありませんが、自分にとって大切な人を優先することが大事です。

- ・他人に合わせすぎるのをやめる

相手に好かれたいからといって、無理に意見を変えたり、自分の本当の気持ちを隠したりする必要はありません。たとえば、みんなが行きたがっている場所に興味がない場合は、正直に「私は別の予定がある」と伝えても大丈夫です。自分の気持ちを大切にすることで、心に余裕が生まれます。

- ・他人を変えようとするのをやめる

人は簡単には変わりません。

たとえば、友達がいつも遅刻することにイライラするなら、無理に直させるよりも、遅れることを前提に予定を組むほうがストレスが減ります。

他人を変えようとするよりも、自分の対応を変えるほうが楽になることもあります。

- ・自分を無理に良く見せようとするのをやめる

完璧な自分を演じることは疲れます。たとえば、友達の前で無理に明るく振る舞ったり、高価なものを持っているふりをしたりする必要はありません。自然体であることで、本当に自分を大切にしてくれる人とつながることができます。

- ・不要な約束をするのをやめる

忙しいときに無理に約束をすると、自分の時間がなくなります。

たとえば、特に興味がない集まりに参加することを断るだけで、余裕が生まれます。「また別の機会に」と、やんわり断る方法を身につけると良いでしょう。

これらの考え方を取り入れることで、人間関係のストレスが少しずつ減っていくはず。無理をせず、自分に合った付き合い方を見つけてください！

## ■自分が成長するために

自分の成長を止めてしまう習慣に気づかず、それを続けてしまうことがあります。でも、それをやめることで新しい可能性が広がります。

- ・挑戦しない選択をやめる

「自分には無理だ」と思い込んで、やったことがないことを避けていませんか？たとえば、新しい趣味や勉強に挑戦してみるだけで、世界が広がります。最初は小さなことから始めましょう。料理を作ってみる、簡単な運動を試してみるなど、何でも構いません。

- ・間違いを恐れて行動しないのをやめる

失敗を怖がって何もしないと、成長のチャンスを逃してしまいます。たとえば、新しい言葉を話す練習で間違えることを気にしすぎる必要はありません。「間違えてもいいからやってみよう」と考えるだけで、次の一歩を踏み出せます。

- ・一人で全てを解決しようとするのをやめる

自分だけで問題を抱え込んでしまうと、気持ちが重くなります。たとえば、友達や家族に相談するだけで、問題が解決することもあります。誰かに頼ることは弱いことではなく、必要なことです。

- ・他人の成功を妬むのをやめる

誰かがうまくいっているときに「なんで自分はやれないんだろう」と考えるのはやめましょう。その代わりに、相手から学ぶことを見つけると、自分の成長につながります。たとえば、友達が新しいスキルを身につけたら、自分も挑戦してみるきっかけにしてみてください。

- ・失敗した自分をずっと責めるのをやめる

失敗は、成長するための一つのステップです。

「あのとき、こうすれば良かった」と後悔し続けても何も変わりません。  
その失敗から学び、次に同じことを繰り返さないようにすれば、それは成功への一歩になります。

これらの習慣をやめることで、成長のスピードが速くなり、毎日がもっと充実するはずです。自分にできることから始めてみましょう！

## ■自分らしい幸せを見つけるために

日々の生活で「自分らしい幸せ」を感じるためには、やめたほうがいい習慣があります。これらを手放すことで、自分に合った幸せを見つけやすくなります。

### ・他人の幸せを自分と比べるのをやめる

誰かの生活を見て、「自分は物足りない」と感じることはありませんか？  
たとえば、SNSで他人の楽しそうな投稿を見て、自分の生活と比べるのはやめましょう。人それぞれ幸せの形は違います。自分が今持っているものや、できることに目を向けると、心が穏やかになります。

### ・「もっともっと」と求めすぎるのをやめる

新しい物や成功を追い求めすぎると、今あるものに満足できなくなってしまうます。たとえば、すでに持っている服や道具を大切に使うことで、幸せを感じることができます。

何かを手に入れることよりも、今の自分に感謝する時間を増やしましょう。

### ・いつも忙しくしていないと不安になるのをやめる

何もしていないときに「自分はダメだ」と思ってしまうことはありませんか？  
休む時間も、自分を大切にするために必要です。

たとえば、何もしないでのんびりする日を1日作ることで、次の日にもっと元気に動けるようになります。

### ・自分の好きなことを我慢するのをやめる

仕事や家のことを優先して、自分の好きなことを後回しにしていますか？  
それが心のエネルギーになります。

たとえば、<sup>えいが</sup>映画を見る、<sup>え</sup>絵を描く、<sup>おんがく</sup>音楽を聴くなど、<sup>じぶん</sup>自分の<sup>たの</sup>楽しみを<sup>すこ</sup>少しでも毎日に取り入れてみてください。

- ・ <sup>ちい</sup>小さな<sup>しあわ</sup>幸せに<sup>き</sup>気づかないのをやめる

「<sup>おお</sup>大きな<sup>しあわ</sup>幸せ」ばかりを求めていますか？たとえば、<sup>おいしい</sup>美味しい<sup>の</sup>コーヒーを飲んだり、<sup>てんき</sup>天気の良い<sup>ひ</sup>日に<sup>さんぽ</sup>散歩したりすることも、<sup>りっぱ</sup>立派な<sup>しあわ</sup>幸せです。  
日常の中にある<sup>ちい</sup>小さな<sup>しあわ</sup>幸せを見つけることで、<sup>もっと</sup>もっと<sup>こころ</sup>心が<sup>ゆた</sup>豊かになります。  
これらの<sup>ヒント</sup>ヒントを取り入れることで、<sup>じぶん</sup>自分らしい<sup>しあわ</sup>幸せを見つけやすくなるかもしれせん。まずは、<sup>できる</sup>できることから<sup>はじ</sup>始めてみましょう。

## ■ <sup>せい</sup>ポジティブな<sup>か</sup>生活への<sup>だい</sup>第一歩

これまで<sup>しょうがい</sup>ご紹介してきた<sup>しゅうかん</sup>習慣をやめることで、<sup>こころ</sup>心と<sup>からだ</sup>体の<sup>ふたん</sup>負担が<sup>へ</sup>減り、<sup>しあわ</sup>幸せに<sup>ちか</sup>近づけることがわかってきた<sup>おも</sup>と思います。

大切なのは「<sup>じっさい</sup>実際に<sup>こうどう</sup>行動すること」です。<sup>いきなり</sup>いきなり<sup>大きく</sup>大きく<sup>か</sup>変えるのではなく、  
まずは<sup>かんたん</sup>簡単で<sup>ちい</sup>小さな<sup>いっ</sup>一歩から<sup>はじ</sup>始めることが<sup>ポイント</sup>ポイントです。  
今日から<sup>できる</sup>できる<sup>3つ</sup>3つの<sup>こうどう</sup>行動を<sup>しょうがい</sup>ご紹介します。

- ・ <sup>まいにち</sup>毎日<sup>3つ</sup>3つ、<sup>じぶん</sup>自分が<sup>か</sup>できたことを書いてみる

「<sup>きょう</sup>今日は<sup>なに</sup>何も<sup>とくべつ</sup>特別な<sup>か</sup>ことができな<sup>か</sup>かった」と<sup>おも</sup>思う日でも、<sup>ちい</sup>小さな<sup>め</sup>ことに<sup>む</sup>目を向けると<sup>きもち</sup>気持ちが<sup>か</sup>変わります。

たとえば、「<sup>せんたく</sup>洗濯をした」「<sup>さんぽ</sup>散歩をした」「<sup>ともだち</sup>友達と<sup>れんらく</sup>連絡を<sup>と</sup>取った」など、<sup>ほんとう</sup>本当に<sup>ちい</sup>小さな<sup>だいじょうぶ</sup>ことでも大丈夫です。

<sup>まいばん</sup>毎晩<sup>ね</sup>寝る前に<sup>ノート</sup>ノートや<sup>スマホ</sup>スマホに<sup>か</sup>書いてみてください。それを<sup>つづ</sup>続けることで、<sup>じぶん</sup>自分の<sup>がんば</sup>頑張りに<sup>き</sup>気づき、<sup>じしん</sup>自信が<sup>つ</sup>つきます。

- ・ <sup>いち</sup>1時間<sup>じかん</sup>だけでも<sup>とお</sup>スマホを<sup>と</sup>遠ざけてみる

<sup>ちょうじかん</sup>長時間<sup>つか</sup>スマホを使うと、<sup>き</sup>気づかないうちに<sup>つか</sup>疲れが<sup>たま</sup>たまります。まずは<sup>いち</sup>1時間だけ<sup>つか</sup>スマホを<sup>て</sup>手の<sup>とど</sup>届かない<sup>お</sup>場所に<sup>お</sup>置いてみましょう。

その<sup>じかん</sup>時間を使って、<sup>ほん</sup>本を<sup>よ</sup>読んだり、<sup>しゅみ</sup>趣味を<sup>たの</sup>楽しんだり、<sup>すこ</sup>少し<sup>ストレッチ</sup>ストレッチをする<sup>おも</sup>のもいい<sup>おも</sup>と思います。

<sup>みじか</sup>短い<sup>じかん</sup>時間から<sup>はじ</sup>始めれば<sup>むり</sup>無理なく<sup>つづ</sup>続けられます。



・自然の中で10分間リラックスする

近くの公園や庭、またはベランダで過ごしてみてください。木や花を眺めたり、風の音や鳥の声を聞いたりするだけで気分が落ち着きます。

天気の良い日には、外でお茶を飲むのも良いリフレッシュになります。短い時間でも自然に触れることで、ストレスが軽くなる効果があります。

これらは、どれも特別な準備がいらず、すぐに始められます。自分に合ったやり方を取り入れることで、日々の暮らしが少しずつ前向きに変わっていくはず。小さな一歩からでも、自分らしい幸せを見つけるきっかけにしてください。

ここまでお話しした「やめると幸せになれる習慣」は、どれも日々の生活を少しずつ楽にするためのヒントです。これらをすべて完璧にする必要はありません。自分に合いそうなものから一つずつ試してみるだけで、気持ちや暮らしに小さな変化が生まれるはず。です。

幸せの形は人それぞれ違います。だからこそ、自分らしいペースで進めていくことが大切です。小さな一歩が、やがて大きな変化につながります。みなさんが少しでも心地よい毎日を送れるようになることを願っています。

「やめると幸せになれる習慣30」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

