

さんじゅうだい つうかん 30代になって痛感すること

URL : <https://youtu.be/2tUWNpDNy0Q>

今回は「30代になって痛感すること」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

私は田村亮です。36歳で、東京に住んでいます。仕事は会社員で、毎日忙しいですがやりがいがあります。

家族は妻と子どもが2人います。上の子は6歳、下の子は4歳です。長女が生まれたのは、私が30歳のときでした。
その年は、私にとって特別な節目になりました。家族が増えたことで、日々の暮らしに新しい喜びが加わり、価値観も大きく変わりました。

今では、子どもたちと遊ぶ時間が何よりの楽しみです。

30代になって、これまでの生活とは少しずつ変わってきました。たとえば、体力が前よりも落ちたと感じることもあります。
また、考え方も変わりました。若い頃は自分のことばかり考えていましたが、家族ができてからは家族の幸せを第一に考えるようになりました。

子どもたちがどんな大人になるのか、将来のことをよく想像するようになりました。
仕事でも、責任のある立場になりました。

若い頃は言われたことをやるだけでよかったのですが、今は部下を指導したり、大切な決定を任されたりしています。
プレッシャーもありますが、その分やりがいを感じています。

そして今、私は新しいことにも挑戦していきたくと思っています。
仕事や趣味に加えて、健康にも気を配りながら、これからの人生をもっと楽し
みたいと思っています。

■身体の変化

30歳を過ぎたころから、少しずつ体の不調や衰えを感じるようになりました。

子どもと一緒に公園で遊んでいた時のことです。久しぶりに鬼ごっこをした
のですが、すぐに息が切れてしまいました。
昔はどれだけ走っても平気だったのに、今はすぐに疲れてしまいます。そのと
き、「体力が落ちてきたな」と実感しました。

さらに最近、妻から「ちょっとお腹が出てきたんじゃない？」と言われ、鏡を
見てショックを受けました。
確かに、昔よりもお腹まわりがふっくらしているように見えます。
気がつくと、昔よくはいていたお気に入りのズボンが入らなくなっていました。

この出来事をきっかけに、自分の健康について考えるようになりました。健康
診断を受けたところ、「少しコレステロール値が高いですね」と医師から言わ
れました。
平日は昼休みにラーメンや揚げ物など、脂っこいものをよく食べていたので、
心当たりはあります。

「まだ若い」と思い込んでいた自分にとって、これは大きなショックでした。
その日から、少しずつ生活習慣を見直すようになりました。

野菜を多めに摂るようにしたり、夜はできるだけ早く寝るようにしたりと、小
さなことから始めました。
また、駅ではエスカレーターではなく階段を使い、週末には短い距離でも、子
どもたちと散歩をする時間を意識的に取るようにしました。

最初のうちは続けるのが大変でしたが、3週間ほど経つと朝の目覚めが良くな
り、気分も前向きになってきました。

日本には「健康第一」という言葉があります。

つまり、何よりも健康が大切だという意味です。

20代の頃はあまり実感がなかったのですが、年齢を重ねるごとにこの言葉の重みが身に染みてきます。病気になるからでは遅い。だからこそ、日々の小さな心がけが、自分自身と家族を守ることにつながるのだと思います。

■仕事の責任が増えた30代

30代になると、仕事の内容や立場に変化が生まれることがあります。

20代の頃は、与えられた業務をきちんとなすことが求められていましたが、今ではチーム全体を見渡す立場になりました。

最近、新しいプロジェクトでリーダーを任されました。リーダーとして求められるのは、自分だけが頑張ることではありません。メンバー一人ひとりがスムーズに仕事を進められるように、環境や進行を整えることが重要です。そのため、計画を何度も見直したり、メンバーとのコミュニケーションを大切にしたりしています。

また、部下や後輩にアドバイスをする機会も増えてきました。最初はどう接すればよいのか分からず戸惑い、厳しい言いかたをしてしまったこともありました。

そんな時、自分が入社したばかりの頃のことを思い出しました。「あのとき、あの先輩がこうしてくれたな」「こんなふうに声をかけてもらってうれしかったな」と思い出し、自分の接し方を少しずつ変えていきました。相手の立場に立って話すことを意識するようになると、次第に信頼関係も築けるようになってきました。

責任が増えることで、プレッシャーを感じる場面もあります。忙しさや失敗に悩まされることもありますが、その分、成果が出たときの喜びはとても大きいです。最近も、チームで取り組んだプロジェクトが無事に成功し、皆で喜びを分かち合うことができました。

さんじゅうだい 30代になれば、仕事における責任からは逃れられません。しかし、その責任があるからこそ、自分自身が成長できるのだと感じています。

■ 家庭と仕事のバランス

さんじゅうだい 30代になると、仕事と家庭のバランスを取ることが大きな課題になります。仕事忙しい日々の中でも、家族との時間はより大切にしたいと考えようになりました。

いぜん 以前、特に仕事が立て込んでいた時期がありました。その頃は毎日帰宅が遅く、子どもたちの寝顔を見るだけで、一緒に過ごす時間がほとんど取れませんでした。

ある日、子どもから「お父さんともっと遊びたい」と言われ、胸が締めつけられる思いがしました。それ以来、どんなに忙しくても、意識的に家族との時間を確保するようになりました。

たとえば、週末は家族で公園へ出かけたり、家で一緒に料理をしたりするようにしています。最近では、子どもたちと手作りピザを作るのが我が家の定番イベントとなり、家族みんなが楽しみにしている時間です。

また、妻の存在には日々感謝しています。私が仕事で不在の間も、家庭や子どもたちのことをしっかりと支えてくれています。そんな彼女がいてくれるからこそ、私は安心して仕事に集中できているのだと実感しています。感謝の気持ちを伝えるためにも、夫婦で過ごす時間を大切にしています。

よる 夜、子供たちが眠った後でお酒を飲みながら話したり、休日にコーヒーを片手にゆっくり会話したりと、ふたりの時間を持つよう心がけています。こうしたひとときは、私たちにとってかけがえのない大切な時間です。

にほん 日本では、どうしても仕事が優先されがちですが、家庭の時間も同じくらい価値のあるものだと思います。家族と過ごす時間は、私の心の支えであり、何よりの宝物です。

■ お金との向き合い方

30代になると、お金について現実的に向き合う機会が増えてきます。結婚や子育てをしていると、毎月の出費は想像以上にかさみます。私自身も、家族のために計画的なお金の使い方を意識するようになりました。

子どもが生まれる前は、好きなことに自由にお金を使っていました。旅行に出かけたり、趣味に惜しみなく費やしたりすることが楽しみでした。しかし今は、子どもの教育費や家族の生活費を優先しなければなりません。

そして将来に備えた貯蓄も、欠かすことができない大切な項目です。最近では、資産形成としての「投資」にも関心を持つようになりました。銀行に預けているだけでは、資産がほとんど増えない現実を知ったからです。

とはいえ、大きなリスクを取るわけではなく、まずは少額から無理のない範囲で始めています。

たとえば、積立型の投資信託は毎月一定額を自動で運用でき、初心者でも取り組みやすい方法の一つです。

日常生活でも、節約を意識するようになりました。外食を控えたり、セールを上手に活用したりと、小さな積み重ねが家計を支えてくれています。

30代は、今後の暮らしを見据えるうえで非常に重要な時期です。家族が安心して生活できるよう、将来を見据えてお金をどう使い、どう守るかを考えることが求められます。

完璧である必要はありませんが、自分のペースで少しずつ行動していくことが、長い目で見て大きな差になると感じています。

■ 未来を考える時間

30代に入ると、自分のこれからについて真剣に考える機会が増えてきます。仕事や家庭、健康、そして老後に至るまで、「これからどう生きていくのか」を見つめ直す時間が自然と多くなりました。私自身、特に仕事について悩むことが多くなりました。

いま しよくば つ かさ
今の職場でキャリアを積み重ねていくべきなのか、それとも思い切って新たな
ちょうせん ぶい だ ひび こころ ゆ
挑戦に踏み出すべきなのか。日々、心が揺れます。
かいしゃ やくわり せきにん おお いっぽう じぶん じしん ほんとう あきら
会社での役割や責任が大きくなる一方で、自分自身が本当にやりたいことを諦
めたくないという思いも強くなっています。

なに じく い じぶん かち かん む あ ひび つづ
何を軸に生きていくのか、自分の価値観と向き合う日々が続いています。

かてい こ せいちょう かんが ぶ
家庭についても、子どもたちの成長とともに考えることが増えました。
かんきょう ととの こ そだ じぶん い
どんな環境を整えてあげれば、子どもたちがのびのびと育ち、自分らしく生き
ていけるのか。
ぎょういく せんたくし かぞく す じかん しつ たか つま はな
教育の選択肢や、家族で過ごす時間の質をどう高めるかなど、妻とじっくり話
し合う機会が増えています。

しょうらい たい ぶあん まよ つ いま い
将来に対する不安や迷いは尽きませんが、だからこそ「今、どう生きるか」が
たいせつ たいせつ かん
とても大切なのだと感じています。

さんじゅうだい じき かこ けいけん い みらい どだい きず
30代という時期は、過去の経験を活かしながら、未来への土台を築いていく
たいせつ じかん
大切な時間なのかもしれません。

■さんじゅうだい え 30代で得られるポジティブなこと

さんじゅうだい わか ころ み じぶん じんせい じく
30代になると、若い頃には見えていなかった「自分らしさ」や「人生の軸」
かたち
のようなものが、形になります。

にじゅうだい ころ はし ひび いま ぶ かえ たいせつ どだい
20代の頃はがむしゃらに走っていた日々も、今振り返ると大切な土台となり、
うえ つ かさ めいかく
その上に積み重ねるものが明確になってきました。

じぶん いけん い にじゅうだい ころ まわ
まず、自分の意見をしっかり言えるようになりました。20代の頃は、周りの
いけん なが おお
意見に流されることが多かったです。
いま じぶん けいけん かんが もと はんだん
でも今は、自分の経験や考えに基づいて判断できるようになりました。

たしょう こんなん じんせい いちぶ とら まえむ う と ちから
多少の困難があっても「これは人生の一部」と捉え、前向きに受け止める力も
そな
備わってきます。
あせ じぶん すす おも ねんれい かさ
焦らず、自分のペースで進めばいい。そう思えるようになったのは、年齢を重
え こころ よゆう かん
ねたからこそ得られた心の余裕だと感じています。

もう一つは「人から頼られることが増えた」ということです。

職場では後輩や部下から相談を受ける機会が増え、時にはチームをまとめる役割を任されることもあります。

家庭では、子どもたちにとって「頼れる存在」であると同時に、妻からも家事や育児を安心して任せてもらえる場面が増えてきました。

若い頃は、自分のことで精一杯で、誰かの力になれているという実感はあまりありませんでした。

でも今は、少しずつではありますが、「自分が誰かの支えになれている」と感じる瞬間が増え、それが大きなやりがいや自信につながっています。

もちろん、頼られるぶん責任も大きくなります。

しかし、信頼されているからこそ任せてもらえるということに、素直に嬉しさを感じるようになりました。

完璧ではなくても、真剣に向き合い、誠実に応えることで、人との関係性もより深まっていく気がしています。

30代は、「誰かのために動ける自分」に出会える時期でもあります。頼られることは、プレッシャーではなく、自分自身の成長の証だと感じています。

■ 明日を楽しむためのヒント

30代になってから、毎日が驚くほど早く過ぎていくのを実感するようになりました。2人の子どもの父親として、朝は子どもたちの支度を手伝い、昼は仕事に集中し、夜はお風呂や寝かしつけ。

気づけば、自分の時間はほんのわずかです。それでも、家族みんなで笑って過ごす時間だけは、大切にしたい。

そんな思いから、日々の中に小さな工夫を取り入れるようになりました。

この年代ねんだいになって痛感つうかんするのは、「完璧かんぺきを目指めざさないこと」の大切たいせつさです。家事かじも育児いくじも、計画けいかく通りにいかないことの連続れんぞくです。だからこそ、「まあ、これくらいこころでいい」と肩かたの力を抜くことが、心の余裕よゆうにつながります。

子どもが牛乳ぎゅうにゅうをこぼしたときも、洗濯物せんたくものが山積みやまづみでも、まずは深呼吸しんこきゅう。完璧かんぺきを求めるより、家族かぞくと笑い合える時間じかんのほうが、何倍なんばいも価値かちがあると気づききました。

また、家事かじや育児いくじを「こなすこと」と捉えとらえるのではなく、「家族かぞくと向き合う時間じかん」として楽しむようにしています。

たとえば、子どもと一緒に掃除いっしょそうじをすれば、それは立派りっぱな遊びあそになりますし、料理中りょうりちゅうに野菜やさいを洗あらってもらうだけで、親子おやこの大切たいせつなふれあいになります。

多少たしょうの手間てまや時間じかんがかかっても、子どもとの関わりかんわりを大事だいじにすることで、家事かじへのストレスも和らぎます。

仕事しごととの両立りょうりつも、30代さんじゅうだいになってより意識いしきするようになったことのひとつです。家庭かていと仕事しごと、どちらも大切たいせつだからこそ、「今しかできないこと」に優先順位ゆうせんじゅんいをつけるようになりました。

子どもこの成長せいちょうはあっという間ま。だからこそ、残業ざんぎょうを減へらして朝型あさがたの生活せいかつに切り替きえたり、自分かにとって本当じぶんに必要な働き方ほんとうを見直ひつようすようになりました。

そして何なにより、妻つまとの協力関係きょうりよくかんけいの大切たいせつさも痛感つうかんしています。家事かじや育児いくじは、どちらか一方いっぽうの負担ふたんではなく、チームで支さえ合うものです。

「今日きょうはありがとう」「助たすかったよ」と言葉ことばにするだけで、お互いたがに気持ちきもが軽かるくなり、家庭かていの雰囲気ふんいきも変わります。

30代さんじゅうだいは、結婚生活けっこんせいかつも育児いくじも、長期戦ちようきせんのスタート地点ちてん。だからこそ、夫婦ふうふで丁寧ていねいに向き合う時間じかんを意識いしき的に持つようにしています。

忙しい毎日いそがまいですが、小さな工夫くふうや心がけで、日々こころの生活せいかつは少しずつ豊ゆたかになります。

30代さんじゅうだいは、「時間じかんが足りない」と感じる時期じきもありますが、だからこそ「今この瞬間いまこのしゅんかん」を大切たいせつにする意識いしきが生まれるのかもしれない。

いつか^ふ振り返^{かえ}ったとき、「あの時期^{じき}が一番^{いちばん}幸せ^{しあわ}だった」と思^{おも}えるような日々^{ひび}を、
これからも家族^{かぞく}と一緒^{いっしょ}に築^{きず}いていきたいと思^{おも}っています。

「30代^{さんじゅうだい}になって痛感^{つうかん}すること」はいかがでしたか。
コメント欄^{らん}から感想^{かんそう}をみんなに教^{おし}えてください。

それでは、また別^{べつ}の動画^{どうが}でお会^あいしましょう。



Japanese-listening-SUSHI

