

私の習慣（知識と学び編）

URL : <https://youtu.be/vEJ4KrijNpWU>

今回は「私の習慣（知識と学び編）」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。

■自己紹介

私の名前は、佐々木はるかです。30歳です。横浜に住んでいて、図書館で働いています。仕事は司書です。

横浜は、東京の近くにある大きな町です。海が見える場所が多く、港や外国の文化が感じられる建物もあります。
観光客もたくさん来ますが、静かな住宅街もあり、とても住みやすいところです。

私は、そんな横浜の図書館で働いています。司書の仕事は、本を並べるだけではありません。
来た人が本を探すのを手伝ったり、子供に読み聞かせをしたりします。本の整理やデータの確認もします。

いろいろな人と話すことが多く、本のことでなく、たくさんの知識が必要です。
本を読んだり、新しいことを調べたりするのは、私の大切な仕事の一つです。

でも、昔は勉強があまり好きではありませんでした。学校で覚えることが、何のために必要なのか、よく分かりませんでした。
そんな私が「もっと知りたい」と思うようになったのは、図書館で働き始めてからです。

ある日、読み聞かせに来ていた小学生の子供が「どうして空は青いの？」と聞いてきました。

私はうまく答えることができませんでした。そのとき、「もっと知っていれば、すぐに答えられたのに」と思いました。

それがきっかけで、私は学ぶことに興味を持つようになりました。

わからないことは、本やインターネットで調べれば、誰でも学ぶことができます。

それからは、仕事のあとや休日に、本を読んだり、セミナーに参加したりするようになりました。

何かを知ると、それを誰かに伝えることができます。それがとても楽しいです。今では、学ぶことは私の毎日の一部です。知ることは、仕事のためだけでなく、自分の世界を広げる楽しい時間です。

■私の学びの時間

私は、毎朝、少し早く起きるようにしています。忙しい日でも、自分のための時間をつくりたいからです。

朝の時間は、私にとって大切な学びの時間です。
起きたら、まずお湯をわかしてコーヒーを入れます。そして、机に向かって本を読みます。難しい本ではなく、短いエッセイや、好きな作家の本を選びます。文章がやさしくて、少しの時間でも読みやすいものを選ぶようにしています。

昔は、朝起きてすぐにスマートフォンを見ていました。でも、それでは頭がぼんやりしたままで、時間もすぐに過ぎてしまいます。
今はスマートフォンを使う前に、静かに本を読むようにしています。心が落ち着いて、一日を気持ちよく始めることができます。

朝は、頭がすっきりしている時間です。前の日に覚えたことや、考えたことを思い出しやすくなります。
本を読みながら、「なるほど」と思ったことを、ノートに書くようにしています。書くことで、考えが自分の中にしっかり残ります。

まいあさ まな じかん じゅうごふん じゅうごふん
毎朝の学びの時間は、たった15分ほです。でも、この15分があるだけで、
その日一日が前向きな気持ちになります。短い時間でも、続けることで大きな
ちがいで 違いが出てきます。

たくさん じかん つか まな たいせつ まいにちすこ
たくさん時間を使わなくても学ぶことはできます。大切なのは、毎日少しずつ
でも続けることだと思ひます。
あさ しず まな じかん わたし げんき
朝の静かな学びの時間。それは私にとって、元氣のもとになっています。

■ つうきんちゅう たの 通勤中の楽しみ

わたし でんしゃ つうきん いえ としょかん でんしゃ ふん
私は、電車で通勤しています。家から図書館までは、電車で40分くらいかか
ります。この時間も、私にとって大事な学びの時間です。

つうきんちゅう ほん よ でんしゃ なか よ
通勤中は、本を読みません。電車の中ではゆれがあるので、読みにくいからで
す。かわりに、イヤホンで音声（おんせい）を聞（き）いています。音（おと）で学（まな）ぶ方法（ほうほう）です。

わたし き まな ちしき しょうかい
私がよく聞（き）くのは、学（まな）びのポッドキャストや、知（ち）識（し）を紹（しょう）介（かい）するラジオです。
たとえば、日本（にほん）の歴（れ）史（し）をやさしく話（は）してくる番（ばん）組（ぐみ）や、身（み）近（ぢ）なテ（て）マ（ま）をわ（わ）か（か）り
やすく話（は）す番（ばん）組（ぐみ）などがあります。
なが じゅうぶん にじゅうぶん なが えら
長（なが）すぎず、10分（じゅうぶん）から20分（にじゅうぶん）くらいの長（なが）さの物（もの）を選（えら）んでいます。

おと まな て め つか まんいんでんしゃ なか むり つづ
音（おと）で学（まな）ぶと、手（て）や目（め）を使（つか）わなくてもいいので、満（まん）員（いん）電（でん）車（しゃ）の中（なか）でも無（む）理（り）なく続（つづ）け
られます。

また ぶんしょう よ はな かた き しぜん
また、文（ぶん）章（しょう）を読（よ）むよりも話（は）し方（かた）やイン（いん）トネ（ねー）ション（しょん）に気（き）づけるので、より自然（しぜん）
な日本（にほん）語（ご）にふれることができます。

わたし にほんじん おんせい き いいまわ き
私は日本人（にほんじん）ですが、音（おん）声（せい）を聞（き）いて「あ、こんな言（い）い回（まわ）しがあるんだ」と気（き）
づくこともあり、意（い）外（がい）な発（は）見（けん）があります。
さいきん にほん はなし がいこく ぶんか かんが かた ばんぐみ き
最近（さいきん）は、日本（にほん）の話（はなし）だけでなく、外国（がいこく）の文（ぶん）化（か）や考（かん）え方（かた）について（て）の番（ばん）組（ぐみ）も聞（き）いてい
ます。

たとえば かいがい はたら かた た もの こそだ ちが く
たとえば、海（かい）外（がい）での働（はたら）き方（かた）や、食（た）べ物（もの）、子（こ）育（そだ）ての違（ちが）いなどです。いろい（ろ）ろな国（くに）
の人の話（はなし）を聞（き）くと、自（じ）分（ぶん）の考（かん）えが広（ひろ）がります。

おんせい い がくしゅう ある
音（おん）声（せい）の良（い）いところ（ところ）は、「な（な）が（が）ら学（がく）習（しゅう）」がで（で）き（き）るこ（こ）と（と）です。歩（ある）いてい（い）るとき（とき）や、
乗（の）り換（か）えを待（ま）っているとき（とき）でも聞（き）け（け）ます。

無理に時間を作らなくても、少しずつ学ぶことができます。

私の通勤時間は、ただの移動ではありません。毎日、少しの時間でも、新しいことを知るチャンスになります。

音で学ぶことは、私の生活にとっても合っています。

■ 外の世界にふれるセミナー

私は、本や音声で学ぶだけでなく、実際に人の話を聞くことも大切に行っています。月に1回くらいは、図書館や市民ホールで行われるセミナーやイベントに参加するようにしています。

セミナーでは、専門の先生や、いろいろな経験をした人の話を聞くことができます。本では読めないような、リアルな体験や気づきがたくさんあります。その人がどうしてその仕事を選んだのか、何に悩んで、どうやって考えを変えたのか。そういう話を聞くと、心が動かされます。

最初は、知らない人ばかりの場所に行くのは少しこわかったです。でも、まわりの人もみんな学びたいと思って来ているので、安心して参加できました。

質問タイムで、違う考えを持つ人の話を聞くのもおもしろいです。私は、ときどき「自分の考えは正しいのかな？」と迷うことがあります。でも、セミナーでいろいろな人の考え方にふれると、「こういう見方もあるんだ」と思えるようになります。

日本では、まわりと同じように行動することが多いです。でも、学びの場では、自分と違う意見を聞くことがとても大切です。

「私の当たり前」が、他の人には当たり前ではないこともあります。それに気づけるだけでも、セミナーに行く意味があります。

セミナーの帰り道は、少し気分が高まっています。新しい考えを聞いたあとは、「私もやってみようかな」と前向きな気持ちになります。

ひとりで学ぶ時間も大切ですが、人と会って話を聞く時間も、私にとって大切な学びの一つです。

■ アウトプットの大切さ

わたしは、学んだことを「アウトプット」することが、一番の学びになると考えています。

アウトプットとは、自分の考えを外に出すことです。たとえば、話すことや書くことです。

本を読んだり、セミナーに参加したりすると、「なるほど」と思うことがあります。でも、そのままだと、すぐに忘れてしまうこともあります。そこで私は、学んだことをノートに書くようにしています。自分の言葉でまとめることで、頭の中が整理されます。

また、SNSに「今日知ったこと」を短く投稿することもあります。誰かに見てもらうと思うと、内容をよく考えるようになります。

「どう書けば伝わるか」「どこが大事か」を考えることで、理解が深まります。

友人に話すことも、大切なアウトプットになります。相手に分かりやすく説明するためには、自分がよく理解していなければなりません。話している途中で「この部分はまだあいまいかも」と気づくこともあります。

書くことや話すことは、学んだ内容を自分のものにする良い方法です。知っているだけで終わらせず、「分かった」と言えるようにするためには、アウトプットが必要です。

私は、小さなことでも書き残すようにしています。

「本で知ったこと」「セミナーで聞いたこと」「朝の読書で感じたこと」など、どれも私にとって大切な学びです。

学んだことを外に出すことで、記憶にしっかり残ります。

そして、新しい学びへのステップにもなります。アウトプットは、学びと同じくらい大切な時間です。

■ 子供達からの素朴な質問

子供達からの質問は、とても素朴で、時には驚くほど深いことがあります。日常の中でふとした瞬間に、子供が「どうして空は青いの？」や「どうして雨が降るの？」と聞いてきます。

その質問を聞いたとき、私は一瞬戸惑うことがあります。

子供は、私たちが普段あまり考えないようなことを、ふとした時に質問します。そして、その何気ない質問が、私にとって新しい学びのきっかけになることがあります。

ある日子供に「どうして空は青いの？」と聞かれました。でも、私はうまく答えることができませんでした。

気になったので、その日の夜に自分で調べてみました。すると、空が青く見えるのは、「光の散乱」という科学的な仕組みが関係している我知道了。そして、「この説明を、どうすれば子供にも分かりやすく伝えられるだろう」と考えながら、さらに調べてみました。

こうした質問を通じて、自分がどれだけ知らないことがあるのか、改めて気づかされることがあります。また、質問に答えるために調べることで、自分も新しい知識を得ることができるのです。

子供の素朴な疑問は、私にとって学びを深めるチャンスとなり、日常の中で「知らないことを知る楽しさ」を改めて感じさせてくれます。

子供達からの質問には、私が普段見落としているものや、当たり前になってしまったことを思い出させてくれる力があります。

これからも、彼らの素朴な疑問に向き合い、学び続けていきたいと思います。

■ 学びのジャンル

私は、もともと日本文学が好きでした。読書といえば、小説やエッセイを読むことが多く、それだけで十分だと思っていました。でも、あるとき気づきました。同じジャンルばかり学んでいると、自分の考えがたよってしまうということに。

それからは、あえて今まで選ばなかった本や講座にも手をのばすようにしました。たとえば、経済や医療、宇宙の本などです。

最初は内容が少しむずかしく感じることもありました。でも、「知らないことを知るおもしろさ」に気づいてからは、どんどん学ぶのが楽しくなりました。

一つのテーマについても、いろいろな角度から見るようにしています。たとえば、「食べ物」というテーマでも、科学、歴史、文化、健康など、さまざまな視点があります。

見る角度が変わると、同じ話でもまったく違って感じられます。

最近では、外国の文化や歴史にも関心を持つようになりました。日本以外の国で生まれた考え方や社会の仕組みを知ること、自分の視野が広がったと感じます。

学びのジャンルを広げることは、新しい世界への入り口になります。自分にとって「なじみのないこと」こそ、学ぶ価値があると思うようになりました。

少しだけ勇気を出して、新しいテーマにふれることで、これまで見えなかったものが見えてきます。これからも、興味のある分野だけでなく、「今まで知らなかった分野」にも目を向けていきたいと思います。

広い視点で学ぶことが、私の考えや仕事にも良い影響を与えてくれると信じています。

■ 学びがづらくなったとき

学ぶことは楽しいですが、ときには「もう無理だ」と感じることもあります。特に新しいジャンルや、難しい内容に取り組んでいるときは、気持ちが疲れてしまうことがあります。

そんなとき、私は「がんばらない」と思いすぎないようにしています。無理に続けようとすると、余計に疲れてしまうからです。

たとえば、読書をしていて、どうしても内容が頭に入らないときは、少し休むことにしています。

無理に読んでも、知識は身につかないからです。

そういうときは、読書を一時的にお休みして、映画を見たり、散歩に出かけたりします。

たとえば、読んだことのある小説の映画を見てみると、登場人物の気持ちや時代背景がさらに深く理解できることがあります。

映像を通して、物語の世界がよりリアルに感じられ、学んだ内容をより豊かに感じることができます。

また、外に出ると、気分もリフレッシュされ、次に学ぶときに新しい気持ちで取り組むことができます。

「学び」は競争ではないと思っています。何かを学ぶことは、自分との対話です。周りの人と比べる必要はありません。

自分のペースで学び続けることが大切です。時には、立ち止まって深呼吸することも必要だと感じています。

学びがづらくなったときは、無理をせず、少し休んでリフレッシュすることが、また学びを続けるための大切なステップです。そして、少し休んだ後で、再び学び始めると、気持ちも新たに、楽しく学ぶことができます。

「学びがづらくなったら、休むことも大事」と考えています。少し休んでまた、無理なく続けていきたいと思っています。

■ 小さな学びを楽しむ毎日

日常の中にも、小さな学びがたくさんあります。たとえば、日常で見つけた面白い出来事や、ちょっとした発見も、立派な学びです。

私は、毎日の生活の中で「ちょっとした知識」を意識して増やしています。たとえば、道を歩いているときに、通りかかったお店の看板や商品の説明を見て、「あ、こんな意味なんだ」と気づくことがあります。そんな些細なことでも、知識が増えていくと感じます。

また、テレビやインターネットで見たニュースを少し調べてみるのも、学びのひとつです。最近、気になったニュースについて調べてみたら、予想以上に深い背景があって驚きました。

そんなことが毎日少しずつ続くことで、私の知識が広がっていきます。

小さな^{ちい}学び^{まな}は、毎日^{まいにち}積み^{つみかさ}重なる^{おお}ことで大きなものになります。
私は^{わたし}、無理^{むり}にたくさんの本^{ほん}を読^よまなくても、日々^{ひび}の生活^{せいかつ}の中で気^きづく^なことが大^{たい}切^ちだと思^{おも}っています。少し^{すこ}ずつでも、毎日^{まいにち}学^{まな}び続^{つづ}けることが、知^ち識^{しき}を深^{ふか}める一^{いち}番^{ばん}の方法^{ほうほう}だと感^{かん}じます。

学^{まな}びは特別^{とくべつ}なことではありません。毎日^{まいにち}の生活^{せいかつ}の中で気^きづくことや、ちょっ^なとした情^{じょう}報^{ほう}を取り入^{とりい}れることが、学^{まな}びの一部^{いちぶ}です。
私は^{わたし}その小^{ちい}さな学^{まな}びを楽^{たの}しんでいます。日常^{にちじょう}の中^{なか}での学^{まな}びは、無理^{むり}なく続^{つづ}けら^るるので、負^ふ担^{たん}に感^{かん}じません。

新^{あた}しいことを知^しると、それが次^{つぎ}の学^{まな}びのきっかけになります。そして、毎日^{まいにち}少^{すこ}しずつ学^{まな}ぶことで、自分^{じぶん}に自^じ信^{しん}が持^もてるようになります。
これか^ちらも、毎日^{まいにち}の生活^{せいかつ}の中^{なか}で小^{ちい}さな学^{まな}びを楽^{たの}しみながら、少^{すこ}しずつ知^ち識^{しき}を増^ふやしていき^おきたいと思^{おも}います。

学^{まな}ぶことは、特別^{とくべつ}なことではありません。本^{ほん}を読^よむ時^じ間^{かん}も、誰^{だれ}か^{はなし}の話を聞^きくこ^ことも、道^{みち}で見^みつけた小^{ちい}さな気^きづきも、全^{ぜん}部^ぶが「学^{まな}び」だと思^{おも}います。

私は^{わたし}、知^ち識^{しき}をふや^あすことがゴ^いールではなく、「どう生^いきていき^{かんが}たいか」を考^{かんが}えるヒ^あントを集^あめてい^あるよう^きな気^きがし^あます。だからこ^こそ、これか^ちらも、無理^{むり}せず、自分^{じぶん}のペ^{まな}ースで学^{まな}び続^{つづ}けていき^おきたいと思^{おも}います。

毎日^{まいにち}の中^{なか}にある小^{ちい}さな学^{まな}びが、き^ちっと、未^み来^{らい}の自分^{じぶん}を少^{すこ}しずつ変^かえてくれるはず^はです。これが、私^{わたし}の習^{しゅう}慣^{かん}です。

「私の習^{しゅう}慣^{かん}（知^ち識^{しき}と学^{まな}び編^{へん}）」はいか^{かん}がでし^したか。
コメ^こント欄^{らん}から感^{かん}想^{そう}をみん^おな^しに教^おえてくだ^{くだ}さい。

それでは、また別^{べつ}の動^{どう}画^がでお会^あいしまし^しょう。



Japanese-listening-SUSHI

