

感謝の気持ち

URL: <https://youtu.be/WLHjQ-eIM-g>

今回は「感謝の気持ち」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

私の名前は川口しずえです。74歳です。関西の小さな町で、一人で暮らしています。毎日、朝にラジオを聞いたり、近くのスーパーに買いものに行ったりしています。家の中では、草花の手入れをしたり、お茶をのみながら手紙を書いたりするのが好きです。

このお話をしようと思ったのは、「ありがとう」という気持ちを、あらためて思い出したかったからです。年を取ると、いろいろなことをゆっくり考える時間がふえました。その中で、小さなやさしさや、人から受けた思いやりのことを、よく思い出します。どれも、すぐに忘れてしまいそうなことばかりですが、私の中ではとても大切なできごとです。

「ありがとう」と言うことは、気持ちを伝えるだけでなく、自分の心もあたたくしてくれれます。悲しいときやつらいときも、「ありがとう」と思うと、少しだけ前を向けるような気がします。だから、これまでの人生の中で感じた「ありがとう」を、お話としてまとめてみようと思いました。

また、外国の方に、日本にあるやさしさや思いやりを知ってもらえたらうれしいです。日本語を勉強している人が、このお話を通して、日本の暮らしや人との関わりについて、少しでも理解してもらえたらと思います。

■小さいころのありがとう

私が小さかったころ、日本は今よりずっと大変な時代でした。お金も物も、足りないことが多く、家の中はいつも寒かったのを覚えてます。それでも、母は毎日、小さなおにぎりをにぎってくれました。お米が少ないときは、芋をまぜて、大きく見えるようにしてくれました。おいしいとは言えませんでした。が、母の気持ちがうれしくて、私はいつも「ありがとう」と言って食べていました。

ある日、冬の朝、とても寒い日に、私は通学のとちゅうで手がかじかんでしまい、歩くのがつらくなりました。そんなとき、知らないおばあさんが私の手にぎってくれて、一緒に学校の近くまで歩いてくれました。その手はとてもあたたかくて、しばらくの間、つめたい風も気にならなくなりました。私はそのとき、ちゃんと「ありがとう」が言えなかったかもしれません。でも、その気持ちだけは、今でも心の中にのこっています。

子どものころは、「ありがとう」という言葉が、もっと近くにあった気がします。小さな親切や、やさしさにすぐ気がついて、すなおに感謝することができました。今、大人になってからふり返ると、あのころの自分の心のほうが、正直だったように思います。

そのころに感じたありがとうの気持ちが、今の私をささえているように感じます。どんなに時間がたっても、やさしくしてもらったことは、心の中で生き続けています。

■ふつうの日の中にある感謝

私は毎朝、歩いてスーパーまで行きます。その途中で、よく会うおばあさんがいます。年は私と同じくらいで、いつも犬といっしょに散歩しています。その人は、私を見ると、必ず「おはようございます」と元気に声をかけてくれます。たったそれだけのことですが、なんとなく心が明るくなります。その日は、なんでもがんばれそうな気持ちになります。

また、ある日、バスに乗ったときのことです。私が立っていると、近くにいた高校生の男の子が、すぐに席をゆずってくれました。私は「大丈夫ですよ」と言いましたが、その子は「どうぞ」とやさしく言ってくれました。その気持ちがとてもうれしくて、「ありがとうございます」と、心から伝えました。

こんなふうに、ふつうの毎日の中にも、感謝したくなることがあります。特別なことではありません。けれど、その一つ一つが、私の心をあたたくしてくれます。

私たちは、忙しいと、こうした小さなやさしさに気がつかなくなることがあります。でも、少しだけまわりを見てみると、「ありがとう」と思えることが、いくつもあるのです。

感謝の気持ちを持つと、自分の気分もよくなります。人のやさしさを見つけた力がついてくる気がします。ふつうの日の中にある、小さなありがとう。それを大切にしていきたいと思います。

■家族とのすれちがいと気づき

私は30歳のときに結婚しました。結婚したばかりのころ、私は夫の両親と同じ家でくらしていました。義理の父と母はまじめで、しっかりした人たちでしたが、生活のしかたや考え方が違うことも多く、私はよくとまどいました。

たとえば、食事の作り方ひとつでも、「こうしたほうがいい」と言われることがありました。悪気はないとわかっているけど、自分を否定されたように感じて、心がつらくなることもありました。

とくにむずかしかったのは、私の気持ちを、うまく言葉にできなかったことです。「つらい」とも「助けてほしい」とも言えず、がまんばかりしていました。そのころは、正直に言ってしまうと、家の中の空気が悪くなるのではないかと心配していたのです。

そんなある日、夫が私に「母さん、いろいろ言うけど、気にしすぎんでええよ」と言いました。その一言で、少しだけ気持ちが楽になりました。そして、夫が私のことをちゃんと見ていてくれたのだと気がつきました。

あと おも ぎり りょうしん わたし かんけい き
後になって思うのは、あのとき義理の両親も、私との関係に気がついていた
のかもしれない、ということです。私が何も言わなかったから、きっと何を考
えているかわからなかったのでしょう。

いま はなし おも じかん
今なら、もっとやさしく話ができたと思います。けれど、あのときの時間があ
ったからこそ、「ありがとう」の重みを知ることができたのかもしれない。
ひと ちが と すこ きも つた
人とのすれ違いは、すぐには解けません。でも、少しずつでも、気持ちを伝える
ことで、心の距離は縮まっていくのだと思います。

ぎり はは こうれい わたし かいご はは からだ
義理の母が高齢になり、私が介護をするようになったときのことです。母は体
が思うように動かず、私が食事の用意や着がえの手伝いをするのがふえてい
きました。そんなある日、小さな声で「いつもありがとうね」と言ってくれた
のです。

ひとこと わたし むね ふか
その一言は、とてもやさしく、そしてあたたかく、私の胸に深くのこりました。
いろいろなおもいがあったけれど、その「ありがとう」で、なが じかん すこ
しずつ近づいてきた関係が、やっと本当に通じ合ったような気がしました。
かいご たいへん き
介護はとても大変でした。でも、あの「ありがとう」を聞いたことで、すべて
が報われたように感じました。気持ちを伝えることの大切さを、あらためて教
えてもらった瞬間でした。

■こまったときに助けられたこと

わたし さい からだ ちょうし わる にゅういん
私が60歳のころ、体の調子が悪くなって、しばらく入院したことがあります。
にゅういんせいかつ おも たいへん いえ き ねむ ひ
入院生活は、思っていたよりも大変でした。家のことが気になって眠れない日
もありましたし、なかなか元気が出ませんでした。

ひ むかし ゆうじん ちい はい も
そんなある日、昔からの友人が、小さなおかゆの入ったタッパを持って、お
見まいに来てくれました。そのおかゆには、にんじんとほうれんそうがはい
いて、見た目もあたたかく、やさしい味がしました。病院の食事ではなく、友
人 じん てづく わたし こころ かる なみだ で
人の手作りだったこともあり、私の心はふっと軽くなりました。涙が出そうに
なりながら、「ありがとう」と伝えました。

また、ある^{あめ}雨^ひの日のことです。スーパーで^か買いものをして、^{りょうて}両手^{おも}に^{ふくろ}重たい袋^もを持って^{ある}歩いて^{きゅう}いたるとき、^{あめ}急に^{ひとり}雨が^{わか}つよくな^{じょせい}って^{わたし}きました。かさを^だ出す^きこともできず、こま^いっていると、一人^{わたし}の若い女性^{わたし}が私の^{わたし}ところに^い来て、「よ^かかったら持^もちま^しょうか」と^い言^いって^{わたし}くれました。私は^{わたし}とまど^いいましたが、その人^{ひと}はにこにこして、私の^{わたし}荷^{にもつ}物を^{かたほう}片方^も持^いって、一^{いっしょ}緒^{ある}に^{わたし}歩^いいて^{わたし}くれました。

ふだんは「自分^{じぶん}で^{おも}なんとか^{せいかつ}しないと」^{わたし}と思^おって^{わたし}生^{せい}活^{かつ}して^{わたし}います。でも、こま^てった^{わたし}とき^{わたし}に^{わたし}手^てを^{わたし}さ^{わたし}し^{わたし}の^{わたし}べ^{わたし}て^{わたし}も^{わたし}ら^{わたし}う^{わたし}と、その^{わたし}やさ^{わたし}しさ^{わたし}が^{わたし}心^{こころ}に^{わたし}し^{わたし}み^{わたし}て、と^{わたし}ても^{わたし}あ^{わたし}り^{わたし}が^{わたし}た^{わたし}く^{わたし}感^{かん}じ^{わたし}ま^{わたし}す。

■ ^こ子^{まご}ども^{おそ}や^{おそ}孫^{おそ}から^{おそ}教^{おそ}わ^{おそ}った^{おそ}あ^{おそ}り^{おそ}が^{おそ}と^{おそ}う

私^{わたし}には、^{むすこ}息^{ふたり}子^{いま}が^{いま}二^{けっこん}人^{わたし}い^{わたし}ま^{わたし}す。今^{わたし}では^{わたし}ど^{わたし}ち^{わたし}ら^{わたし}も^{わたし}結^{かてい}婚^もし^{わたし}て、そ^{わたし}れ^{わたし}ぞ^{わたし}れ^{わたし}の^{わたし}家^{わたし}庭^{わたし}を^{わたし}持^{わたし}っ^{わたし}て^{わたし}い^{わたし}ま^{わたし}す。む^{わたし}か^{わたし}し^{わたし}は、子^{わたし}ど^{わたし}も^{わたし}た^{わたし}ち^{わたし}に^{わたし}何^{わたし}か^{わたし}を^{わたし}「し^{わたし}て^{わたし}あ^{わたし}げ^{わたし}る^{わたし}側^{わたし}」で^{わたし}し^{わたし}た^{わたし}が、年^{わたし}を^{わたし}と^{わたし}った^{わたし}今^{わたし}、私^{わたし}が^{わたし}「し^{わたし}て^{わたし}も^{わたし}ら^{わたし}う^{わたし}側^{わたし}」に^{わたし}な^{わたし}る^{わたし}こ^{わたし}と^{わたし}が^{わたし}ふ^{わたし}え^{わたし}て^{わたし}き^{わたし}ま^{わたし}した。

ある^ひ日^{いえ}、家^{かた}の^ひ片^だづ^{なか}け^{てがみ}を^でし^{わたし}て^{わたし}い^{わたし}ま^{わたし}す。引^ひき^だ出^{なか}し^{わたし}の^{わたし}中^{わたし}か^{わたし}ら^{わたし}手^{わたし}紙^{わたし}が^{わたし}出^{わたし}て^{わたし}き^{わたし}ま^{わたし}した。そ^{わたし}れ^{わたし}は、孫^{まご}が^{まご}小^{しょう}学^{がっこう}校^{はい}に入^かった^かこ^{わたし}ろ^{わたし}に^{わたし}書^{わたし}い^{わたし}て^{わたし}く^{わたし}れ^{わたし}た^{わたし}も^{わたし}の^{わたし}で、「お^{わたし}ば^{わたし}あ^{わたし}ち^{わたし}ゃ^{わたし}ん、だ^{わたし}い^{わたし}す^{わたし}き、あ^{わたし}り^{わたし}が^{わたし}と^{わたし}う」と^{わたし}書^{わたし}い^{わたし}て^{わたし}あ^{わたし}り^{わたし}ま^{わたし}した。文^{わたし}字^{わたし}は^{わたし}ま^{わたし}だ^{わたし}ふ^{わたし}ぞ^{わたし}ろ^{わたし}い^{わたし}で、漢^{かん}字^じも^{わたし}う^{わたし}ま^{わたし}く^{わたし}使^{つか}え^{わたし}て^{わたし}い^{わたし}ま^{わたし}せ^{わたし}ん^{わたし}で^{わたし}し^{わたし}た^{わたし}が、そ^{わたし}の^{わたし}気^き持^{わたし}ち^{わたし}は^{わたし}ま^{わたし}っ^{わたし}す^{わたし}ぐ^{わたし}伝^{わたし}わ^{わたし}っ^{わたし}て^{わたし}き^{わたし}ま^{わたし}した。私^{わたし}は、そ^{わたし}の^{わたし}手^{てがみ}紙^みを^{わたし}見^めて、目^めが^{わたし}う^{わたし}る^{わたし}ん^{わたし}で^{わたし}し^{わたし}ま^{わたし}い^{わたし}ま^{わたし}した。

また、^{むすこ}息^ひ子^いが^いあ^{かあ}る^{いえ}日^{いえ}こ^{かあ}ん^{いえ}な^{いえ}こ^{いえ}と^{いえ}を^{いえ}言^{いえ}っ^{いえ}て^{いえ}く^{いえ}れ^{いえ}ま^{いえ}した。「お^{かあ}母^{いえ}さ^{いえ}ん^{いえ}が^{いえ}家^{いえ}の^{いえ}こ^{いえ}と^{いえ}を^{いえ}が^{いえ}ん^{いえ}ば^{いえ}っ^{いえ}て^{いえ}く^{いえ}れ^{いえ}た^{いえ}か^{いえ}ら、自^{わたし}分^{わたし}も^{わたし}が^{わたし}ん^{わたし}ば^{わたし}れ^{わたし}た^{わたし}と^{わたし}思^{わたし}う」と。そ^{わたし}の^{わたし}言^{こと}葉^{こと}を^{わたし}聞^きい^{わたし}た^{わたし}と^{わたし}き、自^{わたし}分^{わたし}が^{わたし}し^{わたし}て^{わたし}き^{わたし}た^{わたし}こ^{わたし}と^{わたし}が^{わたし}ち^{わたし}ゃ^{わたし}ん^{わたし}と^{わたし}子^{わたし}ど^{わたし}も^{わたし}に^{わたし}伝^{わたし}わ^{わたし}っ^{わたし}て^{わたし}い^{わたし}た^{わたし}ん^{わたし}だ^{わたし}と、初^{はじ}め^きて^き気^きが^{わたし}つ^{わたし}き^{わたし}ま^{わたし}した。す^{わたし}ぐ^{わたし}に^{わたし}返^{へん}事^じは^{わたし}で^{わたし}き^{わたし}ま^{わたし}せ^{わたし}ん^{わたし}で^{わたし}し^{わたし}た^{わたし}が、私^{わたし}の^{わたし}心^{こころ}に^{わたし}深^{ふか}く^{わたし}の^{わたし}こ^{わたし}り^{わたし}ま^{わたし}した。

子^こども^{まご}や^{まご}孫^{まご}は、時^{とき}に^{わたし}私^{わたし}に^{わたし}と^{わたし}つ^{わたし}て^{わたし}先^{せん}生^{せい}の^{わたし}よ^{わたし}う^{わたし}な^{わたし}存^{そん}在^{ざい}で^{わたし}す。と^{わたし}く^{わたし}べ^{わたし}つ^{わたし}な^{わたし}こ^{わたし}と^{わたし}を^{わたし}し^{わたし}な^{わたし}く^{わたし}て^{わたし}も、だ^{わたし}れ^{わたし}か^{わたし}に^{わたし}気^き持^{わたし}ち^{わたし}を^{わたし}伝^{わたし}え^{わたし}る^{わたし}こ^{わたし}の^{わたし}大^{たい}切^{せつ}さ^{わたし}を^{わたし}教^{おし}え^{わたし}て^{わたし}く^{わたし}れ^{わたし}ま^{わたし}した。「あ^{わたし}り^{わたし}が^{わたし}と^{わたし}う」は、年^{とし}上^{しやう}か^えら^え年^{とし}下^げへ^えだ^えけ^えで^えは^えな^えく、ど^{わたし}ち^{わたし}ら^{わたし}か^{わたし}ら^{わたし}も^{わたし}伝^{わたし}え^{わたし}ら^{わたし}れ^{わたし}る^{わたし}の^{わたし}だ^{わたし}と^{わたし}知^しり^{わたし}ま^{わたし}した。

今^{いま}は、^{まご}孫^あた^あち^あと^あ会^あう^あた^あび^あに、で^いき^いる^いだ^いけ^い「あ^いり^いが^いと^いう」^いと^い言^いう^いよ^いう^いに^いし^いて^いい^いま^いす。う^いれ^いい^いし^いい^いと^いき、た^きの^きい^きし^きい^きと^きき、そ^きの^き気^き持^きち^きを^き言^{こと}葉^ばに^きす^きる^きこ^きと^きは、と^きて^きも^き大^{たい}切^{せつ}だ^{かん}と^{かん}感^{かん}じ^{かん}て^{かん}い^{かん}ま^{かん}す。

■年を取って見えてきたこと

私は、70歳をすぎてから、生活の中で「してもらうこと」がふえたと感じています。若いころは、なんでも自分でできと思っていた。けれど今は、重いものを持つのがつらかったり、高いところに手が届かなかったりすることがよくあります。

そんなとき、家族や近所の人々が、さりげなく手をかしてくれ。たとえば、スーパーで買ったお米を家まで運んでくれたり、電球をかえてくれたりします。昔の私なら、「すみません」と言って遠慮していたかもしれませんが、今は「ありがとう」と、素直に言えるようになりました。

年を取ると、できないことが増えるのは自然なことです。はじめはそれが悔しくて、落ちこむこともありました。でも、人にたよることは、悪いことではないと気づきました。助けてもらうことで、人のやさしさに気づけるようになったからです。

そして、自分にできることを探すようになりました。たとえば、近所の人に野菜をわけたり、手紙を書いたり、小さなことでも人の役に立てたと感じると、私もうれしくなります。

「ありがとう」と言ってもらえると、自分の心もあたたかくなります。そして、自分が誰かに「ありがとう」と言うときも、やさしい気持ちになります。

年を重ねることで、わかったことがあります。それは、感謝の気持ちは、どんなときでも持てるということです。そして、その気持ちがあるだけで、毎日が少しだけ明るくなるのです。

■小さな言葉が世界を変える

「ありがとう」は、たった五文字の短い言葉です。でも、この言葉には、だれかの心をあたたかくする力があると、私は信じています。

ある日、近くの八百屋さんで野菜を買った時のことです。店のおじさんがとても親切で、重たい荷物を袋につめてくれました。私は、自然と「ありがとう」と言いました。すると、おじさんはにっこり笑って、「こちらこそ、いつもありがとう」と返してくれました。その笑顔を見て、私の気持ちも明るくなりました。ほんの短い会話でしたが、心が近づいたように感じました。

もうひとつ、思い出があります。10年ほど前、友人といっしょに台湾へ旅行に行った時のことです。言葉がうまく通じない中で、レストランの店員さんに「ありがとう」と日本語で言ったら、その人はうれしそうに笑って、日本語で「どういたしまして」と返してくれました。その一言だけで、私たちは安心し、やさしい気持ちになれました。

言葉がちがっても、気持ちがこもっていれば、ちゃんと伝わるのだと実感しました。そして、「ありがとう」は、国や文化をこえて、だれとでも心をつなげられる大切な言葉だと、あらためて感じました。

私は、この言葉を、これからも大切にしていきたいと思います。ふだんの生活の中でも、できるだけ口に出して伝えるようにしています。うれしいこと、助けてもらったこと、おいしいごはんを食べたとき、何気ないことでも「ありがとう」と言うだけで、まわりの空気がやわらかくなる気がします。

「ありがとう」は、小さな言葉ですが、大きな力を持っています。その力は、私たちの毎日を、少しずつやさしくしてくれるのです。

■これからの日々^{ひび}に伝え^{つた}たいこと

わたしは、これまでの人生^{じんせい}で、たくさんの「ありがとう」を言^いってきました。そして、たくさんの「ありがとう」をもらってきました。そのどれもが、私の心^{わたくし}をあたたくしてくれました。

これから先^{さき}、できることは少しずつへっていくかもしれません。でも、感謝^{かんしゃ}の気持^{きも}ちは、年^{とし}をとってもなくなりません。だからこそ、どんな小^{ちい}さなことに「ありがとう」と言^いえる人^{ひと}でいたいと思っています。

たとえば、道^{みち}をゆずってくれた人^{ひと}に。薬^{くすり}をわたしてくれた薬局^{やっきょく}の人^{ひと}に。手紙^{てがみ}をとどけてくれる郵便配達^{ゆうびんはいたつ}の人^{ひと}に。「ありがとう」と伝え^{つた}るだけで、自分の気持^{じぶん}ちもやさしくなります。

まいにち毎^{まいにち}日のくらしは、いつも同じように見^みえます。でも、その中^{なか}には、人^{ひと}の手^てや思^{おも}いやりがたくさんかくれています。私は、それに気づ^きける目^めと、感謝^{かんしゃ}できる心^{こころ}を、これからも大切^{たいせつ}にしていきたいです。

そして、もしこのお話を聞^{はなし}いている外国^きの方がい^{がい}れば、伝え^{つた}たいことがあります。それは、日本^{にほん}では、「ありがとう」という言葉^{ことば}がとて^{たい}も大切^{せつ}にされているということです。この言葉^{ことば}には、相手^{あいて}への気づ^きかいや、つな^{つな}がりを大切^{たいせつ}にする気持^{きも}ちがこめられています。

日本語^{にほんご}を学^{まな}ぶ中^{なか}で、ぜひこの「ありがとう」を、自分の言葉^{じぶん}として使^{つか}ってみてください。私も、これからもっとたくさんの「ありがとう」を言^いって、生きていこうと思^{おも}います。

感謝^{かんしゃ}の気持^{きも}ちは、自分^{じぶん}の心^{こころ}を明^{あか}るくします。そして、その明^{あか}るさは、まわりの人^{ひと}にも伝^{つた}わっていくと信^{しん}じています。

「感謝^{かんしゃ}の気持^{きも}ち」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