

よんじゅうだい つうかん 40代になって痛感すること

URL: <https://youtu.be/RI1iV6WmKNo>

こんかい よんじゅうだい つうかん まな にほんご べんきょう
今回は「40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
う。
この動画は、どうが ぜんはん すこ
この動画は、前半は少しゆっくりのスピードで、かんじ
漢字には「ふりがな」があり
ます。
こうはん すこ はや かんじ がくしゅう やくだ
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

はじめまして。かわい ゆうこ よんじゅうさんさい とうきょう こうがい しず まち かぞく
はじめまして。川井優子です。43歳で、東京の郊外にある静かな町で家族と
暮らしています。かぞく こうせい おと こうこうせい こ ふたり うえ こ じゅうはっさい
家族構成は、夫と高校生の子どもが二人。上の子が18歳、
した こ じゅうごさい
下の子が15歳です。

ごく ふう かに ひび できごと たの す
ごく普通の家庭で、日々の出来事をそれなりに楽しみながら過ごしています。

げんざい じたく ちか はたら おも
現在は、自宅近くのスーパーマーケットでパートタイムとして働いており、主
に やさい ちんれつ せっきやく たんとう
に野菜の陳列や接客を担当しています。

いぜん とない かいしゃいん はたら こ う
以前は都内で会社員として働いていましたが、子どもが生まれたことをきっか
けに、より家庭と両立しやすい今の働き方に変えました。
きんむ じかん みじか た しごと おお そうぞういじょう たいりよく つか ひび
勤務時間は短いものの、立ち仕事が多く、想像以上に体力を使う日々です。

よんじゅうさい むか さんねんまえ とくべつ できごと
40歳を迎えたのは3年前。特別な出来事があったわけではありませんが、そ
の ひ いま おぼ
日を今でもはっきりと覚えています。
「とうとう よんじゅうだい かん
「とうとう40代か」と感じたとき、ふと 不安がよぎりました。

さんじゅうだい ころ わか かん よんじゅうだい はい
30代の頃は、まだ「若さ」をどこかに感じていましたが、40代に入ると
じんせい お かえ ちてん た おも
「人生の折り返し地点に立っているのかもしれない」と思うようになりました。

しかし、じかん た きも すこ へんか なにげ ひ
しかし、時間が経つにつれ、その気持ちも少しずつ変化しました。何気ない日
々の中に、かけがえのない幸せや学びがあることに気づいたのです。

からだ へんか しごと たい む あ かた かぞく かんけいせい じぶん じしん こころ うご
身体の変化、仕事に対する向き合い方、家族との関係性、自分自身の心の動き。
どれも にじゅうだい さんじゅうだい いしき
でも、40代だから
こそ感じられる豊かさが、今の私の支えになっています。

■からだ へんか 身体の変化

よんじゅうだい はい じっかん いぜん つか
40代に入ってまず実感したのは、「以前よりも疲れやすくなった」というこ
とでした。

あさ めざ ひ ふ すこ そと ある あし おも かん
朝目覚めても、すっきりしない日が増え、少し外を歩いただけで足が重く感じ
ることもあります。

ねんれい おも かん
「年齢のせいかもしれない」と思うと、どこかさびしさを感じましたが、これ
は自然な変化だと受けとめるようにしています。

とし かさ からだ ちょうし すこ か とうぜん
年を重ねるにつれて、体の調子が少しずつ変わっていくのは当然のことなのか
もしれません。

なか わたし けんこう いじ あさ はじ
そんな中、私は健康維持のために朝のストレッチを始めました。といっても、
かる からだ の ていど かんたん うんどう はじ
軽く体を伸ばす程度の簡単な運動です。始めたばかりの頃は「もうやめようか
な」と思った日もありました。続けているうちに、体がじんわりと温まり、心
まで軽くなる感覚が少しずつ芽生えてきました。
あさ ふしぎ いちにち まえむ き
朝のストレッチをすると、不思議と一日を前向きにスタートできる気がします。

しよくせいかつ き いま あぶら た よく
また、食生活にも気をつけるようになりました。今は油っこいものを食べた翌
じつ い かん やさい いしき てき おお ゆうしょく
日は、胃もたれを感じます。そのため、野菜を意識的に多めにとったり、夕食
の時間を早めたりするようにしています。

むり はんい すこ みなお こころ
無理のない範囲で、少しずつ見直すことを心がけています。

さらに、ここ1～2年で、小さな文字が見えづらくなってきました。
ほん もじ よ ろうがん はじ
本やスマートフォンの文字が読みづらくなり、「ついに老眼が始まったのか」
と実感しました。

さいしょ しょうじき いま ろうがんきょう つか ほん よ
最初は正直、ショックでした。でも今では、老眼鏡を使ってゆっくり本を読む
時間も、案外悪くないなと感じています。

しず じかん なか もじ お よんじゅうだい たの
静かな時間の中で、じっくり文字を追うのも、40代ならではの楽しみのひとつかもしれません。

からだ へんか つう じぶん からだ つ あ あらた かんが
こうした体の変化を通じて、「自分の体とどう付き合っていくか」を改めて考えるようになりました。
もちろん、若い頃のようにはいきませんが、自分のペースで無理なく過ごす毎日、なかなか心地よいものです。

■働き方について考えたある出来事

ある日、スーパーでの勤務を終えて家に戻ったとき、ふと「このままの働き方でいいのかな」と考える瞬間がありました。

しごと きら まいにち きゃくさま せつ たの
仕事そのものが嫌いなわけではありません。毎日、お客様と接するのは楽しく、やりがいも感じています。ただ、何年も同じ場所で同じような業務を続けていると、「この先、自分はどうなるのだろう」と、漠然とした思いが湧いてきたのです。

ちょうどその頃、子どもが進路について真剣に話してくれました。
「将来はこういう仕事をしてみたい」と目を輝かせて話す姿を見て、私は嬉しくなりました。

そして同時に、自分自身に問いかけたくなったのです。「私は、どんな思いで仕事をしているのだろうか？」と。

わか ころ せいしゃいん いそが はたら
若い頃は、正社員として忙しく働いていました。
でも、子どもが生まれたことを機に、家族との時間を優先し、パートタイムという働き方を選びました。

せんたく こうかい せんたく いま じぶん
その選択に後悔はありませんし、あの選択があったからこそ、今の自分があると思っています。ただ、40代になって少しずつ時間にも気持ちにも余裕が出てきました。

こ せいちょう じぶん いま
子どもたちも成長し、それぞれのことを自分でできるようになってきた今、
「もう一度、自分のために何か始めてみたい」という思いが芽生えてきたのです。

そんなある日、職場に入ってきた新しいスタッフから、「この作業ってどうやるんですか？」と聞かれました。
自然と手順を説明している自分に気づき、「ああ、私も気づけば教える立場になっていたんだな」と思いました。

そして、「これまでの経験を活かせば、まだまだできることがあるかもしれない」と、少し自信が持てるようになりました。

また、年上のスタッフと「定年後の人生」について話す機会もありました。
話しながら、「これからの働き方は、自分らしくあっていいのかもしれない」と思えるようになったのです。

何歳になっても、遅すぎることはない。そんな言葉が、心にスッと入ってきました。

もちろん、すぐに大きな一歩を踏み出せるわけではありません。
でも、あの日感じた「このままでいいのか」という問いがきっかけとなり、今では少しずつ前向きに将来を考えるようになりました。

これからは、自分のペースで、小さな一歩を積み重ねながら、「新しい自分」に出会っていきたいと思っています。

■子どもの成長と向き合い方

子どもがまだ小さかった頃は、毎日いっしょに遊んだり、本を読んだり、たくさんおしゃべりをして過ごしていました。
でも今は違います。上の子は18歳、下の子は15歳。高校生になった二人は、それぞれ忙しく、家にいる時間も少なくなりました。

会話の内容もずいぶん変わりました。以前は「今日は何して遊んだの？」と聞けば、「お友達と遊んだよ！」と目を輝かせて話してくれました。
でも今は、「べつに」「ふつうかな」と、そっけない返事が返ってくることもあります。そんなときは、少しだけさみしさを感じることもあります。

けれど、それも成長の証なのだと思います。親の手を少しずつ離れ、自分の世界を広げていく過程なのだと考えると、どこか誇らしい気持ちにもなります。

さいきん 最近では、こどもたちが進学や将来について真剣に考えるようになりました。
「どんな大学に行こうかな」「こういう仕事をしてみたい」と話してくれるこ
とも増えました。

わたし 私は、すぐにアドバイスをするのではなく、まずはしっかりと耳を傾けること
を心がけています。
こどもたちの思いや考えを知ることは、私にとっても大切な時間です。

さいきん また最近では、ニュースを一緒に見たり、本について語り合ったりすることが
増えました。
おなじテーマを共有することで、以前よりも深く考えながら会話ができるように
なった気がします。

がっこう 学校で学んだことを子どもが私に教えてくれる場面もあります。
「これ、ママ知ってる？」と聞かれて、「えっ、知らなかった！」と答えると、
うれしそうに説明してくれるのです。

そんなやりとりが、今の私にはとても楽しく、心温まるひとときです。

おやこ 親子の関係は、いつまでも同じではありません。時の流れとともに、少しずつ
形が変わっていくものだ実感しています。
でも、たとえ会話が少なくなったとしても、気持ちのつながりはずっと変わら
ないと信じています。

よんじゅうだい 40代になって、「親は教える立場であると同時に、子どもから学ぶ存在でも
ある」と思うようになりました。

これから、子どもたちとともに成長しながら、親子で過ごす時間を大切にし
ていきたいです。

■親の老い

わたし 私の母は70歳、父は75歳になります。これまで大きな病気もなく、ふたり
とも元気に過ごしていたので、どこかで「まだまだ大丈夫」と思っていました。

ところがある日、母が自宅で転倒し、足をけがしてしまいました。入院が必要となり、そのとき初めて、私は親の「老い」というものをはっきりと実感しました。

入院に関する手続きや、病院までの送迎、身の回りの支度など、私にとって初めてのことばかりで、正直とまどいもありました。

何でも自分でこなしていた母から「手伝ってほしい」と頼まれたときは、とても驚いたのを覚えています。

それをきっかけに、私は「介護」について本格的に調べ始めました。

「介護保険制度」や「デイサービス」といった言葉も、当時はよくわからず、制度の複雑さに戸惑いながらも、少しずつ理解を深めていきました。

幸い、母は1か月ほどで退院できましたが、体力は以前のように戻らず、外出時には付き添いが必要になりました。父も高齢のため、ふたりだけにすべてを任せるのは難しいと感じました。

そこで、家族で話し合い、できる範囲で協力することにしました。

私は仕事の休日に母を病院に連れて行き、兄は週末に買い出しや家の掃除などを手伝っています。夫もできる限りサポートしてくれています。もちろん、介護には身体的にも精神的にも負担がかかることがあります。

でも、「年をとることは自然なこと」だと受け入れることで、心が少しずつ穏やかになってきました。今まで私たちを支えてくれた両親に、今度は私たちが恩返しをしていく番なのだと思います。

40代になり、初めて親の弱さと向き合いながら、家族のあり方について深く考えるようになりました。まだ本格的な介護というほどではありませんが、小さな手助けを通して、親とのつながりが以前よりも深まっていることを感じています。

■友人との関係

若い頃は、友人たちと毎週のように会っていました。カフェでおしゃべりをしたり、買い物に出かけたり、時には旅行に行くこともありました。

気軽に集まり、たわいもない会話で笑い合える時間は、日常の中の大切な楽しみのひとつでした。
けれど、30～40代になってからは、友人と会う機会がずいぶん減りました。

子どもが大きくなっても、やるべきことは減るどころかむしろ増えているように感じます。
学校行事に塾の送迎、家事に仕事…。毎日があっという間に過ぎ、気がつくと「もう何か月も友人に会っていない」ということも珍しくありません。

時間がないのは、きっと友人たちも同じだと思います。

「元気かな」「久しぶりに話したいな」と思っても、「今は忙しいかもしれない」と連絡をためらってしまうこともあります。
そうして、少しずつ距離ができてしまうのは、少しさみしいものです。

そんな中、ある日、高校時代の友人から突然メッセージが届きました。「元気？久しぶりに会わない？」
たった一言でしたが、その言葉でとても嬉しくなりました。予定を調整して、数年ぶりに会うことができました。

久しぶりの再会で、話が尽きることはありませんでした。

子育て、仕事、親のこと…。話してみると、お互いに似たような悩みを抱えていたことがわかり、「自分だけじゃなかったんだ」と、ほっと心が軽くなりました。

それ以来、私は「また会いたい人には、自分から声をかけよう」と思うようになりました。忙しくても、30分だけお茶をするだけでも、心がふっと明るくなります。短い時間でも、会って話すことの大切さを、改めて実感しました。

いま わか ころ おおにんずう あつ すく
今では、若い頃のように大人数で集まることは少なくなりました。
そのぶん「深く語り合える友人」とのつながりを、より大切に感じるようになり
ました。

あた であ こ がっこうぎょうじ ちいき つう し あ
新しい出会いもあります。子どもの学校行事や地域のイベントを通じて知り合
った人たちと、挨拶を交わしたり、ちょっとした会話を楽しんだり。

おな せだい しぜん はなし あ おお き ころづよ そんな
同じような世代だからこそ、自然に話が合うことも多く、気がつけば心強い存
在になっていたります。

■これからの自分

ある日、子どもががっこうの話をしているのを聞きながら、「もし自分が今、学生
だったら何を学びたいだろう」とふと考えました。
そのとき、心の中に「私も何か新しいことを始めてみたい」という思いが芽生
えたのです。

これまでのわたしは、家事と仕事に追われる毎日を過ごしてきました。自分のため
に使える時間はほんのわずかで、「何かを学ぶ」なんて夢のように感じていま
した。
でも、40代に入り、子どもたちも成長してきた今、少しずつ自分の時間を持
てるようになってきました。

まえ き つか かた きかい まな おも
前から気になっていた「パソコンの使い方」を、この機会に学んでみようと思
い立ちました。近くの市民センターで開かれている週1回の講座に申し込むこ
とにしました。初日は緊張でいっぱいでした。
「まわりの人は若くて、自分だけが初心者だったらどうしよう」と不安もあり
ました。

けれど、いざ参加してみると、私と同じような年齢の方が多く、みんな和やか
な雰囲気です。先生も丁寧で優しく、安心して取り組むことがで
きました。

ある日、講座で学んだことを活かして、家で手作りのチラシを作ってみました。
それを家族に見せたところ、「すごいね!」と褒めてもらい、とても嬉しい気
持ちになりました。

「私も、まだまだ新しいことに挑戦できるんだ」と、前向きな気持ちが湧いてきました。

これまでは、「もう年だから」「今さら無理かもしれない」と思って、挑戦する気持ちをどこかで抑えていました。でも今回の経験を通して、「何かを始めるのに遅すぎるということはない」と、心から思えるようになりました。

■ 40代だからこそ感じる幸せ

20代や30代の頃は、毎日が忙しく、いつも「先のこと」ばかり考えていました。「仕事で成功したい」「もっと収入を増やしたい」「子どもをきちんと育てなければ」と、常に何かを追いかけていたように思います。

毎日が全力で、目の前の時間をじっくり味わう余裕はありませんでした。けれど、40代に入ってから、少しずつ気持ちに変化が出てきました。今は、「今ここにあるもの」に目を向けることの大切さを、しみじみと感じています。

たとえば、家族みんなで囲む夕食の時間。会話は多くなくても、「今日のごはん、おいしいね」と言い合えるその瞬間が、何よりも温かく感じられます。

若い頃には当たり前だったその時間が、今ではかけがえのない幸せに思えるのです。

朝、家族を送り出したあとの一杯のコーヒー。静かな部屋に差し込む朝の光を感じながら、ゆっくりと過ごす数分間。この小さなひとときが、心を落ち着かせてくれます。

以前は気にも留めなかった日常の景色が、今ではとても特別に思えるようになりました。

子どもたちは成長し、それぞれの道を歩き始めています。その姿を見るたびに、「ここまで育ててくれてありがとう」と心の中でつぶやきます。

子育てが正解だったかどうかは分かりません。でも、子どもたちが元気で笑っていてくれるだけで、十分だと感じます。

夫とも、若い頃のようにたくさん話すわけではありません。でも、ふと目が合ったときに小さく笑い合えるような関係は、長く一緒に過ごしてきたからこそ、穏やかであたたかいものです。

もちろん、年齢を重ねることに対する不安がまったくないわけではありません。でも、それ以上に「今の自分が一番好き」と思えるようになったことが、40代になって感じる大きな変化です。

40代は、経験という深みが加わる時期です。

若い頃のようにがむしゃらに頑張らなくても、これまで積み重ねてきたものが、今の幸せをしっかりと支えてくれているように思います。

これから先、大きな夢はなくても、目の前にある小さな幸せを感じながら、生きていきたい。

それが、私にとっての「40代になって痛感したこと」です。

「40代になって痛感すること」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

