

わたし ゆめ もくひょう 私の夢と目標

URL : <https://youtu.be/QxkMbV601O8>

今回は「私の夢と目標」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。

■ わたし 私のこと

私の名前は村上としおです。六十歳をむかえ、長く続いた仕事ももうすぐ区切りの時期に入ります。

生まれてからずっと関東で暮らしてきました。今は妻と二人で、静かな町にある小さな家で生活しています。子どもたちはすでに大人になり、それぞれ自分の生活を楽しんでいます。家の中が少し広く感じるようになったのは、ここ数年の変化です。

私は三十年以上、電気機器をあつかう会社で働いてきました。毎日の仕事は、工場で使われる機械の点検や調整です。外国人には少し分かりにくいかもしれませんが、日本では長く同じ会社に勤める人が多く、私もその一人でした。

仕事は大変でしたが、仲間と協力して一つの作業を終える時間には、いつも小さな達成感がありました。若い社員たちが成長し、私は現場の仕事に出ることが少なくなりました。部下ができることを増やしていく姿を見るのは、うれしいことです。けれどその一方で、自分が手を動かす場面が減り、毎日の仕事にどこか物足りなさを感じるようにもなりました。

忙しく動いていたころには考えなかった " この先、自分はどのように生きていくのだろう " という気持ちが、静かに心の中に広がっていったのです。

定年退職は、日本では多くの人が行く道です。私もその一人として、この変化を受け入れようとしています。

でも、^{ながねんつづ}長年続けてきた生活が^{せいかつ}終わると^お考えると、^{かんが}どう受け止めれば^ういいの^とか分からず、^{とまと}戸惑う^{きもち}気持ちがありました。

これまで^あ当たり^{まえ}前だった^{しごと}仕事の^{じかん}時間がなくなり、^{きゆう}急に^{じゆう}自由な^{じかん}時間が^ふ増えると、^{なに}何を^わして^{ひと}いいの^なか分からなくなる人もいます。そんな^{なか}中で、^{わたし}私は^な"^なこれからの^な人生を^などう^な使^なって^ないき^なたい^なか"^なということ^なを、^{あらた}改めて^{かんが}考える^なようになりました。

■ ^{しごと}仕事^{ちゆうしん}中心^{せいかつ}の生活

^{わたし}私の^{まいにち}これまでの^{しごと}毎日は、^しほとんど^{しごと}仕事で^し占められて^{かいしゃ}いました。^{はい}会社に入^{はい}った^こころは、^{おぼ}覚^{おほ}える^{まいにち}ことが^{ぜんりやく}多く、^{あさ}毎日が^{はや}全力^{いえ}でした。^で朝は^{よる}早く^{おそ}家を出^{かえ}て、^{かえ}夜遅^{かえ}くに^{かえ}帰^{かえ}る^{かえ}生活^{かえ}が^{かえ}何^{かえ}年^{かえ}も^{かえ}続^{かえ}き^{かえ}ま^{かえ}し^{かえ}た^{かえ}り^{かえ}ました。

^{にほん}日本では、^{ひと}まわりの^{めいわく}人に^{だいい}迷惑^いをかけ^いない^いよう^いに^いが^いん^いば^いる^いこ^いが^い大^い事^いだ^いと^い言^いわれ^いま^いす。^い私^いも^いそ^いの^い考^いえ^いの^い中^いで^い働^いい^いて^いき^いま^いし^いた^い。自^い分^いの^い気^い持^いち^いよ^いり^いも、^い会^い社^いの^い予^い定^いや^い仕^い事^いの^い流^いれ^いを^い優^い先^いす^いる^いこ^いが^い自^い然^いに^いな^いっ^いて^いい^いき^いま^いし^いた^い。若^いい^いこ^いろ、^い私^いは^い趣^い味^いを^い楽^いし^いむ^い時^い間^いよ^いり^いも^い仕^い事^いを^い覚^いえ^いる^いこ^いに^い力^いを^い使^いっ^いて^いい^いま^いし^いた^い。妻^いや^い子^いども^いた^いち^いと^い話^いし^いて^いい^いま^いし^いた^い。急^いに^い会^い社^いで^いの^い問^い題^いを^い思^いい^いだ^いし^い、^い気^い持^いち^いが^いそ^いち^いら^いへ^い向^いい^いて^いし^いま^いう^いこ^いと^いも^いあ^いり^いま^いし^いた^い。

こう^いした^い生^い活^いは、^い特^い別^いな^いも^いの^いで^いは^いあ^いり^いま^いせ^いん^い。^い日^い本^いで^いは、^い長^いく^い働^いく^いこ^いが^い"^いが^いん^いば^いっ^いて^いい^いる^い証^い"^いと^い見^いら^いれ^いる^いこ^いが^い多^いく、^い私^いも^いそ^いれ^いを^い当^いた^いり^い前^いだ^いと^い思^いっ^いて^いき^いま^いし^いた^い。会^い社^いの^い仲^い間^いも^い同^いじ^いよ^いう^いに^い忙^いし^いく^い働^いい^いて^いい^いた^いの^いで、^い自^い分^いだ^いけ^いが^い大^い変^いだ^いと^いは^い感^いじ^いま^いせ^いん^いで^いし^いた^い。む^いし^いろ、^いみ^いん^いな^いと^い同^いじ^いよ^いう^いに^い努^い力^いで^いき^いて^いい^いる^いこ^いに^い安^い心^いし^いて^いい^いた^いの^いか^いも^いし^いれ^いま^いせ^いん^い。

しか^いし、^い仕^い事^い中^い心^いの^い生^い活^いが^い長^いく^い続^いく^いと、^い自^い分^いの^い気^い持^いち^いを^いゆ^いっ^いく^いり^い考^いえ^いる^い時^い間^いは^い減^いっ^いて^いい^いき^いま^いす。^いど^いん^いな^いこ^いと^いが^い好^いき^いで、^いど^いん^いな^い人^い生^いを^い送^いり^いた^いい^いか、^いそ^いう^いい^いう^い問^いい^いを^い自^い分^いに^い向^いけ^いる^い余^い裕^いは^いあ^いり^いま^いせ^いん^いで^いし^いた^い。毎^い日^いの^い作^い業^いを^い確^い実^いに^いこ^いな^いす^いこ^いと^いが^い最^い優^い先^いで、^い夢^いや^い目^い標^いと^いい^いう^い言^い葉^いは、^い遠^いい^い場^い所^いに^い置^いか^いれ^いた^いま^いま^いに^いな^いっ^いて^いい^いま^いし^いた^い。

いま^いか^いえ^い返^いると、^い私^いは^い長^いい^い時^い間^いを^い仕^い事^いに^いさ^いさ^いげ^いて^いき^いま^いし^いた^い。そ^いれ^いは^い確^いか^いに^い大^い切^いな^い経^い験^いで^いし^いた^いが、^いそ^いの^いぶ^いん、^い自^い分^いの^い気^い持^いち^いや^い希^い望^いに^い目^いを^い向^いけ^いる^いこ^いと^いが^い少^いな^いか^いつ^いた^いの^いだ^いと^い思^いい^いま^いす。^い定^い年^いが^い近^いづ^いい^いた^い今^い、^いよ^いう^いやく^いそ^いの^いこ^いと^いに^い気^いづ^いい^いた^いの^いです^い。

■ 定年退職に感じる不安

定年退職が近づくにつれて、私はこれまで感じたことのない種類の不安を覚えるようになりました。長く働いてきた会社を離れるということは、頭では分かっているけれども、心がついていかない部分がありました。まず心配になったのは、生活の変化です。収入が減ることはもちろんですが、それ以上に、自由な時間が急に増えることへの不安が強くなりました。

これまで私は、時間が足りないと思うほど忙しい日々を送っていました。そのため、"自由な時間がたくさんある生活"がどんなものなのか、うまくイメージできなかったのです。また、会社の中での自分の立場が変わることも大きな不安でした。会社では、私には長い経験があり、そのぶん頼られる場面も多くありました。しかし会社を離れば、その役目も消えてしまいます。私は一人の人間として何ができるのか。仕事の肩書がなくなったとき、自分にはどれだけの力が残っているのか。それを考えると、心の奥に小さなさびしさが生まれました。

さらに、日本では"定年=人生の大きな区切り"と考える人が多い文化があります。周りの人から"いよいよだね"と声をかけられることがあります。まるで自分が長い旅の終わりに立たされているような気持ちになることもありました。もちろん、定年後に元気に過ごしている人はたくさんいます。それでも、"これからの自分は大丈夫だろうか"という不安が大きくなっていました。

この不安は決して私だけのものではありません。同じ会社の仲間や学生時代の友人からも、似たような話を聞くことができました。"定年後に何をしたらいいかわからない"という声は、特に日本の男性ではよく聞くものです。長く仕事を続けてきた人ほど、自分の役割が急に消えることに戸惑うのだと思います。

■ 定年後に向けて

小さな希望を感じるようになってから、私は"できることから少しずつ始めてみよう"と考えるようになりました。大きな挑戦をする必要はありません。まずは、毎日の生活の中で自分が興味を持てることを探し、それを試してみることにしました。

私はまず、みそ汁を作ることから始めました。妻に助けをもらいながらも、"こうやって作るんだ"と一つ一つを確認しながら進めました。

味見をして " ちょっと薄いかな " と話したり、具を入れるタイミングで慌てたり…。そんな小さなやり取りが、思っていたよりも楽しくて、気づけば夢中になっていました。

料理のほかにも、私は久しぶりに釣りを始めてみることにしました。長いあいだ仕事を理由に遠ざかっていました。でも、休日に海まで足を伸ばして竿を出してみると、昔感じた静かな時間がそのまま戻ってきました。波の音を聞きながら風に吹かれているだけで、気持ちがゆっくりとほどけていきます。魚がからなくても、揺れる海面を眺めているだけで十分でした。やがて小さな魚が一匹が釣れたとき、胸の奥に懐かしい喜びがじんわりと広がりました。 " また来よう " そう思えたのは、自分の中に少しずつ余裕が戻ってきたからかもしれません。海での釣りは、忘れていた楽しみを思い出させてくれる、ささやかな時間になりました。

もう一つの挑戦は、地域の集まりに顔を出してみることでした。最初は少し緊張しましたが、同じように定年を迎えた人たちと出会う機会が増えました。話をしていると、 " 自分だけが不安を抱えているわけではない " と分かり、気持ちが軽くなりました。中には、第二の仕事をはじめた人や、新しい趣味を見つけ楽しんでる人もいます。その姿は私にとって大きな刺激になりました。こうした小さな挑戦を続けているうちに、私は少しずつ " 退職後の自分 " をイメージできるようになりました。

それは派手な夢ではありません。けれど、毎日の生活に小さな楽しみが増えていくことが、私にとって大きな前進でした。

■ 人とつながり

小さな挑戦を続けるうちに、私のまわりには少しずつ新しい人とのつながりが生まれていきました。会社での人間関係が当たり前だったころには気づけなかった、人と人とのあたたかい距離感。それが、定年を前にした私の日々を静かに変え始めていたのです。

地域の集まりに顔を出すようになってから、同じ年代の人たちと話ず機会が増えました。そこでは、仕事の肩書きも立場も関係なく、お互いの今の生活や、最近始めたことが話題の中心になります。

" 写真しゃしんを始めたよ " " 思い切おもって海外旅行かいがいりょこうに行いって見た "。そんな話はなしを聞きくたびに、私わたしの中なかにも自然しぜんと新あたらしい興きよう味みが芽生めばえていきました。力ちからを抜ぬいて話はなしせる場所ばしょがあるだけで、心こころがこんなにも軽かるくなるものなのだおどろと驚おどろきました。

釣つりの話はなしをしたときには、同おなじ趣しゆみ味みの人ひとと出であ会うこともできました。" 今度こんど一いっ緒しょに行いきましょう " と声こえをかけてもらい、その約やく束そくが思おもいがけなたのしみになりまなした。誰だれかと同おなじ時じかん間かんを共きよう有ゆうできることが、こんなにうれうれしいものだったたとは忘わすれていたように思おもいます。

さらに、会かい社しゃの後こう輩はいたちとも、退たい職しよくを意い識しきしながらゆゆっくり話はなしす時じかん間かんが増ふえまました。若わかい人ひとたちひとの悩なやみみや夢ゆめを聞きいていると、" 自じ分ぶんにも似にた時じ期きがああった " と自し然ぜんに昔むかしを思おもい出だします。未み来らいに向むかっかてままっすぐ考かんがえていいる姿すがたを見みると、ここちららままで前まえ向むきな気き持もちもになるののです。後こう輩はいののひひととりりかから " 村むら上かみさんさんのの話はなし、ままた聞ききたいです " と言いわれたとき、胸むねの奥おくが温あたたかかくなりました。

私わたしは次しだい第だいに " 退たい職しよくは終おわりりでではななく、新あたらしいつなつなががりりの始はまりりななののかかももししれれなない " と感かんじるようになりなりました。人ひとと関かんわわるこことで、自じ分ぶんの世せ界かいはままだ広ひろががっつていいく。その広ひろがりは、私わたしが想そう象ぞうしてしていたたよよりりももずずと豊ゆたかかで、ややささしいものものででした。

■ 今いまの私わたしの夢ゆめ

人ひととのつなつなががりりが広ひろがる中なかで、私わたしは " 今いまからどうどう生いきたいか " を少すこししずずつ考かんがえらられるようになりなりました。そんな時とき、地ち域いきで行おこなわれた料りょうり理りイいベべンんトとに参さん加かしたことが、大おおきなききっかけかけになりなりました。そのイいベべンんトとは、地ち域いきの人ひとたちたちが作つくった料りょうり理りをみみんんななで味あじわわい、交こう流りゆうを深ふかめる会かいです。

私わたしはこれこれままで、仕し事ごと以外いがいで人ひとと協きよう力りよくして何なにかを作つくる経けい験けんがほほとんんどあありまませせんんででした。だだかからここそ、ここの時とき間かんは新しん鮮せんで、どどここか心こころが落おち着つきました。

ままた、一ひとり人ひとで釣つりをししていいると子こどもののこころろの息むすこ子こののこことを思おもい出だします。朝あさははややで出でかけ、並ならんで座すわって静しずかな水すい面めんを見みつつめていたああの時じかん間かん。息むすこ子こが釣つれた魚うを嬉うれしそうに見みせてくれた顔かお。" ままた、息むすこ子こと釣つりに行いきたい " その気き持もちちは、ごく自しぜん然ぜんにわわいてききました。

そそして、ももう一ひとつの夢ゆめがが生じぶんままれれまました。自じぶん分ぶんで釣つった魚さかなを料りょうり理りし、家か族ぞくにふふるままうここと。料りょうり理りイいベべンんトとで人ひとに料りょうり理りをふふるままう喜よろこびびに触ふれたこことで、" いいつつか自じぶん分ぶんの家か族ぞくにも作つくっておみたい " と思おもうようになりなったののです。

みそ汁づくりを続けたおかげで、料理へのハードルも少し下がっていました。釣れた魚をさばき、焼き魚やみそ汁にして食卓に並べる日を想像して嬉しくなりました。

■これから大切にしたい生き方

定年退職が近づく今、私はこれからの生き方をゆっくり考えるようになりました。これまでの私は、仕事中心に動き、毎日の予定に追われていました。しかし最近、時間の流れがゆるやかになり、自分の心の声に耳を向ける余裕が生まれています。その中で気づいたのは、"大切にしたいものは、けっして特別なことではない"ということでした。

まず一つは、家族との時間です。特に息子とは、ゆっくり向き合う時間をずっと作れずにいました。息子が大人になってからは会う機会も減り、話す内容も仕事や近況の報告が中心でした。だからこそ、私はもう一度、息子と釣りに行きたいと思っています。朝早く海へ向かい、静かな波の音を聞きながら並んで座るだけでも、きっと昔のように自然と会話が生まれると思います。そして、もし魚が釣れたら、それを家に持ち帰って料理をし、家族で囲む食卓を作りたい。

そんな時間を取り戻すことが、私にとって大きな目標になりました。

もう一つ大切にしたいのは、地域とのつながりです。料理イベントに参加して、人と協力しながら何かを作る楽しさを知りました。自分が作った料理を地域の人にふるまい、喜んでくれた笑顔を見ると、不思議と胸が熱くなりました。"誰かのために行くことは、自分のためにもなる"それは、私の中で静かに育っている大切な気づきです。これからの私は、無理に大きな夢を追う必要はないと思っています。

料理を続けてみたり、地域の活動に参加したり、ときには新しい趣味にも挑戦したいです。小さな挑戦を積み重ね、その中で見つけた喜びをていねいに育てていきたい。そうした日々が、自分の未来を自然と豊かにしてくれる気がしています。

そして何より、自分の心に正直に生きたいと思うようになりました。若いころのように急いで進むのではなく、自分のペースでゆっくり進むこと。誰かと比べるのではなく、"昨日より少しだけいい日"を積み重ねること。そうした生き方こそが、これからの私にとって無理のない、あたたかい道に思えるのです。

"私の夢と目標"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

