

わたし 私のくらしとゆめ

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

今回は「私のくらしとゆめ」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。
学習にお役立ててください。

■ わたし 私のこと

私の名前は川田さくらです。年は二十さいです。今は東京に住んでいますが、もともとは北海道の小さな町でそだちました。せいかくは明るく、何事にも前向きです。友だちからは「いつも元気」と言われます。私の好きなことは音楽を聞くことと、外で運動をすることです。特にジョギングがすきで、毎週末には近くの公園を走っています。また、自然がすきなので、山や海にもよく行きます。運動はとくいですが、料理は少し苦手です。ですが、さい近はYouTubeの動画を見ながら、自分で料理を作るようにしています。新しいレシピにちょうせんするのは楽しく、少しずつうまくなっているとかんじます。これからもたくさんの人とこうりゆうして、毎日楽しくすごしていきたいです。

■ まいにち まいにちの生活リズム

私の一日は、朝早くから始まります。まず、目ざましがなったらすぐに起きて、かおをあらいます。そして、朝ごはんを食べます。朝ごはんは、たいていトーストとコーヒーです。少し時間があるときは、サラダも作りますが、いそがしいときはかんたんにすませます。朝ごはんの後は、じゅんびをして外に出かけます。私の仕事は会社員なので、毎日電車で会社に行きます。電車の中では、本を読んだり音楽を聞いたりして、少しリラックスしています。

会社では、まずパソコンを使ってメールをチェックします。そして、上司や同僚とうちあわせをしたり、ひつような資料を作ったりします。お昼休みには、会社の近くのお店でランチを食べます。ときどき同僚といっしょに食べることもありますが、ひとりでゆっくりすごす日もあります。お昼の後は、また仕事に戻ります。

仕事が終わると、家に帰ります。帰り道では、スーパーによって夕ごはんの材料を買います。夕ごひんは、自分で作ることもありますし、時々お店で買って帰ることもあります。家に帰った後は、夕ごひんを食べてからリラックスタイムです。テレビを見たり、本を読んだりして、ゆっくりとすごします。

週末は、ふだんの仕事のいそがしさから少しはなれて、自分のすきなことを楽しみます。友だちと会ってごひんを食べたり、えいがを見たりすることもあります。また、運動がすきなので、ジョギングをしたり、近くの公園を歩いたりしてリフレッシュしています。家族と電話で話すことも多く、はなれていてもつながりを感じます。

毎日の生活には、いそがしい時間もありますが、自分の時間や家族、友だちのこうりゆうも大切にしています。

■すきなこととリラックスタイム

私のすきなことの一つは、カフェに行くことです。週末になると、近くのカフェでコーヒーを飲みながらゆっくりとすごすのが楽しみです。カフェの中ですきな本を読んだり、新しいレシピを調べたりしています。とてもリラックスできる時間です。また、しずかな音楽がながれていると、気持ちがおち着きます。

もう一つのしゅみは、えいがを見ることです。特に、日本のアニメえいがや外国のドラマがすきです。家でえいがを見るときは、ポップコーンや飲み物を用意して、まるでえいがかんにいるような気分で楽しみます。えいがを見終わった後は、その話について考えたり、友だちとかんそうを話し合ったりします。

リラックスするために、家でできることもいくつかあります。たとえば、お風呂に入ってゆっくりあたたまることです。特に、仕事でつかれた日には、お風呂に入ると体がかるくなり、気持ちもリフレッシュします。お風呂の中ですきななかおりの入浴剤を使うと、さらにリラックスできます。

また、音楽を聞くことも大すぎです。リラックスしたいときや、気分を上げたいときなど、気分に合わせて音楽をえらびます。特に、ピアノの音や自然の音がすぎて、それを聞くと心がおち着きます。

このように、自分の時間を大切に、好きなことをすることで、毎日の生活がもっと楽しくなります。リラックスする時間を持つことで、また明日もがんばろうと思えます。

■わたしのゆめ

私にはいくつかのゆめがありますが、その中でも一番のゆめは、いつか世界中を旅行することです。私は、いろいろな国や土地の文化や食べ物にきょうみがあります。旅行を通じて、新しいけいけんをたくさんしたいと思っています。特に、ヨーロッパの古い町や、アジアの自然ゆたかな場所に行ってみたいです。

私がこのゆめを持ったきっかけは、学生のころに見たテレビの旅行番組です。そのばんぐみでは、いろいろな国の人々がしょうかいされていて、彼らの生活や考え方がとてもおもしろいと感じました。それ以来、いつか自分もそのような場所を訪れて、ちよくせつその文化にふれてみたいと思うようになりました。

また、将来は仕事でも海外で活動できるようになりたいです。たとえば、海外の人といっしょに仕事をして、いろいろなアイデアやちしきを学びたいです。いろいろな国の人と話すことで、自分の考え方も広がると思います。

このゆめがじつげんしたら、私の人生はとてもゆたかになるでしょう。新しい友だちができたり、新しいけいけんが積み重なったりして、毎日がもっと楽しくなると思います。自分がゆめをかなえたら、それがほかの人のきぼうにもつながるような、そんな生き方ができたらいいなと思っています。

私はこのゆめをじつげんするために、少しずつじゅんぴをしています。たとえば、外国の文化について本を読んだり、英語を勉強したりしています。いつかかならず、このゆめをかなえて、もっと広い世界を知りたいです。

■ゆめをじつげんするための工夫くふう

私のゆめをじつげんするために、毎日少しずつ努力しています。まず、外国の人と話す時間をふやすために、週に一度、英語の会話教室に通っています。英語はまだとくいではありませんが、少しずつうまくなっていると感じています。教室では、外国の文化についても学べるので、とても楽しいです。

また、旅行に行くためのお金をためることも大切です。そのために、毎月少しずつお金をためています。友だちと外食をするかいすうをへらしたり、必要なものはあまり買わないようにしたりして、節約を心がけています。旅行資金が少しずつふえていくのを見てみると、がんばろうという気持ちになります。

さらに、いろいろな国についてちしきをふやすために、本やインターネットでしらべる時間を作っています。特に、その国のれきしや有名な場所についてしらべるのがすきです。自分が行きたい場所や体験したいことをリストにして、具体的な計画を立てています。

小さなせいこうをかんじることも、ゆめをおいつづけるためのモチベーションになっています。たとえば、英語の単語をおぼえたり、貯金が目標に近づいたりすると、たっせいかんがあります。そうした小さなせいこうをつみ重ねることで、ゆめにむかってすすんでいることをじっかんできます。

このように、毎日の生活の中で工夫をしながら、ゆめをじつげんするためのじゅんびをしています。ゆめは大きいですが、小さな一歩一歩が大切だと思えます。

■ゆめへの道のりの中でのこんな

ゆめをおいかけるとき、いくつかのこんなもけいけんしました。たとえば、英語を勉強しているとき、思ったように話せないことがありました。教室で外国の人と話すときにきんちょうして、言いたいことがうまく言えなかったときは、とてもくやしい気持ちになります。でも、そのけいけんを通して、もっと学習がひつようだと気づきました。

また、貯金をつづけるのもかんたんではありません。友だちからあそびや食事にさそわれると、つい行きたくくなります。ですが、自分のゆめを考えると、せつやくしようという気持ちをたもてます。ときには、自分だけががんばっているように感じてしまうこともあります。そんなときにはゆめを思い出して気持ちを切りかえます。

他にも、計画が思うようにすすまないときもあります。仕事がいそがしくて、勉強やしらべる時間がとれないことがあります。そのようなときは、少しずつでもすすめることが大切だと自分に言い聞かせています。むりをしすぎず、自分のペースでがんばることが大切だと思っています。

私がこんなのをりこえられたのは、友だちや家族のサポートがあったからです。友だちは私のゆめをおうえんしてくれて、はげましのことばをくれます。また、家族も私の努力を見て、「がんばっているね」と声をかけてくれます。そのことばが、私の力になっています。

このように、こんなはありますが、それをのりこえるたびに少しずつ成長しているとかんじます。ゆめをおいかける道のりはかんたんではありませんが、たっせいかんがあります。これからも、どんなこんながあってもゆめをあきらめずにすすんでいきたいです。

■みらいへのきぼうとけつ

これからも、私のゆめをかなえるために前むきにがんばっていきたいです。まだ道のりは長いですが、一歩ずつすすんでいけば、いつか目標にたどりつけるとしんじています。こんながあっても、ゆめへの強い思いがあれば、きっとのりこえられるとかんじます。

私は、新しいことにちょうせんするのがすきなので、これからも色々なけいけんをつみたいと思っています。旅行だけでなく、仕事や勉強でも自分を成長させることが目標です。多くの人と出会い、新しい考え方や文化にふれることで、自分自身の学びを広げたいです。

そして、いつか自分がゆめをかなえたとき、そのけいけんをほかの人にもつたえたいです。私^{わたし}ががんばったことで、だれかが「私もがんばろう^{おもしろ}」と思えるようになったら、とてもうれしいです。小さなせいこうが、他の人のきぼうにもなることをねがっています。

ゆめをおう中で学んだことやかんじたことを大切に^{たいせつ}にし、これからも努力^{どりよく}をつづけていきます。こんなに立ちむかい、自分の道^{みち}をすすむことが、私のみらいを明るく^{あか}してくれろと^たしんじています。そして、毎日の小さなしあわせをかんじながら、自分らしく生きていきたいです。

これからも、ゆめにむかってすすみつづけることで、ゆたかな人生^{じんせい}をきずいていくつもりです。

「私のくらしとゆめ」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、また別の動画^{べつ どうが}でお会いしましょう。



Japanese-listening-SUSHI