

小さなしゅうかん

動画リンク：<https://youtu.be/b1LBBVeDy0w>

今回は「小さなしゅうかん」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、中村ゆりと言います。としは27さいで、東京で生活しています。私は、小さなしゅうかんを大切にしています。これは私が日々の生活を楽しく、ゆたかにするための大事なほうほうだと考えているからです。少しずつ毎日つづけることで、自分に自信がついてきます。そして、それが元気ややる気につながります。
小さなしゅうかんを始めたきっかけは、仕事でいそがしい日々がつづき、からだもこころもくたびれていたことです。毎日がなんだかおなじようで、つまらないとかんじることもありました。そんなとき、「一日に少しでも自分のためにできることをしてみよう」と思ったのが、しゅうかん作りの始まりでした。たとえば、毎朝おきたらまず水を飲むことや、毎晩寝る前にストレッチをすることを決めました。どちらもむずかしくなく、すぐにできることです。
この小さなしゅうかんを始めたことで、少しずつ生活がかわっていききました。気持ちもおだやかになり、毎日の楽しみがふえたようにかんじます。今では、もっと多くの人が自分に合った小さなしゅうかんを見つけて、毎日を楽しくすこせるようになったらいいなと思っています。

■小さなしゅうかんの力

小さなしゅうかんは、日々の生活に大きな力をあたえてくれます。たとえば、毎朝、水を飲むことをしゅうかんにすると、すっきりと目をさますことができます。これはとてもかんたんで、すぐにできることですが、毎日つづけると体調がよくなるとかんじています。私がはじめてつづけた小さなしゅうかんは「朝のストレッチ」でした。朝おきたら、まずからだをのびして、ゆっくりとストレッチをします。こうすることで、一日のはじまりが気もちよくなり、その日が楽しみにもなります。ストレッチをしゅうかんにしたことで、朝の時間をじゅうぶんにいかせるようになりました。
さらに、朝に「日記」を書くこともはじめました。これは、かんたんなことばでいいので、その日やりたいことや、気分をメモするだけです。こうすることで、心もすっきりとして、その日ががんばる気持ちがあまれます。この日記を書くしゅうかんができたことで、毎日がたのしくなりました。

また、小さなことでもつづけることで、自分への自信も少しずつふえていきます。たとえば、「今日は水を飲んだ」「朝のストレッチもした」など、小さなことでも「できた」という気持ちがあまれると、自分をほめることができます。

この小さな「できた」のつまかさねが、だんだんとおおきな自信になっていきます。
無理をせず、少しずつでもつづけられるしゅうかんは、生活をより楽しいものにしてくれます。

■つづけやすい工夫

小さなしゅうかんをつづけるためには、少しの工夫が大切です。しゅうかんを作るとき、さいしょからむずかしいもくひょうをたてると、すぐにあきらめてしまうことがあります。だから、できるだけ「かんたんで毎日できること」から始めるのがいいと思います。たとえば、「毎日水を飲む」というしゅうかんを作りたいとき、はじめは「一日にコップ一杯」など少ないりょうから始めると、気が楽です。こうして毎日少しずつ飲むことで、少しずつ体がなれていきます。そして、それが「しぜんにできること」になると、もっと水を飲もうと思えるようになります。

また、「見える化」もつづけるためのいいほうほうです。たとえば、毎日カレンダーに、しゅうかんができた日にしるしをつけます。できた日にしるしをつけると、どれだけがんばったかが一目でわかり、自分をほめることができます。こうすることで、「あ、こんなにつづけられているんだ」と思い、もっとがんばろうという気持ちがわいてきます。さらに、しゅうかんを「ごほうび」として楽しむのもいい工夫です。たとえば、朝のストレッチをしたら、好きな飲み物を飲むなど、小さなごほうびを自分にあげると、しゅうかんが楽しくなります。

これらの工夫は、少しずつできることをふやし、やがては大きな「できた」につながります。しゅうかんをつづけるために自分にあったほうほうを見つけると、より毎日が楽しくなります。このようにして、自分に合ったかんたんなもくひょうや、楽しいほうほうを見つけて、しゅうかんを長くつづけるコツだとかんじています。

■しっばいしても気にしない

小さなしゅうかんをつづけるのは時にむずかしいこともあります。たとえば、毎日つづけていたしゅうかんが、ある日どうしてもできなくなってしまうこともあるでしょう。でも、そのようなときに大切なのは「しっばいしても気にしない」という気持ちです。私も、はじめてしゅうかんを作ったときには、何度もしっばいしました。朝に水を飲もうと思っても、急いでいてわすれてしまったり、夜にストレッチをするつもりが、つかれてねてしまったりしたことがたくさんあります。しかし、しっばいしてもすぐにやめるのではなく、「また明日から始めればいい」と考えるようにしました。

しゅうかんを作るときに大切なのは、かんぺきを目指さないことです。できない日があっても、それで気持ちを落とさず、できるときにまた始めればいいのです。「毎日つづけなくてはならない」と思うとプレッシャーになりますが、「できるときにつづけよう」と考えると気持ちが楽になります。

また、しっばいをきっかけに新しい工夫を考えることもあります。たとえば、私は水を飲むしゅうかんをわすれないように、カバンの中に小さな水のボトルを入れるようにしました。これで出かけるときも水を飲むことができるようになり、しゅうかんをつづけやすくなりました。

このように、しっばいしても何度でもやり直せるしゅうかんは、楽しく長くつづけるためのポイントだと思います。小さなしっばいをあまり気にせず、自分のペースでつづけていくことが大切です。

■ 生活にあらわれる小さなへんか

小さなしゅうかんをつづけていると、少しずつ生活にへんかがあらわれてきます。たとえば、毎朝水を飲むしゅうかんをつづけたことで、からだがかるくかんじるようになりました。これまでは朝おきてもぼんやりしていたのですが、水を飲むとすぐにすっきりと目がさめ、元気に動けるようになりました。

また、朝のストレッチもしゅうかんにしたことで、からだのちょうしがよくなり、日中のつかれがすくなくなった気がします。ストレッチをすると、きんにくがほぐれてからだがあたたかくなり、気もちも明るくなります。これをつづけることで、「今日も一日がんばろう」と思えるようになりました。

このような小さなへんかは、生活のなかで大きなよこごびをあたえてくれます。さらに、こうした小さなしゅうかんをつみかさねることで、自分への自信も大きくなっていきます。しゅうかんがつづいたことで「自分にもできるんだ」とかんじることができ、気持ちが前むきになりました。この前むきな気持ちは、ほかのことにもいいいきょうをあたえてくれます。これまでやったことのないしゅみや、運動にもチャレンジする気持ちが生まれましました。

小さなしゅうかんをつづけることで、からだや気もちにあらわれるへんかは、とても大切なものだとかんじています。

■ 友だちや家族とのしゅうかん

小さなしゅうかんは、一人でつづけることもできますが、友だちや家族といっしょに行くと、さらに楽しくなります。私は、家族といっしょに夜にかるい運動をするしゅうかんを作りました。たとえば、夕食のあとに家族みんなでストレッチをしたり、家のまわりをゆっくり歩いたりしています。こうすることで、家族の会話がふえ、みんなの気もちもリラックスします。

友だちとのしゅうかんも楽しいものです。私は、友だちと「もくひょうをつたえ合う」しゅうかんを作りました。そして、そのもくひょうがたっせいできたかどうかをほうこくし合うのです。こうすると、自分だけでなく友だちもがんばっていると思えて、やる気がわいてきます。

また、しゅうかんを家族や友だちと楽しむと、おたがいにサポートし合えるのもいいところ。もし私がもくひょうをわすれてしまったとき、家族が思い出させてくれることもありますし、友だちと話すことで新しいアイデアをもらうこともあります。こうしたサポートがあると、しゅうかんをつづけやすくなります。

しゅうかんを一人でがんばるのもいいですが、家族や友だちといっしょにすることで、楽しさややる気がさらにふえます。小さなしゅうかんを分かち合うことで、みんなで成長していくよこごびをかんじることができます。

■わたしのこれからのもくひょう

小さなしゅうかんをつづけてきたことで、私には新しいもくひょうが生まれました。これまで、朝の水やストレッチなど、生活をすこしでも楽にするしゅうかんを中心にしていましたが、今は「体をもっと強くする」というもくひょうを持っています。たとえば、毎朝少しずつ運動を取り入ることを考えています。少しずつでいいので、できることから始めていきたいです。

まずは、女性でも取り入れやすいきんりよくトレーニングとして、「プランク」を試してみようと思います。

プランクは、うつぶせになりひじをゆかにつけて、体をまっすぐにたもつトレーニングです。おなかやせなか、うでのきんにくをきたえられるだけでなく、しせいをよくするようでもあります。まずは30秒をもくひょうにして、少しずつ時間をのばしていくつもりです。

また、体だけでなく、心のためにも新しいしゅうかんを作ろうと思っています。その一つが「毎日少しずつ本を読む」ということです。本を読むことは、新しいちしきや考え方にふれるきっかけになります。そして、毎日少しずつでも読むことで、ちしきがふえ、自分に自信がつくと思います。

このように、新しいしゅうかんやもくひょうがふえることで、毎日をもっと楽しくなります。しゅうかんはさいしょは小さくても、少しずつ大きなへんかを生む力があると信じています。そして、それが私の未来にどんないいえきょうをあたえるか、今から楽しみです。

小さなしゅうかんを通して、これからも成長していきたいと思います。たとえ少しずつでも、前に進むことが大切です。

■小さなつみ重ねが作る未来

小さなしゅうかんをつみ重ねることで、私たちの未来には大きなへんかが待っていると思います。たとえば、朝の水を飲むしゅうかんやストレッチをつづけることで、体のちょうしがよくなり、毎日元気に楽しくすごせるようになりました。小さな「できた」というけいけんが、私の自信につながり、さらに大きなもくひょうにむかう力となっています。また、少しずつ自分のしゅうかんが変わっていくことで、心も前むきになり、毎日が楽しみにかんじられるようになりました。

体を動かすしゅうかんをつづけていることで、日中のつかれがへり、エネルギーがじごくするようになりました。そのため、長時間のかいぎやじゅうような仕事にもしっかり集中でき、こうりつよくすすめられるようになったとかんじています。さらに、気持ち前むきになることで、どうりょうとのコミュニケーションもよくなり、仕事全体がより楽しくなりました。

このしゅうかんをつづけることで、私の生活は少しずつですが、かくじつにゆたかになっているとかんじます。

こうした小さな一歩一歩が、私たちの未来を作っていくと思います。たとえ今は小さなへんかでも、毎日つみ重ねていくことで、しょうらいには大きなせいかげが待っていると信じています。そして、それが私自身の成長にもつながり、これからも自分のもくひょうにむかってがんばっていききたいです。

このように、小さなしゅうかんのつみ重ねは、私たちの未来をいいものにしていく大切な力だと思ひます。一歩ずつ、自分のペースですすむことが、やがて大きなへんかを生むのだと思ひています。

「小さなしゅうかん」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。



Easy Japanese-listening-SUSHI

