

皆さん、こんにちは。日本語の先生のリコです。今日は、元気の源について話します。

皆さんにとって、元気の源はなんですか？

元気の源。活力源。元気の出る元。エネルギー源。つまり、元気を得る元になっているもの。元気をもらえる、元気をつけてくれるようなものやこと。これが「元気の源」なんですね。皆さんにとってはなんでしょうか？

え、どうしてこんな話をしようかと思ったかというと、先日ね、私のプライベートレッスンで、香港に住んでいる生徒さんとこんな話をしたんです。この生徒さんは、授業中、香港でよくある朝ごはん、ということで、麺を紹介してくれました。麺の料理、朝ご飯でよく食べるんですね。そして、この麺を食べると、一日元気に過ごせる、元気の源になる、という話になったんですね。

ま、ある人にとっては、こんなように、好きな食べ物だったり、特別な食べ物が、元気の源になっているかもしれません。皆さんの場合、どうですか？

食べ物でいえば、私は、ま、二月の後半からしばらく、体調がずっと悪くて、入院、退院、自宅療養、していました。で、元気がない時にやっぱりね、自分が好きなものを食べたくるんですね、つまり日本の料理だったんですけど、私は、納豆とか、うどんとか、お味噌汁とか、そんなものがとても食べたくりました。これは私にとって、ま、日本の大好きな食べ物ですから、疲れた時とか、元気がない時にやっぱり食べたくるんですね。そして、食べたら、なんとなく元気になれる、元気の源。

食べ物じゃなくてもいいんですよ。例えば、家族や友達と、会話して、笑ったり、いい時間を過ごす、元気になる、それが元気の源かもしれないし、趣味の時間かもしれません。ま、これを聞いてくれている皆さんは、日本語の勉強が大好きで、日本語の勉強が趣味だ、という人がたくさんいますよね。え、その人たちにとって、日本語の勉強をすると、元気になる、元気の源かもしれないですね。

ある人は、アウトドアスポーツ、アウトドアのactivityかもしれません。自然の中において、新鮮な空気を吸って、きれいな空を見て、緑を眺める、すると自分の悩みがなくなって、ね、清々しい気持ちになって、元気が出てくる、それが元気の源。

皆さんにとって、元気の源はなんですか？いや、毎日さあ、元気で過ごしたいけれども、世の中ね、今いろんなことが起きていますから、コロナのことだけじゃないですから、元気がない、やる気がない、落ち込んでいるっていうこと、あると思うんですね。そんな時に、この元気の源を考えてみてください。多分、ちょっとした小さいことだと思います。それをやることで、また元気になる。そういうものですね。え、私は、さっき食べ物について話したし、ま、旦那さんとゆっくり過ごす時間、旦那さんと一緒に、あの、ネットフリックスを見たりする時間、家族とスカイプで話す時間、これは私の元気の源になっています。

ということで、今日は短いポッドキャストですが、以上です。またね。