

もう 「英語を勉強」 するのはやめなさい！

500人以上の英語挫折者が選んだ「伝わる英語」の絶対ルール

まえがき

この電子書籍では、僕が英語が話せるようになったきっかけとなった方法をお話しています。

今では英語が堪能な僕ですが、昔はまったくできませんでした。ですが、英語が話せるようになったのは、これから話す方法を繰り返して実践してきたからです。

いままで500人以上の生徒さんにこの方法を教えて、90%の人が話せるようになっていきます。ぜひ続きを読んでいただき、習得してください。

【プロローグ】

「英語が話せないのはあなたのせいではありません」

これは僕が生徒さんにいつも言っている言葉だ。

英語に興味があつて、何度もチャレンジしてるけど話せない。いろんな教材に手を出しているけど、結局のところ何をすればいいのかわからない。一時的にやる気はでるけど、続かない。

そんな英語に挫折をしてきた方に多く出会ってきた。

挫折した人たちは

「自分には難しいと思っていた」

「仕事が忙しくて、勉強をする時間がない」

「英語が出来るような人は才能があったり、参考書を何冊も勉強する頭のいい人だけが成
功できるんだろうなあ」

みんなわざと口をそろえてるんじゃないかと思うくらい、同じことを言っている。

もう一度言おう。

英語が話せないのはあなたのせいではない。

正しいやり方を知らないだけなのだ。

あなたは学校や英会話スクールでこんな体験をしたことないだろうか？

- ・ 難しいテキストの例文を一生懸命暗記してるわりに、応用が効かない
- ・ スペルミスや細かい文法ミスで減点されてしまって、やる気がなくなる
- ・ その場では理解できても、2時間くらい経つと忘れてしまう

結論から言うと、あなたが今まで学校で教わった英語の勉強法、特に受験英語の方法では英語は話せるようにはならない。**学校英語と英会話はまったくの別物**なのだ。

ちよつと考えてもらいたいのだが、あなたの周りで、学校の授業だけで英語ペラペラの人はいらるだろうか？

おそらく「いない」と答える方が99%だろう。

僕はせっかく英語にやる気がある人が学校や英会話スクールの間違った教え方でペラペラになる可能性が**つぶ**されているのを見るのが悔しいのだ。

なので英語を話すための**正しい勉強法と日本語の言い換え方**を知っていれば、小さな子どもや80歳のおじいちゃん、おばあちゃんでも簡単に話すことができる。

この本を読んでもらうだけで、英語が話せるようになるし、あなたがこれからやるべきことも明確にできるように書いている。

英語が話せれば、自信がついて精神的な余裕が生まれたり、英語を使って仕事で活躍できるので、会社の信頼を得るだけでなく、年収も200万以上も上げることができる。

プライベートでも世界中の行きたい国、場所に言語の壁を気にすることなく行くことができ、人生を振り返ったときに「英語ができたからいろいろチャレンジできた。やっけて本当によかった」と思えるはずだ。

そして、この本に書ききれなかった、英語に苦手意識がずっとあった僕が英語をどのよう
にして話せるようになって、500人以上を指導する英語の先生になったのか書いたス
トーリーがある。

生徒さんからも「共感できるどころが多かった」と感想を多くいただいている本だ。
こちらもぜひ手に取って読んでみてほしい。

↓英語が逆境をひっくり返す一番のソリューションである

ではさっそく、英語が話せる世界へ行こう。

目次

1. プロローグ

2. たったの2ステップの言い換えで英語がスラスラ言えるようになる

・ ステップ1…語順を変える

・ ステップ2…パズルのように英語を当てはめる

・ 描写力を磨こう

・ 小さなことからコツコツと

・ 物忘れが心配な人でも簡単に覚えられる方法

3. ネイティブから英語を教わってはいけない

4. 「言い換え」で英語が話せるようになったあとの世界

5. 学校では教えてくれない英語が話せるようになるマインドセット

・ 自己流でやらずに、素直に専門家にお金を払って教わる

・即行動思考—Don't think, just move.—

6. エピローグ

【たったの2ステップの言い換えで英語がスラスラ言えるようになる】

僕の生徒さんにこの2ステップで日本語を言い換える話をすると

「私は日本語も下手なんですけど、大丈夫ですか？」

と相談されることもあるが、年齢関係なくできるので大丈夫だ。

では2つのステップを説明しよう。

ステップ1…語順を覚える

誰が+する+何を(どこへ)

これだけ。

非常にシンプルなので、誰でも簡単に覚えることができる

10回くらい口にだして、復唱してほしい。

そうするとすぐに覚えられる。

この語順を日本語を話すように自然とできるようにするには、

僕は生徒さんに

「言葉を話し始めた2歳児のように話しましょう」と伝えていた。

もし、あなたに2歳児くらいのお子さんがいれば、まったく同じように話せばいいのだ。

子ども

「ママ、僕欲しい。アイス。」

少し恥ずかしいかもしれないが、英語を話すためには必要になる。
子どもになりきって語順を頭に入れよう。

では、例で説明をしていく。

(例) 山田さんがサイン会のために書店にくる

←

誰が+する+何を(どこへ)

←

山田さんが十くる十書店に十サイン会のために

感覚はつかめただろうか？

この語順にすぐに言い換えることができれば、ペラペラまでもうすぐだ。

では問題を出すので並べ替えてみよう。

1. タクミがセブンイレブンに買い物に行く
2. 私はネットフリックスを毎日みている

まず、1から説明していこう。

型に当てはめてみると、

タクミがセブンイレブンに買い物に行く

←

誰が+する+何を(どこへ)

←

タクミが+行く+セブンイレブンに+買い物のため

このように並べ替えることができればOK！

次は2を見てみよう。

私はネットフリックスを毎日みている

←

誰が+する+何を（どこへ）

←

私は+みている+ネットフリックスを+毎日

このようになる。

ここで補足を一つだけ。

レッスンでこの語順を教えているときに、生徒さんから

「**する**」の「**する**」の**見つけ**方がわかりません」

と質問をよくもらうので念の為、お伝えする。

「**する**」は国語の授業で習ったことのある、**述語**のことだ。

「ん？述語ってなんだっけ？小学生ぶりに聞いたぞ！」

という人のために簡単に説明しよう。

「述語Ⅱ述語は、文の中で「どうする、どんなだ」をあらわす働きをする語のこと。述語は文末にあり、主語をくわしく説明するのが特徴」

つまり

述語Ⅱ動詞

とらひんじと。

例えば、

山田さんがサイン会のために書店にくる

述語は文末にあって、動詞になるもの。つまり「くる」が述語であり動詞になる。これが英語の場合は文末ではなく文頭にくるのだ。

さっきの例だと

「山田さんがくる。サイン会のために書店に」となる。非常にシンプルだ。

このように、**英語は述語を主語の次に持ってくるのがルール**なので

覚えておいてほしい。

ステップ2…パズルのように英語を当てはめる

ステップ1で言い換えた日本語に英単語を当てはめるだけで、英語はすぐに話せるようになる。

早速当てはめてみよう。

1. 山田さんがサイン会のために書店にくる

山田さんがサイン会のために書店にくる

←

誰が+する+何を (どいつく)

←

山田さんが+くる+書店に+サイン会のために

←

Mr Yamada comes to book store for autograph session.

【語彙】

くる = come to

書店 = book store

くのために = for

サイン会 = autograph session

2. タクミがセブンイレブンに買い物に行く

← タクミがセブンイレブンに買い物に行く

← 誰が+する+何を (どこへ)

← タクミが+行く+セブンイレブンに+買い物のために

← **Takumi goes to Seven eleven for shopping.**

【語彙】

行く＝go to

～のために＝for

買い物＝shopping

3. 私はネットフリックスを毎日みている。

私はネットフリックスを毎日みている。

←

誰が＋する＋何を（どこへ）

←

私は＋みている＋ネットフリックスを＋毎日

←

I watch Netflix everyday.

【語彙】

みる＝watch

毎日＝everyday

いかがだろうか？

パズル感覚で英語が話せるのがわかるだろう。

言い換えをしてみても、知らない単語に出会うこともある。そうしたら調べて覚えればいい。

でも、調べられない場面（道を急に聞かれたり、辞書がない場合）もあると思う。

そんなときにどうすればいいのか、特別にお伝えしよう。

描写力を磨こう

日本語は抽象的で難しい単語も多いので、ピッタリ当てはまる英単語を見つけないのが難しい。

そんなときは単語をイメージして、描写を試みる。

そして描写したものを、かんたんな日本語に言い換えることで、あなたの知っている単語でカバーできるのだ。

描写をするときは頭の中でイメージして

出てきた日本語で英語にできそうな単語から言ってみよう。

例えば、「交通機関」を描写してみると

交通機関 ↓ 電車、バス、タクシー、地下鉄

英語だと、**train, bus, taxi, subway**になる。

交通機関の単語はtransportationだけど

単語がわからなくても別の単語を言えば相手は理解してくれる。

単語がわからない↓言えない↓イライラするのではなく、

単語がわからない↓描写する↓別の単語で伝える↓スッキリ

これができるだけストレスが激減する。

また、文章も描写すれば何でも言える。

例えば「電車の運転見合わせ」を英語で伝えるなら、あなたなら何と言っただろうか。

見合わせ↓**電車が止まっている、電車が来ない、電車が動かない**

このように描写することができる。

なので英語にすると

train stops, train doesn't come, train can't move

みたいに見える。

難しい単語は一切使わなくていい。だけど伝わる。

ちなみに英単語一言で言うなら**stop operation**になる。

言い換えて英語を当てはめてみると、**正解は一つではなく無数にある**ことがわかる。

正解というよりも正答例が正しい表現だろう。

実際に話してみても「伝わるかどうか」を確認すると、あなたの英語力も上がるし、自信にもなるはずだ。

小さなことから「コツコツ」と

昔の僕も含めて、生徒さんに必ず取り組んでもらっていることがある。それは

英語で日記を書くこと。

まずは話さなくてもいい。最初は書くことから始めよう。
理由はシンプル。

書けないことは話せないからだ。

だから書いてみる。そして徐々に口に出していけばいい。

最初は超簡単な英語から始めよう。

- ・今日は疲れた
- ・眠い

・お腹へった

普段から口ぐせで言っていることを言い換えてみる。
慣れてきたら、描写を使って英語にしてみよう。

例えば、今日は心底疲れた。

心底

←

めちゃくちゃ、かなり、やばいくらい

←

very

みたいな感じだ。

描写ができるだけで表現の幅も広がる。

あとは電車の中の広告とか町の広告を見て、描写をするのも面白い。

日記に書くことがないと思ったら、広告を英語にするゲームをしてみてもいい。

まずは英語⇨勉強の思い込みをなくして、ゲーム感覚で取り組んでほしい。

英語の楽しさに気がいたら、自ずと勉強時間も増える。

物忘れが心配な人でも簡単に覚えられる方法

ここまで読んでもらって「なるほど！これならできそう！」と思われたかもしれない。しかし、これを読んで数十分したら、残念ながら頭から抜けているだろう。

人間は何か新しいことを学んだときに、20分後には42%忘れて、1時間後には56%忘れて、さらに翌日には67%も忘れることが「エビングハウスの忘却曲線」で証明されている。

何をどうしたって頭から抜けて落ちてしまうので、たった一つだけやってみてほしいことがある。

それは

アウトプットをすることだ。

先程の日記を書くのもアウトプットだし、僕のメルマガに作った英文を送ってもらってもいい。英文を作るのが面倒であれば、1行でいいから感想を送るでも全く問題はない。

アウトプットをすることで記憶に定着して、忘れにくくなる。

一度忘れるとまた勉強するのが面倒に感じるだろうし、ハードルが高くなってしまってもったいない。

たったの1行送るだけで記憶に定着する。ぜひアウトプットを試してみよう。

ネイティブから英語を教わってはいけない

英会話スクールと聞くと、どんな場面をイメージするだろうか。おそらく、アメリカ人やイギリス人などの外国人講師と、小さな部屋で3〜4人の生徒さんと一緒に会話の練習をしているシーンをイメージするだろう。

オンライン英会話はどうかだろう。ネイティブとパソコンの画面越しに会話をしているシーンが想像できる。そう英会話⇨ネイティブというイメージが定着してるのだ。

僕はあえて言いたい。ネイティブから英語を教わってはいけない。特に初心者や今まで英会話にチャレンジしてきたけど、何度も挫折した経験がある人にはオススメしない。

理由はシンプル。英会話スクールやオンライン英会話の先生たちは、あくまでも「英会話の相手」であり、「どうすれば英語が話せるようになるのかの方法」までは教えることができない。

ネイティブ講師たちは、生まれてから英語を話す環境にいたので、自然と英語が話せる。なので、どれくらい英語を勉強すればいいのか、何から始めればいいのかなんて考えたこともない。ただ英語は話せるので、会話の相手はできる。

僕たち日本人も同じである。日本語は話せるけど、日本語を教えることはできない。

生まれたときから、家族も親戚も友人も、テレビもラジオも全部日本語の環境で育ったから、自然と日本語が話せる。

例えば外国人に、「さっき言ったじゃん」とさっき言ったじゃんかの違いは何？」と聞かれ
たら、困る。なぜなら「か」が付くことで何かが変わるなんて意識せずに、話しているか
らだ。日本語の細かいニュアンスも意識して使っているわけではなく、無意識に使ってい
る。この理由をちゃんと説明するためには、日本語教師の勉強したり、言語学の勉強が必
要だろう。

なので話を戻すと、英会話初心者はネイティブに教わっても、質問しても納得いく答えを
もらうのが難しかったり、勉強法を聞いても「もっと会話をする機会を作ろう、もっと英
語に触れよう」といった、当たり前障りのない当たり前のことを言われる。

あなたは英語のプロだと思っているネイティブから、やんわりとした回答しかもらえないので、モヤモヤしたまま。その結果、モヤモヤしたものが解決せず、何をどうしたらいいのかわからなくなり、英会話を諦めてしまう。

僕は教わる相手を間違えるだけで、英語が話せるようになる可能性が潰されるのはもったいないと思っている。では、誰から教わればいいのかをお伝えしよう。それは、

日本で英語を学び、英語が話せるようになった日本人

(国産バイリンガルと僕は呼んでいる)

から学ぶのが一番いい。

まず国産バイリンガルは、母語の日本語をベースにして英語を学び、話せるようになってるので、英語と日本語の違いをきちんと理解して教えることができる。なので、日本人がつかづきやすいポイントや、多くの人が苦手と思うポイントもきちんと説明できるのだ。さらに、初心者の場合は日本語で文法の説明してもらったほうが理解が早いし、わからないことも、日本語ですぐに質問できるのはメリットが大きい。

他にも、苦勞しながら英語が話せるようになった国産バイリンガルなら、英語が苦手な人の気持ちができるし、どうやれば英語が話せるようになるのかも自分の体験談を通して説明できる。これは、自然に話せるようになったネイティブにはできないことだ。

それと、国産バイリンガルは、この本で説明した「日本語を言い換えた英語」が伝わるかどうか判断できる。あなたが作った言い換えが伝わるかどうかチェックをしてもらえば、「これでいいんだ!」という自信にもつながり、伝わった経験が記憶に残るので、記

憶に定着しやすい。一方で、ネイティブの場合はフレーズや言い回しを覚えてくれるが、「ふーん。そうなんだ」と思うだけで、すぐに忘れてしまう。

あと気をつけてほしいのは、帰国子女の日本人は違うということ。帰国子女の場合は、ネイティブ同様、自然と話せていることが多いからだ。あくまでも、日本で学び、話せるようになった日本人でなければならない。

まとめると、「**英語の会話相手**」と「**どうすれば英語が話せるようになるのか説明できて、会話の相手**」もしてくれる人は別だということだ。あなたが、これから英語を話せるようになりたいと思うのであれば、後者から学んでほしい。教えてもらおう人を間違えないだけでも、英会話に挫折する可能性が一気に下がる。

遠回りをせずに、最短で英語が話せるようになるなら日本人一択だ。

「言い換え」で英語が話せるようになった後の世界

僕が教えてきた生徒さんの9割は英会話に挫折した経験がある人たちだ。英語のノウハウコレクターでいるんな教材に手を出したり、英会話スクールに数百万使ったけど、まったく話せない、話せる気がしないという方が多い。

しかし、僕が前述した言い換えの方法をたったの3〜4ヶ月だけ実践してもらったら、今まで何をやってもうまくいかなかったのに、言いたいことが言えるようになってしまった。

英語が話せることで一気に自信がついて、英語を話すことが面白くなった生徒さんが続出している。さらにはオンライン英会話で外国人と積極的に話したり、海外に行くハードルが下がって、新しいことにチャレンジするようになった。英語が話せるだけで、内面的な部分も変えてしまったのだ。

今回は英語力が飛躍的に伸びて、今では英語を使って人生を楽しんでいる生徒さんを2人紹介しよう。

50歳で英語に初挑戦して、いまは日英翻訳の副業をしている女性のOさん

Oさんはもともと羽田空港の国際線ターミナルにある某銀行の両替所で働いていた。国際線で働いていたので、毎日外国人の対応をしていたが、使う英語は限られていた。

あるときカンタス航空で働いている白髪で身長の高いリチャード・ギアに似たオーストラリア人の男性客室乗務員が両替所へ日本円の両替に来た。普段とおりに、対応をしていると急に英語で話しかけられた。

オーストラリア人

「How are you?」

Oさん

「I'm fine. Thank you. (え、急になに??)」

オーストラリア人

「aihndfononoh. aidhhrnfoghiai.」

Oさん

「?..?..?..?..? (え、なんて言ってるの?)」

何度聞いても何を言っているのか分からず、そのオーストラリア人は立ち去ってしまい、
会話は終了してしまった。

Oさんは「まああんまり話しかけてくる人いないからしょうがないか」と思っていたが、

そのカンタス航空の男性客室乗務員は毎週のように両替所へやってきた。どうもシドニーと羽田間の定期便で勤務をしているらしく、しょっちゅう日本に来ていたのだ。

その度に簡単ではあるが、雑談をするようになった。しかし英語を何も勉強していないので、話しかけられても何を言ってるかわからないし、聞き取れない。一方的に話しかけてくる男性客室乗務員に何も言えないことがだんだんともどかしくなってきた。

「何も言い返せなくて、申し訳ない」「せっかくだから英語を勉強してみようかな」

そこからOさんは英語の勉強を始めた。しかし、英語は30年以上前に学校で勉強してから、一度も勉強はしていない。だから何から始めればいいのかわからなかった。

辞書のようなぶ厚い文法書を見ると「これを今からやるのか…」とやる気が落ちてくる。単語帳を開けば「この歳になるとすぐに忘れてしまっただよな」と後ろめたい気持ちが出た。

そんなときに僕のセミナーに参加して、言い換えでオーストラリア人の男性客室乗務員にOさんから話しかける練習をした。そうしたら、「あれ？意外と簡単！」「これなら私でもできるかも！」と思い、勉強を始めた。

そこから言い換えで話すために「誰が＋する＋何を」の語順の並び替えと必要な文法を何度も練習した。スキマ時間を見つけては、単語帳を開き、繰り返し練習をした。勉強するのが楽しすぎて、英語を話す夢も見たい。

その結果、3ヶ月半経ったころには別人のようになっていた。まず英語で話すときに考えることがなくなった。今までは「えーっと…」と言いながら話していたが、すぐに言い換えて話せるようになっていた。

会話のキャッチボールもポンポンできるようになっていて、簡単に1時間以上は話せるようになった。さらには僕のマレーシア人の友人が日本に遊びに来て紹介したら、Oさんは積極的に話しかけていたのだ。

そして肝心のオーストラリア人の男性客室乗務員ともわずかな時間だったが、会話ができた。「前までは挨拶程度の雑談だったんですが、次回はどこにフライトに行くの？いつも東京で何をしてるの？とこちらからも質問できました！」と3ヶ月前との変化に驚き、大喜びで言っていた。

〇さんは「英語を勉強して本当に良かった。この年齢になって世界が広がりました」と感動していた。

「これからは日英の簡単な翻訳の仕事も趣味でやってみようと思います」と〇さんは言う。今までは50歳の年齢がネックと言いついて挑戦することを迷っていたが、英語ができることで自信が付き、新しい副業の仕事にも挑戦している。

躊躇せずに挑戦できることで人生の選択肢が増えて、今まで以上に人生を楽しむことができるだろう。僕には〇さんがたくましく、そしてかがやいて見えた。

英語は難しいと思い込んでいたが、3ヶ月でハワイから来たフラダンス講師を一人でアテンドしたMさん

Mさんは英語が好きだったが、パーフェクトに話そうとしたり、間違えるのが嫌だと思っていた。そのせいで、なかなか口に出せず、話せない、話せた気がしないということにずっと悩んでいた。

Mさんはノウハウコレクターにもなっていて、英会話教室も何回か通い、アプリや参考書もたくさん買っていた。ただ英会話スクールに通っても、テキストの予習復習をして、月に何回か行って、その時は勉強するけど、それ以外はあまり勉強しなかった。

Mさんは「レッスンの度に、テキストや参考書を読んで、なるほど！と思うんですけど、肝心なときに出てこない（笑）実際に使えるかと言ったら、見れば理解できますが、会話では使えませんでしたね」と言っていた。

Mさんが僕のところ相談に来たときに、はっきりと言った。

僕

「Mさんが英語が好きで、話せるようになりたいと思う気持ちはよく伝わりました。ただ、今までと同じように勉強しても話せるようにはならないです」

「いろいろと手をだすのではなく、1つやることを明確にしてそれ以外はしない。これが話せるようになるための鉄則です」

そこからMさんはやるべきことを明確にして取り組んだ。最初は「英語は難しい」という思い込みのせいで、苦勞していたが、1ヶ月くらいすると「あれ？楽しいぞ」と思えるようになった。うん、よかったらいい。

今までは何をやっても続かなかったのに、1ヶ月ちゃんと続けている自分に自信が持ててきたのだろう。同時に英語に対するモチベーションもぐんぐんと上がっていた。

さらには会話もパーフェクトに話さないといけない思い込みがなくなり、言い換えて話すことが当たり前になった。何を伝えるか、どうやって伝えればいいのかを意識して話すことができるようになっていた。

そして3ヶ月経ったときに、Mさんは趣味のフラダンスで本場ハワイから有名なフラダンサーが来日して、一緒にイベントを行うことになった。成田空港までMさんは迎えに行つて、一緒に踊る会場まで連れて行くことになっていた。

Mさんは心臓が張り裂けるくらい緊張していた。

「もし英語が聞き取れなかったらどうしよう」 「会話が続かなかったらどうしよう」

しかし、緊張はすぐに吹き飛んだ。

Mさん自身のこと、フラダンスのことなど英語でいろんな話できたのだ。そして、フラダンス講師からこう言われた。

フラダンス講師

「英語とても上手ですね。どこかで勉強してたのですか？」

Mさん

「はい。3ヶ月ほど勉強してます」

フラダンス講師

「3ヶ月？すごいですね！聞き取りやすく上手です」

Mさんは「やった！英語を褒めてもらえた！」と心の中でガッツポーズをした。よほど嬉しかったのか僕に「ZIN」をくれた。

一生使える英語の知識と勉強の習慣が身についたMさんは、「いくつになっても英語は話せません。年齢は関係ないということを感じました」「何か必要だから英語をやるのではな

く、仕事に関係になくても、ひとつのツールを手に入れるような感じですよ」と言っていた。

この言葉は、過去のMさんと同じように英語に悩む人たちに希望と可能性を与えるだろう。

英語という新しい武器を手に入れたMさんは、長期休みにはシンガポールへひとり旅へでかけたり、駅で困っている外国人に声をかけて道案内を積極的にするようになったそうだ。

いまはもっと深いコミュニケーションが取れるようにオンライン英会話で英語力をキープしつつ、今後また外国人が日本に来たときにボランティアガイドをするために準備をしている。

学校では教えてくれない英語が話せるようになるマインドセット

ここからは英語が話せるようになるマインドについて話していく。驚くかもしれないが、マインドはノウハウよりも遥かに大事。マインドがダメだとどんなに良いノウハウを持っても使いこなせない。

マインドについて話したいことはたくさんあるが、今回は超重要な2つのマインドセットをお伝えしよう。

自己流でやらずに、素直に専門家にお金を払って教わる

僕は何か新しいことを始めるときに必ずやることがある。

それは、「自己流でやらずに、素直に専門家にお金を払って教わる」こと。

理由はシンプル。自分ひとりではやるのは効率が悪いと知っているからだ。

けど、昔の考え方は180度違っていた。独学でやればコスパいいし、自分でもできると信じていた。

パーソナルトレーナーの友人との出会いで、プロフェッショナルから直接学ぶことに投資をするマインドを学んだ。

そのストーリーをお話しよう。

2018年の1月上旬。僕は仕事のストレスによる不摂生の食事と運動不足でプチ肥満体型になっていた。

当時の好物はペヤングのカップ焼きそばとシーチキンマヨネーズのおにぎり。必ずセットで買っていて、夜の22時くらいに食べることが至福の時間だった。

そんな生活を続けていたのも、だんだんと脂肪がお腹と背中についてきて、鏡を見るのが恥ずかしくなっていた。

「あー、おっさんみたいじゃん。痩せなきゃ」と思いつつ、近所のセブンイレブンに行くとなついついペヤングとおにぎりを買ってしまふ。

「よし！ダイエットをするか！」と決めて、YouTubeで「筋トレ、ダイエット、腹筋」と調べて、上から出てきた動画を片っぱしから真似してやってみた。2、3日くらい動画に従ってやってみたけど、やり方が合っているのかわからなかったし、効いている実感もなかった。「本当にこれでいいのか？」という思いから全然続かない。

10分程度の動画なんだけど「10分なげーよ」と思って、2分半が経過したくらいで見るのをやめてしまっていた。

その度に「もっと楽なダイエットないかな」と思い、ググってみたけど興味が持てるものがなく、何ひとつ続かなかった。

ある金曜日の夜、パーソナルジムでトレーナーをやっている大学時代の同級生と久々に渋谷に飲みに行った。

友達

「最近どうよ？」

僕

「仕事でストレスめっちゃ溜まっててさ。夜にペヤング食べたりしててヤバいんだよね腹が」

友達

「あー、ヤバいね。それ。そのままだと脂肪溜まって、もっとひどくなるよ」

僕

「マジで？細マッチョになりたいのに。このままじゃヤバいよなー。と言っても何も続かないんだけどさ」

友達

「じゃあうちのジムに体験くれば？教えてあげるよ」

そう言われて翌週の週末にジムの体験に行った。

ジムでの体験は正直めっちゃキツかった。運動不足だったのもあって、すぐにバテてしまった。

だけど、トレーナーから指摘されたことで、客観的に「自分の体はヤバい」と気がついたので、ジムに入会するかどうか少し迷っていた。恐る恐る聞いてみた。

僕

「今日はありがとう。ところで、ジムっていくらなの？」

友達

「それは良かった。ジムは4ヶ月で16万円だよ」

僕

「16万円かー…」

思わず値段を聞いて「うっ！」となった。当時の僕にとっては、16万は安い金額ではなかったからだ。

「どうしようかな。16万払うなら自分でやろうかな。でも続かないしなあーだこーだ悩むこと10分。決めた。」

僕

「よし！やる！細マッチョになるわ！」

ここから4ヶ月のトレーニングが始まった。

トレーニングは60分で、最初は筋肉がまったくないので全部がキツかった。短い時間で複数の種目を行うので体が悲鳴をあげていた。階段を降りようとすると、太ももが痛くなって足をプルプルさせながら足を引きずるようにノロノロと降りていくので、僕の後ろに列ができることもあった。

食事の管理も厳しく、ペヤングとシーチキンマヨネーズおにぎりは禁止になった。その代わりに、タンパク質が豊富なゆで卵やサバ缶、ブロッコリーなどの野菜を勧められ、カロリー低めタンパク質多めの食事になった。

いつも食事をするときは頭の中で、ロッキーマソングが流れていた。

1ヶ月もするとトレーニングも食事制限にも慣れてきて、マインドに変化が出始めた。まずペヤングとシーチキンマヨネーズおにぎりに魅力を感じなくなり、食べたいと思わなくなった。

セブンイレブンに行くと、今までは反射的に手にとっていたのに、スルーするようにマイルドが変わっていた。その代わりに、必ずタンパク質多めの食事を探すようになり、成分表記のタンパク質部分と脂質部分だけを選んで買うようになったのだ。

1ヶ月でこんなに変わるとは！

そして体も少しづつ絞られていった。毎回最初に体重測定をするのだが、数字がどんどん落ちていくのが楽しかった。あとは体脂肪率も落ちていくので、筋肉がついていることも実感できた。

トレーニングをする前はよくインスタグラムに筋トレマニアが鏡に写った写真をアップしているのを見て、「ナルシストかよw」と下に見ていたのだが、気がつくと僕もポーズをしながら鏡に写った姿をインスタグラムにあげていた。友人に「ちょっと暗いからもうちょい明るくして」とお願いして、何枚も取り直したほどだ。

インスタグラムを見た友達からも「すげーな！カッコいい！」と言われて自己承認欲求が満たされまくり自信もついた。頭の中は筋トレのことでいっぱいだった。

2〜3ヶ月したときには、体のどこの部位を上手く使えば、筋肉に効果的なのかわかるようになっていた。

僕の場合は肩甲骨を使うことで、重いバーベルを持ち上げられたり、トレーニングがしやすくなっていた。

さらには、肩甲骨が鍛えられたことで、姿勢も良くなってデスクワークをするときに疲れづらくなっていた。

そしてついに、4ヶ月目になって最後のトレーニングの日。僕はやりとげた。

体重は60キロ近くあったのに、50キロまで痩せて、ウエストも76センチから69センチになった。

体脂肪率も9%とボクサー顔負けだ。体は4ヶ月前よりだいぶ軽くなって、そのまま飛んでけるかと思った。ズボンもウエストがブカブカになったので、全部メルカリに出品した。人生が激変した瞬間だった。

僕

「うおー!!!まじか!!!やった!!!」

友達

「いやー頑張ったね!すごいよ!」

このときには筋肉をつけたこと、ダイエットをやり遂げたことで自信がみなぎっていた。あるとき、エイヤ！と16万払っておいて本当に良かった。

この経験から「自己流でやらずに、素直に専門家にお金を払って教わる」ことが最速、最短だと知った。

そして、専門家に直接教わることにお金を投資することでリスクを取ったので、一気に全集中して、短期間で効率よく求める結果が得られることもわかった。

まず専門家に素直にお願いすることで、僕が何をやったらいいのかが全て明確にしてくれたことが大きい。

独学でダイエットをしていたときは、食事管理が大事なんて頭の片すみにもなかった。さらに独学でYouTubeを見ていたときの「これで合ってるのかな？」という不安もすっかりとトレーナーがやり方を体が覚えるくらい丁寧に教えてくれたので、安心してトレーニングができた。

あとは体験に行ったときに友達から「お前の体質的に脂肪は燃えやすいけど、その分筋肉もすぐに燃えるから、ハード目でトレーニングして、体型をキープしていこう」と教えてくれた。

「え？脂肪が燃えやすいの？マジで？」と驚いたのを今でも覚えている。

食事管理の場面でも、当時は自炊ではなくコンビニで済ませていたので、セブナイレブんに売っている

タンパク質多めの食材リストを作って渡してくれた。これは自分ではできないことだったので、お願いして良かった。

短期間で一気にいろいろと筋トレと食事の知識を身につけたことによってマインドがガラリと変わった。

トレーニング後にリバウンドすることを恐れていたが、その心配は無用だった。

まず、体型が変わったことで「絶対に前には戻りたくない」と思うようになっていたの
で、家でもできるトレーニングを続けて、食事も今までと同じものを食べ続けた。

4ヶ月でトレーニングの面白さに気がついて、苦ではなくなっていたので、まるで抵抗はなかった。むしろ意識的にトレーニングを自らやるようになって、体をメンテナンスする習慣がついた。

たった4ヶ月で僕は、10キロ近くの脂肪を落とし、筋トレと食事の知識が身につき、筋トレ大好きマインドに変わったことで習慣化して、家でも続けてトレーニングをするようになったのだ。

16万円を投資しただけで、ここまで変われるならめっちゃくちや安い。
最初は怖かったけど、投資して良かった。

僕は「これは英語も同じだな」と思った。

英語も独学でいるんなやり方に手をだしては、うまく行かずに挫折する人に多く会ってきた。

その度に「自分には才能がない、センスがない」と言っている人も多い。

それは違う。センスや才能がないのではなく、自分に合った勉強法がわからないことが問題なのだ。

僕の筋トレと同じで、独学だとわからないことが、専門家が見れば秒でわかる。

だから素直に専門家に聞いて、やることを明確にして集中的に取り組めば成果は出る

のだ。

専門家にお金を払えばわからないことはすぐに解決するのに、ケチってインターネットの星の数ほどある情報に翻弄されてしまうのは非常にもったいない。時間は有限。24時間の使い方大きく結果は変わる。

実際に僕の周りでも、情報や知識は買う人が非常に多い。例えば知り合いの女性経営者はマーケティングを学ぶのに100万以上を専門家に投資して、直接学びを得ていた。

ネットで調べる時間よりも、体系化されている情報や専門家に直接聞いたほうが圧倒的に早いからだ。一時的にお金はなくなるが、遠回りをせず知りたかった情報を手に入らせて、

結果も出れば満足できる。

あなたにも遠回りをして欲しくないの、お金と時間に投資するマインドを身につけてほしい。

手っ取り早く正しい英語の勉強法を学んで、短期的に集中すれば習慣化するし、英語が話せるようになるのも早い。

そしてまた英語が話せるようになったら、別のことに時間を使っていけばよいのだ。そうして英語が話せるようになったあなたの人生は、今よりもっと豊かになっていくだろう。

即行動思考—Don't think, just move.—

僕はプライベートでもビジネスでも**即行動**を常に意識している。すぐに決めるし、すぐに行動する。

これだけで人生で後悔をすることが減り、さらにチャンスがゴロゴロ転がってくるようになった。

象徴的なストーリーがある。

僕は2017年6月に貯金22万、普段使いの三菱UFJの口座に生活費5万だけで起業をした。

他の経営者や友人にこの話をすると「おまえ狂ってるよ」と言われることが多い。

でも当時の僕はお金がない恐怖よりも、早く会社員を辞めて自由になりたい気持ちが勝っていたのだ。

起業する前の僕は死んだ目をした会社員だった。週5日はすし詰め状態の山手線に揺られて新宿の会社に向かい、誰でもできるような仕事を延々とやっていた。

唯一の楽しみは、同じ部署の同期と1つ年上の先輩とお昼ごはんに行って、一服できる1時間の昼休憩だった。毎日代わり映えしない生活に飽きていた。成長の実感もワクワクもなかった。

ある日、同期の一人が会社をやめると連絡をもらった。転職するのかわと思ったら、起業をするらしい。

僕はすぐにその同期に連絡して、詳しく話を聞いた。そしたら隠れて副業で英語の先生をやっていて、給料以上に稼げたので、個人事業主で起業すると言っていた。

その話を聞きながら「すごいな」と尊敬したので、どうやって会社にバレずに副業でやっていたのか、何を教えていたのか、教え方はどうやっていたのか根掘り葉掘り聞いた。

「タクミもやってみたらいいよ」と友達は簡単に言ったが、僕は今まで人に教えた経験もないし、教員免許も持ってないし、どうやって生徒さんを見つめるのかすら検討がつかない。右も左も分からない状態だった。

そんなときたまたまフェイスブックを見ていて、起業塾の広告を見つけた。クリックをしたら、内容が面白そうだったのでセミナーに参加した。そしてそのまま営業トークをされて、入塾した。値段は高かったが、クレジットカードを2枚切ってリボ払いで支払った。

そこで起業のイロハを教わり、徹底的に行動しまくった。17時半に会社が終わったら

「何か手伝うことありますか？」と周りに聞くこともなく、秒で退社して異業種交流会に参加したり、ミクシイの起業・副業グループの人たちの話を聞きに行ったこともある。

超うさんくさい人からきちんとした人までおそらく100人以上は会ったと思う。

行動をしているうちに、若手サラリーマンの集まりで出会った大手印刷メーカーの営業マンとメガバンクの営業マンから「TOPII」を教えてほしいとお願いされた。

僕は初めての体験で料金設定もわからなかったので、「まあ3ヶ月で12万ですかね」と言ったら、二人とも「まじすか！やります！」と二つ返事で承諾してくれた。

次の日には僕の口座に24万が入金されていて、「1ヶ月の給料を稼げてしまった」とびっくりしたのを覚えている。

自分で動けば動くほど、人と出会うのが面白く、生徒さんも増やせることがわかったの
で、ますます会社員がつまらなくなり、本気で辞めることを悩んだ。

日中の9時〜17時半までは本業で動けない。「この時間を自由に使えたらもっと生徒さ
んを増やせるのに」といつも思っていた。

しかし会社員としての給料があるから生活ができることは事実だった。たまたま運良く2
4万をいただくことができたけどこれがずっと続くかどうかわからない。もしかしたら生
徒さんが見つからずに、露頭に迷うかもしれないも思った。

このまま会社員をやりながら副業をすべきか、それともリスクをとって脱サラするか。
めちやくちや悩んだ。

そして当時、起業塾で教えてくれた先生に相談をしてみた。

僕

「いま会社を辞めようと思っていて…でもまだ十分な売上はないし、会社員の給料もないと不安なんですよね。どうしたらいいですかね」

先生

「そうだね。その気持ちもよくわかる。でも、本気で英語のほうをやりたいなら一本に絞ってやってみたらいい。2つを同時進行でやっても中途半端になるよ」

そのアドバイスをもらって僕は会社員をやめる決断をした。アドバイスをもらった翌日には社内のメッセンジャーで目の前に座っている課長に「今日って時間ありますか？ちよっ

と相談したいことがあります」とチャットを送り、会社近くの中華料理屋でお昼と一緒に食べながら「会社を辞めます」と伝えた。

課長は驚いた様子で、「せめてボーナスまで残れば？」と言われたが、時間のほうがかつたいなかったので、丁重にお断りした。

そして退職を伝えてから2ヶ月後の5月末、社内への入室カードや備品を返却して最終出社日を迎えた。

送別会が終わったときは嬉しさ半分、これからの不安が半分だった。最終出社をした時点での残金が財形で貯金していた22万と普段使いの口座に5万円しか入ってなかったの
で、お金が不安の要素としては大きかった。

しかし、「もしダメだったとしてもバイトすればいいや。とにかくやれることをやろう！」という気持ちでいたので、不安を払拭するために、最終入社日の翌日からすぐに行動をした。

お昼の時間の異業種交流会に行ったり、英語に興味ある人を見つけてはアポを取ってプレゼンをした。そしてなんと初月で70万近くの売上が上がったのだ！会社員時代の給料の約3倍だった。「やった！ちゃんとやっていける！」そう確信した。

このように即行動をした結果、僕は500名以上の生徒さんに直接英語を教える機会をもらったりして、大学から英語を教える機会をもらったりしている。

逆に僕が同期の話聞いて、「無理だろ」と諦めてしまっていたら、起業することを後悔しにしていたら、英語の先生にもならず今でも会社の愚痴を垂れ流していたかもしれない。

僕は変わりたかった。そして変わるためには行動するしかなかった。即行動したから、チャンス逃さなかった。と今でも思う。

世の中チャンスで溢れているけど、行動することをためらったり、失敗を怖がって一歩を踏み出せないチャンスに気が付くことができないと思っている。準備をすることも大事だ。

だけど厳しいことを言うと、行動をしなければ現実はいミリも変わらない。変わりたいと思っただけでは、明日も、明後日も、1ヶ月後も、半年後も、1年後も何も変わらないのだ。

即行動することは怖い。だけど即行動したら結果がすぐに得られる。例えば、英語の勉強をしていても、実際に話してみないと伝わるかどうか分からない。

仮に伝わらなくても、伝わらなかったというデータは得ることができる。そのデータをもとに練習をするから上達をしていくのだ。これは行動しなかったら絶対にわからない。

自分を変えるなら即行動一択。行動した瞬間は怖いけど、時間が経ってから振り返ると余計な心配をしているだけだったり、恥ずかしいと思った失敗も全然大したことなかったり

する。失敗しても死んだり、借金をするわけでもない。むしろ失敗をすれば、データが取れるので、改善もしていける。ポジティブに捉えることが大事だ。

あなたが英語がペラペラになりたい、海外旅行に行ってもビビらずに堂々と英語を話せるようになりたいのであれば、僕がこの本の中で教えたことを即実践してほしい。

この書籍の感想を僕に送ってみるのもいいし、あなたが作った英文を送ってもいい。読み終わったら即行動する。

これだけだ。

いまこの瞬間から行動してみよう。

【エピローグ】

英語はあなたの人生を豊かにしてくれる魔法である

僕は英語が話せることで人生が変わったといろんな人に言っている。英語が僕の性格、態度、考え方、価値観などすべて変えてしまった。

具体的に何が変わったのかというと、

- ・根拠のない自信がついた

- ・新しいことにも迷うことなく、挑戦するようになった
- ・コミュニケーション力が上がって話すことが得意になった
- ・一生のスキルとしての財産ができた
- ・外資系企業で働いたので、日系企業で働いている友人よりも年収が2倍くらい多かった
- ・仮に日本で仕事がなくなっても、「ま、海外に行けばいいか」と無数の選択肢が出てくる安心感

これは英語が話せるようになるまでは、想像すらしてなかった。僕自身が実体験を通して感じたことだ。

英語が話せれば、精神的な余裕も生まれるし、仕事を含めて人生の選択肢が増える。そして、英語がネットで諦めていた夢ややりたいことを叶えて世界に飛び込んで活躍することもできる。

英語は必ずあなたの人生を豊かにしてくれる。それは僕が約束する。

僕はすべての日本人が英語が当たり前に話せるようになって、プライベートでも仕事でも英語と日本語の両方を使っている世界を作りたい。全員がスマホを持っているのが当たり前のように、英語が話せることが当たり前の世界だ。

そのためには僕と同じ「英語で人生が変わった人」を増やさないといけない。そのために僕は今回のような再現性の高い方法で、長年英語を教えている。

今回の言い換えで英語を話す方法であなただが少しでも自信が持てて、なかなか結果が出ないストレスから解放されて、自分の人生を楽しく歩む一助となれば嬉しい。

少し勇気を出して、ちょっと踏み出せば魅力的な世界があなただを待っている。

そして僕はその世界であなだと再度出会えることを楽しみにしている。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

著者情報

朝妻拓海 (アサヅマタクミ)

メディア

ブログ : <https://korecrew.com/>

Twitter : <https://twitter.com/tasazuma>

YouTube : <https://bit.ly/2NlgYWm>

当書籍の内容、テキスト等の無断転載・無断使用を固く禁じます。
また、内容には個人差があり効果を保証したものではありません。