

# なぜ赤ちゃん言葉で英語が話せるのか

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

## 【プロローグ】

「Say YES or NO--」

生まれて初めての海外、ホームステイでホストマザーに言われた一言だ。

この一言が僕の人生を大きく変えるきっかけとなった。

ホストマザーの一言がなければ、英語の先生になることはなかっただろうし英語一本で仕事をするともなかったと思う。

僕の原点をお話ししよう。

# 目次

-----

1. プロローグ
  2. 生まれて初めて「悔しい」と思った
  3. 積み上げた自信が一気になくなる。そして絶望
  4. 英会話は言い換えが9割
  5. 型に当てはめるだけで英語がペラペラになった
  6. たったの2ステップ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

7. 学校では教え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

8. エピローグ

-----



【生まれて初めて「悔しい」と思った】

これは僕が高校1年生のころの話である。

当時の僕は

どこにでもいる普通の高校生だった。

好きなことも、やりたいことも特にならない。

いつも「なんでもいいよ」が口癖だった。

学校の通学路にはタヌキがトコトコと歩いていて、ブレザーを着崩してパンツが見えるくらい腰パンをしたヤンキーがクラスに一人はいる偏差値38の私立高校に通っていた。

僕自身も頭が良かったわけでもなくセンスや才能があつて、何かに長けていたわけでもない。

進学校に行った中学からの同級生からは「おまえ、あんな高校よく通ってるな」とバカにされるほどひどい高校だった。当時は自分に自信もなかった。高校受験も失敗してるし、勉強もロクにできない。

「成功体験」と呼べるものが一切なかった。

だけど、夢だけはあつた。

それは



入国審査官になること。

乗ったことはなかったが飛行機が好きだった。

だから、将来は空港で働きたいと思っていた。

その中でも

入国審査官は特別な存在だった。

テレビ番組で成田空港の入国審査官の特集をやっていて、たまたま見ていた僕は心を奪われた。

入国審査官は、空港の中でもパスポートを持って旅行に行く人しか入れないエリアで

黙々と仕事をこなして旅行客を厳しくチェックをする。

「かつこいい」

「僕もこの人たちみたいになりたい」

と憧れていた。

だけど、

本物の入国審査官は見たことがない。

「海外に行けたらいいのに」

「本物の入国審査官を見てみたいな」

なんて思っていたら突然チャンスが巡ってきた。

とある日の夜。

ソファでゴロゴロしながらテレビを見ていると、母親が急にこんなことを提案してきた。

母親

「あんた夏休みアメリカに行きたい？」 「お母さんの友達に会いに行こうと思うんだけど」

僕

「え？アメリカ?!なんで?」

母親

「あんたが行きたいなら一緒に連れて行くよ。海外行ったことないでしょ」

「姉妹都市のコミュニティが向こうにあってそこの人たちにも会おうのよ」

僕

「まじで！！やった！どこに泊まるの？ホテル？」

母親

「今回はホテルじゃなくてお母さんの友達の家ね」

僕

「そうなんだ。お母さんの友達は日本語話せるの？」

母親

「はあ？話せるわけないでしょ。英語しか話せないよ」 「だから、ちゃんと行くまでに英

語を勉強しておくのよ」

僕

「英語話せないんだけど…」

母親

「いざとなったらお母さんが助けてあげるわよ」

僕

「わかった」

そして4泊5日のアメリカ旅行が決まった。

このときは

アメリカに行ける嬉しさで頭がいっぱいだった。

めちやくちやテンションが上がっていて

ピョンピョンと飛び跳ねたいくらい嬉しかった。

・初めて飛行機に乗れる喜び

・初めて成田空港に行ける喜び

・そして初めて入国審査官に会える喜び

旅行だけではなく、

アメリカに行くまでの全てが楽しみだった。

次の日には、母親からの「英語を勉強しとくのよ」の言葉は一瞬で頭から抜け落ちていた。

正直言つと、

英語なんて別に勉強しなくても

ちよつとくらい話せるだろうと思っていた。

得意教科ではないけど中学からやってるし、高校でも55点くらいは毎回取れてる。一応半分以上はできてるから大丈夫だろうと楽観的に考えていた。

そしてアメリカに出発する前日。

荷造りをしながら少し不安になってきた。

「英語本当に話せるのかな？」 「会話できるかな。大丈夫かな。てか話したくないな」  
「そもそも飛行機の中で話しかけられたらどうしよう」

出発が翌日に迫ってることもあってワクワクした気持ちから一気に現実に戻された。

念の為にと行って

学校で使っていた「速読英単語」の単語帳をカバンに入れた。

次の日は朝が早かったので早めに布団に入った。

ずっとワクワクしていて全然寝られなかった。

アメリカに着くまでに興奮しっぱなし。

成田空港もワクワクしたし入国審査官も見れてワクワクした。

そして初めての飛行機に乗って飛んだ瞬間も田舎っぺのように

「うお！飛んだ！」

と思わず言ってしまったたり、全て英語表記のSpriteにも興奮した。

日本でも飲んだことあるのに、なぜか飛行機の中で飲むと違った味に思えた。



順調に飛行機はアメリカに向かい目的地に着いた。

ドアが開いて空港に降り立ったときの

外国の芳香剤の香り（ダウニーみたいな）がアメリカを感じさせた。

「本当にいまアメリカにいるんだ」

そして空港を出ると母親の友達であるホストマザーが迎えにきていた。

ホストマザー

「Hi〜Welcome to America! (アメリカによろこんど〜!)」

写真でしか見たことがない人が目の前にいた。

母親とホストマザーが

久々の再会でハグをして談笑している。

そして僕に話しかけてきた。

ホストマザー

「Hi Takumi. Nice to meet you. How are you?」

僕

「(きたっ！学校で習ったやっだ) I'm fine thank you.」

ホストマザー

「Good. Are you tired? (疲れてる?)」

僕

「(疲れてる? って聞いているのか?) No. I'm not tired.」

まるで学校の教科書の例文を、外国人の「A」の先生と一緒に読み合わせしている感じだった。

空港から車を飛ばして1時間半くらいでホストマザーの家に着いた。

ずっとワクワクして寝られなかったのもあって

その日の夜はすぐに寝てしまった。

そして翌日から僕のワクワクした気持ちがかんたんとしょんぼりしてきた。

なぜならやることがなさ過ぎて暇だったからだ。

アメリカに行く前は、アメリカについたらホストマザーが町を色々と案内してくれたり、アメリカンサイズのハンバーガーを食べたりと、観光や買い物をするものだと思っていた。

しかし予想と反して、町はかなり小さくて、日本の地方都市のさらに田舎のような場所だった。

イオンのような大型のショッピングセンターが一つだけドン！とあるように、他に見るところは何もなかった。

だからホストマザーの家にいることがほとんどで、やることは家の近所を散歩するだけ。

田舎のおばあちゃんの家でやってることと同じだったので、高校生の僕からすると刺激がなくて拍子抜けしてしまった。

「めっちゃつまらん」「どっか遊びに行きたいなー」「買い物したいなー」  
そんな淡い希望は叶うことなく家で過ごす時間が長かった。

そして今回の旅行のメインの目的である姉妹都市の交流委員会の人たちとのパーティーがあった。  
あった。

このパーティーが旅行の中で一番印象に残っている。

母親と僕がアメリカに着いたのが木曜日で、パーティーはその週の土曜日のお昼に行わ

れた。

ホストマザーの家ではなく別の人の家だったのだが、日本では考えられないほど大きく立派な家で行われた。

外国の映画に出てくるような庭にでかいプールとサッカーができるくらい大きな庭があり、麦わら帽子を被った芝刈りのおじさんが熱心に仕事をしていた。

家の中も天井が高く、ラクラクと30人以上は入りそうな家で終始圧倒されっぱなしだった。

実際にパーティーに来た人も姉妹都市の交流委員会の人だけでなく、近所の人たちも来ていたのでおそらく40人以上はいたと思う。

日本の地方都市からホームステイにきた親子ということで小さい町なので、みんな集まってきたようだ。

交流会委員会の人たちの挨拶があつて母親と僕も挨拶をすることになった。

母親は英語がペラペラではないが、ノリと勢いだけで友達を作るタイプの人間の挨拶をしていた。

一方で僕はずっとモジモジしていた。

だってこんなに多くの人があるなんて考えてもいなかったから。

僕

「Hello. I'm Takumi. Nice to meet you.」

空港で初めてホストマザーと会ったときに話した、教科書の英語しか出てこない。出てこないというよりも、これしか知らなかったのだ。

挨拶が終わり、パーティーが始まった。交流委員会の人たちが参加者を紹介してくれる。

英語が話せないので、最初はずっと母親に金魚のフンのようにぴったりとくっついていた。

しかし一人で飲み物を取りに行ったタイミングで、参加者の一人に声をかけられた。

アメリカ人

「Hello. How are you?」

僕



「I'm fine thank you, and you?」

アメリカ人

「How old are you? (何歳なの?)」

僕

「I'm 16 years old.」

学校で習った鉄板の質問にはなんとか答えられても、質問スキルがゼロなので会話は秒で終了し、そのままフリーズ状態。

さらには

別のアメリカ人の夫婦

「How do you like America? (アメリカはどう?)」

僕

「(え?なんて言ったの?) …: Pardon?」

別のアメリカ人の夫婦

「How do you like America? (アメリカはどう?)」

僕

「… (何言ってるのかわからない)」

「(How…どうやってアメリカ好きになったってこと?)」

質問をされてから答えるまでの長い沈黙に耐えられず、「Oh…yeah」とわけのわからない返答しかできなかった。

僕が何も言えない様子を見てアメリカ人夫婦も

「…: Oh Ok—Enjoy party! (パーティーを楽しんでね!)」

と言ってどこかに行ってしまった、苦笑いで「Thank you.」としか言えなかった。

正直心臓ドキドキで頭もパニック状態になっていた。

「ヤバイヤバイヤバイヤバイ」

聞かれていることがわからない。さらにはシャイで人見知りだったので、上手く答えることができない。

この交流会で自分の無力さを実感した。

僕が持っている武器は学校で習って反射的に言える

「My name is Takumi.」 「I'm fine thank you.」 の2つしかない。

僕は人間というよりも、ひたすら同じ挨拶を繰り返すことしかできないロボットみたいな存在だった。

僕が無力さに打ちひしがれていてもお構いなしに参加者たちは話しかけてくる。

「お願いだから、話しかけないでくれ！」

と、全力で心の中で叫ぶ自分がまた情けなさを感じさせる。頭が真っ白になり思考停止。冷や汗が脇からタラーと垂れてきて冷たい。

「あー、早く帰りたい。この場から消え去りたい」「穴があったら入りたい」と本気で思った。

ふと母親に助けを求めようと探してみると、お酒も入って上機嫌になっていて完璧に僕のごことは忘れられていた。

アメリカに行く前に言っていた「いざとなったらお母さんが助けてあげるわよ」という言葉は嘘だった。

「くっそ！ふざけんな！！」

「なんで自分ばかり楽しんで、僕がこんな目にあわないといけないんだ！」

僕は心の中で怒っていた。この場で味方をしてくれる人が誰もいなかった。

誰とも話したくなかったので、話しかけるなオーラを出して、ひと目のつかないところに行った。

部屋の隅っこでポツンとパーティーが終わるのを待っていた。

そしてパーティーが終わって

ホストマザーの家に帰る車の中で母親が聞いてきた。

母親

「どうだったパーティーは？楽しかった？」

僕はムスツとした顔で「全然楽しくなかったよ。なんにも言えないし」と答えた。

母親

「だから行く前に英語勉強しなさいって言ったでしょ！」

僕

「いや、助けしてくれるって言ったじゃん！」 「なんにも話せなかったときに何で助けしてくれなかったんだよ！」

母親

「ちゃんとやってないのが悪いんでしょ！」

「せっかくあんたのためになると思って連れてきたのに、そんなこと言うんだったら連れてこなきゃよかった！」

なんでわざわざアメリカまで来て親子喧嘩してるのか理解できなかった。

家に戻ったあとに、ふてくされてソファで休んでいたら、ホストマザーが散歩に誘って

くれた。

あまり乗り気じゃなかったけど、せっかく誘ってもらったので行くことにした。

ホストマザーの家はビーチまで徒歩5分くらい。

ホストマザーと会話をするわけではなく、二人で横に並びながらビーチ沿いの歩道を散歩した。

丁度夕方だったこともあり、オレンジ色の夕焼けが海面にキラキラと反射していて、とてもきれいだった。

僕はふと



「夕焼けがきれいだね」

と一言言いたかったのだが、英語にできない。

頭の中では、「えーと…夕焼けってなんだっけ？」 「単語帳で見たことあるような」と必死に単語を思い出そうとしたけど全然出てこない。

たった一言「夕焼け」がわかるだけで、このモヤモヤが晴れるのに！

結局僕は

「間違えるくらいなら黙っておこう」 「後で言えればいいや」と思い何も言わないことにした。

15分くらい散歩をしていたけど、ずっと頭の中では

「もっと英語が話せたらストレスなくなるのにな」

「もっと単語を知ってたら言いたいこと言えるようになるのに」

と英語の勉強を舐めていたことを後悔していた。

そしてついに帰国する日が前日に迫った。

僕は安堵していた。だってもう恥ずかしい経験をしなくてもいいからだ。

日本に戻れば普段どおりの生活が待っていて、英語を話せなくても恥ずかしくない。

むしろ英語ぼく発音をしただけでクラスでは笑われるくらいだ。  
英語を話さなくていい環境に逃げたかった。

リラックスしながらテレビがある部屋でくつろいでいると、キッチンにいるホストマザーが僕に大声で何かを言っていた。

ホストマザー

「Takumi! Do you fgiyeoofhohaenkca?」

僕

「と...?」

ホストマザー

「Do you fgiyeoofhohaenkca?」

僕に対して何かを言っているのはわかる。でも内容が何もわからなかったのでポカンとした顔で待っていた。

すると叫ぶくらい大きな声で

「Say YES or NO!？」と聞いてきたのだ。

僕が無視しているのかと思ったのか、ホストマザーは明らかに怒りながら言ったので、肩がビクツとした。

そして、あまりにも大きな声で聞かれたのでテンパった僕は

「Yes」と条件反射で言ってしまった。

そうしたら、氷が大量に入ったアメリカンサイズのコーラとアイスクリームを、僕のところに持ってきてくれた。

ホストマザーが持ってきたものを見て初めて理解できた。

「そうか、コーラいる？って聞かれたんだ」

その夜ベッドに入りながら考えていた。

「本当にこのまま逃げていいんだろうか」

この4泊の間で英語はほとんど話せなかった。間違えるのが怖くて話すことから逃げていた。

「夕焼けがきれい」「コーラ欲しい?」

なんて文字で見たらわかることが、会話になるとわからなくなる。

言いたいことも言えずに、ずっと日本語しか話せなくてもいいんだろうか。

正直悔しかった。生まれて初めて悔しいと思った。

ここまで自分が何もできない人間だと思わなかったからだ。

英語を使わなくていい環境に戻りたいと思っていたけど、やっぱりこのままじゃ嫌だ。

憧れていた空港で働くことも、入国審査官になることも、英語ができなければ叶わない。  
帰国前夜に僕は誓った。

「日本に帰ったら絶対に勉強をする」 「次ホストマザーと会ったら話せるようになりたい」

英語を学ぶ理由が明確になったので、英語から逃げたいと思わなくなっていた。

田舎の普通の高校生から「英語が話せるようになって世界に飛び出したい」と思う高校生に変わった。

そして日本に帰国してすぐに勉強を始めた。

「鉄は熱いうちに打て」だ。

ずっと勉強から逃げていたので、英語の知識はあやふや。

Bの動詞や文型など初歩からやり直した。

最初こそ「悔しさ」がモチベーションになり、1日5〜6時間も勉強を続けていたが、勉強してもすぐに忘れてしまう。

勉強をしている時間は長いのに、時間に比例して上達を一切感じない。

上達を感じないので、モチベーションがみるみる下がっていった

「どうせ自分、バカだから」「やっぱ英語は向いてないのかな」「もっと早くやれば…」と再び逃げ腰になっていた。

しかし、ここで逃げたらアメリカで決めた目標は達成できない。

もうやるしかないと思って、何度も挫折しながらとにかく量をこなすことを徹底した。

そしてアメリカ旅行から4年が経った大学1年生のころには



TOEICで850点を取れるまでに英語力が身についた。

英語への苦手意識がなくなり、大好きになっていた。

**【積み上げた自信が 一気になくなる。そして絶望】**

大学3年生のときに「海外の大学に留学をする」と決めて大学を1年休学してオーストラリアに行った。

オーストラリアに行く前の僕は

「TOEIC850点持ってるし、英語の授業もついていけるはず」

「世界中に友達を作るぞー！」と張り切っていた。

高校のときと比べれば、英語への苦手意識もなくなった。

「他の人よりも英語ができる」と自信とプライドもあった。

アメリカに行ったときとは違うワクワク感があった。

今回のワクワク感は「どれくらい僕の英語は伝わるんだろう」という興味、好奇心だった。

そして2013年3月

不安と緊張、そして少しの期待を抱きながら、オーストラリアのブリスベンでの留学生活が始まった。

最初の「週間は楽しかったが、だんだんと異文化や生活習慣の違いに慣れるのに苦勞していた。

やっぱり「旅行」と「生活」は全然違う。

そして僕の前に、英語の壁が再び立ちはだかった。

「留学に行けば勝手に英語が上達するだろう」と軽く考えていたが大間違いだった。

友達を作るのにさえ、最初は苦勞したのだ。

留学して3〜4ヶ月くらいは友達ができずに、寮の自分の部屋に閉じこもってYouTubeを見たり、日本の友達とスカイプをする日々が続いた。

もともとシャイでコミュ障、さらには口下手という三重苦で、できれば会話をしたくないタイプだった。

なぜなら会話に入るのが怖かったから。

会話に入る前から頭の中でいつも考えすぎてしまっていた。

「話の内容をよく理解してないのに会話に入っても大丈夫かな？」 「間違ったこと言っていないかな？」

「つまらないと思われないかな？」

相手にどう思われるかが気になって会話へ入れない。

「会話に入らなきゃ」「どうしよう」

言うことを考えている間に話題が移り変わってしまい、発言のタイミングを逃し続けた。

「あー、会話に入れねえ」「もういいや」

とお地蔵さんのように押し黙るか、端っこでニヤニヤしているのが精一杯だった。

運良く会話に入れたとしても自分の話が終わったら

「文法的に合ってたかな？」 「単語の意味合ってたかな？」 「この文章で合ってたのか早く調べたい」

と

- ・相手にどう思われるのか気になる
- ・英語の正しさへの不安

で頭はいつもいっぱい、会話をする余裕も楽しさもゼロだった。

一方でたまたま同時期に同じ大学に留学した友人は、どんどん英語が話せるようになっていた。

留学前は僕のほうが英語の成績も良かったのにアクティブな友人は外国人と仲良くなって英語力がグングン上がってペラペラと話している。

友人のフェイスブックをたまたまみると、数人の外国人と一緒に旅行に出かけていたり、パーティーの写真が投稿されていた。

投稿を見て僕は

「パーティーいいなあ」「なんでそんなにペラペラになるんだよ」

と悔しい思いをしたと同時に自分が情けなくなった。

いつも外国人と一緒にいてキラキラした世界にいる友人と、寮の部屋にこもってポツンと一人でフェイスブックを眺めている僕の間には、留学前にはなかった大きな差があった。

キラキラした世界に飛び込んでみたいと思っていたけど

「やっぱり英語を間違えたくない」「人にどう思われるのか気になる」

と恥ずかしい思いをする自分と向き合うことができずに、なかなか一步を踏み出せず  
いた。

友人と比較して、なんにも成長していない自分に焦りを感じていた。

「なんのために留学してるんだ」「なんであいつには友達ができて、僕はできないんだ」  
と理想と現実のギャップに苦しんだ。

生活だけでなく授業も大変だった。想像以上にレベルが高すぎた。



大学の授業には大きく2つあって、大講堂で200人くらいが一気に受講するレクチャーと10〜15人くらいの少人数クラスのチュートリアルがある

チュートリアルでは積極的な発言が求められて、発言すればするほど評価が高くなる。

僕が受講したビジネス系のチュートリアルでは、僕以外はネイティブと英語が普通に話せる留学生だけ。

みんな英語ペラペラで知識も豊富な人ばかりで、ガンガンと英語で発言をしていた。

僕の場合は最初の授業の自己紹介も30秒もたず、本当に全く発言ができなかった。発言しようにも授業を理解してないし、英語もわからない。

なので他のクラスメイトが何を言っているのかわからず、ただただへらへらしながら首を縦に振ってうなづくことしかできなかつた。

一番大変だったのは、クラスメイトと一緒にグループワークをしたり、ペアワークをすることだった。

まず僕の英語力が低すぎるので、クラスメイトの言っていることをいちいち確認しながら作業を進めた。

完全に足手まといになっていた。

クラスメイト

「タクミ、これを調べてくれる?」

僕

「わかった。何を調べればいいの？」

クラスメイト

「だから、この〇〇に関係ある記事を見つけて調べて」

僕

「え、もう一回言ってもらえる？」

クラスメイト

「だから、〇〇だって！」

聞き返したにも関わらず完全に理解できなかった僕は、再度聞くのが申し訳なくて推測で作業を進めた。

「このままじゃ大学の授業すら危ういぞ」「本当にこのままでいいのかな」と一気に奈落の底に落とされた気分だった。

危機を感じた僕は図書館にこもって勉強をした。土日も図書館に行つて、多い時は8時間くらいやった。

それでも授業では一切発言できずに、グループワークも足手まといであることに変わらず蚊帳の外だった。

そしてあるチュートリアルを受けているとき、最悪の経験をすることになる。

英語でのディスカッションがあつて、グループでの発表があつた。

このときのグループでも僕は一言も発言せず、空気のように参加していただけ。

グループから一人選ばれて発表をするときにランダムで僕が選ばれた。

「え？僕？」

心臓がドクドクと早くなり、冷や汗が出てきた。

「どうすればいいんだ？」 「やばいやばいやばい」

考える暇もなく発表の順番が回ってきた。

先生

「タクミ、あなたはどう思う？」

僕

「(やべっ！なんて言えばいいんだ) ううん…」

先生は僕をじーっと見て待っている。

僕

「(間違えてわけわからんこと言うくらいならわからなくて言おう!) I don't know」  
先生

「わからない?何が?」

僕

「(やばいつ!余計なことを言ってしまった…) え〜っと」

他の学生もみんな僕のことを見つめるので、さらに緊張してしまう。

僕

「やばいやばいやばい」

先生の視線も気になるが他の学生からどう思われているのかも不安を増長させる。

「こいつ何やってんだと思われないかな」

「これ迷惑かけてないかな？」

話せなさすぎて被害妄想をしてしまうくらい、精神的に追い込まれて頭の中は大パニック。

結局、「I don't know」以外は何も思いつかず、笑ってごまかしてその場を乗り越えるしか方法はなかった。

おそらく1分もなかったと思うが、1時間に感じるくらい沈黙の時間は長かった。

授業はそのまま終わり先生から声をかけられた。

先生

「ちゃんと授業はついていけてる？」

僕

「（わからないなんて言えないよ）大丈夫です」

先生

「このままだと発言が少ないので、単位をあげることができないから注意してね」

僕

「はい…」

クラスメイトから「ごいつ何言ってるんだ？」という視線をもらって顔から火がでるほど



恥ずかしく、さらには先生からも注意をされる。

授業が終わって、そのまま寮に戻ったら一気に疲労感がやってきて、ベッドにそのまま寝転んだ。

仰向けになって少し薄汚いグレーの天井をぼーっと眺めていた。

頭がずっと混乱してグルグルしていた。

勉強はしているし、自分なりに努力はしている。だけど結果につながらないことがストレスだった。

ずっとモヤモヤしてストレスが溜まり、授業に行くことも怖くてしょうがなかった。

「この期間いつたい何をやってたんだろう」「何もかもうまくいかない人間なんだ」

自分のことを嫌いのレベルを通り越して絶望を感じて、本当に底辺の人間だと思っていた。

今すぐにも逃げ出したかったし、早くこの苦しさから開放されたかった。

だけど逃げ出すことを考えるたびに、両親とおばあちゃんの顔が思い浮かんだ。

両親は約300万する留学費用を建て替えてくれたし、おばあちゃんは少しの足しにとお金をくれた。

どうしても留学に行きたいとお願いした僕に投資をしてくれているのに、何も成し遂げずに帰るわけにはいかない。

このままでは合わせる顔がない。

「英語に対して時間もお金もかけてるのに、このまま何も成し遂げないままじゃダメだ」  
「今まで逃げてきたけど、ここで頑張らないと！」

英語恐怖症になっていて他人の視線や間違いが気になっていたのもあって、この決断は怖かった。

しかし両親、おばあちゃん、そして自分のためにも留学の残り期間を本気で頑張ると決意をした。

決意をしたものの、今までと同じことをしてては結果は変わらない。

図書館に入り浸り勉強時間を増やしても、発言をしないと現状は変わらないのだ。

「くっそー！どうしたらいいんだ」

相談相手もいなかったの一人で必死に考えた。

「海外大学授業発言大変」とかでヤフー検索をして、血まなこになって片っぱしから情報集めたり、「なんで緊張してしまうんだ？」「この間違えたくないプライドがダメなんだ」と自己分析をしてたらだんだん自己否定をしまつて、結局解決策が見つからなかった。

同時期に留学した友人にも聞こうと思ったけど、なんとなく下に見られるのが嫌で相談できずじまい。

考えられるアイデアはひと通り出したけど、発言をする一歩を踏み出すには弱いものばかりだ。

「両親、おばあちゃんのためにも本気で頑張るって決めればっかりなのに。やっぱりダメなままで終わっちゃうのかな…」

いろいろ考えすぎて頭が疲れたので、ベッドに飛び込み枕に顔を埋めた。

「……」

「よし！もうどうでもいいか！」

とヤケクソになった僕は、ビールを飲んで授業に行くことにした。

僕はお酒が強くない。

飲んだらすぐに頬が赤くなるし、ひどいときはすぐに寝てしまう。

緊張せずに発言するために、残された方法は

酔っ払った勢いで発言をする。

これしかなかった。

夜の授業だったので、空きっ腹に350mのビール缶を一気して授業に向かった。

寮から教室まで移動していて顔と体が熱くなるのを感じていた。

すぐにほろ酔い状態になった。

いつもだったら教室に入るまでに緊張していたのが

嘘のようにリラックスして入れた。

そして半分投げやり状態で、若干ほろ酔いの中、授業が始まった。

その授業では先生が生徒にいつも話しかけてくるのだが、その日は僕に話しかけてきた。

先生

「Good evening, Takumi. How's your day?」

（こんばんはタクミ。今日はどんな一日でしたか?）」

僕

「（うわ、きた!）」

少しほろ酔い状態なので頭がうまく動かない。

僕

「あー、えー（もういいやー）」

先生

「Sorry?.. (え?..もう一度言ってもらえる?)」

僕

「I'm very tired because I study hard everyday. (毎日勉強してクタクタです)」

先生

「Ok. You are great. Relax. (素晴らしいですなーリラックスしてください)」

今までガチガチに緊張して全く発言できなかったのに中学生レベルのテキストー英語で伝わったのだ。



僕

「(うわ、初めて会話が続いた！嬉しい！こんなんでいいんだ！)」

「(っっていうか、先生が何を言ってるのか普通にわかるんだけど！！すげー！！)」

上手に話せたわけではないが、言いたいことをすんなりと伝えられたのが嬉しかった。留学して6ヶ月目で初めてちゃんとした会話ができた瞬間だった。

**【英会話は言い換えが9割】**

授業が終わってビールに頼りながらも、ちゃんと会話ができた僕はニヤニヤが止まらな  
かった。

ニヤニヤしながら寮に戻って、冷静に「なぜ」英語が話せたのか授業を思い返していた。

そしたら、シンプルな英語に言い換えて話すということに気がついた。

中学生でもわかるような単語と文法を使って話せば伝わるのだ。

いままでの僕は日本語を英語にするときに、ピッタリ当てはまる単語を思い出そうとして  
言えなかった。

しかし今回は難しい単語を一切使わずに、すでに頭の中に入っている単語で伝えることが  
できた。

シンプルに言い換えることができれば、どんなことでも言えると気がついた。

この言い換えの方法は僕が見つけたのではない。

同じ市内の別の大学に通う、日本人留学生のS君が教えてくれた。

S君とは市内の公園で行われていた国際交流のバーベキューイベントで会った。

S君は海外に住んだ経験もないし、留学も初めてなのに英語がペラペラだった。どんとんと初対面の外国人とも仲良くなっていた。

一方で僕は誰とも話すこともなく、隅っこで焼かれた肉を黙々と食べながらS君を眺めることしかできなかった。

心の中では

「なんだこいつバケモノか」「すごいな」

あまりにも仲良くなっていくので、彼のことが心の底から羨ましかった。

僕は勇気を出して、S君に尋ねた。

「なんでそんなに英語話せるの？」

そしたらS君は英語を話すコツを教えてくれた。

「子どもが日本語を話すように、シンプルに変換すればいいんだよ」

「日本語と英語は構造が違うから区別しないとダメだよ」

僕はそれを聞いた時「は？どういうこと？」と理解できなかった。  
てっきりと

「単語や文法をもっと覚える」とか

「外国人と話す量が足りないんじゃない？」

と言われると思っていたから。

最初は信じられなかった。

「日本語を言い換えるだけなら今すぐできるわ！」って本気で思っていたから。

でも、S君の英語を聞いていると、僕でも全部聞き取れるくらい簡単な英語を話しているのだ。

正直、中学生レベルの英語。

本当に英語が苦手な人でも、全部理解できるくらいの英語だった。

「はー、そんなんでいいんだ」と目からウロコだったことは覚えている。

ただ英語恐怖症で言い換える機会がなかったのでほとんど忘れかけていた。

それがビールでほろ酔いになってリラックスしたことで、自然と言い換えて英語が出てきたのだ。

点と点が一本の線になった瞬間だった。まるで新しい武器を手に入れた気分になった。

**【型に当てはめるだけで英語がペラペラになった】**

言い換えを使って話していく中で型やパターンを見つけた。

それに当てはめていくだけで、英語を話すことがだんだんと楽になった。

今までは単語を思い出すのに苦勞して頭をひねり出して

「うーん」

って考えては何も思い浮かばず言えないことがゼロになったのだ。  
単語が思い出せなければ、ただ言い換えるだけですぐに伝えられる。

「この型に当てはめてみるか」

みたいな感じで話すだけで、今までが嘘かのように伝わる。

完璧に話さないといけない思い込みもなくなって

「まあ、伝わればいいでしょ」と楽観的になって余裕もできた。

英語を話すことが苦痛だったのに話すことが楽しくて



「もっと話したい!」

「英語を話すことが楽しい!」

と思えるようになった。

ほかにもバーベキューイベントや飲み会で、オーストラリア人や他の国の留学生と喋ってても

「タクミは海外で育った日本人なの?」

「昔アメリカに住んでいたの?」

「英語めっちゃ上手だね!」

と褒められる機会が増えた。

ブリスベンで留学した後に、シドニーのクルーズ会社でインターンをしたときにオーストラリア人のお客様電話応対をしていたら

「え！？君日本人だったの？てっきりアメリカ人と会話してると思ってたよ！ハハハ！」

と言われたり、同じ部署のメンバーにもビジネスの英語力も評価してもらえた。

褒められることなんて一度もなかったので、自分の英語力にすごく自信がついた。

授業でも前よりもハキハキと話せるようになったし、自己肯定感も上がった。

昔の蚊の羽音のような小さな声でビクビクしながら話すことはなくなった。

グループワークやペアワークでも足手まといだったのに、ディスカッションができるようになったり、メンバーの一人として協力して取り組めた。足手まといから戦力として認められた。

友達も世界中に増えたし、今では旅行に行くときはチケットとホテルを買うだけ。

「地球の歩き方」や「るるぶマップ」を買うこともなく現地に着いたら友達が空港まで迎えに来てくれて案内してくれる。

ガイドマップには載っていないローカルスポットにも連れて行ってもらえるのでかなり刺激的な旅になることがほとんどだ。

もちろん友達が日本に遊びに来たときは僕がローカルガイドとして東京を色々と案内をしている。

そして留学から帰国して新卒でロンドンに本社のある外資系商社に就職をした。マレーシアに研修に行つてマレーシア人スタッフと仕事をしたり、全世界で働く同僚と英語を使って仕事をする機会にも恵まれた。

まさか英語を使つて外国人と仕事をするとはい、留学前は想像もしていなかった。あ、そうそう。最初に話したホストマザーとも2017年に再会した。

そのときも英語を褒めてもらえた。

「タクミどうしたの？英語上手になったじゃない！」

高校時代の話や当時「夕焼けがきれい」と言いたかったけど言えなかったこと、悔しい経験があったから、いま僕が英語の先生として初心者に英語を教えていることを話した。

ホストマザーと二人でお酒を飲みながら、2時間くらい会話が一度も途切れることなく、ずっと話すことができた。

「タクミは彼女いるの？」 「結婚したら絶対に連れてくるのよ」 「いつでも戻ってきなさい」

と僕を孫のようにかわいがってくれて、おせっかいも言ってくれた。

高校のときに出来なかった大人の話ができるようになったので、

成長を感じる事ができたし、「英語をマジで話せるようになって良かった!」と英語の勉強をした高校生のころの自分に感謝した。

ここまで読むと「え、変わりすぎじゃない?」と思うだろう。

これは僕が凄いのではなく、型に当てはめて話した結果だ。

型がすごいのだ。

言い換えの型を知ったことで新しい自分とも出会えたり一生のスキルが身についた。

留学中にドン底だったのに一気に飛躍することができた。

はっきりと断言できるが、言い換えの型は誰でも習得できる。

日本語が話せればできるのだ。つまり全ての日本人は英語が話せる可能性がかなり高い。

次の章では僕が英語を話すときにどんな型を使って話しているのか、事例を使いながら説明をしていこう。

読みながら一緒にやってもらおうことで、型の威力を体験できて、話すのが楽になるのも実感できる。

型を身につけたらもう「英語が話せない」と悩むあなたはいなくなる。

まずは小さな一歩から始めてみよう。

**【たったの2ステップ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ステップの話をする時

「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

### 誰が十する十何を（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」と伝えていく。

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+くる+書店に+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+買い物のために

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**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＝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⇨動詞

ということ。

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行く

山田さんがサイン会のために書店に行く

←

誰が+する+何を(どこへ)

←

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

〜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 (どなた)

←

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＝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、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るのが

難しい。

そんなときは単語をイメージして、描写をしてみる。

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、あなたなら何と言うだろうか。

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「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試してみてもいい。

まずは英語Ⅱ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ついたら、自ずと勉強時間も増える。

### 物忘れを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。

## 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い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。自分ひとりではで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で、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、ググって見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

「最近どーよ？」

僕

「仕事でストレスめっちゃ溜まってさ。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。このままじゃヤバイよなー。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るうかな。でも続いてないしな」  
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

うにマインドが変わっていた。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、気がつくとも僕もポーズングをして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よい明るくして」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「すごいな！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だ、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れられて、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で、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—Do'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き「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。転職するのかわかるとしたら、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る、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け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「TOEICを教えてください」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24万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とも思った。

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？ちよつ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を一緒に食べながら「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、時間のほうがもったいなかったので、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だ、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るう！」という気持ちでいたので、不安を払拭するために、最終出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。そしたらなんと初月で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！ちゃんとやっけていける！」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てきたり、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、起業することを後回しにしていたら、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ぬ。

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、失敗を怖がって一步を踏み出せないと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。変わりたいたいと思っているだけでは、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。

## 【エピソード】

英語はいつからはじめても遅くない

僕は500人以上の生徒さんを教えてきて、何度も実感している。

40代の看護師さんの生徒さんは、以前僕にこんな内容の「ZINを送ってきた。  
「年齢とか関係ないですね」

その看護師の生徒さんは、最初は英語が全く話せないし、文法知識もなかったが、わずか3ヶ月半で英語が話せるようになって、シンガポールに一人旅に行った。そこでは何も不自由なく、英語が話せて観光も楽しめた。

シンガポール人やレストランの人と会話をしている

「意外と私の英語レベル低くないじゃん」

と思えたそうだ。

この看護師さんは出会ったころには「一人旅なんて絶対ムリ」と言っていたのに英語が話せるようになってからは、長期休みがあればアクティブに海外に出ているそう。

英語は確実にこの人の人生を大きく変えた。

「モノ覚えが悪くて」

「英語が学生のころから苦手で」

「センスがないんです」

こんな声を何百回も聞いてきた。

その度に僕は

「あなたが悪いのではなく、英語を話すための学び方や型を知らないからですよ。大丈夫ですよ」

と言っている。

さっきの看護師さんのように英語が話せるようになって、人生が変わる人は珍しくない。

正しい知識を入れて型に当てはめて話するだけで、簡単に英語が話せる未来が手に入る。

僕はこの方法で一人でも多くの英語難民を救って、

英語をペラペラと話せる人が増えると日本はもっと明るくなると信じている。

ここまで読んでいただいたあなたは、もうその扉の前まで来ている。  
あと必要なのは、ほんの1ミリの勇気だけ。

勇気を出して足を踏み出し、その扉を開いてみよう。

きっとあなたの思い描く未来が扉の向こうで待っている。

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。