

本来持っている英語力を発揮して
誰とでもリラックスして軽やかに話せるようになる

かるやか英会話

あなたはこんなお悩みを抱えていませんか？

- 長年英語を勉強してきたのに**思うように英語が話せない**
- いざ外国人を前に英語を話そうと思うと**フリーズしてしまいストレスを感じている**
- 自分より英語が上手な日本人がいると**萎縮してしまい英語を話せない**
- 英語の勉強が続かないのは自分にやる気がたりないからだ**と自分を責めてしまう**

今回の動画をご覧くださいと・・・

- 外国人や英語ができる日本人を前にしても
気持ちを楽しみ楽しく会話できるようになる方法
- 単語やフレーズを追加で覚えなくても
持っている英語力を使いこなして
楽しく会話できるようになる方法

かるやか英会話

講師 藪下幸枝 (Yukie Yabushita)

- 長野県生まれ長野県育ち、京都府在住
- TOEIC 985点 (2012年)
- 英検1級 (2019年)
- 21カ国に渡航経験あり

- 大学：英米語英米文学科卒業
- 2006~2007年：カナダ滞在 (ワーキングホリデー)
語学学校通学、現地就業経験あり
- 帰国後：貿易事務、通訳、翻訳、海外事業部勤務 (海外向け販促担当) など英語に携わる仕事に従事
- 2016年：英語コーチング開始
- 2020年：日本メンタルヘルス協会基礎心理カウンセラー取得

ミッション

自由に自分らしく！

それぞれの自分らしさを大切に生きることにより、日本は今よりもっと元気になっていくはず。自分らしい生き方を実現することにより、周りを元気に、楽しく気持ちを楽しみに生きられる人を増やす。

私が英語を教え出したのは・・・

友人の「英語教えて！」
の一言がきっかけ。

週に1回1時間、長い時は2時間、
英会話スタイルで英語を教えだす。

このやり方でやっていたら、
友人が英語を話せるようになるまでに
何年、いや何十年かかるんだろう・・・
と思うように。

もっと効率よく英語を教える方法は
ないのだろうか・・・？

英語コーチングとの出会い

これなら友人の力になれる！
2016年、意気揚々と英語コーチとして
活動開始。

いつまでたっても英語力が伸びない！と悩んでいる方

たった**90日**で
憧れの英語力をマスター！
フルオーダーメイドトレーニング



パーソナル英語トレーナー
藪下 幸枝
Yukie Yabushita

TOEIC 985点
カナダ・バンクーバー2年滞在
E-mail: yabushita.eng@gmail.com
URL: <http://lovenglish.info/>

2016年当初の名刺

問題は英語力ではなく、
メンタルにあるのではと考えるように。

「潜在意識」が私たちの現実に
大きな影響を与えていることを学ぶ。

英語を話せるようになるには
潜在意識を味方につける必要がある。

藪下の例

権力のある男性、年上の男性に
異様な嫌悪感を持っていた



嫌悪感がなくなり気にならなくなる。
男性客がアップ。

サポートタイプ変更

目標コミットメント型



根本原因取り組み型

本人の**幸福度**と**英語力**を上げる取り組みへ

英語力とメンタル力の両方からのアプローチを行うことで、生徒さんが・・・

- 英語を話すのが**楽しい**と感じられるようになった
- 外国人との会話で**フリーズしなくなった**
- 英語学習が**継続**できるようになった
- 自分に**自信**が持てるようになった
- TOEICスコアに関係なく、**英語を使いこなせているという実感**を自分で感じられるようになった

なぜ、多くの人
が
長年英語の勉強を頑張っているのに
思うように話せるようにならないのか？



一番の問題は実は英語力ではなく
メンタルにあるから。

この2人の違いは何？



Aさん

英語力：英検3級。カタカナ英語。

現状：堂々と英語を話していて、外国人との会話を楽しんでいる。



Bさん

英語力：TOEIC800点、英検準1級

現状：英語を話そうと思うと「間違えたらどうしよう、伝わらなかったらどうしよう」と気になって、なるべく発言しないようにしている。

違いはメンタル力！

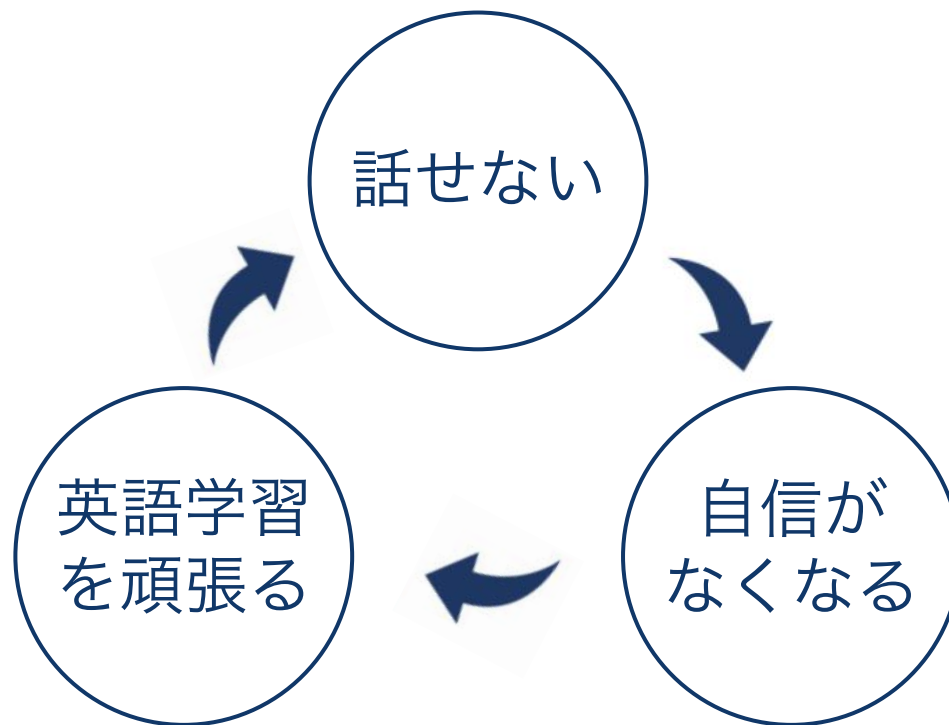
思ったように英語を話せるようになるには

メンタル力 × 英語力

この二つが必要不可欠。

多くの人が、英語力の向上にばかり時間をかけて、メンタル力をおざなりにしてしまっているのです、どんなに英語学習に時間を費やしても、いつまでたっても英語を話すことに**ストレスを感じたまま**・・・

メンタル力をおざなりにすると・・・



- 自信がないままいざ話す場面で**フリーズ**したり**ストレスがつきまとう**・・・
- 何が問題かもよく分からないまま**ずっと悩み続ける**・・・

そもそもメンタル力とは

根性論・・・

ポジティブ思考オンリー・・・

スポーツ選手がやるストイックなやつ・・・

ではありません!

「自分自身を丸ごと受け入れ信じる力」

無理やりポジティブに考えることでも、ネガティブな感情を否定することでもありません。

自分自身のダメなところも含めて丸ごと受け入れて信じる力です。

メンタル力が身につくと・・・

間違いや、周りに自分の英語がどう思われるか
気にせず英語を話すことができる。



小さな成功を認識でき、自信につながる。

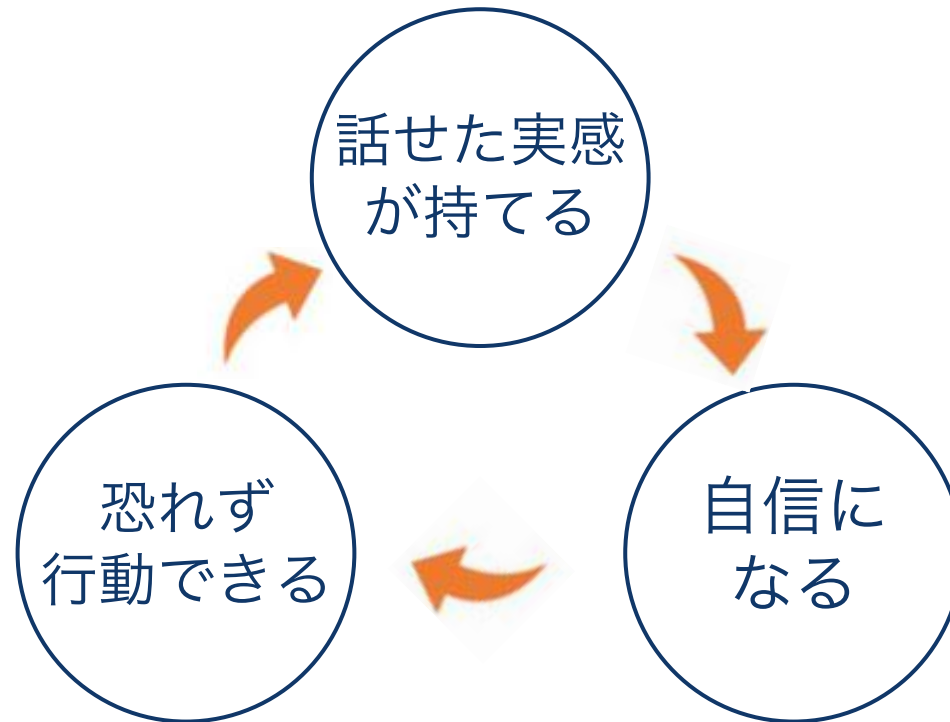
間違えも前向きに捉え、
次につなげていくことができる。



自信が持てるから
次の行動を起こしてみようと思える。

メンタル力が養われると

いいループに入り、持っている英語力を発揮でき
さらにどんどん上達していく！



メンタルケアアップの秘訣

潜在意識を味方につける

英語上達に欠かせない心の仕組み



自覚できない 無意識 の領域

英語上達に欠かせない心の仕組み



顕在意識

- 間違ってもいいからとにかく英語を話そう！
- 間違いは成長のもと！

潜在意識

- 文法を間違ってはダメ
- 発音はネイティブのよう
でなければならない
- 私の英語は幼稚
- 私の英語は伝わらない



ネガティブなビリーフ＝心の壁

頭では分かっているけど、
90%以上を占めている潜在意識で
反対のことを思っていたら
行動しようとした時に**ブレーキがかかる**



行動できない自分を責めてしまい
やる気が下がっていく

ビリーフ

あなたが持っている

「思い込み」や「正しいと信じている考え方」

事実かどうかは関係ない。

英語が話せる人のビリーフ



- 英語はとにかく話すことで成長していく
- 間違いは成功のもと
- 私の英語はカッコいい
- 私はなんでもできる
- 日々私の英語は上達している
- 私は必ず英語が話せるようになる

ビリーフが行動に与える影響

出来事：英語が相手に伝わらなかった



ビリーフ：間違いは成功のもと

反応：成長のチャンス！

行動：伝わらなかった原因は何か
次伝わるにはどうしたらいいか考
える

自分を責めずに冷静に状況分析ができる。

ビリーフが行動に与える影響

出来事：英語が相手に伝わらなかった



ビリーフ：私の英語は伝わらない

反応：ほらやっぱり伝わらない

行動：話すのが怖くて口を閉ざす

マイナスな行動につながってしまう・・・。

メンタル力を養うには



メンタル力が養われるにつれ

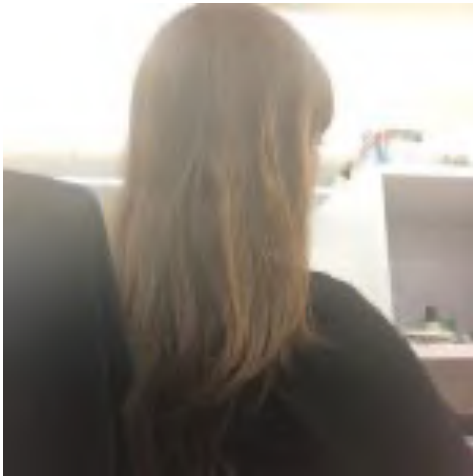
今までの学習が生きてきて、

このままでも十分話せるかも！

と思えるようになり、**話すことが楽しくなる。**

英語の学習も前向きに取り組めるようになり

さらに英語力が高まっていく！



MW様
海外駐在員

駐在員なのに自分の英語力に自信が持てず、**英語を話す場面を避けてしまう**・・・



英語に対する不安を感じる
ことがなくなり、**誰とでも
英語で話せるという自信を
持てるようになった**



MS様
外資系勤務

英語会議が**ストレス**で、zoomの参加ボタンを押すまでにかなりの勇気がいる。

同僚に自分の英語を聞かれたくなくて、英語で電話がかかってくると**電話ブースにこもる**・・・



正しいかどうかを気にせず
英語で発言することができるようになった。

チームミーティングは**もう大丈夫！**
と思えている。

電話ブースに**こもらなくなった**



MO様
医療系

英語にお金と時間をかけて勉強してきたが上達を感じれらず**英語が嫌**になっていた。

英語学習を**継続**できない。

日本人で英語が話せる人と一緒にいると、**間違っ**たらはずかしい、**話すのが怖い**という感覚があった。



余裕をもって仕事に取り組むことができるようになり、**英語の学習にも取り組めるようになった**。

気負わず話せて、**英語を話すのが楽しくなった**。

もっと話せるようになりたい！と**前向きに英語と向き合えるようになった**。

外国人の方を目の前にすると**頭が真っ白**になり、いつも怖気付いてばかり。そんな自分に**自信をなくす日々**。



cheese様
接客業経営



自信を取り戻すことができ、まわりへの接し方にも変化が出るように。

自分の伝えたいことを**英語で話すことができ**、何より**苦手意識が消えている**ことに驚き！

海外で大失敗をした時も、**冷静に前向きな対処**ができた。

メンタルが変わるだけで
それまで培ってきた英語力を
発揮して話せるようになる

メンタル力を養えば
英語は今のままでいいのか？

十分な英語力を持っていれば
新しい単語やフレーズを覚えるなどの学習は
必要ない可能性が高い。

ですが・・・

持っている英語力の
使いこなしかたを知らない方がほとんど・・・

あなただけのなりたい
「英語が話せる自分」に必要な英語学習に
取り組んでいなかった方も・・・

かるやか英会話 3つのステップ

1. あなたの英語ライフを左右する
ビリーフの見つけ方
2. 持っている英語力を
使いこなせるようになる方法
3. 英語力をさらに高めていくには

かるやか英会話 3つのステップ

1. あなたの英語ライフを左右する
ビリーフの見つけ方

2. 持っている英語力を
使いこなせるようになる方法

3. 英語力をさらに高めていくには

今回の講義をご視聴いただいた方に

特別なご案内

体験Zoomセミナー&かるやか英会話説明会を
少人数限定で開催します！！

Zoomセミナーの内容

潜在意識の仕組み、持っている英語力を生かし自分らしく英語を話せるようになるには何が必要か、事例を交えてお伝えします！

あなたの理想や目標を達成するためにはどうしていけばいいか、ロードマップを解説！

後半 かるやか英会話説明会

かるやか英会話を実践して
心の安定と本当に使える英語力を手に入れる

個別サポート型のサービス

かるやか英会話の特徴

教下本人が個別で質問、相談、添削

受講期間中は
課題添削・メールサポート無制限

あなたに合わせたオーダーメイドカリキュラム

場所を選ばずリラックスして受講できる

各日程5名限定

2回目の講義

1. あなたの英語ライフを左右する
ビリーフの見つけ方
2. 持っている英語力を
使いこなせるようになる方法
3. 英語力をさらに高めていくには

Thank you for watching!