

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

# *My mission*

自由に自分らしく気持ちを  
軽やかに生きれる人を増やす！

# 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。

# 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、英語コーチとして活動開始。

90日で英語力を上げることにコミット。

しかし・・・英語力はあがっているのに

「全然できるようになっていない。

なんで自分はこんなにできないんだろう」

と自信を持たずにいる生徒さんが現れる。



英語が話せるようにならないのは、  
英語力が問題なのではなく  
できていないところばかりに注目して  
小さな成長に気づけていない  
メンタルの影響が大きいのでは？

私たちの行動、能力には  
「○○」が大きく関係している！

# 英語力を高める 〇〇を変える

この2つ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

○○とは？

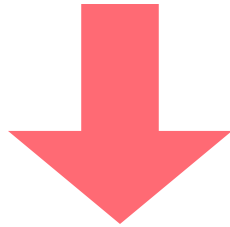
なぜ、多くの人  
長年英語の勉強を頑張っているのに  
**思うように話せるようにならないのか？**



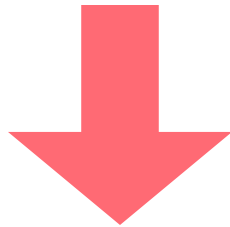
英語の勉強を頑張るのは  
どう思っているからか？



英語の勉強



英語力アップ



英語が話せるようになる

**本当に英語力が身につけば英語を  
思うように話せるようになるのか？**

# ある生徒さんの例

---

## TOEIC900点以上、NY駐在員

受講前の状況：

アメリカ人顧客との商談や会議では、同僚のアメリカ人にふり自分は発言しない。

帰国子女の上司の前で頑なに英語を話さない。



英語力があっても、  
思ったように英語を話せるように  
なるわけではない・・・

# この2人の違いは何？

---



## Aさん

英語力：TOEIC900点、英検準1級

現状：英語を話そうと思うと、間違えること、伝わらないことを気にして、発言できない。

---



## B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。

○○とは？

思い込み

私たちの行動、能力には  
「**思い込み**」が大きく関係している！

## 藪下の例

権力のある男性に異様なまでの  
嫌悪感を抱き、反発していた

### ◇思い込み◇

権力のある男性は理不尽だ。  
闘わないと自分を守れない。

なぜ、多くの人  
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  
ネガティブな思い込みにある



# この2人の違いは何？

---



## Aさん

英語力：TOEIC900点、英検準1級

現状：英語を話そうと思うと、間違えること、伝わらないことを気にして、発言できない。

---



## B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。

どんな思い込みを持っているかの違い

# 思い込みが行動に与える影響

---

## 思い込み：私の英語は伝わらない



出来事：相手に英語が伝わらなかった

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・・・。

# 思い込みが行動に与える影響

---

## 思い込み：間違いは成功のもと



出来事：相手に英語が伝わらなかった

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。

# 思い込みが行動に与える影響

---

「いや、でも思い込みじゃなくて  
本当に私の英語伝わらないんです…」

と思った方、

その考え方を変えない限り、あなたが英語を思うように話せるようになる日は来ません・・・

# 思い込みが行動に与える影響

---

## RAS (Reticular Activating System)

必要な情報を振り分ける**脳のフィルター機能**



その人がもつ**関心事（思い込み）**に対して  
**脳は敏感に情報を集める**

# 思い込みが行動に与える影響

---

英語ができないと思っている人は  
RASができない自分の情報ばかり取り入れて、  
できているところが見えなくなっている。

実際できているところがあっても、その情報は入ってこないで、**ずっとできない感覚のまま。**

事実がどうかではなく、  
**自分ができない自分を選んでいる**だけ。

思ったように英語を話せるようになるには

---

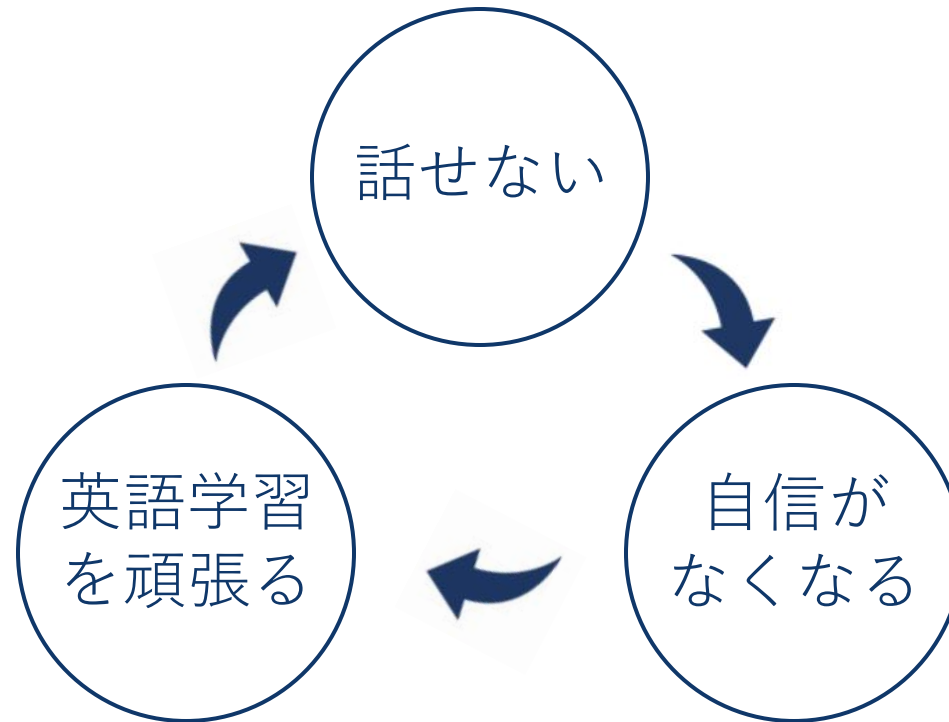
# ネガティブな思い込みを変える 英語力をつける

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いるので、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**・・・

# ネガティブな思い込みを放置し続けると

---



- 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** . . .



# 思い込みが変わると . . .

---

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。

間違いも前向きに捉え、  
次につなげていくことができる。

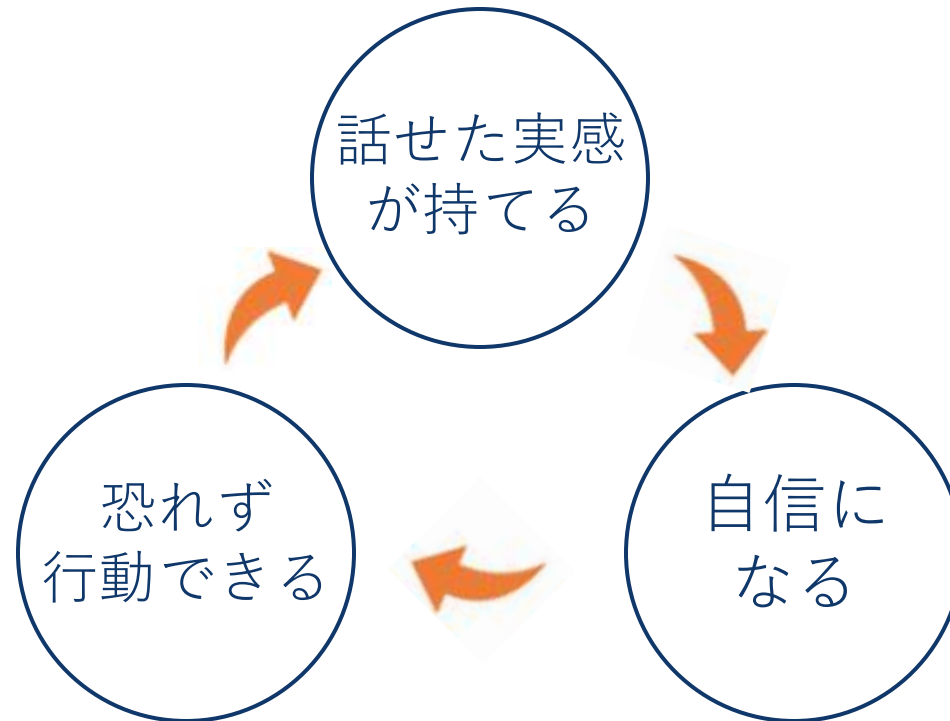


自信が持てるから  
次の行動を起こしてみようと思える。

# 思い込みが変わると・・・

---

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！



# 思い込みが変わると・・・

---

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！**



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、**間違っただけは怖い、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**。

---

思い込みが変わるだけで

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

# 思い込みを変えるには

---





# 思い込みを変えるには

---

凝り固まったネガティブな思い込みをほぐす

まずは、**どんな思い込みを  
持っているか知る**ところから

# 思い込みはどう形成されるのか

---

過去の出来事が原因となっている。

今までの経験、周りからの影響（親、兄弟、友人、先生、テレビ、ゲーム などなど）から形成される。

例：テストで80点をとった

もっと頑張りなさい。  
他人と比較されるのが日常。

思い込み：  
私は何をしてもダメだ。

すごいね～！頑張ったね～！  
肯定されるのが日常。

思い込み：  
私はなんでもできる！

# 生徒さんの事例

---

お兄さんが優秀すぎて、日頃自分は目立たなかった。  
テストで悪い点をとった時、「この点数どうしたの？」とかまってもらえた。

**思い込み：できないことはいいこと。できないと  
かまってもらえる。**

**現実：頑張っているのに成果が伴わない。**

# 自分の思い込みを知る

---

## どんな時に英語が話せないと感じるか？

**When** : いつ (ビジネスの時、日常)

**Who** : 誰と、誰に

(外国人に対して、英語が上手な日本人といると)

**Where** : どこで (会社、お店)

**What** : 何を (話の内容)

**How** : どんな

(どんな反応をしているか、どんな心の声が聞こえるか)

# 生徒さんの事例

---

旅行やスーパーでの世間話は、ストレスなく話せる。

仕事の場面だと、完璧な英語を話さなければと思い、話すのを避けてしまう。

仕事じゃなくても、日本人で英語に厳しい人の前だと絶対に英語は話さない。

どうなっちゃう  
と思っっているのか？

# 生徒さんの事例

---

仕事の場面だと、完璧な英語を話さなければと  
思い話すのを避けてしまう。

完璧な英語を話さないと  
どうなっちゃうと思っているのか？



間違いを指摘される。



笑われる。バカにされる。

思い込み：英語を間違えると  
笑われる、バカにされる。



# 自分の思い込みを知る

---

## 過去を振り返る

- ・バカにされて嫌だった経験がないか？
- ・間違いを指摘されて嫌だった経験がないか？

英語と関係ないことでもOK。

英語と関係のない出来事でも、英語に影響を与えている思い込みにつながっていることが多々ある。

# 自分の思い込みを知る

---

## 過去を振り返る

間違いを指摘されて嫌だった経験がないか？



いところに発音を笑われてショックだった。

特にそういった経験が  
何も思いあたらない人も大丈夫

# 生徒さんの事例 1

---



英語に対する**苦手意識が薄らい**  
**で**英語に触れることが**楽しいと**  
**思えるように。**

肩の力が抜けて**素直に生きられ**  
**るようになった。**

二田様

# 生徒さんの事例 2

---



くるみ様

英語というだけなのに軽くパニックになっていたのが、**楽しく会話できるようになった。**

その後**NYに一人旅！**

思ったように英語を  
話せるようになるために  
もう一つ大切なこと・・・

長年勉強してきたのに成果がでない . . .

自分にあった学習がわからない . . .

学習が継続できない . . .

# 共通していること

---

持っている英語力を  
使いこなせていないのに、  
単語・フレーズや文法の勉強を  
もっと頑張ろうとする



# この2人の 英語面における違いは何？

---



## Aさん

英語力：TOEIC900点、英検準1級

現状：英語を話そうと思うと、間違えること、伝わらないことを気にして、発言できない。

---



## B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。

# この2人の 英語面における違いは何？

---



## Aさん

語彙力もある、複雑な文法も知っている。

それゆえに、**正しい英語に囚われて持っている英語力を使いこなせていない。**



## Bさん

英語力に限りがある。

だからこそ**持っている英語力をフル活用して会話をしている。**

囚われの身になっている . . .

- 日本語にとらわれている
- 単語にとらわれている
- フレーズにとらわれている

思ったように英語を話せるようになるには

---

**ネガティブな思い込みを変える**  
**持っている英語力を使いこなす**

この二つが必要不可欠。

その上で、必要であればさらに英語力を伸ばしていく。

# 持っている英語力を 使いこなせるようになるには

---

囚われから**脱却**する！

言いたいこと、伝えたいことにフォーカスできている状態

例：これ在庫ありますか？

I would like to buy it.

Can I have it?

If I want to buy it, can I buy it?

I might buy it. Is it available?

Do we need to buy more?

Do we have enough of it?

How many are there?

# 持っている英語力を 使いこなせるようになるには

---

自分が言える表現、使える表現を駆使しながら、  
**会話を楽しむ**

**言いたいこと、伝えたいことにフォーカス！**

# 生徒さんの事例1

---



MW様  
海外駐在員

日本語の表現にこだわりすぎず、英語でうまく言いかえる事が出来るように。

こういう**時英語**だったらどう  
いうかというニュアンスも、  
肌で覚えて以前より自然に表  
現できる様になった！



## 生徒さんの事例2

---



黒川 隆様  
サッカー通訳

シンプルに**英語に対して自信を持つことができた。**  
劇的に英語のレベルが向上したわけではないが、**ツールとして英語を使うことに恐怖心がなくなった。**





英語力をさらに高めていくには  
**目標にあった学習**をする

あなたは英語を話せるようになって、  
**何をしたい**ですか？

**何が**できるようになりたいから、  
英語の勉強をしていますか？

例：グローバル会議で発言できる  
ようになりたい

- どうなったらできていると言えますか？
- 何が妨げとなり  
今それができていませんか？

Q. どうなったら、できていると言えますか？

気になったことがあったら、今は後々メールで聞いているのを、その場で質問できる。

Q. 何が妨げとなり、今それができていませんか？

頭で英文を組み立てているうちに話が次に進んでしまっていて機会を逃している

自分の目的にあった学習は・・・

**プロに相談するのがベスト**

かるやか英会話で  
ネガティブな思い込みを変え  
そして英語力を養うと・・・



# 英語なら

---

周りの目を気にせず、緊張せずに**自然体で英語を喋れる**ようになる！

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**！

**英語を話すことが楽しい**と感じられるようになる！

楽しく英語学習が**継続できる**ようになる！

# プライベートなら

---

自信がついて**色々なことにチャレンジできる**自分になれる

自分を**好きになれる**

**人間関係が良好**になる

# 生徒さんの事例 1

---



森 和孝様  
国際弁護士

楽しすぎて、今までの**英語アレルギーが嘘**のようだった！  
シンガポールを拠点に、東南アジア、ドバイなど、**活動の拠点が広がった。**

# 生徒さんの事例 2

---



宮田 英理様  
アメリカ在住

周りの目を気にせず、**自信を  
もって英語が話せるように  
なった！**

仕事でも挑戦できるように。

気持ちを楽に軽やかに

英語を話せるようになり

英語ライフも私生活もますます楽しく！

かるやか英会話で

**楽しい**英語ライフと私生活を  
手に入れてください

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&かろ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

---

思い込みの仕組み、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

Thank you for watching!