

はじめに

本書をお手に取っていただき、ありがとうございます。はじめまして、同時通訳者の山下えりかです。フリーランスで通訳や翻訳の仕事を、また個人でオンラインの英語講師をしています。

「英語を話せるようになりたいけど、何から始めればいいのか分からない」

「以前、英会話教室に通ってみたけど、思うように上達せずやめてしまった」

「今現在、独学で英語を勉強しているけど、どれもイマイチうまくいかない」

——皆さんは少なからずこのような思いがあって、この本をお手に取ってくださったのではないのでしょうか？ 本書では、そんなあなたが自信を持って英語を使えるようになるまでの学習方法を、私の経験に基づき提案しています。

英語の習得には、どうしてもそれなりの努力が必要です。「勉強をしなくても数週間でペラペラに!」や「CDを聞き流すだけでOK!」という魔法のような方法は、残念ながらありません。しかし、その「努力の仕方」には、効果的で適切な順番があります。

本書ではまず、「どうして多くの日本人が英語に苦手意識を持ってしまうのか?」という根本的な問題を考えるところから始めましょう。そして英語への誤解を解きほぐしつつ、「何をどのような順番でやるのが英語力向上への最短ルートか」を、基礎学習から順を追って丁寧に解説していきたいと思います。

英語の習得に向けて何より大事なことは、英語を「楽しむ」ことです。楽しむことは学習の継続に繋がり、継続こそが英語力向上への唯一の道だからです。

本書が、あなたの目標達成の手助けとなることを心から願っています。

山下えりか

本書の特長と各章のポイント

この本は、順番に読み進めていくことで英語が苦手な人でも「やるべきこと」が分かり、確実に「英語が話せる人」へとステップアップできるようになっています。

CHAPTER 1

多くの日本人が持つ
「英語への苦手意識」の
原因を考え、それを克服する
方法を提案しています。
焦らず、まずはここから
始めましょう。

CHAPTER 2

始めるべきか」を
解説しています。
後で伸び悩んだり
つまずいたりすることのない、
本当に効果的な学習法を
紹介します。

CHAPTER 3

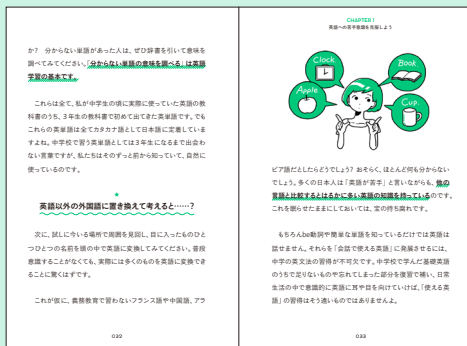
英会話に欠かせない
「リスニングと発音」を
上達させる方法を
紹介しています。
映画やドラマ、音楽などの
身近なものを使ってみましょう。

CHAPTER 4

英語は実際に
使うことが大切です。
SNSやカフェなどを利用して、
日本にいながら
英語を話す機会を作る
方法をガイドします。

CHAPTER 5

基本的な
スキルを身に付けた人が、
さらに英語を上達させる
ためのヒントを紹介しています。
ビジネス英語を
身に付けたい人にもオススメです。



（ 初心者のための英語学習ガイド
もくじ ）

はじめに
002

本書の特長と各章のポイント
004

CHAPTER
1

英語への苦手意識を 克服しよう

011

01

「ダメな教育のせいで英語ができない」は間違いです

012



02

そもそも「英語力」とは？

018



03

日本語は「空気を読む」英語は「説明を求める」言語

022



04

言語は言いたいことを乗せる「乗り物」になる

026



05

あなたの中にある「英語のかげら」を探してみよう

030

column 01
語学学習を楽しむ「分かった!」と「通じた!」
038

CHAPTER
2

英語学習の始め方

043

06

「中学英語の教科書」は初心者には最適な教材

044



07

中学英語をどこまで覚えているかチェックしよう

050



08

「教科書ガイド」を使った効率的な学習法

058



09

一般的な参考書の活用法

066



10

英文法の習得に必要な考え方

070



11

基礎をおろそかにすると、間違いに気づけない

074

column 02
「正しい文法」は世界にアプローチできる
079

CHAPTER
3

リスニングと発音上達のコツ

087

12

リスニングと発音は表裏一体

088

★

13

スキルアップの秘訣は「基礎練習の継続」

092

★

14

スマホを利用して手軽に発音チェック

097

★

15

映画やドラマを使った学習のポイント

101

★

16

オススメの映画を紹介

106

★

17

洋楽を聴こう

111

★

18

スラングを使いこなすには？

118

column 03

リスニングと発音上達に効く趣味

123

CHAPTER
4

英語を使ったコミュニケーション

129

19

SNSで世界とつながる

130

★

20

Language Exchangeの魅力

138

★

21

英語を話せる場所を探す

144

★

22

英会話スクールに通う前に

149

★

23

日本人講師とグループレッスンのメリット

153

★

24

ネイティブ講師とマンツーマンレッスンのメリット

158

★

25

オンラインレッスン活用法

162

column 04

英語は間違えてもいいんです。ただし……

166

CHAPTER
5

もっと上達させよう

171

26

「フォニックス」で発音改善

172

★

27

「短い文章をたくさん」読んで語彙を増やす

177

★

28

一歩進んだシャドーイング

182

★

29

「英語日記」を書くと効果抜群

186

★

30

TOEICの実用性

192

★

column 05

アメリカにある「言語差別」の現実

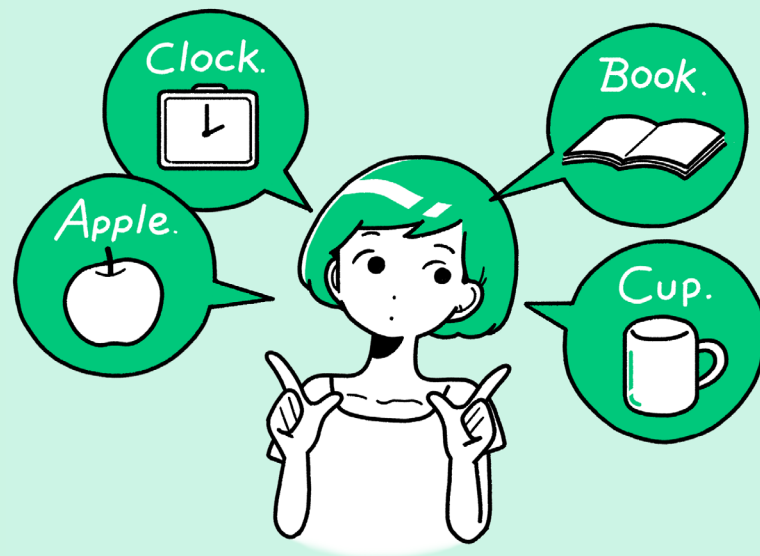
197

おわりに

210

CHAPTER
1

英語への苦手意識を 克服しよう



01

「ダメな教育のせいで 英語ができない」は 間違いです



留学よりも大事な「基礎英語」の習得

私はプロの通訳者として10年ほど仕事をしていますが、生まれ育ちも日本で、いわゆる「帰国子女」ではありません。高校と大学で合わせて3年間、アメリカへ留学した経験があるので「アメリカに留学したから、そんなに英語ができるんですね」とよく言われますが、それは少し違います。

英語学習における留学のメリットは、確かに大きいものです。しかし、そもそも「留学さえすれば自然にペラペラになる」というイメージは、大きな誤解なのです。事実「とりあえず、英語圏の国に行ってしまうと何とかなるだろう」と考えて留学をし、英

語があまり上達しないまま帰国する日本人は少なくありません。

日本人が英語をマスターするには、留学よりもずっと大切なことがあります。それは、中学校で習う「基礎英語」の習得です。

「え？ そんなこと？」と思われるかもしれません。そして当然、「だったら、義務教育を受けた日本人が全員英語を話せなきゃおかしいじゃないか!」という反論があると思います。

確かに中学校で3年間（高校も入れると合計で6年間）もの年月をかけて学んだ英語が、大人になってから「使いたくても全く使えない」という現実は、不条理なように思えます。「大人になってから役に立たない英語教育なんて無意味だ」と言いたくなる気持ちも分かります。

しかし、こう考えてみてください。

「かつて学校で勉強した数学や国語や歴史の知識を、自分はどれくらい覚えているだろうか?」と。



学校で6年間も勉強したのに……？

例えば私の場合ですが、小・中・高と12年間をかけて算数（と数学）を勉強しました。しかし、恐らくその半分も頭に残っていません。地理は昔から苦手。歴史は誰でも知っている有名な人物や出来事と、個人的に興味のある狭い範囲なら何とか。現代社会、政治経済は、通訳の勉強の過程で必要に迫られて身に付けたものがほとんど。理科については、半分どころか4分の1……いや、1割覚えている自信もありません。

さあ、皆さんはいかがでしょうか。大人になって振り返れば、頭に残っている「学校で習ったこと」って、個人差はあれこの程度ではありませんか？

数学が得意だった人は数学を、歴史が得意だった人は歴史を、少し多く覚えているくらい。他の教科にはあまり自信がない……それが普通ではないかと思います。だとしたら、「中・高6年間、学校で勉強しただけで自由自在に英語がしゃべれる（はず）！」だなんて、絵空事だということが分かります。

「学校で何年間も勉強したのに、大人になってからまともにできないじゃないか」という理屈は、実は英語以外の教科にも当てはまるのです。



日本の英語教育はダメではありません

通訳という職業柄、日本国内で素晴らしい英語を身に付けた方々とお会いすることがあります。彼／彼女らに話を伺うと、皆さん口をそろえて「留学経験はなく、中学から高校までの英語学習で得た知識が主です」とおっしゃいます。

私が3年間の留学という機会を最大限活かすことができたのは、中学生の頃、3年間で使う教科書3冊を丸暗記するほどに英語の勉強に打ち込んで身に付けた「基礎英語力」が前提にあったからです。

このことから分かるように、留学であれ国内での学習であれ、英語力が身に付くかどうかは「学校で習う基礎英語が身に付いているかどうか」にかかっているのです。そして、**基礎英語は日**

本にしながら身に付けることが十分に可能です。

そうすると「日本人の英語能力が低いのは、教育のやり方がダメだから」という理屈は、ただの言い訳であり、責任転嫁のように思えてきませんか？「自分が英語を話せないのは、日本の教育制度がダメだから。自分は悪くない」……そう考えるのは個人の自由です。しかし、いくら日本の教育制度を批判したところで、英語力自体はいつまでたっても向上しませんよね。

確かに、学校で英語の勉強をして、テストで良い成績を取ったからといって「英会話ができるようになる」とは限りません。なぜなら、日本の英語教育は「英語力」を伸ばすためのものであり、「英会話力」を伸ばすためのものではないからです（これについては次項で説明します）。

声を大にして言います。**本書を手にとってくださっている皆さんが受けてきた日本の英語教育は、ダメではありません。**日本の英語教育を受け、現在通訳者として英語を仕事にしている私が、その生き証人です。

そして私は、「日本の教育を悪者にして英語ができないことを正当化する」のをやめ、「今あるものを活かして自分の味方にする」という風に発想を転換する方法を提案します。

まとめ

**「学校で勉強したはずなのに、
忘れてしまっている」のは、
他の教科も同じこと。
英語だけが特別ではありません！**



02

そもそも「英語力」とは？



英語力の4つの要素

前項で、“日本の英語教育は「英語力」を伸ばすためのものであり、「英会話力」を伸ばすためのものではない”と書きました。一般的に「英語力=英会話力」と考えている人は少なくありません。しかしそれは大間違いで、**「英語力」と「英会話力」は別物なのです。**

では、そもそも英語力とは何なのでしょう。私はこの言葉を、以下の4つの要素の「習熟度」または「定着度」と定義しています。

英語力の4つの要素

- ① 正しい英文法の知識
- ② 会話に必要な英単語（語彙）
- ③ 相手の英語を聞き取る耳（リスニング能力）
- ④ 正しい発音ができる能力

①「文法」と②「単語」は、学校の勉強をきちんとやれば必ず身に付きます。③「耳」と④「発音」は、先生によって指導能力に極端な差があるのが現状なので「学校教育で十分」と断言するのは難しいところですが、洋画を観たり洋楽を聴いたりしながら、自主的な「シャドーイング」（*詳しくは2章〈P.43〜〉で解説します）などで補うことが可能です。

また、英語で円滑に会話をする力を育てるためには、①～④の基本的な英語力を身に付けた上で、さらに「コミュニケーション能力」が必要となってきます。

コミュニケーション能力とは、見聞きした情報を理解する力であり、自分で考える力であり、それを自分で表現する力であり、また人と積極的に関わろうとする姿勢のことです。



英語教育とコミュニケーション能力

日本の英語教育は、あくまで英語力を伸ばすための場であり、コミュニケーション能力を伸ばすことを目的としていません。

「英会話」の能力を育てるために必要不可欠な、理解力（読解力）、思考力、表現力、社交性の育成。これら全てを英語の授業に求めるのは、いくら何でも負担が大きすぎますよね。

私たち「日本育ちの日本人」にとって、英語は外国語です。英語の授業では、教える側も覚える側も、まずはその基本的な使い方を定着させるだけでいっぱい입니다。そして覚え始めたばかりの外国語の能力は、言葉を覚え始めたばかりの子供のそれと大差はありません。

幼児レベルの言語能力で理解力、思考力、表現力を育てるなんて、非効率極まりないことですよね。それを育てるために必要なのは、外国語である英語ではなく、母語である日本語、つまり国語の教育であるはずなんです。ところが、国語の教育もあくまで読み書きが中心であり、「コミュニケーション能力の育成」に重きを

置いていないのが現状です。

では、多くの日本人がコミュニケーション能力を十分に身に付けていないにもかかわらず、コミュニケーションにそれほど困らないのはなぜなのでしょう。

それは、**日本語が「空気を読む」言語**だからです。

次項では、日本語と英語の背景にある文化の違いを紐解いてみましょう。

まとめ

**英語力にコミュニケーション能力が
加わることによって、
初めて中身のある「英会話」が
成立するのです。**



03

日本語は「空気を読む」 英語は「説明を求める」言語



あえて言葉にしないことを汲み取る日本語

日本語は、相手があえて言葉にしないことや、表現しきれないことを察し、多少の曖昧さには目をつぶって話を進め、先回りして行動を起こす性質のある文化の中で育った言語です。

例えば、一時期ニュースで話題になった「忖度（^{そんたく}他人の気持ちを推し量ること）」という言葉。この「忖度」こそ日本文化を、そしてその表現手段である日本語を、最も的確に表す言葉だと思います。

また日本語では何かについて話をする際、そのことについて

の事実を簡潔に話すことこそ「話し上手」とされ、そこに自分の意見を付け加えたりすることはありません。話を聞いて感想や意見を言うのは聞き手の役割です。

日本語はこういう性質の言語であることから、理解力は論理ではなく空気で身に付け、「相手の反応待ち」という受け身な姿勢のため、思考力は育ちにくく、言葉足らずな部分は相手が察してくれるため、表現力の向上も難しいと言えるでしょう。

これは多くを語らないことが「美德」とされる日本人同士のコミュニケーションにはとても便利なのですが、相手が「自分の考えを伝え、きちんと話し合うことが大事」という文化の中で育った外国人となると非常に厄介な習慣です。



英語は論理を大事にする

英語は「個人的な意見を含めた完全説明を求める言語」です。「相手に何をしてほしいのか」「自分が何を言おうとしているか」をはっきりと言葉にして伝えます。そして何かについての話をす

際には、簡潔に事実をまとめた上で自分の意見を付け加え、相手の意見を^{あお}仰ぎます。

日本人は英語での会話でも「〇〇さんが××したんだけど……」と事実だけを述べて「相手の反応待ち、察し待ち」をしてしまいがちなので、会話の際に相手（外国人）に「で、だから何?」というような反応をされてしまうことも珍しくありません（これが英会話なら「〇〇さんが××したから、そのフォローとして□□するべきだと私は思う。あなたは思う?」といった感じでしょうか）。

英語は論理をととても大切にする言語です。論理に基づいて相手の話を理解し、論理に基づいて思考し、積極的な発信の繰り返しの中で表現力を磨いていきます。基礎のしっかりとした理解力、思考力、表現力が、英語の会話には不可欠なのです。

これが、日本語の会話には困らないけれど英語の会話には困るからくりです。では、日本独特の文化の中で生まれ育った私たちが「（英語での）コミュニケーション能力」を身に付けるにはどうすればいいのでしょうか。次項で解説していきましょう。

まとめ

多くの日本人が
「自分は英会話が苦手」と
感じてしまうことの原因は、
英語力の問題だけでなく、
文化の違いが背景にあるのです。

