

1mm の気付きで  
留学を成功させる方法

「将来に繋がるカナダ留学」をしたいと思っているあなたへ

「よし、今年こそ留学して英語を話せるようになるぞ」

と思って本当に話せるようになる人は意外と少ない。

でも、毎年確実に英語を身につけて帰ってくる人がいるのもまた事実。

同じ学校へ行って、同じ勉強をしてみても知らない間に差がついていく。

「Why?」

「才能の差?」

「向き不向きの差?」

「間違い」

「じゃあ、なんで?」

理由は簡単!

できる人は、英語ができるようになるために時間を費やしている。

できる人は、できない人に見えてないものが見えている。

その差たった1mm。

そのほんの少しの差が、留学後のあなたの居場所を劇的に変化させる。

## 1：意識のリセット

### \*留学初日を考える

この言葉を聞いてカナダで過ごす最初の日を想像した人は  
少し意識をリセットする必要があるかもしれません。

留学の大原則として忘れないでほしいこと。

それは、

**留学というのは人生の中の「期間限定」の時間であり、**

**「いつかは終わるもの」** だということです。

留学して、そのままその国に住みついてしまうのは本当に一握りの人。

ほとんどの人はいつか日本に帰ってきます。

賢い人はそれを理解しています。

だから留学中に最大の成果を出せるよう、留学前の時間を大切にします。

大前提として、留学前の英語レベルが高ければ高いほど、あなたがカナダで経験できる事は確実に増え、そして深いものになる、ということです。

カナダでの学校初日にあなたの英語レベルが高ければ、クラスのレベルが変わり、そこで出会う友達が変わり、近い将来トライできるプログラムが変わり、経験できる事柄が大きく変わってきます。

同じ留学費用を払って、同じ期間留学したにも関わらず、留学後の人生に大きな差が付くとしたらあなたはどう感じるでしょうか？

だからこそ、この公式を覚えておいて下さい。

**“あなたの留学後の未来＝留学前の準備＋留学中の努力と経験”**

誰もが知っている、でもほとんどの人が意識することのないこの公式。

この冊子を読んでいる今日を、

あなたの留学初日にしましょう。

### \*学校の位置づけを考える

「海外で学校に行きさえすれば英語は伸びる」

と心のどこかで思っている人は、残念ながら高い確率で失敗します。

この考え方、日本人に限らず、失敗する多くの留学生がおかしてしまう間違いなのです。

では、学校とはどういう場所なのか？

**学校とは、あなたの英語を伸ばしてくれる場所ではなく、**

**あなたが英語を伸ばすために必要な環境を与えてくれる場所です。**

留学で成功する人は、意識的、無意識的にこのことを良く分かっています。

簡単に言えば、「**学校を上手に使っている**」のです。

あなたの勉強を助けてくれる先生がいて、他国からの留学生がいて、英語を伸ばすための様々なサポートがあります。それらのいわゆる”英語環境“をどれくらい自分のために”使えるか“があなたの成功の鍵になります。

「できる子はどの学校に行ってもできる」と現地の学校で言われるのはそのためなのです。

だから、あなたも“学校を上手く使える人”になるために以下のような質問をいつも自分に投げかけてみて下さい。

「先生と話す時間をもっと増やすにはどうしたらいいだろう？」

「クラスでの時間をもっと自分のために活用するにはどうしたらいいだろう？」

「他の国の生徒と話す機会をどうしたら作れるだろう？」などなど

こんな風に、学校の与えてくれる環境をどううまく活用できるのかを考え出すと、あなたの留学充実度はどんどん上昇し始めます。

周りから「できる」と言われる人は、実はこんなところに意識を向けているのです。

## 2：目的と目標

### \*脳の仕事

人間には本来、目的を定めるとそれを達成するために必要なものを探し出す能力が備わっているといえます。

だから目的を設定し、それを強く意識すると、  
脳が勝手に

「どうしたらそれを達成できるだろう？」

と答えを探しはじめるそうです。

ウソだと思う人は、旅行の計画を立てている自分を想像してみるといいでしょう。

たとえば、長期休暇をとって

「カナダでリラックスする」という目的を設定したとします。

すると、あなたの脳は、

「それならホテルを探さないといけないよ」

「飛行機も手配しないとイケないよ」

「おいしい店も検索しないとイケないよ」

「リラックスできる観光地も探さないといけないよ」

とあなたの目的達成のために

「しなければならぬこと＝目標」を呟きだしますよね。

これらの呟きに応じていくことで、

あなたのカナダ旅行は少しずつ現実の世界で形になっていきます。

留学も同じです。

ですから、留学を決めたらこの魔法の言葉を自分に呟いてみて下さい。

「どうやったら私の“なりたい”を達成できるだろう？」

ほら、あなたの脳が検索しはじめた。

### **\*まっすぐ歩く方法**

では、留学の場合、どんな風にこの目的と目標の関係を活用できるでしょうか。

いまいちピンとこないときはこれを参考にしてみてください。

### **★目的＝留学後になりたい自分**

### **★目標＝そこに辿り着くためにクリアすべきハードル**

例えば、

あなたの目的が「留学後、ホテルに就職する」とした場合どんな目標が見つかるでしょう？

- : クラスのテストで毎回1位になる
- : 授業では誰よりも発言する
- : TOEICで850点以上とる
- : ホテルのインターンシップに挑戦する
- : 毎日1時間以上誰かと英語を話す

これくらいはすぐに見つかりますね。

少し笑ってしまうことでも気にせずどんどん書き出してください。

この作業は、旅行に行くときに「地図」を用意するのと同じことなのです。

旅行をする時、地図がなければどうなるでしょう？

どこに行こうか迷って貴重な時間を無駄にしてしまうかもしれません。

どうやって目的地に行くのか考えているうちに限りある時間が減っていくかもしれません。

そして、最終的にはやりたかったことを出来ずに

せっかくの旅行が終わってしまうということにもなりかねません。

これと同じ事があなたの留学で起こったとしたらどうでしょう？

そうならないためのあなただけの留学地図。

あなたが何のためにその国に居て、どこに向かっているかを見失わないための留学地図。

まっすぐ歩く人にはまっすぐ歩ける理由があるのです。

### 3：目的を見失わずに歩むための留学計画書

留学中、まっすぐ歩くために“今”しておくべきこと。

それは騙されたと思って下の空欄をどんどん埋めていくという作業。

心を静かにしてひとつひとつ自分に問いかけてみて下さい。

誰にも見られないあなただけの心の地図だからわがままに書いて OK です。

ただしゴールは最初に決めること。

この「地図」が完成する頃、ぼんやりと見えてくるものがあります。

留学するときに知っておくべき大切なこと.....

成功する人は知っている大切なこと.....

#### Step 1：留学の目的を考えよう

(留学が終わった時にどうなっていたいかを考え「達成するのは無理かな?」と思う位大きな目標を1つ書いて下さい)

#### Step 2：留学中の目標をたてよう

(あなたの留学期間を4等分し、その節目節目で達成したい目標を書き出して下さい。例：クラスで1番、TOEIC800)

#### Step 3：留学中にカナダで経験してみたい事を書き出そう

(カナダで経験/挑戦してみたいことを全て書き出して下さい)

#### Step 4：Step3の中で英語の勉強にもなり定期的に継続できるものがないか確認しよう

(例：英語環境でのボランティア、Language Exchange、地元の人とヨガレッスン、コミュニティーのスポーツチーム・音楽クラブに参加 等)

**Step5 :**

あなたの留学期間を4等分して、STEP 1 で書いた目的を一番下の(あなたの目的)のところに記入。次にSTEP 2 で書いた目標を(あなたの目標 1~4)へ記入してみよう。次にSTEP 4 に書いたことを自分のプランに沿ってあなたの好きな場所に書き込むとあなたの留学計画書は完成です。

留学スタート
(あなたの目標 1)
(あなたの目標 2)
(あなたの目標 3)
(あなたの目標 4)
留学終了
↓
(あなたの目的)

## 4：日本人の多くがおかしてしまう間違い

我々日本人は、通常、中学校から英語を習い始め、

高校まで計6年間英語を勉強します。

大学で英語を専攻するとなると計10年にもなります。

でも、なぜそれだけやって英語を話せるようにならないのでしょうか？

理由の一つは、英語の勉強ばかりで、英会話の勉強をしてこなかったからです。

学校のテストで良い点をとるには難しい文法や単語を覚える事が必要でした。

だから、私たちの脳には「難しいことを知っている＝レベルアップ」

という考えが浸透してしまっています。

しかし、

**英会話においてはこれが大きな間違いなのです。**

私自身もこの間違いを繰り返していた張本人なのでよく分かります。知らない単語を見つけては片っ端から頭に詰め込んでいました。でも、使えない単語ばかりで気が付けば忘れてしまっている。

そして、「この前、辞書で調べたのに」という記憶だけが残っている。

そんな負のスパイラルに陥らないために実践してほしいことが以下の2つです。

### 1：基本的で簡単なことをたくさん吸収する

### 2：会話中、上手く言えなかったことを思い出し表現方法を学ぶ

この2つをひたすら繰り返して下さい。

リスニングにせよ、単語にせよ、文法にせよ簡単なことを積み上げていくとあなたの英語基礎力は自然に上がっていきます。

その基礎力を持って、あなたが実際の会話でうまく表現できなかった部分、上手く聞き取れなかった部分にこそ、今、あなたの英語レベルで学ぶべき事がたくさん隠されています。

そして、それこそが、あなたにとって最高の教材なのです。

「あれ、今なんて言ったのだろう？」

「これってどう言えばいいんだろう？」

そんな場面に出くわしたら、その場面をしっかりと覚えておきましょう。

それは英語の神様が

「コレ オボエタラ オマエ レベルアップ サセテヤル」と言ってくれているのです。

英語の神様は偉そうだが優しい。

## 5：英語はスポーツと同じ

簡単なことをたくさん学ぼうといったのにはもう一つ理由があります。

私は、20代前半の頃、母校でバスケットボール部の監督をさせて頂く機会がありました。勿論、監督としての経験など無かったので色々と勉強しましたが、その中で学んだスポーツ理論は、後になって考えると英会話に必要な理屈と全く同じだと言えます。

スポーツ経験者なら一度は聞いたことの在る言葉

「心・技・体」

右図の通り、

この言葉をスポーツ理論で表すと

こんな感じになります。

この三角形の底辺は体力・基礎、

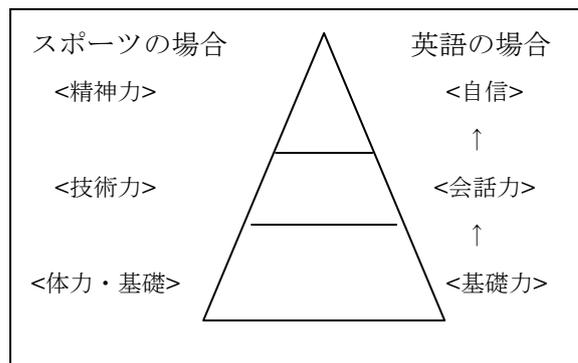
真ん中には技術力、

頂点には精神力がきます。

そして、この三角形が表しているものは、

「底辺にある体力/基礎の部分が小さいと、その上に積み上げることの出来る技術も、精神力も必然的に小さくなる」ということなのです。

逆にいうと、体力という裾野が大きい人は、その上に積むことの出来る技術も精神力も大きくなるということです。スポーツにおいてこの三角形が逆になることはまずありません。



はい、もうお気づきですね。

これは英語でも全く同じです。

あなたがこの三角形の底辺にあたる「英語の基礎力」をしっかり身に付けると、その上に積み上げられる「会話力」そして「自信」も必然的に大きなものとなります。

逆に、底辺の基礎力をおろそかにすると、積み上げられる会話力も、その上にくる自信も小さなもので終わってしまいます。

だからこそ、「簡単なことをたくさん吸収」して、しっかりとした土台を作ってあげる必要があるのです。

あなたは天守閣よりも小さい土台をもつお城を見た事がありますか？

\*英語の基礎力の強化と会話は必ず平行学習で行って下さい。基礎力が固まるのをまって会話の練習に入ろうとすると留学が終わってしまいますのであしからず。

## 6：留学濃度

### \*留学濃度1

英語ができる、できないは結果論です。

それはカナダの学校で勤務を始めてすぐのときにはっきりしました。

そこには秘密があります。

できる子が実践していて、できない子が見落としがちな大切な秘密。

それは、

**「カナダでしか出来ないことを大事にする。」**

という習慣を身に付けることです。

はっきり断言しておきます。あなたの目標の一つが英会話力の向上なら、これが成功に必要な留学濃度をあげるための一番の方法です。

「カナダで出会った海外の友人との時間」

「学校での時間」

「ホストファミリーとの時間」

「ルームメイトとの時間」

これらは全てカナダでしか手にいれることの出来ない大切な時間であり、英語を話すチャンスを得られる時間です。当たり前ですが、英語を話せるようになるための1番の練習は“話す量を増やす”ことです。

あなたが英語を話せるようになりたいという気持ちをもっているなら、

「英語を話せる時間」＝「最高のレベルアップのチャンス到来」と思って下さい。

話す相手がすぐ隣にいるときに、文法の勉強などやっつけてはいけません。

それは、100%パワーアップできるかもしれないチャンスを“私は10%くらいでOK”と言っているのと同じことなのです。

もし、“10%でいいや”という考え方があなたの習慣になり、留学中ずっと続くとなると、あなたはカナダでしか得られない時間をどれくらい損失することになるでしょう。

きっと、とてつもなく大きな時間になります。

「カナダでしか出来ないことを大事にする」

あなたがこの言葉どおりに行動し、それが習慣化された時、あなたの留学濃度は飛躍的に上がります。それに合わせるように、あなたの英語成長スピードも加速しはじめます。

## \*留学濃度 2

留学濃度についてお話ししましたが、

実は、誰でも簡単に自分の留学濃度を測る方法があります。

多くの方が知っているにも関わらず、意外と実行しない簡単で大切な方法。

それは、

「毎週、自分の1週間を見直す」という作業。

週末カフェに座り、リラックスしながら自分の1週間の思い出してみてください。

「月曜日は誰と英語話したかな〜？」

「水曜日、どれくらいクラスで発言したかな〜？」

「金曜日、殆ど日本語ばかり話していたな〜（泣）」

こんな感じでどんどん思い出してください。

スケジュール帳に書き出すとより自分の行動が明確になります。

そして、どんどん書き出していくうちに面白いくらい色々な事が浮かび上がってきます。

「私、英会話量少なすぎ！」

「私、英語を話すチャンス逃しすぎ！」

「私、日本語を話しすぎ！」などなど悲しい現実を見せられる人も少なくないでしょう。

あなたの留学濃度がどんなものか明確になったところで、

次に、どうすればあなたの1週間を英語色に変えていけるかを考えてみてください。

そうすれば、次の1週間を前の1週間よりも良いものにするヒントが出てきます。

「ホームステイ先ではもっと積極的に話しかけてみよう！」

「お昼休みや放課後は、他の国の留学生と過ごすようにしよう！」

「週末はボランティアやコミュニティーでのスポーツに参加してカナダ人と交流しよう！」

1日=24時間。これは全ての人に平等です。

だから、24時間のうち10時間英語に触れている人は、24時間のうち5時間しか触れていない人よりも早く英語を身に着けることができます（勿論、インプット・アウトプットを考えてバランスよく勉強した場合ですよ）。

英語の勉強に復習が大切なように、

あなた自身の生活にも定期的に見直しを入れてあげてください。

これは、あなたの留学濃度をあげるためのメンテナンス作業です。

## 7：間違えたもの勝ち

カナダの学校に行くと、様々な国から留学生が来ています。

その中でも、ヨーロッパや南米からの生徒は英会話の吸収スピードが速いと言われていいます。勿論、文法の順序が逆だからという意見もありますが、個人的な経験からいうと問題はそこではありません。それよりも日本人が気付くべき、彼らとの大きな違いというのは、

### 1：間違えることに対する考え方の差

### 2：努力の方向性

です。

何故なら、同じ留学生から見るとすごく上手に喋れているよう聞こえる彼らの英語も、実際は間違えだらけだったりするからです。私も、留学生のときは「すごいな～」と思っていましたが、カナダの学校で勤務し、話してみると結構間違えだらけなのに気付きました。そんな私の英語も、ネイティブの方から見ると間違えだらけです（多分）。

でも、彼らは間違えることを気にしません。何故か？

それは、“できないからカナダに勉強しにきている”というごく当たり前の理由をよく理解しているからです。彼らのほとんどは、「英語を話せるようになりたい」と考えています。だから、話す。間違えても話す。そして、間違えて吸収するのです。

一方、伸び悩む日本人は、同じように「英語を話せるようになりたい」思いつつ、実際の会話の場になると影が薄くなりがちです。自信が無い、間違えるのが恥ずかしいという気持ち持ちは先立ち、話して、間違えて、吸収するというチャンスを逃してしまっています。

英語の正確性という意味では日本人の話す英語のほうが正確かもしれません。

でも、話す量は圧倒的に負けています。秘密なんて実はこんなものなのです。

こんなに単純明快なのですが、私も自分が留学生の時には全く見えていませんでした。

だから留学前に、皆さんの心に刻んでおいて下さい。

**英会話は間違えたもの勝ちです。**

バスケットボールの神様、マイケルジョーダンもかつて同じことを言っています。

「人生の中でなんどもなんども繰り返し私は失敗した。それが私の成功した理由だ。」

## 8：視点を変える

「英語は話せるようになりたい」

「でも、自分の考えている事が上手く伝えられないから自信が....」

と感じてしまう方は、是非このテクニックを身につけてください。

私も、オーストラリア留学時代は自費留学の貧乏学生だったこともあり、

「絶対話せるようになってやる！」と意気込む反面、ネイティブの方との会話がスムーズに進まないことに何度も意気消沈していました。

「自分には英語は向いていないのかな？」とさえ思っていました。

そんなとき発見したのがこのテクニック（逃げ技？）です。

いきなりですが質問です。

会話は誰と誰で成り立ちますか？

それは「聞き手」と「話し手」ですね。

では、日本語での会話の場合、「聞き手」と「話し手」、どちらの方の言葉数が少なくてみますか？

「聞き手」のときです。

英語のときはその法則が変わると思いますか？

答えは「NO」です。

英会話でも、話し手に回ると、聞き手の何倍も話のネタ、表現力、語彙の数をもっていないと会話が成り立ちにくくなります。

でも、聞き手に回ると5W1Hと過去形、現在形を組み合わせるだけでかなりのシチュエーションで活用できます。だから、英語を話すことに慣れるまでは、是非このテクニックを活用して下さい。

このテクニックを使うと1：相手の表現を学ぶことができます2：リスニングのトレーニングになります3：会話をつなぐテクニックが身に付きます。

そして、一番大切な「英語を話すことに対する心のブロック」が知らない間に外れていきます。

## 9：スランプの対処法とは？

あなたがもし長期での留学をお考えなら、  
必ず、英語の事で落ち込んだり、生活が中だるみする時期がやってきます。

日本で生活していても1年中良いことだけが続く年ばかりでないように、  
留学で気持ちのアップダウンが全く無いまま終わるということはありません。

目標を持って頑張る人にスランプ・やる気の低下は必ずやってきます。

そんな時大切なのは

：焦らない

：誰にでも起こるものだと思いきえすぎない

：友人に「今、私、スランプやねん！」と口に出して言う

：自分の好きなことリラックスできることで時間を埋めてあげる  
ことです。

私の場合、語学留学中は、ほぼ3ヶ月に1回スランプになっていました。

口から英語が上手く出てこず、焦って余計勉強を頑張ったりしていたのですが、ある時からは“ああ、また来た”という感じで、焦らず、勉強量などを減らし、好きなことをしてリラックスする方法に変えました。すると、スランプはいつの間にか去り、その後、英語力が少し上がるのを感じられるのです。なので、私はスランプが来ると「脳が次のレベルアップの為に準備している」と考えていました。

語学の習得スピードには個人差があり、皆が同じ周期で伸びていくわけではありません。

だから、あなたのやる気にも必ずアップダウンがおこります。

スランプとの付き合い方を理解し、やる気の落ち込む期間を短くしてあげることは、  
高いモチベーションを持ち毎日を過ごすのと同じくらい大切です。

何故なら、できる子に限って不思議とこの気持ちの落ち込み幅が少ないからです。

### スランプ＝頑張る人に必ず訪れる停滞前線

雨が降る日に無理して外に出る必要はないですね。

スランプとの付き合い方を考える、

そんな自己管理能力も留学には必要なスキルなのです。

お疲れ様でした。

「1mmの気付き」を読み終えた感想はいかがですか？

新しい気付きを発見する事ができましたか？

これから留学生する皆様と留学経験者/学校関係者様の間には、留学・英語に対するイメージに大きなギャップがあります。そのギャップに早く気付けた人、無意識に気付いている人は、留学という厳しくも楽しい時間をすいすいと泳いで行きます。

逆に、そうでない人は、現実の壁にぶち当たり思わぬ苦勞をすることになります。

あなたは、この2つのどちらになりたいでしょう？

FSS-Osaka では、弊社をご利用頂く全てのお客様が前者となり、心から“行って良かった”と思える時間をカナダで過ごしてほしいと考えています。

だからこそ、普段、弊社のお客様にだけにお話している内容の一部を、このようにご紹介させて頂きました。

“留学後のあなた”のために、一緒に、現在（いま）を考えていきましょう。

[ご相談フォームへ](#)