

塚本 亮さんが
説く

学びのセオリー

高校時代、偏差値 30 台から大学進学を果たし、後にケンブリッジ大学の大学院を修了した塚本亮さん。現在は英会話スクールの代表として、多くの日本人を海外のトップ大学・大学院へと導いている。英語学習につまずいたら、塚本さんに相談だ！



塚本 亮
ジーエルアカデミア株式会社代表取締役。ケンブリッジ大学大学院修士課程修了（専攻は心理学）。偏差値 30 台、退学寸前の問題児から同志社大学経済学部を卒業。その後ケンブリッジで心理学を学び、帰国後、京都にて英会話スクール、ジーエルアカデミア設立。心理学の知見と自身の学習経験を生かした指導法が目され、国内外から多数の指導依頼がある。

Question 海外の大学では、討論形式の授業が多いと聞きました。正直、英語で議論する自信などなく、授業についていけないか不安です。

Answer
発言の練習をして議論に参加
大学の授業は、正解を教えてもらう場ではありません。みんなが意見を述べ、議論を戦わせるなかで、それぞれ思考を洗練させ、知見を広げる場なのです。その活動に、クラスの一員として貢献するよう求められるわけですから、受け身では通用しません。発言の中身が正しいかどうか以前に、発言することに意義があるのです。
とはいえ、私も大学院に留学した当初は、クラス・ディスカッションについていけませんでした。そこで毎回、次の授業でやることを調べ、「この話題になったら、この意見を言おう」と、発言の予行演習をするようにしたのです。
意見というのは、人と違うから意味があり、日本人の自分しか話せない日本の事例などを取り上げると、みんな興味津々で話を聞いてくれます。私もやがて、自信をもって授業に臨めるようになりました。留学は、世界の多様な人たちと切磋琢磨し合える貴重な機会です。萎縮せずにどんどん発言をし、おおいに学んでください。



イラスト：熊野友紀子

Question 白状しますが、私は3日坊主です。英語の勉強も、挫折の連続で今日までできませんでした。どうすればモチベーションを維持できますか？

Answer
自分を追い込む状況をつくる
ダイエットでも、運動でも、勉強でも、「やったほうがいいこと」というのは、えてして続かないものです。いかに早い段階で、「やらなくては！」に切り替えられるかが、成功のキーファクターです。
そこで、「英語ができたらいいなを、「英語ができないとマズイ！」にする方法を考えてみます。英語ができないと困る状況に、自分自身を追い込む作戦です。勉強を始めようと思った時点で、英語のテストに申し込んでしまう。英語圏への旅行を決めて航空券を買ってしまう。3カ月先くらいにこうした目標を置くと、英語の必要性が一気に現実味を帯びてくるはず。学生なら、外国人に人気のお店やレストランでアルバイトを始めるのも、良いアイデアですね。
モチベーションの維持で重要なのは、フィードバックが得られることです。今やっていることが、確実に何か意味のあることにつながっているという手応えが、頑張る力につながります。長い道のりでも小さなゴールをたくさん作り、短距離走で進んでいきましょう。

努力が勝手に続いてしまう。

「努力が嫌い」「続けることが苦手」だという人に、苦しい思いをせずに「努力が勝手に続いてしまう」仕組みを教えてください。塚本さん自身の体験とともに、ケンブリッジで専攻した心理学的視点から、具体的な方法論をアドバイス。資格試験や留学など、さまざまな挑戦に立ち向かう全ての人に読んでほしい1冊です。

コレを読もう！

塚本亮 **努力が勝手に続いてしまう。**

「努力が嫌い」「続けることが苦手」だという人に、苦しい思いをせずに「努力が勝手に続いてしまう」仕組みを教えてください。塚本さん自身の体験とともに、ケンブリッジで専攻した心理学的視点から、具体的な方法論をアドバイス。資格試験や留学など、さまざまな挑戦に立ち向かう全ての人に読んでほしい1冊です。

塚本亮 著 / ダイヤモンド社

Brain Games

ワードパズル 出題 黒須和士

問題
縦の列、横の列、そして太線で囲まれた各ブロック内に ANCHOVIES (アンチョビ) という9文字の単語が入ります。縦、横、ブロック内に同じ文字が重複して使われることはありません。完成に時間がかかる、数独風のパズルです！

- マスには ANCHOVIES という単語の9文字のどれかが入ります。
- 横の列、縦の列、太線で囲まれた9文字のブロックに注目してください。1つの列やブロックで同じ文字が2回使われることはありません。
- すでに入っている文字を考慮します。例えば、中央のブロックでは、SAIOC がすでに使われているため、残りのマスに入る文字は NHVE のどれかに限られます。縦の列、横の列も考慮すると、使える文字の候補が狭まってくるでしょう。

I			O	E		A	C	
A		H						V
O				S			N	
		V	S	A				C
					I			N
	E			O	C		A	
		O			S		H	
	N	S	E	C				A
	I		A	H				O

●作者のヒント

ANCHOVIES (アンチョビ) という9文字の単語が入ります。縦、横、ブロック内に同じ文字が重複して使われることはありません。完成に時間がかかる、数独風のパズルです。

たぐひした。これは anchovy の種数形です。日本では塩漬の魚。anchovy paste (アンチョビペースト) が知られています。

O	S	N	V	H	A	C	I	E
V	I	O	C	E	S	N	H	
H	C	S	N	I	O	V	A	
H	V	C	O	N	I	E	S	
E	N	S	I	V	H	A	O	C
C	I	O	E	V	S	A	H	N
I	N	H	A	S	V	E	C	O
V	O	E	N	I	C	H	S	A
C	S	V	A	H	E	O	N	I

編 正