

電子書籍 「はじめに」試し読み



発行：株式会社エデュケイティング

本書の内容（文章、画像、図表を含む）について、無断での複製、転載、またはインターネットを利用した公衆送信（配信）を固く禁じます。
また、本書の一部または全部を有償・無償を問わず、第三者に譲渡することはできません。

(c) Kyla, Sayaka Kanai 2025

目次『40代からの英語習慣 ここまでいける！ スキマ時間活用法』

はじめに： 忙しい毎日でも、これならできる.....	
Chapter 1 ゴールを描く—目的が未来を変える.....	
<理由は人それぞれ>	
<資格取得の順番とモチベーション、私の場合>	
<資格取得後に目指すこと>	
この本で紹介するセッションの登場人物	
Chapter 2 習慣の秘密—続ける力を手に入れる	
<習慣化ができる、小さな工夫>	
<リズムが崩れてしまったとき、「ゼロ」にしない方法>	
<さらに「上」を目指す、中～上級者の英語習慣>	
○お役立ち情報コーナー1：英語を楽しみながら「量」に触れられる素材の例	
Chapter 3 時間を味方に—使える時間の見つけかた・作りかた.....	
<忙しい人ほど、スキマ時間を活用しよう>	
<勉強が進まなかったときも挫折しない、時間の使い方>	
Chapter 4 これで英語に挫折しない—語彙と読解の具体策	
<単語の覚えかた ① 単語集はこう使う！>	
<単語の覚えかた ② クラスメートの顔と名前を覚えるように>	
<単語の覚えかた ③ ライティングを同時にスキルアップ>	
<リーディング 長文読解のトレーニング>	
<頑張るときリスト、飽きたときリスト>	
○お役立ち情報コーナー2：単語&リスニング学習の強い味方！スマホアプリ活用術	
Chapter 5 英語上達が加速する—計画・環境づくりのコツ	
<スキマ時間のための準備 待っている時間にできること>	
<習慣化、ちょっとマニアックな工夫>	
<家族の協力を得られる、コミュニケーション方法>	
Chapter 6 成長を「見える化」する—記録の本当の効果	
<スプレッドシートで記録、見える化>	
<「見える化する」ことの効用>	
Chapter 7 コーチと仲間—ひとりではたどりつけない場所へ	
<みんなの刺激に、参考になった！ 5つのステップで学ぶ TOEIC 対策>	
<「ほら、やっぱり」に注意！ 考え方の転換>	
<テストへの心理的プレッシャーとは、こう付き合う>	
<体のメンテナンス、どうしていますか>	
<あとがき>	
<書籍情報>	

※本書の目次です。この原稿には「はじめに」のみ収録しています。

はじめに： 忙しい毎日でも、これならできる

「家のこともあるし、仕事もあるし、子供の世話もあるし、自分の時間なんて取れない！！」

そう思っているのはあなただけではありません。40 歳を過ぎて自分の時間を確保するのは本当に難しいです。ましてや自分の英語の勉強や試験を受けるなんて。学生のように勉強だけしていればよかった時とは違います。

逆に「なんであの時もっと勉強しておかなかったんだろう」と思うくらいです。

私も上のセリフを何度も言っていました。夫の両親と同居で、受験生がいて、自分のためにまとまった時間を取ることは至難の業でした。

勉強しようと部屋にこもってやっていると、電話がかかってきたり、宅配便が届いたり、子供たちが学校から帰ってきたり、すぐ食事の支度の時間が来たりで、なかなか落ち着いて勉強ができませんでした。無理に勉強時間を確保してやっていると、家族との関係が悪くなってしまったこともありました。

でも、試行錯誤してやっていくうちに、私には**スキマ時間**がたくさんあることに気が付きました。

1 日の自分の行動を考えてみると、食事の支度や掃除をしたりしている時間をリスニングにあてたりすることで、何かをしながらの「ながら」勉強ができることに気が付いたんです。1 時間というまとまった時間を取ることはできなくても、細切れに時間を使えば、合計して 1 時間になります。

「時間もないし、記憶力も落ちてきているし、私にはできない」とあきらめず、どうやったらできるかを考えて工夫すれば、40 歳を過ぎてもできることはたくさんあります。若い人たちに体力的には勝てませんが、今までの経験や知識を総動員すれば、若い人たちとも十分に競うことができるんです。

私はもともと英語が好きでしたが、なかなかスピーキングの力がつきませんでした。結婚前に日本語教師として海外に 6 年住んでいましたが、学生の日本語能力の方が高く、日本語で話すことが多くて私の英語の力は一向に伸びませんでした。

せっかく海外にいたのに、話せるようにならないで帰国したので、「なんとか英語の力を伸ばしたい」と自分で TOEIC の勉強を始めました。しかし、独学では限界があるなと思い、仲間と情報交換し、励まし合いながら進めるサポートセッションに参加したことで、学びの効率が大きく変わりました。

2 週間に 1 回のオンラインセッション（※）に参加し、そこで自分がやったことを報告したり、今つまづいていること、わからないこと、使用している教材等について受講者同士でシェアし、講師や他の受講者からアドバイスをもらったりします。

この本では、私自身が実践してきた学びの方法や、忙しい中でも**スキマ時間**を活用して英語力を伸ばすコツを具体的にお伝えします。オンラインのグループコンサルティングセッションで私たちが話してきたことも、そこだけに留めておくのはもったいないと思い、同じような悩みを抱える皆さんに共有させていただきます。

あなたも、私たちの会話の場に加わってみてください。

私は仲間と情報交換しながら英語を学び続けたおかげで、念願の通訳案内士の資格を取り、TOEIC900 点を取ることができました。

さらに、2 人の子供の高校受験と大学受験が同じ年に重なって大変だった時期でも、子供たちと一緒に勉強し、私は英検 1 級を取得できました。

子育てをしながら、夫の両親と同居しながらでも、**スキマ時間**を使って英語を勉強して、自分の道を開くことができたのです。

この先の人生後半、私自身が充実した、楽しい人生を送れるように、これからも英語の学習を続けます。

あなたも、目標を共有する仲間と共に学ぶ気持ちで、この本を読み進めてみてください。

きっと、この本が、あなたの英語学習のヒントとなり、行動や目標達成の助けとなります。これから、一緒に新しい一歩を踏み出しましょう！

著者名の由来：

子供たちが幼稚園に通っていた時に、月 2 回ボランティアで英語を教えていました。

そのとき、子供たちにとって「お母さん」としてではなく「先生」として接することができるよう、英語の時だけ使える名前を考えました。二人の子供の名前の一部を取って「Kyla（カイラ）」。

それ以来英語を教えるとき、英語キャンプのとき、通訳ガイドをするときも、この名前を使っています。

※オンラインセッション：

『英語の先生のための英語試験サクセス・サポートコース』（Teachers-Place Test Prep course）のオンラインセッション

英検(R)は公益財団法人 日本英語検定協会の登録商標です。このコンテンツは、公益財団法人 日本英語検定協会の承認や推奨、その他の検討を受けたものではありません。

TOEIC (R) is a registered trademark of ETS. This product is not endorsed or approved by ETS.

お読みいただきありがとうございます！

この続きもぜひお楽しみください。

『40 代からの英語習慣 ここまでいける！ スキマ時間活用法』

Amazon Kindle ストア

<https://amzn.to/42BBTP2>