

プラクティスガイド



英語は声の身体運動

英語が聞き取れない理由、話せない理由は、たったひとつ。じぶんで英語をプラクティスする場がないからです。英語は読んで覚える勉強ではなく、声セリフの身体運動を、毎日反復することです。

ひと息の声セリフで身につける

ガイドに従って、7つの要素を順にプラクティスしていきます。声セリフ（シード）を出すことは、同時にじぶんのシードを聞くことでもあります。1日15分ほどのプラクティスで、ひと息の声セリフに含まれる音節の出し入れは、3,000回になります。1年で、無理なく、100万回以上になります。

プラクティスのエッセンス

文字を見て、お手本の声を思い出し、顔をあげて、じぶんの声セリフにします。そのつもりになるだけで上達します。静かにすわって、身体の力を抜き、気を楽しみましょう。エンパシームにゆだね、わずか1-2秒という声セリフの小さな体験を重ねることで、ことばを音で身につけるという本来の力が蘇ります。

プラクティスの7要素



① **はじめる**: 静穏の力 (毎日)
静かなところにすわります。身体の力を抜き、気を楽しみます。



② **声にする**: 声セリフの力 (毎日)
お手本のシードを聞き、それをひと息でじぶんの声に出します。



③ **なりきる**: 相手の力 (毎日)
顔をあげて、相手に語るつもりになりきって、じぶんのシードを残します。



④ **くりかえす**: 反復の力 (毎日)
じぶんのシードをひとつずつ聞き、書き写し、見出しをつけます。



⑤ **ふりかえる**: 循環の力 (毎日)
昨日プラクティスしたシードを聞き直し、くりかえします。また、ツボにしたがって、プラクティスします。



⑥ **たずねる**: 想像の力 (週末)
じぶんのシードに、たずねる気持ちでメモをつけます。また、シードと対話するつもりでやりとりするプラクティス。



⑦ **わかちあう**: 共感の力 (週末)
じぶんから、プラクティスする仲間にごとばをおくりします。他者をはげまし、またはげまされることで、自意識を和らげます。

オリエンテーション

慣れれば簡単なことでも最初はむずかしく感じるものです。コースを出発する前に余裕のある時間をもって、プラクティスの7要素を試してみましょう。コースの申し込みをすると、「つながり」にエンパシーム・コミュニティが見えます。そこに英プラのお手本のサンプルが届いています。



困ったとき

- **お手本が聞こえない**
ネットワークを通してお手本が届きます。ネットワークの状態によっては、時間がかかる場合もありますので、1分程度待ってみてください。
- **「なりきる」で最初の黄色のエンパシームが出ない**
スマホが机やテーブルに水平に置かれた時だけ、出るようになっています。スマホが傾いていないか、確認してください。
- **じぶんの声が残っていない**
2回目の円を描く前にスマホを動かしたり、赤い円が出ている時のバー表示が消える前にアプリを切り替えた、などが考えられます。また、マイクを許可していない場合もありますので、スマホの設定を確認し、アプリを再起動してください。
- **プラクティスをやらない日があった**
気持ちが途切れなければ大丈夫。配信にあわせて気を楽しんでいきましょう。お手本が届かない週末もご利用ください。
- **15分で終わらない**
ミニマル15分。時間は人によってもかわります。また、その日の調子によっても変わるでしょう。それでよいのです。夢になってプラクティスしている時は時間を忘れていきます。
- **音声入力ができない、「あみてにふすいま」とは、など**
エンパシーム・サイトに詳細のページを設けています。以下のリンク、あるいは右のQRコードからアクセスできます。

<https://ja.empatheme.org/guide/>



① プラクティス「はじめる」

- ・身のまわりを整える
- ・静かに、すわる
- ・カードを手にとる
- ・お手本シードをよむ



英プラカードをいつも見える所に置きます。カードを手にとると、自然な流れができます。



英プラ オリエンテーション
(手順ビデオもあります。)

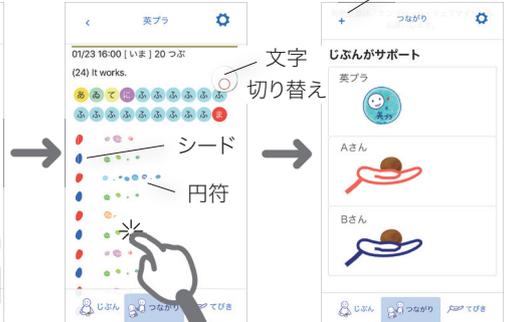
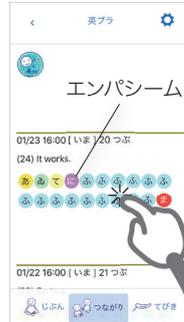
② プラクティス「声にする」

- ・お手本シードをきく
- ・声にする
(同時にその声を聞いている。)

お手本のリズムをまね、じぶんの声にします。しっかり息を吸い、口全体を動かすつもりで、セリフをひと息で。

アプリを開き、画面下の「つながり」から、英プラを選びます。エンパシームを押します。(右図)

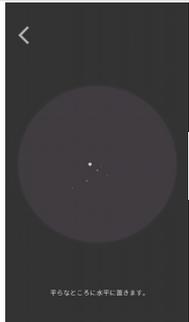
*自然な流れの中にできた間が、8種類のエンパシーム。かな文字「あ・ゐ・て・に・ふ・す・い・ま」と色の円で表しています。



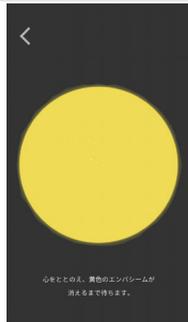
円符 (emp) を押します。その日分のシードを声にしてお手本音声をまねて 画面左上の「<」を押して、順番に声にしましょう。「つながり」画面に。

③ プラクティス「なりきる」

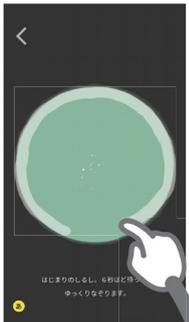
- ・落ち着いて待つ
- ・相手の話すつもりになる (その声を聞いている)
- ・じぶんのシードにする



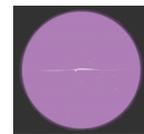
画面左上の「+」を押し、スマホを平らなところに水平置いて待ちます。



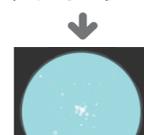
はじめに、黄色のエンパシームが出ます。消えるまで待ちます。



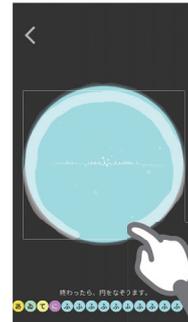
カードの順にシードを声にします。ひとつ目のシードで、ピンクのエンパシームに。少し待ってから、ゆっくり(ひと呼吸)円をなぞります。



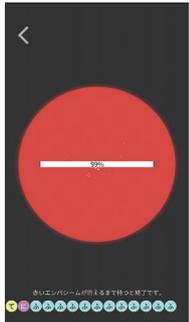
ひとつ目のシードで、ピンクのエンパシームに。



対話のつもりで、文字を見ずひと息ですばやく。シードをひとつ声に出したら、2秒の間を入れて次のシードを声に。



*右上の設定アイコンを押し、セッションのガイドをOn/Offできます。声に出す間は水色のエンパシームが続きます。おわりの合図は、ゆっくり円をなぞります。



赤いエンパシームと中央のバーが消えるまで待ち、次のプラクティスへ。

④ プラクティス「くりかえす」

- ・じぶんのシードをきく
- ・シードを書き写す
- ・聞きながら、じぶんの声にする
- ・今日の見出しをつける (その声を聞いている)

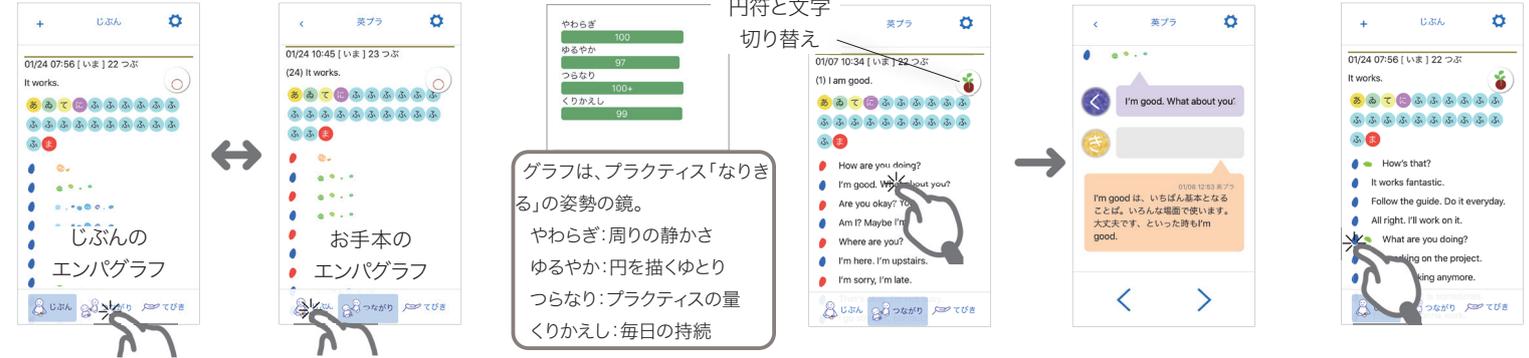


じぶんのエンパノートで、「く」に文字を入力します。入力を終えたら、「く」を押すと残ります。「く」を押して、灰色から紫色にもどる一瞬を待ちましょう。「く」とは、くりかえすという意味を表したものです。

画面下の矢印を押して、次のシードに進みます。最後に、見出しを残します。じぶんを上げますことは、絵文字を入れます。この小さな作法も、毎日のくりかえしが力になります。

⑤ プラクティス「ふりかえる」

- ・昨日のエンパグラフを見る
- ・じぶんの声にする (その声を聞いている)
- ・お手本シードと比べる
- ・お手本シードをよみ、きく
- ・シードのツボをよむ
- ・シードのツボをよむ



じぶんのエンパグラフを開き、円符やグラフをみます。次に、じぶんとお手本の円符の長さやつらなり方を比べます(左下図)。次に、エンパノートでお手本シードにあるツボを順に確かめて、お手本を聞き、

復唱します。シードの中には、miniプラがあるものもシードを押すと、葉っぱ印(リフ)を残せます。気に入ったシード、気に入ったシードをふりかえるための印です。

円符と文字 切り替え

やわらぎ	100
ゆるやか	97
つらなり	100+
くりかえし	99

グラフは、プラクティス「なりきり」の姿勢の鏡。
やわらぎ: 周りの静かさ
ゆるやか: 円を描くゆとり
つらなり: プラクティスの量
くりかえし: 毎日の持続

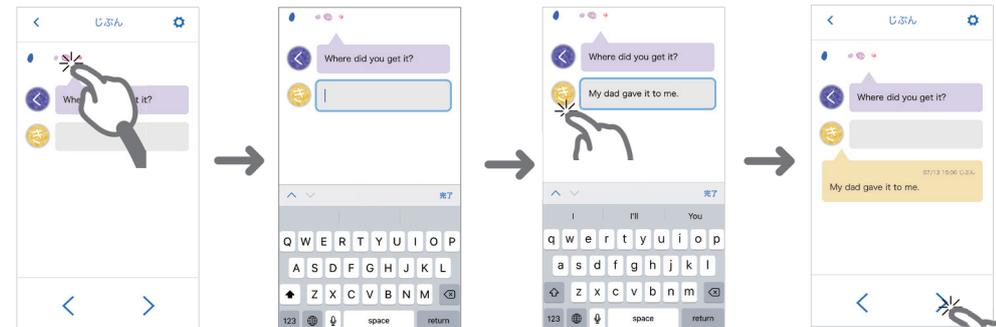
⑥ プラクティス「たずねる」(週末)

- ・1週間をふりかえる
- ・ひとり対話をプラクティス (赤と青のシードを交互に)
- ・じぶんのシードに質問をかく
- ・音声入力を利用する

1週間プラクティスして残ったじぶんのエンパグラフのシードを使います。じぶんのシードを聞いて、思いついた質問を「き」に入力します。さらに、カード上で赤と青に分かれている対話形式のシードを利用して想像力を養いながら効果をあげます。カード上で赤のシードのじぶんの声を聞き、青のシードを想像して、「き」に書き入れます。次のシードに移り、じぶんの声のシード(青のシード)を聞きます。ひとつ前のシードを思い出して、対となるシード(赤のシード)を「

き」に書き入れます。このように、相手とやりとりするつもりになり、順にひとり対話を演じます。

「き」の空欄を押し、文字を入力するのですが、その時に音声入力も利用できます(*)。声にすることで、



ここでも習得の効果を引き出します。「き」の文字を押し、結果を残します。矢印で順に進みます。この流れで1週間分やってみましょう。

*音声入力の仕方について、エンパシームサイトに掲載しています。

⑦ プラクティス「わかちあう」(週末)

- ・じぶんからことばをおくる
- ・相手を想像する
- ・自意識をやわらげる



プラクティスの最大の壁は、がんばろうという意識により、かえって続かなくなってしまうということです。上達を自分で判断する「自意識」が強くなると、「うまくいかない」という意識も強くなり、それが大きなハードルになります。そこで味方になってくれる力が共感です。特別なことをするのではなく、プラクティスを共にしている人を思うこと。ほどよい距離感で寄りそうところに、共感の力が自然に働きます。その力が、自意識を和らげ、プラクティスの途切れから守ってくれます。

励ましやアドバイスもまた、正面から自意識を刺激するのではなく、プラクティスする後ろ姿をそっと見守るように応援する、または、されることで、かまわずに力がだせます。「つながり」から、じぶんをサポートする仲間がみえるようになります。(お申し込みは左のQRコードから)ここで、仲間とじぶんのプラクティスを共有することができます。プラクティス「たずねる」の「き」を利用して、仲間のシードの「き」に、ひと言入れると、そのシードをめぐって会話が出来ます。

共に歩む仲間のプラクティスに、そっと寄りそうことばをかけること。シードをふりかえて相手とふれあうことは、セリフを心の中で再現し、じぶんとことばの結びつきを強めるプラクティスになります。



相手を想像することが、じぶんの励みになり、それが継続を支えてくれる。また、じぶんが人に支えられているように、じぶんも人を助ける心が英語のプラクティスを大きく飛躍させます。例えば、Can I help you? 単語を知っていても、セリフにはなりません。相手にむけてシードを出すプラクティスをするのが何よりも大切なのです。