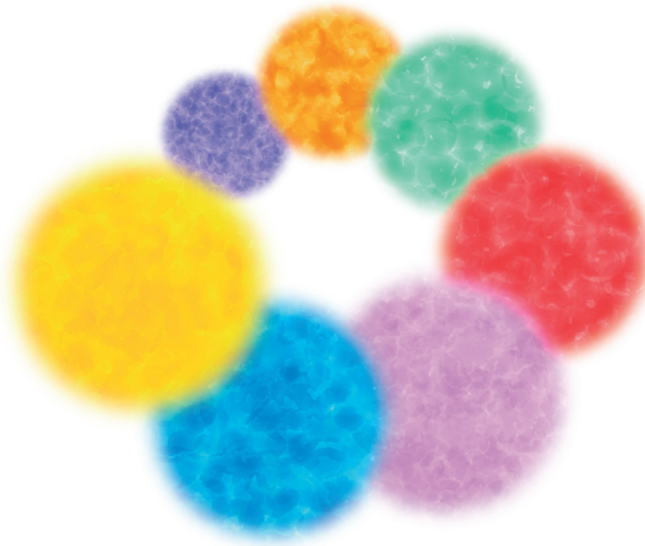




英プラ

オリエンテーション トレイル ガイド

英プラ オリエンテーション トレイルをお届けするにあたって

エンパシームへの路

私は、スマホ登場以前より携帯、スマートフォンの開発に関わりました。全世界にむけ、XPERIA シリーズを含む 200 機種、5 億台の商品、技術開発を指揮、事業・経営の責任者をつとめました。

そこで、テクノロジーと人間の間に、ある溝が広がり、人間の心の中にも溝をつくっていることに気づきました。その溝は、技術のあり方だけでなく、人間に備わった本来の力を引き出す総合的な方法なしには、克服できないことを痛感したのです。

2012 年、米国シリコンバレーに SomniQ, Inc を設立して以来、従来とは異なる総合的なアプローチを独自の研究開発によって模索してきました。それが、人間と機械が共に働き、自然な流れで「間」をつくることで、ふだんは気づいていない人間の力を引き出す方法「エンパシームメソッド」です。

9 年あまりの研究開発・制作をへて、米国、日本で発明特許を取得しました。これにあわせて、音声・言語・心理・哲学の研究をもとに設計、著作・制作を手がけ、私自身の 30 年余の実体験をもとに構想したものが「毎プラ」、「英プラ」です。

2020 年 9 月より、エンパシームメソッドにもとづく「英プラ」（英語のプラクティスを身につける修養）を公開しています。小さな身体所作でじぶん自身のプラクティスを育て、身近な世界に関わり、助けあうことができます。みんなのエンパシームで社会を変える新しいイノベーションをめざしています。

じぶんに社会に活かす路をひらく

ネット社会はその恩恵だけでなく、気づかぬうちに、何でも操作して「正しい答え」が入手できるかのような錯覚を持ってしまうほどの、大きな影響をもたらしています。また、多くのサービスが対価を直接支払うのではなく、ただで利用し、どこか別の所で、たとえば広告収入などでそのコストがまかなわれています。そのため、私たちの日常では一見、ただで情報が手に入るような錯覚も生まれます。

そのような世界に暮らしながらも、じぶんをふりかえり、身近に関わる人たちとふれあうことの大切さは変わりません。最も肝心なことは、テクノロジーに依存しすぎるのでもなく、また、敬遠するのでもなく、日常生活の中で、じぶん自身をふりかえり、他者と共感しあえる力を育むこと、その力を社会に活かすことです。

じぶんに関わる小さな情報は、じぶん自身をふりかえり、気づきを得ることに活かされて欲しい。そのねがいを実現する具体的な方法が望まれています。またそれは、営利商売の一環としてよりも、だれもが参加できて、わかちあうことによって社会に役立られることが理想です。

現代の日常環境の中でこそ、テクノロジーも小さな身体動作の友になり、じぶん自身を育てる修養の手助けになるために、エンパシーム (Empatheme) は編み出されました。

エンパシームは、毎日のプラクティスを身につけようとするじぶん自身の後ろ姿をそっと写す「姿勢の鏡」として、また、声のカプセルをわかちあって、じぶんの身近な社会で広く活用できるメディアとして、利用できる発明特許技術です。非営利の財団法人の活動と運営のためにアプリを無償で提供し、広く利用・活用してもらうことによって、古来より大切にされてきた日々の修養、プラクティスの習慣づくりに、新しい路をひらけると信じています。

私自身がこれまで多くの先人に学び、試行錯誤してきた素材を公開します。じぶんをふりかえる習慣のお手伝いになるエピソードや、インスピレーションの湧くストーリーを毎日、提供してまいります。

エンパシームファウンデーション代表

エンバレット著者 坂口 立考



エンパシーム・メソッド

習慣を身につける

自意識のハードル

ものごとを身につけるプラクティスの最大の壁は、じぶん自身の意識です。「いつでも正解がひとつ」という思い込みや、「目的や他人と比べて思うようにならない」という自己判断が、気づかぬうちにハードルをつくっています。「がんばろう」ではなく、じぶんをしばる習慣から開放されることです。

いつもおなじじぶん、ではない

一瞬の間も待てないじぶんもあれば、穏やかなじぶんもある。気分が散っているじぶんもあれば、夢中になれるじぶんもある。「じぶんは、いつもおなじ」というわけではありません。また、身の回りの状態も刻々と変わっています。ここに克服のヒントがあります。



間が、克服になる

まず静かで、穏やかな気持ちになれる、小さな間をつくることです。エンパシームは、そのような間まをつくり、自然な流れを生み出します。

小さな間を毎日の循環に

エンパシームメソッドは、この流れを見えるように表現し、記録し、鏡のように写して、プラクティスの持続を支えます。さらに、それを毎日の循環のしくみにすることによって、身につけるメソッドです。



その中で、自然な声リズムで「出力」することばを最大限に活かし、自然のなりゆきで生じる力と、じぶんに備わった力を引き出します。つくった間がつながっていくことで、小さな間が大きな力となります。

人と人をつなぐ

エンパシームは、共通の形式・単位で人それぞれのプラクティスを共有することのできるメディアです。

エンパシームを共有することで、寄りそう人どうしをつなぎます。ほどよい距離感で寄り添いあえることで、ふだんは気づいていない、共感の力が働きます。わずかな時間をじぶんから他者にむけることは、自意識をやわらげ、毎日のプラクティスを支える力になります。

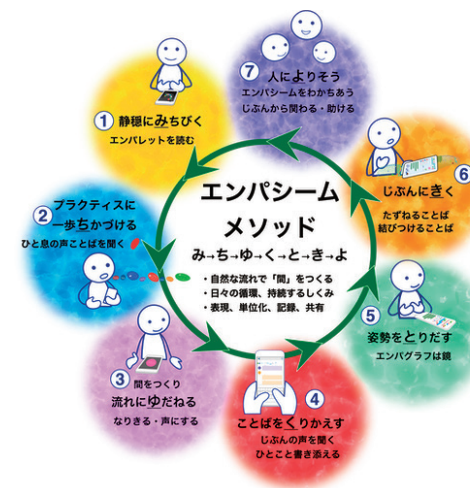
エンパシーム (Empatheme)

エンパシームメソッドは、シリコンバレーにおけ

る8年余の研究開発と制作をへて完成しました。その中核となるコンセプト、エンパシーム (Empatheme) は、米国、日本において発明特許を取得しています。

人間と機械が共に「間」をつくる

発明特許というと、人間が機械に命令してつくりだす機能の力のように聞こえるかもしれませんが、エンパシームは、人間と機械が共に働き、自然な流れの中に「間」をつくる、これまでになかった考えにもとづいています。スマホアプリが、静穏なプラクティス環境の一部となり、またふれあう相手となることで、人間に備わった共感的な力を引き出します。



オリエンテーショントレイル プラン

オリエンテーショントレイルは、以下のような2週間プランになっています。最初の6日間は、エンパシム・メソッドのプラクティスに慣れていきます。Day7からは、英プラカードを使って、プラクティスします。

Day9から毎日届くお手本の音声♦・♣、ツボ💧・🌱・🍀は、同じシードでも毎回変わり、幅広い習得に役立ちます。

1 週 目	月	火	水	木	金	土	日
	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
	アプリ エンパシムの「つながり」>「オリエンテーション」に毎日届くてびきに沿って、プラクティスに慣れます。						お手本音声なしでやってみましょう。
	はじまりのメール 英プラガイドプラクティスガイドを読みます。	てびき① ① はじめる ② 声にする	てびき② ③ なりきる	てびき③ ④ くりかえす	てびき④ ⑤ ふりかえる	てびき⑤ ⑥ たずねる ⑦ ふりかえる	カード1 ① はじめる ③ なりきる
2 週 目	Day 8	Day 9	Day 10	Day 11	Day 12	Day 13	Day 14
	カード2	♦のお手本・💧のツボ		♣のお手本・🌱のツボ		♦♣のお手本・🍀のツボ	
	カード2 ① はじめる ③ なりきる	カード1 ① はじめる ② 声にする ③ なりきる	カード2 ① はじめる ② 声にする ③ なりきる	カード1 ① はじめる ② 声にする ③ なりきる ④ くりかえす	カード2 ① はじめる ② 声にする ③ なりきる ④ くりかえす	カード1 ① はじめる ② 声にする ③ なりきる ④ くりかえす	カード2 ① はじめる ② 声にする ③ なりきる ④ くりかえす
		シードの文字を押して、ツボ💧、🌱、🍀も見てください					
		⑤ふりかえる、⑥たずねる、⑦わかりあうを追加するとより効果があがります。					

英プラ ガイド①-1



英プラは、自然の流れで間をつくる「エンパシーム」を活用した「英語のプラクティスを身につける」新しいメソッドです。

英プラガイドは、プラクティスの方法、道具の使い方、基本となる心得をご案内します。いつも手元に置いてください。

- ・英プラガイド①：全体構成とプラン
- ・英プラガイド②：プラクティスを深める
- ・プラクティスガイド：プラクティスの方法
- ・英プラガイド③：プラクティスを活かす



(アプリ)
エンパシーム
(エンバレット、エンバグラフ、エンパノート)

① 「間」をつくる エンパシーム

静かに落ち着いた時にだけ、いっしょに「間」をつくり、自然の流れにするエンパシーム。

自意識を休ませて、自然の流れを利用する発明特許です。その時のじぶんのふるまいを、**エンバグラフ**であとから、見て、聞いて、ふりかえり、それをたどり、さらに発展した使い方ができます。

エンパシームアプリを、アプリストアからダウンロードしてください。



静かにすわり、自然の流れに、8つの「間」。
相手にふす（委ねる）今。



エンパシームアプリの使い方は、別紙プラクティスガイド、エンパシームサイトをご覧ください。



米国特許：9,218,055 10,409,377 10,222,875
日本特許：6138268 号 6743036 号 6707641 号

② 毎日とどく、お手本と「ツボ」 エンバグラフ



ネイティブ♦Yuuさんと♣Riuさんのお手本が、プランにそって毎日届きます。すべて、ひと息ごとのセリフです。この、1-2秒間で出力するセリフを**シード (seed)**と呼びます。シードの声リズムをまね、声に出してプラクティスしていきます。

プラクティスのツボ & mini プラ

お手本シードごとにアドバイスや説明があります。♦のお手本には、声リズム・息づかい・身のこなしについて、💧ツボ。♣のお手本には、ことばの意味、表現について、🌱ツボ。トレイルを進むと、プラクティスのためのストーリーや、音楽🎵をはじめ、楽しんで学べる🍀ツボが届きます。

リズム、発音のプラクティスための短い動画 **mini プラ**もエンパノートに届きます。プラクティスを途切れさせず見ることができます。



③ ふりかえる場・わかちあう場

エンパノート



毎日のプラクティスは、お手本をまね、エンパシムに残して、それをふりかえる。そのくりかえしです。英プラには、そのくりかえしが、何重にもかけあわされるような工夫がされています。

じぶんのエンパノートでは、シードを聞き、書き起こし、メモや印をつけます。また、音声入力を利用してメモを残すこともできます。シードとの関わりを増やすことで、ことばとじぶん自身との結びつきを強くすることができます。

また、一緒にプラクティスする人や見守る人から励まされたり、あるいはじぶんから人を助けることもできます。エンパノートは、シードごとに小さなコミュニケーションをつくり、プラクティスを発展させる場です。(エンパシームサイト「参加」をご覧ください)

お手本のエンパノートに届くツボは、同じトレイルでも周ごとに変わります。1 周目、2 周目、3 周目と進むにつれて、順に身につけていきます。

④ プラクティスの支え

エンパレット



毎日ひとつ、エンパレットをお届けします。

プラクティスを支えるヒントや、じぶんの味方になってくれるセリフなど、上達の秘訣を集約しています。

エンパシームアプリの「てびき」から、今日のエンパレットをひらいてください。いつでも持ち運べて、1-2分で読める短いストーリーです。古今東西の知恵や、先学の研究、心に響くことばと、写真やイラストを組み合わせたオリジナルコンテンツです。

エンパシームサイトには、エンパレットのライブラリーがあります。英プラカードのコンテンツもエンパレット化してあります。英プラのシードや単語検索、また、エンパレットからのリンクがあり、一貫した学習のリソースになります。



⑤ 1日1枚、英プラカード

エンパカード



決めた場所にカードを置き、静かにすわって手に取ることで、プラクティスの姿勢と場づくりができます。1日1枚、100枚のテーマカード。手のひらサイズに集約されています。毎日プラクティスすることで、この100枚がひとつの路のようにつながっていきます。このプラクティスの路をトレイルと呼びます。対話形式の「ひと息ごとのセリフ」2,500が、配信のお手本と、プラクティスのためのツボと連動しています。毎日続けていく中で、小さなプラクティスが無理なくできるように工夫されています。(2週間のオリエンテーショントレイルでは、2枚のカード、54のシードで構成されています。)

英プラカードは、右のQRコードからお申し込みいただけます。



英プラ ガイド②-1



プラクティスをするのに「まちがい」も「失敗」もありません。エンパシームメソッドの自然の流れに委ねて進めば、かならず変化が表れます。静かにすわり、力を抜き、ひとつ間をつくることです。

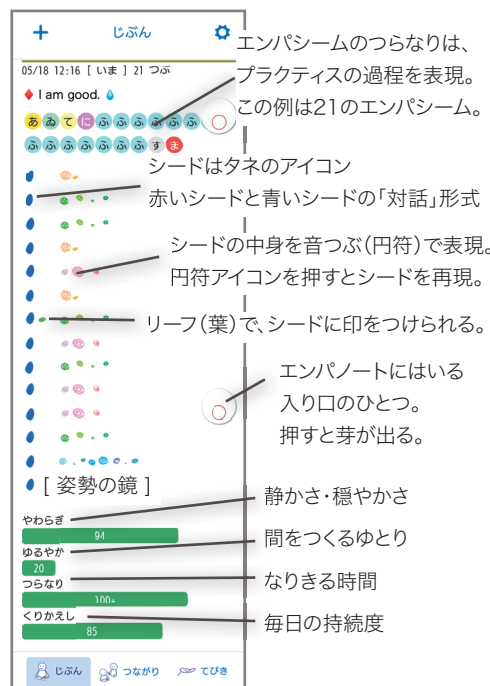
もちろん、時にはひとつも間をつくれぬ日もあるでしょう。でも、大丈夫。気持ちが途切れなければよいのです。

エンパグラフィは、毎日のプラクティスを写す鏡です。途切れさせないお手伝いをします。エンパグラフィには、静穏の空気、声の響き、間合い、反復などが写っています。これらは、がんばってつくりだすものではなく、自然の流れで生じるものです。

姿勢の鏡。それは、正面から誰かが撮っている写真とはちがい、プラクティスするじぶんの後ろ姿を写す、ふるまいの証です。そこに、続いている様子、上達している様子が表れます。採点や評価ではなく、じぶんで気づくための強い味方なのです。

また、エンパグラフィは、伴走者のように、プラクティスと一緒に楽しむ演出をします。植物を育てるように、じぶんのことばを育てる「実感」が大きな力になります。

エンパグラフィの楽しみ方



プラクティスのない日は、土の線で表されます。

3日も水をやらない日が続くと若い植物はしおれてしまいます。姿勢の鏡「くりかえし」も減ってきます。がんばらなくてはいけない、と力まずに、シードに水をやる気持ちになりましょう。

プラクティスの習慣を、じぶんのシードを育てる手入れになぞらえて演出します。タネをまいて水をやり、育てているような想像の力が、強い味方になります。

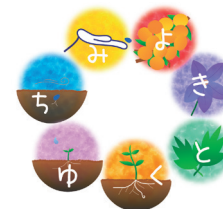
シードを構成する音つぶの連なりを、円符 (emp) と呼びます。エンパノートや mini プラでは、円符を使ってプラクティスのツボを紹介します。

ツボを押さえたアドバイスにも、種類があります。

- 💧 は、音・リズム・声セリフに関するツボ
- 🌱 は、意味や表現、場面に関するツボ
- 🍀 は、プラクティスを身につけるためのツボ
- 🌻 🌸 🎵 は、mini プラなど、コンテンツの印

毎日、植物に水をあげ、声をかけて、成長を見守るように、穏やかな気持ちで接する時、自意識は和らぎ、小さな変化に気づく想像力が養われます。

トレイルを着実に進んでいくと、プラクティスは必ず身につきます。



エンパシームは、その様子を植物の成長になぞらえて表現します。あなたのアイコンが成長していきます。アイコン上の「みちゆくときよ」

の7文字は、「路ゆく時よ」という意味です。じぶんの路になってゆくことを味わって進むひと時。エンパグラフィはプラクティスを写すトレイルです。(エンパシームサイトに関連するエンパレットがありますので、ご覧ください)

英プラ ガイド②-2

プラクティスの出発点

一連のプラクティス（②声にする ③なりきる ④くりかえす ⑤たしかめる ⑥たずねる）を通して、基本となるのはシードを出し入れすることです。

お手本に近づけていくためには、すでに身につけている日本語の習慣に気づく必要があります。日本語の習慣とは、かな文字を読むように音を出し、区切りをつけることです。私たちは日本語と同じように、英単語もカナモジ式に身につけているのです。

カナモジの音・リズム

Good idea!
So what do you want me to do?

グッド アイ ティ ア
ソー ホウ ャ ッ ト
ドゥー ユー ウォ ント
ミ ー トゥー ドゥー



カナモジを読んでいる

英語の音・リズム



声セリフを出している

カナモジ式に文字を読むのではなく、セリフを声に出すプラクティスをしていきます。いちばんはじめに大切なことは、英語のリズムです。個々の発音以前に、強弱のリズムをつけ、ひと息で声に出すプラクティスが最優先です。

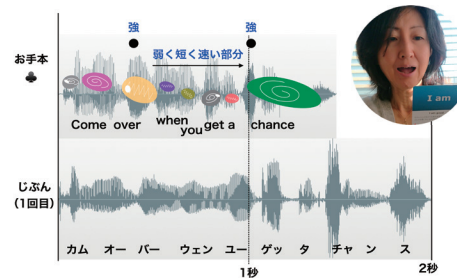
プラクティスの道筋

英プラ全体の 21,500 音節は、48,000 の音素（発音の最小単位）からできています。日本語にはなじみのない音素がたくさんあります。最も頻度が高く、特にプラクティスの優先度が高いものから、順に、かつ効果的に、実践していきます。

トレイル 1	トレイル 2	トレイル 3
リズム	息づかい	身のこなし
強弱	子音	母音
姿勢・アゴ	舌・唇	口の形・ノド

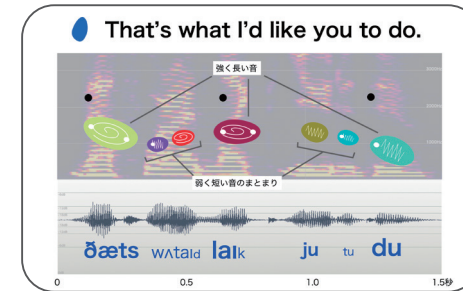
その過程で、音と意味の結びつきに親しみ、ことばとじぶん自身との結びつきを強くしていくことが、本当に身につくプラクティスの道筋になります。

英プラでは、英語の音のまとまり・リズムをプラクティスするために、円符 (emp) を活用します。音声波形や声紋のデータをプラクティスに活かせるように、独自に考案したツールです。音のつづを目で見て、その動きを体感しながらプラクティスします。エンパノートから mini プラ動画にアクセスできます。



円符のリズムで

円符には、シードの情報が集約されています。



- ① 円符の数: 音のまとまり（音節）（アゴの動き数）
- ② 円符の形: 吐く息の強さ
- ③ 円符の色: 音素の色（音節のはじめの音素）
- ④ 円符の列: 強弱リズム
声の上がり下がり
- ⑤ 円符の模様: 重点音素
- ⑥ 黒丸: 重点リズム
- ⑦ 発音記号: 強弱とリズムを加えた国際発音記号



ひと目見て、シードの長さや、「弱く短い音のまとまり」「強く長い音」などがわかります。リズムをつけ、ひと息で言えるようになると、プラクティスそのものが楽になります。

オリエンテーション トレイルのてびき

トレイル出発前のてびきは、①～⑤まであります。

Day2 から5日間、エンパシーム アプリの「つながり」>「英プラ オリエンテーション」に、毎日ひとつずつ届きます。

以下の手順でてびきを開き、プラクティスを進めましょう。

プラクティスの7つの要素を順番に身につけていきます。

(1) エンパシーム アプリを立ち上げて、「つながり」を押します。

(2) 「英プラ オリエンテーション」がみえたら、そこを押すと、日々の配信画面になります。

Day2 は、てびき①と、(1) I am good. サンプルをお届けします。

(3) 「エンパシーム」を押して、シードを開き、「切り替え」の丸を押します。

(4) 「シード」の文字を押して「エンパノート」を開きます。

(5) シードの声を聞き、中身を確認します。

(6) さらに画像がついているものには、内容をゆっくり読みましょう。

(7) 下の矢印を押すと、次のシードに移りますので、順番に読んでいきましょう。

Day3 から Day6 まで、毎日少しずつ進んで、プラクティスを身につけていきましょう！



プラクティスガイド

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、身体力を抜き、気を楽にしましょう。エンパシムにゆだね、わずかに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



ミニマル1分

① はじめる：静穏の力

静かなところにすわります。身体力を抜き、気を楽にします。



ミニマル2分

② 声にする：声セリフの力

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。



ミニマル2分半

③ なりきる：相手の力

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。



ミニマル6分

④ くりかえす：反復の力

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。



ミニマル2分半

⑤ ふりかえる：循環の力

2日前に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。



ミニマル15分
(週末)

⑥ たずねる：想像の力

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

じぶんから、プラクティスする仲間のことばをおくります。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。「つながり」に「英プラ オリエンテーション」が見えます。そこに英プラのてびきと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にしていきましょう。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

ミニマルな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。夢中になってプラクティスしている時は時間を忘れてしまいます。

● 音声入力できない、「あてにふすいま」とは、などエンパシム・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/>



てびき①、②

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)



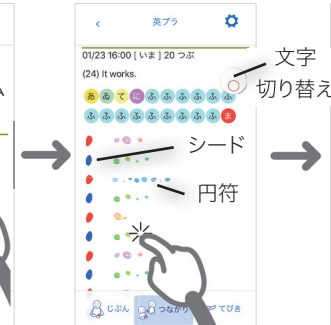
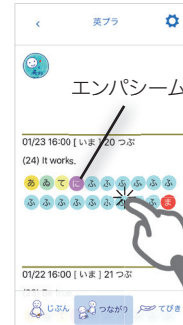
② プラクティス「声にする」

- ・お手本シードをさく
- ・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・あ・て・に・ふ・す・い・ま」と色の円で表しています。



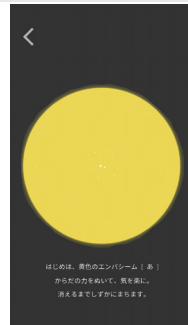
円符(emp)を押します。その日分のシードを声にして
お手本音声をまねて 画面左上の「<」を押して、
順番に声にしましょう。 「つながり」画面に。

③ プラクティス「なりきる」

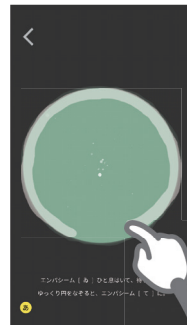
- ・落ち着いて待つ
- ・じぶんのシードにする
(その声を聞いている)



画面左上の「+」を押し、
スマホを平らなところに
水平に置いて待ちます。

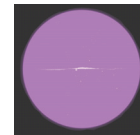


はじめに、黄色の
エンパシームが出ます。
消えるまで待ちます。

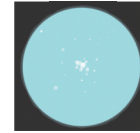


緑のエンパシーム。
少し待ってから、
ゆっくり(ひと呼吸)
円をなぞります。

カードの順に
シードを
声にします。



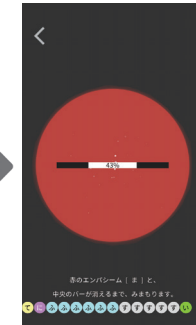
ひとつ目のシードで、
ピンクのエンパシームに。



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。



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。



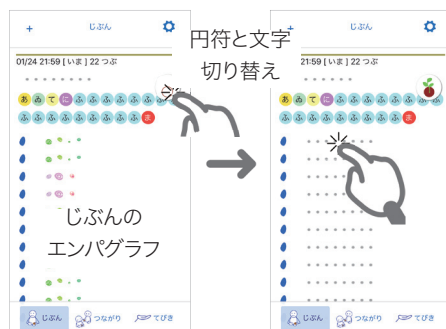
赤いエンパシーム
と中央のバーが消えるまで
待ち、次のプラクティスへ。

*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。

てびき③、④

④ プラクティス「くりかえす」

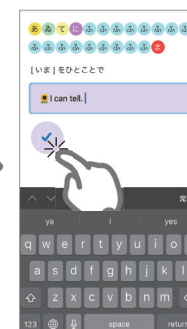
- ・じぶんのシードをきく
- ・シードを書き写す
- ・聞きながら、じぶんの声にする
- ・今日の見出しをつける
(その声を聞いている)



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。

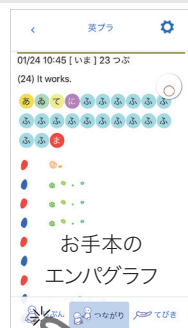


画面下の矢印を押して、次のシードに進みます。最後に、見出しを残します。じぶんを上げますことば、絵文字を入れます。この小さな作法も、毎日のくりかえしが力になります。



⑤ プラクティス「ふりかえる」

- ・前回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

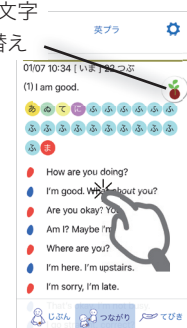


じぶんのエンパグラフを開き、円符やグラフをみます。次に、じぶんとお手本の円符の長さやつらなり方を比べます(左下図)。次に、エンパノートでお手本シードにあるツボを順に確かめて、お手本を聞き、

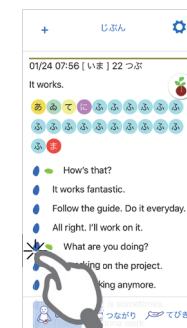


グラフは、プラクティス「なりきる」の姿勢の鏡。
やわらぎ: 周りの静かさ
ゆるやか: 円を描くゆとり
つらなり: プラクティスの量
くりかえし: 毎日の持続

円符と文字
切り替え



復唱します。シードの中には、miniプラがあるものもあります。画像を押すと中身が開きます。シードを押すと、葉っぱ印(リーフ)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。



てびき⑤

⑥ プラクティス「たずねる」

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

前回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、順にひとりで対話を演じます。

「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、エンパシムサイトに掲載しています。

⑦ プラクティス「わかちあう」

- ・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使うこと。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、力まずに力が込められます。

「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。シードをふりかえっ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。