

プラクティス ガイド

英プラ



Empatheme

エンパシームとは？

ネット、スマホを介したコミュニケーションが日常の大きな比重を占める現代社会。

メール、チャット、SNSはもとより、日常の場においても、相手と向きあう「文字のやりとり」は、字面によって伝える表現・意味以外の、細やかな情報を切り捨てることによって成り立っています。

しかし、文字のやりとりを包む、ことばの周辺、いわば余白部分にこそ、その場の雰囲気やことばをめぐる、その時の気分など、大切な「心の動き」が含まれています。

そのやりとりの余白が切り落とされたままでは、肝心の思いが伝わらなかったり、また逆に「そんなつもりで言ったのではない」といった誤解も生じます。

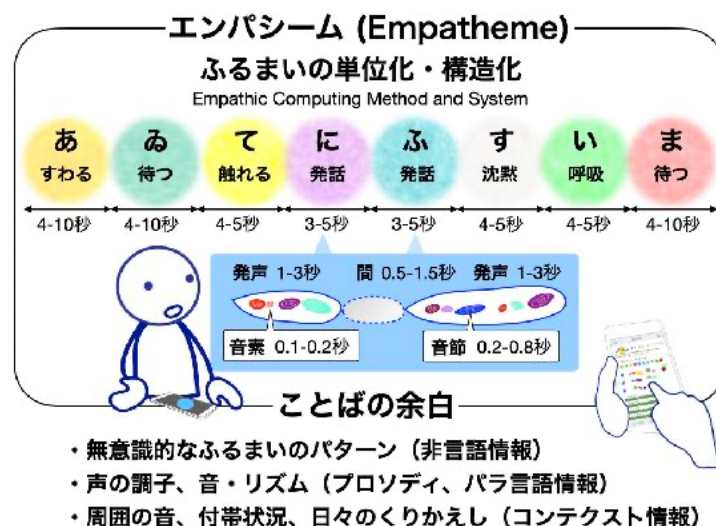
エンパシームは、「心が動く」場をつくり、文字のやりとりを包み込んだ、前後周辺のふるまい情報をとらえ、共有できるしくみです。ことばひとつひとつを包む余白を残し、たどれるようにすることで、安心し、共感しあえる状態をつくります。余白に意味が感じられる時、心のつながりが促されます。

エンパシームは、じぶん自身にも、寄りそいあう人とも、心のつながりをつくる、コミュニケーション・プラットフォームです。

エンパシームの働き

エンパシームの原点は、「人との」間のコミュニケーションにあります。人も、ものも、寄りそって互いに働くという、共感的な捉え方によって編み出された Empathic Computing Method & Systems (「人間とコンピュータが、ふれあう方法・寄りそうしくみ」日米欧にて取得した発明特許群) を土台にしています。

その上で人は、「心の動き」を出力する場をくりかえし、持続的にふるまうことができます



エンパシームは、その場のことばの周辺に宿る「余白情報」を単位化・構造化して捉えます。

- ・ 無意識的なふるまいのパターン（非言語情報）
- ・ 声の調子や音・リズム（プロソディ、パラ言語情報）
- ・ 周囲の音、付帯状況、日々のくりかえし（コンテキスト情報）

その場の、時の流れに含まれる、ひとつひとつは微かな事象も、心を表す余白を構成する大切なピースになります。

ことばの余白から抽出したデジタルデータを、声のカタチ、文字のやりとりと組みあわせませす。「心の動き」を出力した行為のいわばタイムカプセルを利用して、じぶんをふりかえることができます。

また、プラクティスを共にする人たちとわかちあうことができます。エンパシームが「心のつながり」をつくるメディアとなり、寄りそいあうコミュニケーションを可能にします。

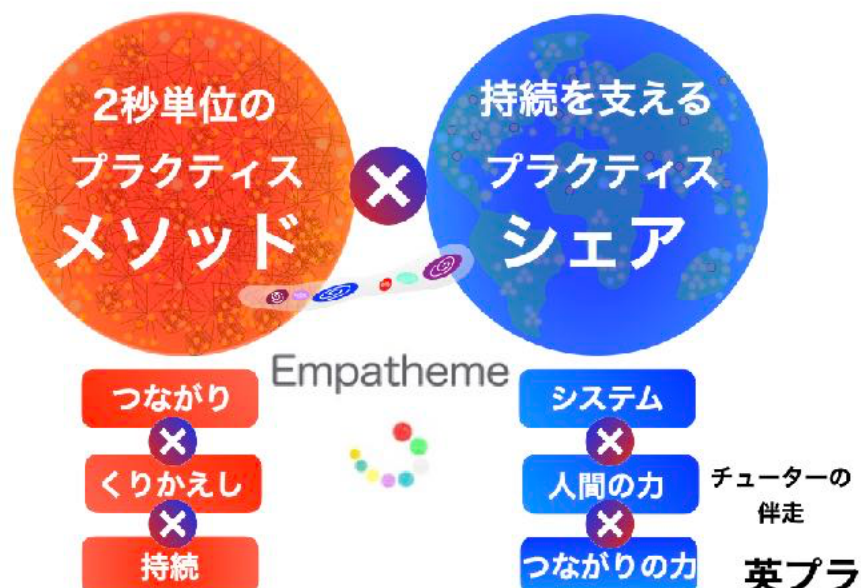
学びへの活用

「心の動き」を出力し、2秒単位でことばにするプラクティス・メソッドと、プラクティスをチューターや仲間とシェアし、アドバイスやはげましを得るプラクティス・シェアを組み合わせ、エンパシームは、学びにイノベーションをもたらします。

メソッドとシェアリングをプラットフォームの両輪に据え、じぶんの力と周囲の助けを直接結びつける、学びの新パラダイムです。

エンパシームがひらく、プラクティスの新パラダイム

英語学習にイノベーションをもたらす「プラクティスのプラットフォーム」





英プラ：エンパシームで克服する英語のプラクティス

「英語の学びの課題」の核心

昨今、ネイティブ音声を聞き、音読する学習も取り入れられています。が、単語や文法の知識もあり、動画で学習しても「聞き取れない、話せない、使えない」のが、多くの学習者の実感とされます。なぜでしょうか？

ことばの習得の本質は「知っている」ことではなく、知っていることを「使えるようにする」ことです。従来の英語学習「最大の問題点」は「じぶんとつながらない」知識をためこむばかりで、習得に不可欠な「つながり・くりかえし・持続」を身につけるプラクティスが極端に不足していることです。

盛り沢山の教材や便利なアプリ機能に「教えてもらう」勉強方式には、「じぶんで出力して身につける」という視点が欠落しています。

闇雲に暗記することではなく、具体的にどうしたら上達するのか、じぶんのプラクティスをふりかえり、変化の実感を得ることに、発想を転換させる必要があります。

「余白情報」が切り拓く英語の学び

英プラは、エンパシームを活用して、くりかえしを最大化し、プラクティスの習慣を長期的に持続させるサービスです。

エンパシームに表れる余白情報を活かし、学習の変化を測ることで、学習者への効果的なフィードバックができ、本人も上達の実感を得ることができます。

さらに、エンパシームデータによって、チューターも学習者の「ふるまいの特徴」や「プラクティスの様子」を把握できます。直感・経験値とを組み合わせた、ピンポイントなアドバイスを通して、学習者との間に、上達にみちびくふれあいが生れます。

従来の学習方法を転換し、身体出力を測ることで「英語を使える」姿勢・スキル・センスを身につける学習プログラム、英プラ。

学習者と、英語を母語とする人たちが、エンパシームを介して寄りそいあい、学びを深められる画期的なコミュニケーションプラットフォームです。

英プラのトレイル

トレイルとは、森林や原野、里山などにある「歩くための道」のこと。英プラのトレイルも、学習内容の道筋であると同時に、毎日一歩ずつ進むプラクティス、習慣づくり、じぶん自身の変化、上達の軌跡という意味を込めています。

じぶんをふりかえり、気づく道のり。仲間や支えてくれるガイドやチューターと一緒に歩むことで、継続の力を得ることができます。

トレイルは、シリーズ1～3の合計で100枚の英プラカードを順番に進んでいきます。ネイティブたちが日常生活でよく使うセリフを中心に2500個のシード（2秒ほどのセリフ）を集めています。



トレイルのコース選択（ペースの選択）

ゆっくりコース：1日に**カードの半分**を進みます。

1日15分程度～のプラクティスで、進んでいきます。

しっかりコース：1日に**カード1枚**を進みます。

1日30分程度～のプラクティスで、しっかりと進むおすすめのコースです。

そのほか、小学生に向けたはじめてコース、応用編のきびきびコース、なりきりコースを準備しています。

トレイルの伴走（日々のメール）

登録のメール宛に、日々のプラクティスをご案内します。プラクティスの進め方のガイド、ちょっとしたプラクティスの秘訣をお届けします。

お手本による伴走（エンパシームアプリの「つながり」）

学習ペースに合わせ、エンパシームアプリ「つながり」に、お手本の声が届きます。その日にプラクティスするシード（短いセリフ）を、ネイティブたちの声で聞くことができます。

2秒ほどのシードを真似てみるプラクティス。シードひとつひとつが短いことで、集中力を持続しやすく、時間を忘れてプラクティスできるように工夫されています。

英プラカードの存在

目に見える場所に英プラカードを置くことで、ルーティンの場ができます。

カードは、手のひらに収まるサイズです。カードの1行に、シードが1つ収まるように作られています。すぐに覚えられるまとまり（チャンク）です。

2500個のシードが、100枚のカードの中に収まっています。ゆっくりコースは1日カード半分、しっかりコースでは1日にカード1枚進みます。



プラクティスのツボとminiプラ



英語を使うにあたっての大事なセンスが身につくよう、お手本の声とともに、シードごとにツボとminiプラをお届けします。

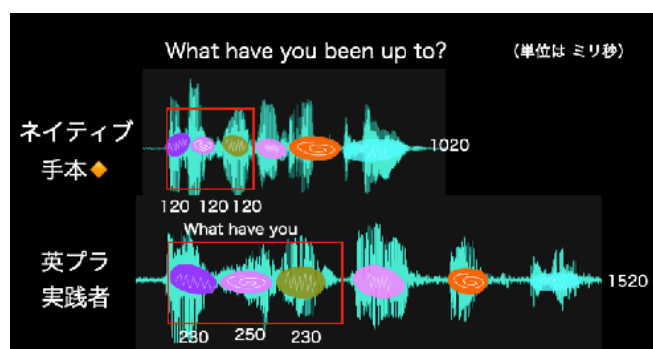
ツボは、シードを声にする際のアドバイスを、ピンポイントにお伝えします。

miniプラは、30秒～2分ほどの短い動画コンテンツを利用し、かみくだいて、ピンポイントに、いっしょに声を出し、音・リズムとイメージを結びつけるプラクティスです。

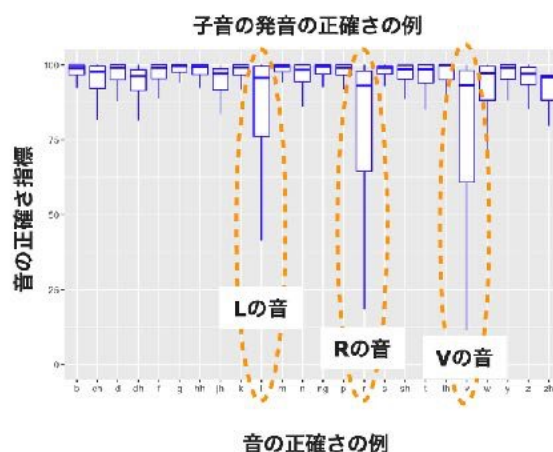
フィードバック（オプション）

コースの区切りごとに、プラクティスへの取り組み状況、発話のリズム・スピード・強弱・発音の細かな変化など、プラクティス周辺状況ふくめ、ふりかえりできるフィードバックをお届けします。

（無料コースには含まれていません。ご希望の場合は、事務局にお問い合わせください。
info@empatheme.org）



ネイティブと実践者の発話リズムの比較例



チュータリング（トライアル）

じぶんのプラクティスをシェアする（P. 17, 18を参照）ことで、週1回程度、チューターから個別のアドバイスを受け取ることができます。

今回の実証の先にあるのは、エンパシームを活用した英プラのプラクティスシェア・プラットフォームの構築です。チューターと学習者をマッチングするプラットフォームです。その上で、プラクティスデータの分析を活用し、より効果の高いアドバイスやはげましを受け取れるように発展させることを考えています。



プラクティスの準備

① 「エンパシーム」アプリのインストール

次のリンクからインストールしてください。

<http://onelink.to/4pxpeq>

インストールの際、マイクの使用を許可してください。



② エンパシームアカウントの登録

エンパシームアカウントをまだお持ちでない場合は、アプリから登録できます。必要な項目を入力して申し込むと、事務局※から登録手続きメールが届きます。（受信までに数分かかる場合がありますので、少しお待ちください。）

メール内にある確認リンクを押して、登録を完了させてください。

※ 事務局メールempathe.meドメインからのメールを受け取れるように設定してください。

エンパシームアカウント登録の流れ ①



エンパシームアカウント登録の流れ ②



③ プラクティスコースの選択

エンパシームアプリの画面下の「てびき」の「プラクティスコースの選択」から、プラクティスコースをお申し込みください。

事務局での登録が終わると（稼働日1日ほどかかります）、「つながり」タブの「じぶんをサポート」のリストに「英プラ」や「毎プラ」、あるいは申し込みをした仲間が表示されるようになります。



④ 4つの基本操作

「てびき」の「エンパシームの使い方」を参考に、4つの基本操作に触れてみましょう。それぞれ2～3分の動画です。

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

- ① 「てびき」タブ
- ② 「つながり」タブ
- ③ 「+」ボタン
- ④ 「じぶん」タブ



プラクティスの作法

エンパシームメソッド - プラクティスの作法

エンパシームメソッドでは、「み・ち・ゆ・く・と・き・よ」の7文字に表された、小さなルーティンを順にたどることで、毎日のプラクティスをつくります。エンパシームがつくる流れにゆだね、作法を実践することで、日ごとの糧（ディードと呼びます）に変わります。

エンパシームでじぶんをふりかえる路をつくり、その路にそって、じぶんと英語のつながりをつくり、英語を使えるように変わっていきます。

エンパシームアプリは、単なる機器の操作ではありません。無意識的なふるまいを損なうことなく、自然な流れで、ひとつひとつの行為が、具体的な「作法」になるように設計されています。



あなた自身の声のことは、**ひと息、2秒ほどのセリフをシード (Seed)** とよびます。シードは、あなたがつくるプラクティスの単位であり、ひとつひとつが貴重なコンテンツに変わります。

- みちびく（エンパシームをひらき、静穏にみちびく）
- ちかづける（手本のシードを聞き、じぶんの声を出す）
- ゆだねる（流れにゆだねて、じぶんのシードをつくる）
- くりかえす（じぶんのシードを聞き、書き写す）
- とどめる（シードに見出しをつけて、証にとどめる）
- きく（シードを選び、しるしをつける）
- よりそう（シードをシェアして相手によりそう）

「つながり」に届くお手本が、あなたの「じぶんの路（未知）をゆくプラクティス」をガイドします。

(1) プラクティス「みちびく」

毎日のプラクティスのときに、坐る場所をきめましょう。

その周辺を片付けておきます。そして、その場所にしずかに坐って深呼吸してみましょう。

坐るだけ？そうです。まずは他のことをしない時間をつくってみます。



しずかに、平穏な心で坐る習慣が、プラクティスを継続させ、効果を高めます。

また、スマホの画面には、アプリがきっちり並んでいませんか？
ひとつの画面にエンパシムアプリのアイコンだけにしましょう。

プラクティスの場所に、英プラカードが見えるように置きましょう。

そうすることで、無理なくプラクティスを始められるきっかけになります。



英プラカードのシードに目を通します。

英語ネイティブが、日常生活でよく使うセリフばかりです。
これらのセリフを組み合わせることで、様々な活きたやりとりができるようになります。

(2) プラクティス「ちかづける」

「つながり」タブにある「英プラ」に、お手本の声、ツボ・miniプラが届きます。

次の手順でプラクティスを進めます。

1 周目

1. アプリ エンパシームを開き、画面下の「つながり」タブを押します。
2. 「英プラ」を押して、その日の配信を見つけます。
3. 小さな円（あみてにふすいま）が並んだところを押します。
4. 「もじ」アイコンを押し、一番上のシードの横にある矢印「→」を押します。
5. 色の粒（円符）を押し、お手本の声を聞きます。
6. ツボ、miniプラ（動画）があるものは、それを見ましょう。
7. シードを、実際に声に出して真似てみます。
8. 3回声にしたら、画面下の「→」を押して、次のシードにいきます。

2 周目

1. 画面左上の矢印「←」を押します。
2. 「こえ」を押して、色の粒がならぶ画面にいきます。
3. 上から順番に音の変化に注意してお手本を聞き、じぶんで声に出して真似ます。
4. お手本と同じようなリズム、強弱で、ひと息でシードを言えるように何度かやってみましょう。

プラクティス「ちかづける」の手順の入った動画を2本（約1分10秒と1分40秒）を参考にしましょう。



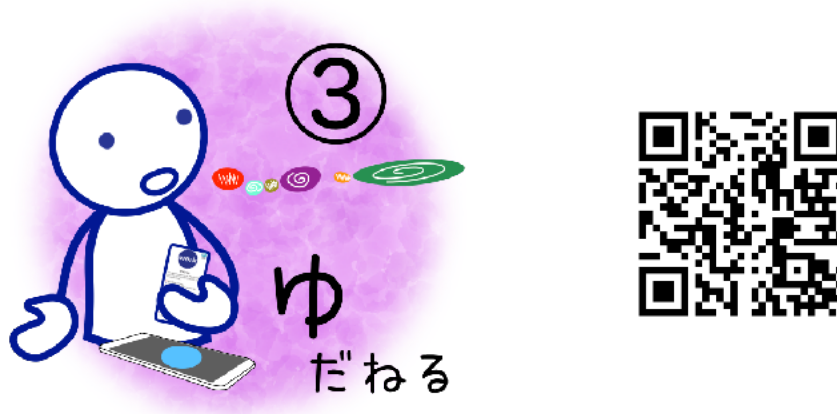
<https://ja.empatheme.org/english-practice-guide-4/>

(3) プラクティス「ゆだねる」

エンパシームのもっともユニークなプラクティスのひとつです。

はじめは、待つことがもどかしいと感じるかもしれませんが、数秒待つこともプラクティスです。これも慣れていき、身についていきます。

プラクティスの風景（約1分40秒）、画面上での順番（約3分）をまとめた動画を参考にしましょう。



<https://ja.empatheme.org/english-practice-guide-5/>

ゆっくりと待つ、円をなぞる、声にする、という動作で流れをつくります。大きく分けて3つのステップに分かれています。

ステップ1

1. アプリ エンパシームの入ったスマホ（タブレット）を、机の上に水平におきます。
2. 画面左の「+」をタップします
3. 黄色の円がゆっくりと出て、消えるのを、静かに呼吸を整えて待ちます。
4. 薄緑の円がゆっくり出てくるのを、さらにもう一呼吸しながら待ちます。
5. 薄緑の円が明るくなったら、ゆっくりと円を指でなぞります。

ステップ2

1. 英プラカードのセリフを、元気よくひと息で声にします。
2. 2、3秒の間に、次のシードを頭に入れ、音のつながりをイメージします。
3. 次のセリフをひと息で声にします。（このくりかえし）

ステップ3

1. もう一度、ゆっくりと円を指でなぞります。
2. 赤の円がゆっくりと出て、赤い円と白いバーの両方が消えるのを待ちます。
3. 左上の「<」をタップして、じぶんの声が残っていることを確認します。

プラクティス「ゆだねる」の効果を高めるために、以下の点に留意しましょう。

- ・ シードひとつを短期記憶におさめ、文字をみないように声にしましょう。
- ・ 情景を思い浮かべて声にすることで、じぶんとシードのつながりが深まります。
- ・ シードを声にする時に、つまったり途切れたら、2秒の間をおいて、ひと息でいえるよう、トライしましょう。

2回目の円を描くまでは声は残りませんので、声を残したくない場合はスマホを途中で持ち上げてください。

1行の色粒にセリフが2つ以上入る場合は、セリフとセリフの間（ま）をもう少し長めに取りましょう。

(4) プラクティス「くりかえす」

じぶんの声を聞いて、声にしながら、書いて繰り返すことで、そのセリフをより深く身につけていきます。

プラクティスの風景（約1分5秒）、画面上での手順（約2分47秒）をまとめた動画を参考にしましょう。



<https://ja.empatheme.org/english-practice-guide-6/>

ステップ1

1. 画面下の「じぶん」タブを開きます。
2. 今日の「ゆ」で残したプラクティスを選びます。

3. 「もじ」アイコンを押し、一番上のシードの横にある矢印「→」を押します。
4. お手本のシードを聞く時と同じ要領で、色の粒を押してじぶんの声を聞きます。
5. お手本の声を思い出して、もう一度、じぶんでも声にします。

ステップ2

1. 「く」の右のうす紫の吹き出しを押します。（「くりかえす」の「く」です。）
2. セリフを文字にします。
3. うす紫の枠の左の赤い「く」アイコンを押して、保存します。
4. 画面下の「→」矢印を押して、次のセリフにいきます。（くりかえします。）

ステップ3

1. 最後のシードを終えると、「プラクティスの証」「と」が開きます。
2. 今日のプラクティスの感想をひとこと、「とどめて」おきます。
3. 薄緑の「と」アイコンを押して、保存します。

後でプラクティスをふりかえる時の見出しになり、励みになります。

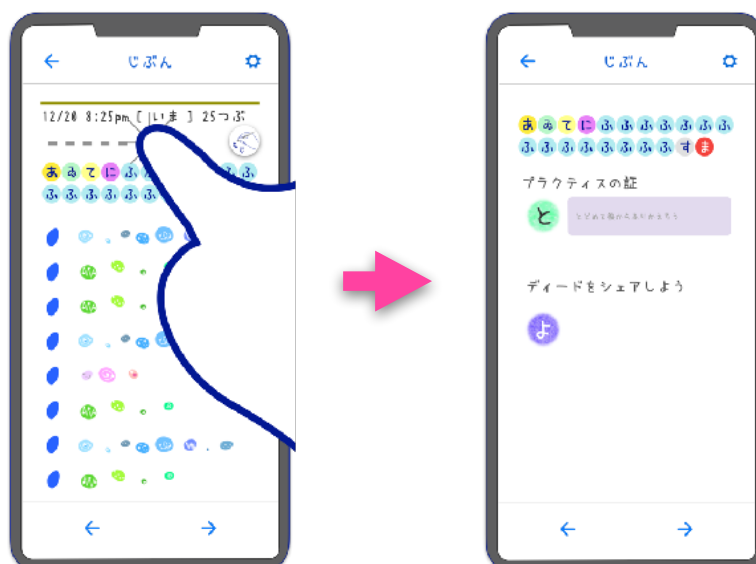
(5) プラクティス「とどめる」



プラクティス「くりかえす」で、最後のシードが終わった後の、ステップ3が「くりかえす」です。

ディードの日付と小さな円（あみてにふすいま）の間の見出しを押すことで、直接「プラクティスの証」「と」の画面に行くこともできます。

(7)のプラクティス「よりそう」でディードをシェアする際には、この見出しもシェアされます。



(6) プラクティス「きく」

プラクティスで残したシードに、しるしを付けます。

青いシードのアイコンを押すと、緑の「リーフ」のしるしがつきます。

チューターにシェアしたいシード3つまでを選びましょう。

もう一度押すと、マークが外れます。



(7) プラクティス「よりそう」

じぶんのディードを「英プラ」のその日の配信にシェアします。

リーフマークをつけたシードがチューターに届きます。

1. 「じぶん」タブをタップする。
2. シェアするディードの見出しをタップします。
3. 「プラクティスの証」の画面の「よ」アイコンをタップします。(下図)
4. 「英プラ」を選びます。
5. 今日のお手本を選びます。
6. 「よ」の押し、確認を押して、あなたのディードをシェアします。
7. 右の「X」でシェア画面を閉じます。



あなたが選んだ3つのシードとプラクティス分析の結果をもとに、チューターが個別のアドバイスをおたのしみに！

おたのしみに！

