

エンパシーム プラクティス ガイド 英語プログラム



Empatheme

プラクティス クイックガイド

●プラクティスの準備

エンパシームアプリをインストールし、サインインします。プログラムへの申し込みがまだの方は、申し込みを済ませます。

エンパシームアプリの「エンパシームの使い方」の①～⑤動画を順番にみましょう。

●日々のプラクティス

日々、早朝に「つながり」の「英語プログラム」にお手本が届きます。カードの順番になっています。それに従って、プラクティスを進めていきましょう。

日々のシード（短いセリフ）は、カードごとに変わっていきませんが、プラクティスのやり方は、「エンパシームの使い方」①～⑤のくりかえしです。

はじめは、少しややこしいと感じるかもしれませんが、3日もするとプラクティスのやり方には慣れてきます。英語を使えるじぶんになることを想像して、乗り切りましょう！

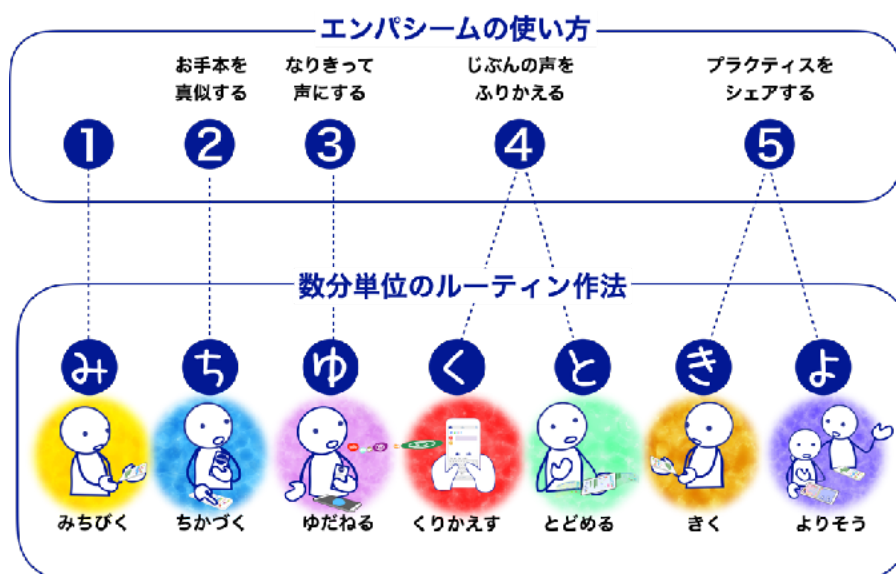
●5枚のふりかえりプラクティス

5枚のカードを進んだら、それまでのシードをふりかえります。キーとなる5つのシードを選択していますので、5つのシード x 5枚 = 25個のシードをプラクティスします。

●プラクティスのガイドメール

最初の1週間は、毎日ガイドメールが届きます。ガイドメールは、慣れていくに従って、徐々になくなっていきます。あとは、配信に沿ってプラクティスを進めていきます。

「エンパシームの使い方」①～⑤は、「みちゆくときよ」の流れに沿っています。詳しい説明は、このガイドのP.10以降で確認できます。



エンパシームとは？

エンパシームは、Empathy「共感」、Theme「テーマ」、-eme「小さな粒」という意味を込めて名付けました。「相手のことを想像する力」という意味のEmpathyをテーマにし、小さなデータにして、粒のように視覚化することで取り扱うことを可能にしたテクノロジープラットフォームです。

想像力を働かすとき、頭の中での思考に用いられることば、それがインナースピーチです。エンパシームは、スマホ上で有効に活用できるインナースピーチが生まれるように誘い、抽出し、デジタルデータ化します。そのデータを活用して、学びを支え、促進するプラクティスのメソッドを、プラットフォーム上で提供します。

「インナースピーチ」を取り出してデータ化するシステム

ことばを身につける「インナースピーチ化」プラクティスを最大化する



英語のプログラム

母語である日本語は口をついて出てきますし、音をすぐに思い出せます。それは、日本語のインナースピーチをたくさん身につけているからです。英語はどうでしょうか？

第2言語を習得するにも、インナースピーチを身につけることができればよいと言われていきます。しかし、どんな風に、どれだけやれば、どのくらいできるようになるのか、これまで示されてきませんでした。

英語のプログラムは、エンパシームを活用し、英語のインナースピーチを身につけていきます。これまでの英語学習にブレークスルーをもたらす、ユニークなプログラムになっています。

エンパシームの英語プログラムの特徴

- 日々のプラクティスで「インナースピーチ化」※1し、英語を音で身につけます。
- 日常英語の単語の徹底分析にもとづき、フレーズを厳選。
- 4ヶ月で1000のフレーズを、プラクティスを通して身につけます。
- 日常英語の80%※2を超えるカバー率の聞き覚え、言い覚えをつくります。
- フレーズは、人間の「ワーキングメモリ」※3のサイズにあわせ、2秒単位に統一。
- プラクティスの効果を最大化します。
- テーマごとに30個ほどのフレーズにまとめ、日々、着実に進められます。
- アプリがつくる流れの上で、プラクティスの効率を最大化するように発話をガイドし、データ化します。
- プラクティスデータを分析し、日本語を母語とする学習者が気づきにくい点を統計的・視覚的に、フィードバックします。
- エンパシームプラットフォーム上で、プラクティス共有できます。
- 一緒に進む仲間、チューターや先生、周囲の人が、継続を支えることができます。

※1 インナースピーチ化：

文字を思い出すことなく、音のみでイメージをつくり、口をついてフレーズが出てくる状態

※2 日常英語のカバー率：

話ことばコーパス（COCA-Corpus of Contemporary American English、BNC-British National Corpus）との対比分析

※3 ワーキングメモリ：

2秒程度の情報を保持し、同時に処理する能力

以下のページにアクセスし、ぜひ動画をご覧ください。

<https://ja.empatheme.org/vision-purpose9/>

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

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。英語プログラムのトレイルも、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。



毎日のペース選択

1日に**カード1枚**を進みます。

1日30分～1時間ほどのプラクティスで、しっかりと進むおすすめのコースです。

トレイル1を4ヶ月で進むペース、トレイル1～3を1年で進みます。

1日に**カードの半分**を進むペースも選択できます。1日15分でも毎日続けることで、徐々にインナースピーチが身に付いていきます。

トレイルの伴走

日々メールでのガイド

ご登録のメールアドレス宛に、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。info@empatheme.orgからのメールを受け取れるように設定をお願いします。

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※4を、ネイティブたちの声で聞くことができます。

2秒ほどのワーキングメモリのサイズに長さを合わせることで、無理をなくし、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。

※4 シード：

エンパシームでは、短いセリフ（2秒ほど）を、声のタネ、いつか芽が出て、花が咲き、実になるように「シード」と呼んでいます。

カードの存在

目に見える場所に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。



プラクティスのツボとminiプラ

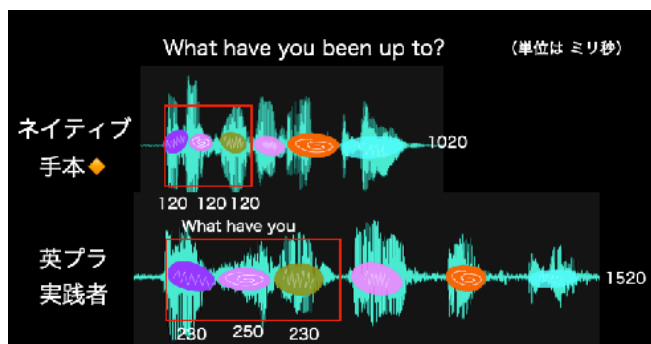
英語を使うにあたっての大事なセンスが身につくよう、お手本の声とともに、シードごとにツボとminiプラをお届けします。

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。

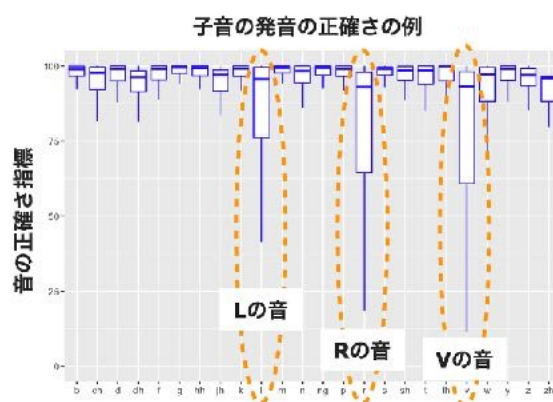
miniプラは、30秒～2分ほどの短い動画コンテンツを利用し、かみくだいて、ピンポイントに、いっしょに声を出し、音・リズムとイメージを結びつけるプラクティスです。

フィードバックレポートの送信

2週間に1度、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、ふりかえりできるフィードバックをお届けします。



ネイティブと実践者の発話リズムの比較例



音の正確さの例

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。

チューターは、大学生を中心としたネイティブスピーカーです。自然な英語のリズム、抑揚、発音に近づくためのピンポイントのアドバイスで、じぶんでは気づけなかった点をプラクティスできます。何が違うかに気づけると、あとはその点をフォーカスしてプラクティスしていくことで、大きな変化を生むことができます。



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

スマートフォンのアプリストアにて、「エンパシーム」を検索してください。無料でダウンロード、インストールできます。

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

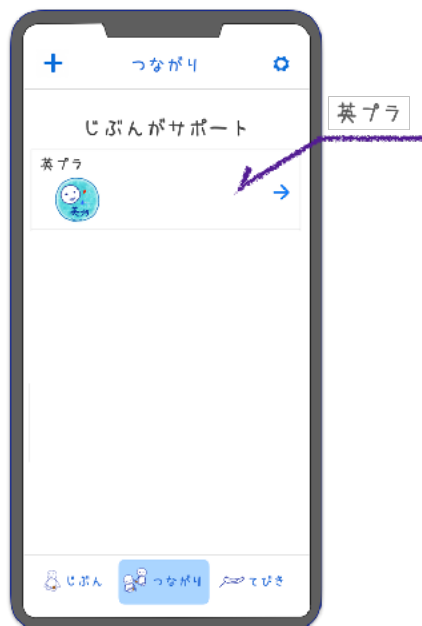


エンパシームアカウント登録の流れ②



③ 英語プログラム「つながり」の確認

アカウント登録後、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」に「英語プログラム」が表示されるようになります。プラクティスが始めると、ここにお手本が届くようになります。

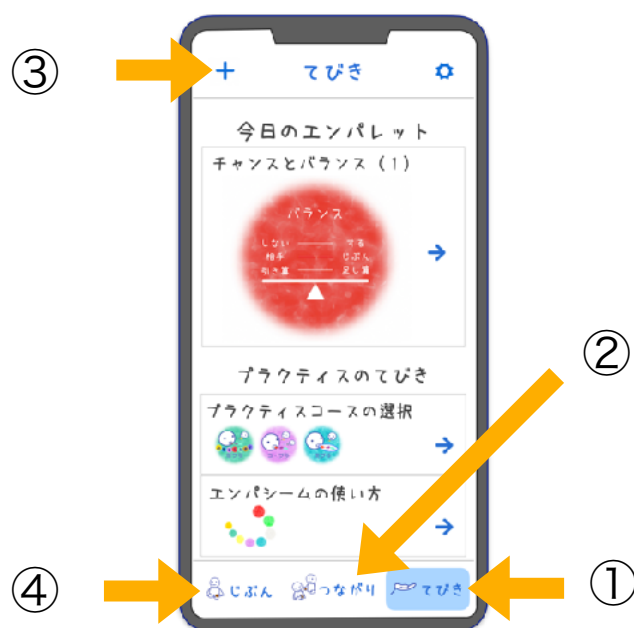


④ 基本操作

「てびき」の「エンパシームの使い方」を参考に、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」の使い方
- ② 「つながり」の使い方
- ③ 「+」の使い方
- ④ 「じぶん」の使い方
- ⑤ プラクティスシェア



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 (タネ)**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。

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、平穩な心で坐る習慣が、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、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。



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「英語プログラム」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. 「英語プログラム」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、次のシードに行きます。

2 周目

1. 画面左上の矢印「←」を押します。
2. 「こえ」を押して、色の粒がなる画面に行きます。
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。



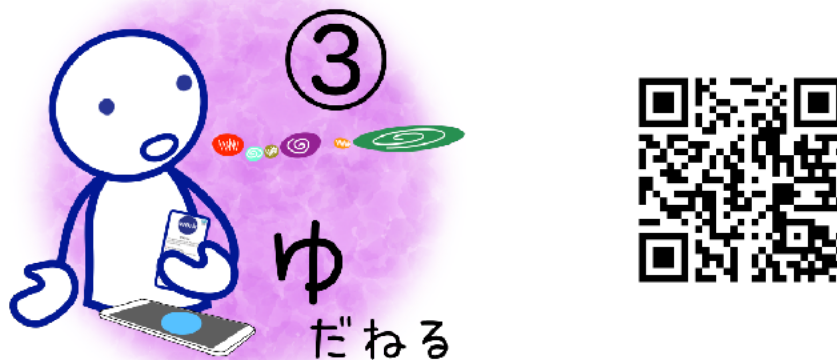
<https://ja.empatheme.org/english-practice-guide-4/>

(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、身につけていきます。

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. 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。

- ・ シードひとつをワーキングメモリにおさめ、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。

「あみてにふすいま」について、詳しく知りたい場合は、こちら↓

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

(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。音声入力*も使ってみましょう。
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、次のセリフに行きます。（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。

* 音声入力について：<https://ja.empatheme.org/guide-voice-input/>

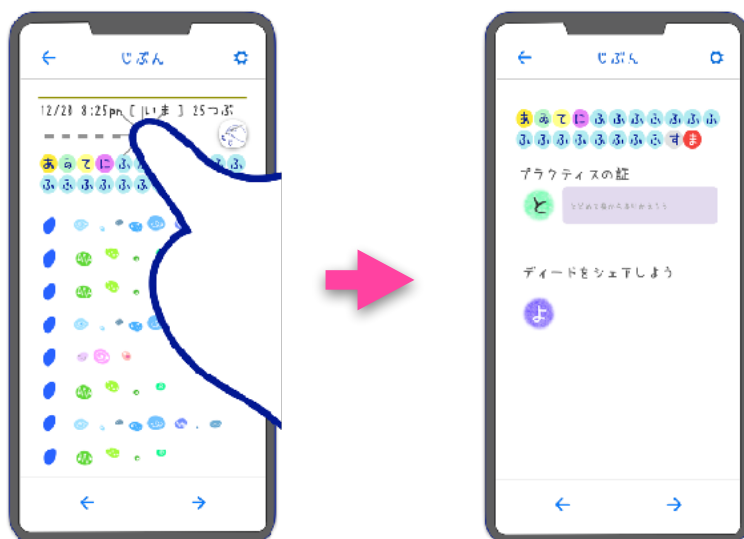
(5) プラクティス「とどめる」



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その日のお手本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. 「英語プログラム」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あなたに届けてくれます。

アプリの「てびき」>「エンパシームの使い方」に、⑤プラクティスシェアの動画にも手順を紹介していますので、参考にしてください。

