

# 1-1

## 英語ができるようになるために、 今すぐできるたった1つのこと

「英語ができたらなあ…」

そう思っているあなた、

もしかして、英語リピーターですか？

英語リピーター？

リピーターというのは“repeater”，文字通り訳すと「繰り返す人」です。

ホテルやレストランのリピーターというと、そこへ足繁く通ってくるお客さんのことを指します。あるいは、ある化粧品のリピーターといえば、その商品を何度も何度も購入して愛用している人のことを言います。

このような好ましい意味合いで使う場合もあれば、そうでない場合もあります。

たとえば、最近問題になっているメタボ・リピーター。

メタボが好きで続けている人たち、ではなくて、メタボから抜け出せない人たちを指します。2008年から特定健康診査、略して特定健診、いわゆるメタボ健診が始まりました。これは、かいつまんで説明すると、健診受診者を健診結果で「メタボ群」「メタボ予備群」「非メタボ群」の3群に分け<sup>(註)</sup>、それぞれに対し適正な対策を施すというものです。ここで「メタボ群」や「メタボ予備群」と判定された場合、特定保健指導を受けていただくこととなります。

診療所勤務医である私が担当しているのは、主として結果の説明と生活指導です。ほとんどの人は「できるだけ自力で（薬などに頼らず）よくしたい」とおっしゃいます。

じゃ、そのために何か自分でやっていることがありますか？と尋ねてみます。すると、

テレビで見た流行のダイエットDVD. 買ってきて、やっているところだ  
近所のジムに通い始めたところだ  
犬を飼って、毎日、犬の散歩に行くようにしているところだ  
……

何とも頼もしい！のですが、非常に残念ながら、このように答える人のほとんどには、また翌年お目にかかることとなります。メタボ指導のリピーター、すなわちメタボ・リピーターの誕生です。

メタボ・リピーターは特定保健指導をやっている側からすると頭の痛い集団です。リピーター歴5年という強者も存在します。

あんなに熱く語っていたアナタはどこへ消え失せたの？  
なぜ、今年もメタボのままなの？

理由は簡単です。わかりますよね？

**結局、続かなかったから。**

「健康」って、実は漠然としたものなんです。そもそも、健診でひっかかって来るような人は、日頃自分ではそれなりに健康だと思っているわけで、そこからさらに「健康」を目指せと言われても、実感としてつかめるわけがないのです。それでも、みなさん、「健康」を目指してスタートを切ります。まあ、1カ月くらいは続きます。問題はその後。

註：正確には、それぞれ「積極的支援群」「動機付け支援群」「情報提供群」に該当します。

やれどもやれども「健康になっている」という手応えがないんですね。まるで、「砂漠の蜃気楼」を追いかけてるような気がして、ふと足を止めてしまうのです。そしてまた、次年度の健康診断で指摘される、やってみる、挫折する、我ながらげんなりする、という悪循環に陥ります。

こういうタイプのリピーター、メタボだけじゃないんです。

胸に手を当ててよく思い出してみましょう。

## 英語！

英語で日記を書いてみた

英語教材買ってみた

ネイティブの先生についてみた

学習アプリで毎日単語覚えられるよう設定した

……

身に覚えがありますね。

数週間はやった

調子出てきた

これなら続けられそうな気がした

ちょっと飽きてきた

いつの間にかやらなくなった

しばらくたって、また別のヤツ始めた

数日やった

挫折した（エンドレス）……

立派なリピーターです。

始めてはみるものの、終わったためしがない、その不完全燃焼感が、次の

教材を手に取らせています。はっきりいって、英語の無限周回路に入り込んでいます。このままでは、一生、そこでぐるぐるしている可能性が高いです。でも、そこで、「自分は意志が弱い」とか「やる気がない」とか、自分を責めないでくださいね。あなたが悪いわけでは決してありません。

そもそも、「英語ができる」というのも「健康な体」同様、漠然として、つかみどころがない、もっと言えば、実体のない幻みみたいなものなんです。

どれだけやっても（まあ、やってない場合も多いんですが）、英語って「できる」って言い難いです。TOEICで満点取っても「英語できない」感に苛まれている人がいるという話を聞くと、「英語ができる」って都市伝説の一種か、とすら思えてきます。

だけど、

なんとか脱出したい。英語ができるようになりたい。

そうですね。

堂々巡りの無限ループから自力で脱出し、はっきりと「英語ができる」と自認するために、あなたが今すぐできることは、たった1つしかありません。それは、

**ゴールラインを引くこと。**

終わりがなければ終わりを作っちゃう、それに尽きます。

「自分の英語のゴールはここ」と具体的かつ明瞭に設定します。それが唯一の脱出策です。

ただし、ゴールまで**最短で一気に抜ける**にはちょっとしたコツや押さえどころがあります。次の項からは、そのゴール設定や、ゴールまでの「勝利のブレイクダウン」などについて、詳しくナビゲートしていきます。はぐ

れないで、しっかりついてきてくださいね。

