

気持ちを伝える英語を学び自分に自信を持ち国際恋愛の夢を叶えよう！

Misa -English

オンライン英語コーチングプログラム

ワクワクしながら書き込むだけで
国際恋愛の夢を引き寄せる！

事前ワークシート



Understand myself

まず、自分の心と向き合い、自分が今、どういう気持ちを抱いているのかを書いて心の状態を整理・把握します。英語に対して自信がないという気持ちや、生活のことでも、思いっくままに書いてみましょう！そして、自分は今こんな気持ちを抱いているんだと受け止めましょう！書くことでスッキリしますよ。

- ・ ずっと英語が話せるようになりたいけどなれない。
- ・ 英語の勉強を始めてもなかなか続かない。
- ・ 英語のテキストを買っても読まないまま本棚にしまってる。
- ・ 英会話に苦手意識がある。
- ・ 英語の発音にコンプレックスがある。
- ・ 資格試験を受けてみたいけど、自信がない。
- ・ 英語に自信がないせいで外国人の友達ができない
- ・ 自分に自信がなくて、人の輪の中に入っていけない。
- ・ 自己肯定感が低い。
- ・ 素敵な恋愛がしたい。
- ・ いつか海外で住んでみたい。

日付： / /

I will be...

Make Promises to yourself

現状の自分から、どんな自分になりますか？

『英語が話せる自分になる』『自分を変える』自分自身と約束してください。

日付： / /

- ・ 自信を持って英会話が話せる自分になる！
- ・ 英語が話せるようになって自分が理想とする生活を手に入れる。

Why do you learn English?

“あなたが英語を勉強する理由”を明確にしましょう！
この理由が明確になると、英語学習が続き、結果的に英語力が上がります。

①プラスの理由（明るい未来）だけでなく、②マイナスの理由（最悪の未来）を考えるとより効果的です！

英語ができたら自分にプラスになる理由

英語を使えるようになったあなたは何をしていますか？英語力を手にした未来はどんなものですか？

※次のページの“Vision Make Work”でより具体的に考えます！

日付： / /

- ・ 自分の感情を英語で表現できることで外国人の友達ができ、自分に自信を持っている
- ・ 外国人の彼氏ができ毎日が幸せに満ち溢れている。
- ・ 海外旅行にも困らない英語力を身につけて、海外に住む彼氏を訪ねることができる。
- ・ 洋画や海外ドラマを英語のまま理解でき、字幕ではわからないニュアンスも汲み取って楽しむことができる。

英語ができないと自分にとってマイナスになる理由

英語ができなかったらどんな未来が待っているでしょうか？

どんなことが起きて、どんな感情になるか、ありありと想像してみましよう。

日付： / /

- ・ いつまでも英語が話せなくて、英語コンプレックスを抱えたまま変わらない。
- ・ 外国人の友達とのテキストでいちいち翻訳機能を使っている自分はみじめ。
- ・ いつまでも理想とする生活と現実のギャップに不満ばかり言っている。
- ・ 英語が話せないから、外国人の彼氏と深い関係になれない。
- ・ いつか英語が話せるようになったらいいなといつまでも行動に移せないのは、悲しい。

Wish Lists (やりたいことリスト)

自分がやりたいこと、行きたい場所、ほしいもの、こうありたいと思うことを制限なく書いてみましょう！
大きな夢・小さな夢、なんでもOKです！

1. 英語で洋画を理解できている
2. 英語で洋楽を楽しんでいる
3. 国際交流イベントに参加している
4. 英語を勉強している友人と仲良くなっている
5. 英語イベントで英語で楽しく話している
6. ネイティブの友達を作っている
7. 英語が上手ですねって驚かされている
8. 英語上手だねって職場で言われている
9. ネイティブみたいな発音になっている
10. オーストラリアに旅行しました
11. クルーズで世界一周旅行を楽しみました
12. 短期留学に行って最高の夏休みを過ごした
13. 道で困っている外国人を助けた
14. 外国人のお友達に広島を案内した
15. 外国人のお客様に英語で対応している
16. 職場で英語と言えば斉藤さん！って言われる
17. 自信を持って英語でお仕事している
18. 英語をもっと使う職場に異動になった
19. 英検準1級に合格した
20. オンライン英会話を楽しんでいる
21. ネイティブとの会話が長時間続いた
22. 自分の言いたいことが英語でスラスラ言えた
23. 英語の夢を見た
24. 字幕なしでディズニー映画を楽しんでいる
25. 洋楽が歌える
26. マイホームを建てた
27. ホームシアターがある
28. 海が見える家に住んでいる
29. いつも笑顔で家族の拠り所になっている
30. 断捨離してスッキリした部屋に住んでいる
31. 家事楽になる電化製品をゲットした
32. 電動自転車をゲットした
33. 家族に外国人彼氏を紹介した
34. 外国人彼氏と毎晩チャットしている
35. 抹茶の美味しいスイーツを堪能した
36. ひろ子とかずみと大人だけでランチに行った
37. ひとり時間を楽しめている
38. パパと二人でディナーデートをした
39. 気になっていた料理教室に参加している
40. 5キロ痩せて、可愛いワンピースを着ている
41. お気に入りのピアスをゲットした
42. 大人可愛いネイルを楽しんでいる
43. 気分が上がるレイングッズをゲットした
44. 可愛い英語用ノートをゲットした
45. 手帳を活用して、時間管理上手になっている
46. 温泉でゆっくり過ごした
47. 満天の星を家族で眺めた
48. 家族で浴衣を着て花火大会に行った
49. 月収が5万円UPした
50. ボランティアで社会貢献している

○○○○○
○○○○○
○○○○○
○○○○○
○○○○○

○○○○○
○○○○○
○○○○○
○○○○○
○○○○○

○○○○○
○○○○○
○○○○○
○○○○○
○○○○○

○○○○○
○○○○○
○○○○○
○○○○○
○○○○○

実現した項目があったら、シールを張るなど印をつけましょう！
「やりたいことができている」と言う達成感を大切にしましょう！

51.
52.
53.
54.
55.
56.
57.
58.
59.
60.
61.
62.
63.
64.
65.
66.
67.
68.
69.
70.
71.
72.
73.
74.
75.

76.
77.
78.
79.
80.
81.
82.
83.
84.
85.
86.
87.
88.
89.
90.
91.
92.
93.
94.
95.
96.
97.
98.
99.
100.

Vision Map

英語の夢を叶えたあなたをイメージできる写真・雑誌の切り抜きを貼ってビジョンマップを作りましょう！
手帳に挟んだり、壁に飾ったり。毎日ビジョンマップを見るようにしましょう！
あなたの潜在意識に働きかけて夢を現実にしていくことができますよ。

Work



自信を持って英語を使って
仕事を楽しんでいる



Study

英語をコミュニケーションツールに
自分の世界がどんどん広がっている

Beauty

年齢を増すごとに自分のことが好きになっている！笑顔が一番最高のオシャレ♪



Relationship

理想とする外国人彼氏に溺愛され、夢見るような気持ちで毎日が幸せ♡



Vision Make Work



あなたは、英語の夢を全て叶えることができました。
夢を叶えた【あなた】を細かくイメージしてみましょう！

なりたい自分を想像して、自由にイメージするワークです。

※ありありとイメージできるレベルまで書き出すことがポイントです！

髪：うるつやゆるふわセミロング（天使の輪がキラリ）

メイク：キレイめナチュラルメイク、唇プルプル

肌：透き通ったツヤツヤお肌

表情：ニコニコ、笑顔で幸せオーラ

ファッション：キレイめ春色ワンピース、パンプス

体型：健康的なBodyライン、足も細く、お尻キュウ！

好きな言葉は？：

Let's make it happen!

自分自身にかけた言葉は？

よく頑張ったね、私！！

あの時一步踏み出した自分えらかった。

家族からどんな嬉しい言葉をもたらった？：

英語ペラペラすごい！かっこいい！

友人からどんな嬉しい言葉をもたらった？：

30代になってから新しいことに頑張る小春、
輝いていて本当に素敵。尊敬してるよ。

どんな人達に囲まれている？

家族、外国人のお友達

自分のように、30代になってから英語を勉強した仲間

今月の収入は？：100万円

今年の年収は？：1200万円

どんな家に住んでる？：

海が見える新築のマンション

どんな仕事をしてる？：

好きな英語を仕事にできている。

女性に勇気を与えている！

休みの日は何してる？：

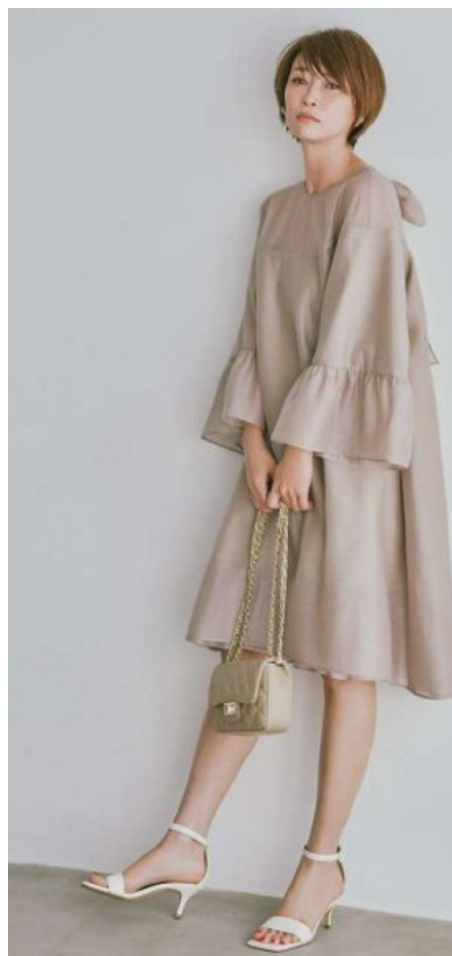
街に出かけてスタバで好きな本を読んでいる

次に叶えたい夢は？：

海外プチ移住！通訳がいなくても、英語をツールに自分と家族の未来を切り開いている。

＼理想の人物をイメージしよう！

※イメージに近い雰囲気がある
芸能人の切り抜きなどがあるとGood!



Affirmation

アファメーションとは・・・？

アファメーションとは簡単に言うと、ポジティブな言葉を自分に語りかけることによってプラスの『思い込み』をつくることです。あなたの可能性や手にする結果を一気に高めることができます。

【夢を叶えたあなた】が信じている、自分に対するポジティブなことばをかけてあげましょう。

※よく目にするところに書き写すとGood!

私は、女性として、自分の夢に忠実に努力し自分の人生を楽しんでいます。

私は、自分の可能性を信じています。

私は、家族の協力のおかげで、楽しみながらここまでこれています。

私は、周りの人に感謝の気持ちをいつも持っています。

私は、これからも、いろんな夢を実現していきます。

Vision Make Workで考えた【夢を叶えたあなた】について、これは「今、あなたが本当になりたい自分」像に近いでしょうか？

全て『YES』になるように書き換えてOK!NO!がある場合には、ワークをやり直してみましょう！

1：本当はこのイメージになれたら嬉しい？ (YES NO)

理由は？

常に前向きで年を取っても自分軸で自分の人生を生きられそうだから。

2：このイメージに好奇心を掻き立てられる？ (YES NO)

理由は？

自分も挑戦したい！と思えた。

3：このイメージに時間とお金を投資してまでなりたいと思う？ (YES NO)

理由は？

絶対に、英語が話せる自分になりたい！途中で諦めたくないから

4：このイメージになれたら達成できることが増える？ (YES NO)

理由は？

自分に自信が持てるから

5：このイメージになれた！と言える成功の目安は？

成功の目安

言いたいことが英語で話せるようになった時。外国人の彼氏ができた時。

6：自分の人生にどんな価値が加わる？

加わる価値

自分の人生を心から楽しめるようになる。

自分のことを好きになれる。

Goal setting

夢を叶えるため、ワクワクする具体的な目標・ゴールを設定しましょう！

目標設定にはSMARTの法則を使います。

S: Specific (具体的である) M: Measurable (測定可能である) A: Achievable (達成可能なものである)
R: Related(夢に結びついている) T: Time-bounded (期限がある)

1年後のゴールは？

1年後の日付： 2023 / 6 / 1 /

- ・オンライン英会話を週に2回30分以上楽しんでいる。
- ・ネイティブの彼氏ができて、お互いに会う計画が具体的に進んでいる。
- ・英検準2級に合格している。

半年後のゴールは？

半年後の日付： 2022 / 12 / 1 /

- ・職場に来た外国人のお客様に英語で100%対応できるようになっている。
- ・ネイティブの友人にメッセージを送る時、翻訳機を使わなくなった。

3ヶ月後のゴールは？

3ヶ月後の日付：2022/9/ 1/

- 外国人相手に自己紹介、自分の仕事のことや夢、相手の国のことについて、30分間英語オンリーで会話ができるようになっている。
- ・外国人からの電話に慌てないようになった。

英語学習のモチベーションを保ち続ける方法

“英語の勉強がなかなか続かない。”

英語を勉強している人なら誰でもこの悩み・壁にぶつかります。

① イメトレやアファメーションを活用しよう

英語に対する情熱を燃やし続けるためには、
「英語が話せるようになった自分」を想像すること。
イメージトレーニングがとっても効果的です。

「自分なら絶対にできる！」

「自分を信じている！」

あなたがあなたの1番の味方になって
毎日ポジティブなアファメーションの言葉をかけてあげてください。



英語が話せる自分になるために、今自分は頑張っているんだ！
と常に「意識」しましょう！

② 英語学習をする理由と勉強することで得られるメリットをもう一度 ふりかえってみよう！

あなたが英語を話せるようになりたいと思った理由はなんでしたか？もう一度思い出してみましょう。
そして英語学習をすることで将来に得られるメリットにはどんなものがありますか？

人は行動するのに十分な理由があればあるほど実際に行動に移しやすくなります。

③ 成長を記録し続けよう

手帳やノートにしっかりと記録し振り返る習慣をつけましょう。
小さな達成感・小さな成功体験に自分で気づけますよ。

きっと、毎日の行動が少しずつ積み重なって、
大きな結果へと結びつきます！



最後に・・・。

ワクワクする英語の夢を描きながら
目標設定・学習計画を立てることはできましたか？

ここからは、行動あるのみ！

少しずつ自分のために！未来のために！
ワクワクしながら、頑張ってください！

不明点はいつでもお問い合わせください。

※このプログラムはHaru Englishオリジナルメソッドを使用しています。