

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。

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： / /

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： / /

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ょう。

日付： / /

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. 26.
2. 27.
3. 28.
4. 29.
5. 30.
6. 31.
7. 32.
8. 33.
9. 34.
10. 35.
11. 36.
12. 37.
13. 38.
14. 39.
15. 40.
16. 41.
17. 42.
18. 43.
19. 44.
20. 45.
21. 46.
22. 47.
23. 48.
24. 49.
25. 50.

○○○○○
○○○○○
○○○○○
○○○○○
○○○○○

○○○○○
○○○○○
○○○○○
○○○○○
○○○○○

○○○○○
○○○○○
○○○○○
○○○○○
○○○○○

○○○○○
○○○○○
○○○○○
○○○○○
○○○○○

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。

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：

メイク：

肌：

表情：

ファッション：

体型：

好きな言葉は？：

自分自身にかけた言葉は？

家族からどんな嬉しい言葉をもたらった？：

友人からどんな嬉しい言葉をもたらった？：

どんな人達に囲まれている？

今月の収入は？：

今年の年収は？：

どんな家に住んでる？：

どんな仕事をしてる？：

休みの日は何してる？：

次に叶えたい夢は？：

＼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！

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？

2：このイメージに好奇心を掻き立てられる？（ YES ・ NO ）

理由は？

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？

4：このイメージになれたら達成できるが増える？（ YES ・ NO ）

理由は？

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

6：自分の人生にどんな価値が加わる？

加わる価値

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： / / /

半年後のゴールは？

半年後の日付： / / /

3ヶ月後のゴールは？

3ヶ月後の日付： / / /

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。