



# ENGLISH NOW! NEWS

www.englishnow.jp

## 「習慣の重要性」

新年を迎え、今年の抱負を決めたり守ったりといった話をする時がやってきました。減量、禁煙、貯金、英語学習などさまざまですが、そうした抱負はどれも目標でもあります。こんな時にいつも言われるのは、成功のためには明確な目標設定が必須ということです。

仕方ない部分もあるのですが、私たちはつい目標を決めることにばかりかまけて、その達成のために自分を変えていくのを疎かにしてしまうことがあります。ただ何となく目標を決め、リマインダーや心に響くメッセージを作成し、それについて考えたり話したりするだけでは、むしろマイナスになりかねません。まだ何も始まっていない状況でなら達成感もあるでしょうが...じきにやる気を失ってしまいます。

行うべきはライフスタイル—日課—をすることで自分自身を正しい方向に保ち、目的に向かって前進することです。これは習慣次第ですね。良くも悪くも習慣、特に小さなあれこれが皆さんを成功に導いたり、悪い方向に促したりします。素晴らしいことに習慣は一度身につけてしまえば根付きますし、目標を超えて自分を押し進めていく上でも頼りになります。もちろん、これは「良い」習慣の場合に限りますよ！

それでは英語学習の話に入りましょう。年も明け、英語の上達を抱負に掲げたとします。試験の合格やテキスト修了といった具体的な目標を決めると思いますが、実際にはそれをどうやって実現したらいいのでしょうか？もちろん、学習によってですね！...では「学習」を実行に移すにはどうしたら？

「時間がある時に勉強します」

この時点で軌道を外れていますね...目標達成は程遠いでしょう。

まずはまとまった時間を設け、具体的かつ前向きな方法で学習に取り組み、目的に向かっていきます。そして、その時間は自分自身で確保し続けなくてはなりません。大成功を収める人の多くはこの時間を朝に設定します。予想も付かないことが日中に起こるかもしれませんし、遅い時間に設けた習慣は実行が難しくなりやすいことを知っているからです。

強い意志の力で新しい学習スケジュールに数週間も従えば、いつの間にか持久力が付いていることに気付くでしょう。そしてそれは「習慣」になります。たとえ小さな努力でも時を経るにつれて積み上がり、大きくなって、目標へと突き進む力を与えてくれます。古い諺にこんなものがあります。"Take care of the pennies and the dollars will take care of themselves!(小銭を大切にすれば大金はおのずとたまる)". 「小銭」は習慣、「大金」は目標に置き換えることができます。

時には全力を注がなくてはならないような別の何かに直面し、学習目標のことばかりを考えていられないこともあると思います。またはエネルギーや意志力が低下することがあるかもしれません。そんな時、しっかり根付いた良質な習慣が皆さんを守り、困難な状況を乗り切る助けになってくれるます。そして確実に正しい方向へ進んでいけることでしょう。

明確な目標があつて頼りになる習慣がない場合より、目標が曖昧であっても良い習慣が身に付いている方が、よほど皆さんを高めへ導いてくれます。

心から達成したいと願う目的があるのなら、今すぐこうした習慣を作り、きちんと守っていきましょう。最初からやりすぎないようにして下さい。不当に難しいことを習慣として打ち立てるのは大変ですし、落胆に繋がりがかねません。例えば、まずは朝の20分を学習の時間と定めてみましょう。これが自然な日常の一部になったら、少し延長してみます。

そして皆さんを目標から遠ざける悪習慣もまた、同じくらい強い力を持っていることを忘れないで下さい。大きな成果を得るためには、悪い習慣を打ち砕かなくてはなりません。例えば夜に飲み過ぎると、翌朝はぼーっとしてしまいますし、学習中もしっかり集中するのが困難になってしまいますよ。

注意が持続する時間は世代が進むごとに短くなるようです。Youtubeなどエンターテインメント要素の強いメディアは視聴者を釘付けにしておけるよう、短時間の中で問題解決や報酬提供をするようになってきました。そして、そんな魔法のような現象に私たちを慣らそうとしているのです。

さて...現実に戻りましょう！フィリップ・グラスの言葉にはこんなものがあります。「秘訣は何かって？早起きして一生懸命働くことさ。」

それはそうですが、まずは習慣から始めましょう。ジョン・ウッデンの言葉にはこうありますよ。「小さいことこそ大切。それが大きな成果をもたらすのですから。」

サフェル・ジャック



# ENGLISH NOW! NEWS

www.englishnow.jp

## “It’s a habit!”

The new year is here and with it comes talk of resolutions to set and hold to. Whether it’s to lose weight, quit smoking, save money, or study English, these resolutions are goals. And we’re always told that if we want to succeed with anything, we must set clear goals.

Well and good, but sometimes we get obsessed with the goal-setting at the expense of making the adaptations necessary to achieve the goal. Just setting the goal, putting up reminders and inspirational messages, and thinking and talking about it may actually hold you back. It feels like achievement, when nothing has really happened yet ... and you lose steam.

You must create a lifestyle — a daily routine — which will keep your direction true and carry you toward the target. This depends on your habits. Whether good or bad, your habits, especially small ones, will make or break you. The cool thing is that habits, once established, will stick of their own accord, and can be relied on to keep you moving above and beyond your target. That is, if they’re *good* habits!

So let’s talk about studying English. It’s a new year and you resolve to improve your English. You might set a specific goal like passing a test or completing a textbook, but how are you actually going to make this happen? By studying, of course! But ... how is *that* going to happen?

*“I’ll study when I have the time.”*

You’re already off-track ... and unlikely to reach your goal.

Set a daily block of time to study English in a specific, progressive way to achieve your goal — and guard this block of time selfishly. Most highly successful people set such special blocks of time in the morning. They know that their day is unpredictable and trying to stick to a routine later in the day is not likely to work out.

After a couple of weeks of drawing on your will power to keep to your new study schedule, you’ll find that it takes on a sustaining power of its own: it becomes a HABIT. And even though it may be even a small effort, over time its effect will accumulate, compound, and power you toward your goal. It’s like the old saying: “Take care of the pennies and the dollars will take care of themselves!” The “pennies” are the habits, and the “dollars” are your goals.

There will always be times when we must give our best energy to some other challenge we’re presented with, and our attention shifts away from our goal. Or our energy’s low and our will power is weak. When this happens, a solid positive habit will have your back and carry you through the rough spots. It will ensure that you keep your direction.

And even if your goal is fuzzy, those supportive positive habits will move you much further ahead than having a clear goal without supportive habits.

So set those habits immediately if you really mean to achieve that target — and guard them well. Don’t overdo it at first. Unreasonably difficult tasks will be hard to establish as habits and lead to disappointment. At first, for example, set a 20 minute morning study time. Once it becomes a natural daily habit, you can try to extend it a bit.

And don’t forget that stubborn bad habits keeping you from your goal are just as powerful. These must be broken to make strong progress. For example, one too many drinks in the evening will make you groggy in the morning, and you’ll have trouble concentrating well during your study time.

Our attention spans seem to weaken with each generation. To keep viewers engaged, entertainment media conditions us to expect challenges to be resolved and rewards to be received quickly — even magically.

Well ... wake up and smell the coffee! As Phillip Glass said, “What’s the secret? Wake up early and work hard.”

Very true, but start with the habits. John Wooden said, “It’s the little details that are vital. Little things make big things happen.”

Jacques Saffell