



# ENGLISH Now! NEWS

www.englishnow.jp

## Overcoming FOMM (The Fear Of Making Mistakes)

I was in 2nd grade when we were required to make our first public speech. I had spent two weeks writing and practicing it by myself — I refused to let my mother help me. Our class had been called out to the school hall, and I stood there staring at the stage. My name was called, and I climbed up the steps with my heart beating in my chest. By the time I was at the top of the stairs, I could feel my heart in my ears. I could barely breathe. I stood on that giant, empty stage, with nearly a hundred pairs of eyes watching me, and swallowed...

What I was experiencing is a fear that we all feel at times. Whether child or adult, we might feel that knot in our gut when we have to do something we're not comfortable with — especially when we have to do it in front of others. Many typical performance anxiety-inducing activities, such as playing an instrument, can be practiced in private until we are more confident before performing in front of others. However, speaking a foreign language by its very nature is socially interactive. One cannot really become competent by practicing purely on their own. You must engage with others.

So how can we overcome our fear of making mistakes and embolden ourselves to become better foreign language speakers? Here are a few hints:

### 1. A low-stress environment.

FOMM is triggered by stressful environments. You usually don't experience such fear when talking to your family. Nor do you when

you're writing a sticky note for yourself. Rather, it hits you when you have to deliver a speech in front of a crowd, or have to write a letter to a prospective client. This is because the former two situations are not stressful (hopefully!), while the latter two may be. It is key, then, to create a low-stress environment where FOMM won't be triggered. You can do this by getting practice interacting with people in casual settings where there are no expectations, or by interacting with other language students. When there is an awareness by all that nobody is highly proficient at English yet, mistakes are expected and easily accepted.

### 2. Mistakes are good.

"You learn more from mistakes and failure than from success" is an old, almost clichéd expression — but it's true! Even more so where speaking a foreign language. In my own study of Japanese, I often learn something when I make a mistake in a conversation, and the reaction of others makes it pointedly memorable. It's impossible to know all the subtleties and pitfalls of English, and many you will not find in textbooks. You often must learn by making mistakes and realizing them through people's reactions. Mistakes are good; embrace them!

### 3. See the funny.

Mistakes are unavoidable — and sometimes hilarious! Embrace the humor! Notice how a mistake can create a funny expression or situation. Laughing at it relieves stress and gives you a positive learning experience that sticks in

your memory. Being able to laugh at yourself and the mistakes you make, and enjoying the laughter of others that may come up, can make mistakes a fun and enjoyable experience in their own right.

FOMM can dampen your enthusiasm by stealing the joy of learning English. However, by keeping it in check through mindfulness, and turning the mistakes themselves into fun and enjoyable events, we can cut the legs out from FOMM.

Returning to my second grade public speaking debut:

Two minutes later I stepped off the stage with everyone still rolling on the floor laughing at the joke I ended my speech with. My heart was light, and my step easy. From that day on, I looked forward to every opportunity to speak in public. If I make a mistake, I am the first to laugh at myself and make a joke of it.

Life is too short to be worried about our mistakes. Rather, we should worry about the mistakes we don't make because we never tried. Those are missed opportunities to make ourselves and others laugh, and to learn something along the way.

Gideon Roos



# ENGLISH Now! NEWS

www.englishnow.jp

## 間違いを恐れる気持ち (The Fear Of Making Mistakes: FOMM)を克服しよう

私が初めて公の場でスピーチすることを求められたのは、小学2年生の時でした。母の手を借りずに、私は2週間かけて一人で原稿を書き、練習をしました。そしてスピーチ当日、生徒は校舎のホールに呼ばれ、私はステージに向かって立っていました。私の名前が呼ばれた時、心臓の鼓動を感じながらステージへの階段を上りました。階段の頂上に着くと、耳の中に心臓が入っているのかと思うほどどきどきする音が聞こえ、息もほとんどできませんでした。私は巨大な、空っぽのステージに立ち、百個ちかくの目が私を見つめている中で、固唾を呑みました。

その時私が経験したのは、時折誰もが感じる恐怖心です。子供であろうと大人であろうと、新しいことをするときには不安な気持ちが生まれることがあります。特に人前で何かをする場合はそのような感情が強くなるでしょう。楽器を演奏するなどのパフォーマンスは、人前で披露する前に自信をつけられるまで一人きりで練習できます。しかし、外国語を話すことは本質的に相互的作用が求められます。一人きりで練習するだけでは実力は伸びません。言語は、他人と関わりを持ちながら学習する必要があります。

それでは、間違いを恐れず、自信を持って外国語／英語を話せるようになるためにはどうすればいいでしょうか？

ここにヒントをいくつか紹介しましょう：

### 1) 低ストレスな環境を作る。

FOMMはストレス状況下で引き起こされます。家族と話すときには恐れや不安を感じることはありませんし、自分用のメモを書くときもそうです。しかし、人前でスピーチをしたり、見知らぬ相手に手紙を書く場合には、緊張することがあります。前の2つの状況では、恐らくストレスを感じず、後の2つの状況ではストレスを感じることもあるからです。つまり、FOMMが引き起こされない低ストレスな環境を作ることが重要です。他人との他愛のない会話の練習や、共通点のある他の言語学習者と交流することで、緊張しない状況を作ることができます。英語が堪能ではないのが自分だけではないことを認識できれば、間違えたとしてそれを受け入れられるでしょう。

### 2) 間違えることは悪くない。

過ちや失敗から学ぶことは成功よりも多いという格言は、現代でも十分通用します。外国語を話す場合は、それが特に当てはまります。私自身、日本語の勉強をしているときに、会話中にミスをする事で学ぶことがあり、また周りの人の反応が記憶に残ることでそれを教えてくれることがあります。英語の微妙なニュアンスや注意すべきポイントを全て知ることは難しく、教科書には載っていないことが多くあります。だからこそ、間違いや人々の反応を通じて気付かされることがよくあります。ミスはプラスなのです。前向きに受け入れましょう！

### 3) 笑いに変える。

ミスは避けられませんが、時には笑いを誘うことができます。ユーモアを大切にしましょう！間違いから面白い表現や状況が生まれることがあります。それを笑い飛ばすことでストレスが軽減され、ポジティブな印象として記憶に残るでしょう。自分自身や自分のミスを笑うことができ、また他人も楽しませることで、間違えることを愉快的な経験にすることができます。

FOMMは、英語学習のおもしろさを奪ってしまうことがあります。しかし、考え方を変えることで恐れる気持ちをコントロールし、間違えることを楽しみの一環とし、FOMMに捉われないようにすることができます。

私の小学2年生のスピーチデビューに戻ると：

2分後、私のスピーチ終盤の冗談でまだ床で笑い転がっている人たちを横目にステージを降りました。私は気持ちが楽になり、足取りは軽やかでした。その日以降、公の場で話す機会が楽しみになりました。ミスをして、最初に自分自身を笑い、それをジョークにしています。

間違いを心配するには人生は短すぎます。私たちがもっと心配すべきは、試すことをせずに避けたミスです。それは自分自身や他人を笑わせる機会を逃すことであり、また途中で何かを学ぶチャンスを逃すことであります。

Gideon Roos