



English and Dieting?!

この2ヶ月で私は7キロの減量に成功しました。これは病気や入院などのせいではなく、自分の意志で行ったものです。当初は、生活にとても大きな変化が訪れるだろうと予想していましたが、今ではむしろ自然に感じています。**この成功のカギは厳しい自制というよりも、生活スタイル改革の結果でした。**

さて、これが英語学習とどう繋がってくるのでしょうか？実は見かけ以上の意味があります。私の場合、**新しい生活習慣と結びついた「生活改革」が目標達成の決め手でした。**もちろん体重を落とすためには、主に特定の食べ物からのカロリー摂取を控える必要があります。成功のためには「こうした食べ物に根付いた生活」を終わらせなければいけないのです。私は自分の生活での優先順位を決め直したため、自分の意識や行動が減量という目標と合致するようになりました。食べ物の代わりとして、教育や経営、人間関係、新たな学習に満足感や楽しみを見出すよう仕向けたのです。こうして自分を変えることが出来ました。

そして道を外れることなくそれを日課にしたのです。毎朝同じ時間に体重計に乗り、壁に掛かっている大きなカレンダーにその日の体重を赤いペンで記しました。この面と向かった方法により、私は自分の目標に集中し、日々の進捗を身近に感じられるようになりました。

今度はこれを英語学習に繋げてみましょう。上記のような**「生活改革」をやり遂げることなくしては、長期に渡る成功の確率は低くなります。**体重が減ったら、それをキープしたいですよ。もとの健康的でない生活にはもう戻れません。**自分自身を変える必要があります、その変化は恒久的でなくてはならないのです。**

健康管理も語学習得も、長い期間での運用が必要とされます。かつての自分に別れを告げ、「新しい自分」に焦点を合わせる。そしてより良い環境に自分の満足感を求めるのです。その後は脇道に逸れることなくそれを毎日の習慣にし、発展していく目標達成のために更なるスキルを積み重ねていくのです。

会話をする時、英語は単なる抽象的な学習科目ではありません。**実際的で生きた環境の一部となり、毎日の活動のひとつとして自分にアイデンティティを与えるのです。**

Jacques

School Information

- *火曜日 6:30~7:45pm Lv.2 (中級)
- *木曜日 11:00~12:15pm Lv.1 (初級)
- *金曜日 1:30~2:45pm Lv.3 (上級)

上記クラスにて生徒様募集中です。また、現在**木曜日に中学生・高校生クラスの新設を検討しております。**ご興味をお持ち頂けましたらお気軽に受付までお問い合わせ下さい。

*8/9(火)~8/13(土)はお盆休みを頂いております。レッスンはございませんので予めご確認ください。

Twitter Information

@EnglishNowJP

English Now! 公式ツイッターはご覧になって頂けているでしょうか？ここではクラス情報の他、**英語学習のコツ**を配信しています。英語、日本語両方で書かれていますので、見比べるのも勉強になりますよ。みなさんのフォローをお待ちしております！

@EnglishNowCafe

カフェツイッターも始動しました！**新商品情報やクーポン**をご確認ください。