

英語の習得と心理作用

イギリスでの生活の中では、英語を話すということが、必要条件となってきます。しかし、日本人で、英語が話せない、上達しないということで悩まれる方も多くいます。現に、私の研究によると、イギリスでの生活で問題となっている要素の一位が、言葉の違いによるものです。

英語が思うように話せないということは、日本人以外の英語を話す人たちと、ただコミュニケーションがうまく行かないという実際的な問題だけではなく、心理的にも様々な影響を及ぼします。自分の意図したことがうまく伝わらないというフラストレーションのほかに、自信を失ったり、自分の能力のなさに憂いを感じたり、人間関係でも誤解を生じたり、上下意識を与えたりなどいろいろな支障が起きてきます。そして、そのようなことが重なると、うつを経験したり、引きこもってしまったりなどいろいろです。

日本人で、英語を学んでいても、なかなか上達しない焦りを多くの方が感じるのではないのでしょうか。その場合、どうして自分はできないのだろうと自分の能力を疑う方も多いようです。しかし、もともと英語に接する機会の少ないところで生まれ育っている私たち日本人は、英語ができなくて当たり前ではありませんか。英語が上達しないのは、私たちの能力の問題ではなく、元々その機会が少ないためです。そして、大人になってから語学を習得するのは、難しいことです。

英語は、日本語と文法も発音も文字も言語体系も全く異なっているので、習得が遅くても不思議ではありません。英語ができなくても、自分のせいではありません。ですから、どうしてこんなにできないのだろうとできない自分をいじめずに、できなくてもそれに挑戦している自分、一生懸命やっている自分を褒めてください。語学を習得するときに、緊張したり、うまくやらなければとプレッシャーを感じたりすると、かえってなかなか思うように出来ないこともあります。そういう時に、できない自分を受け入れて、自分をいたわると、かえって気持ちがリラックスし、英語が聞き取りやすくなるなど、うまく行くこともあります。

当内容は、著作権法により保護されており、無断で複写複製、転載等を行うことは、著作権法の例外を除き、法律により禁止されています。

<http://www.japanuktherapy.com/japanese/issuesj5.htm>