

contents

はじめに	3
「英語は敵だ！」と思っている人へ	3
1日ワン・フレーズから口ぐせに	3
「貝」のわたしを変えた秘密	4
心を込めて語れば願望は実現する	5
言葉のパワーが人を幸福にする	7
英語で幸せを選択しよう	8
contents	10
本書の使い方	18



第1部

Chapter 1 「ネイティブ英語」を目指すな！

なぜ英語が「敵」？	22
ネイティブの英語ってなに？	23
アメリカ人の米語なまり	24
かっこいい英語とは？	26
♪ Coffee break Englishes —— 英語たちの祭典	30

Chapter 2 英語上達のためのメンタル療法

「他人の目」を気にするから英語が話せない	32
英語って怖いもの？	33
“英語恐怖症”克服のための3カ条	35
第1条：現状分析	35
第2条：注意を他人に移す	38
第3条：パニック・コントロール	38
英会話の正しい姿勢と行動	39
♪ Coffee break “What?”と言われて2年間話せなくなった	48

Chapter 3 内容がなければ話せない

相手と“つながる”ためにはハートが肝心	50
実践準備「明日、外国人と英語で話さなくちゃ！」	51
会う相手が誰だかわかっている場合	51
会う相手が誰だかわからない場合	52
「KISS」のすすめ	54
重要なのは声の調子とアイコンタクト	54
苦勞しているのは日本人だけじゃない	56
♪ Coffee break 通訳者は黒子で役者	60

第2部

Chapter 4 「ビジュアル音読」のすすめ

英語学習の最短距離	64
10ヵ国語以上マスターした人の秘密は？	65
ビジュアル音読を試してみよう！	66
ビジュアル化で共感力とコミュニケーション力を向上	68
文化の違いを知ろう	70
口ぐせにしよう	71
ビジュアル音読・実践編（感情表現）	72
お手軽な「洋楽」音読法	75
ビジュアル音読・実践編（長文英語）	76
井上久美式“ビジュアル・シャドーイング訓練”	77
♪ Coffee break クリントン氏の“営業スマイル”	80

Chapter 5 人生は素晴らしい——喜びの表現集



1

うれしさも多種多様	82
極上の喜びの表現	88

感謝の表現 92

♪ Coffee break 中央銀行総裁が“瞑想する”？ 98

Chapter 6 わたしは怒っている！——怒りの表現集  □<せ2

気持ちをうっ積させないで 100

怒っている！と言う 100

相手が下品な言葉であなたをののしったら 102

怒りを誘発する9の要因とその表現 105

1. 努力が報われないとき 106

2. 聞いてもらえないとき、無視されたとき 107

3. 考えや気持ちを理解してもらえないとき 110

4. 不正・不公平・無節操を経験したとき 111

5. ウソをつかれたとき、大切な人にウソをついたとき 113

6. ハートを傷つけられたり、大切なモノを壊されたとき 115

7. 約束が破られ、信頼が崩れたとき 117

8. プライドやプライバシーが尊重されなかったとき 118

9. 大切な人にあたりちらしたとき 120

♪ Coffee break インドの貴公子 122

Chapter 7 人生は真っ暗？——悲しみの表現集  □<せ3

原因別悲しみの表現 124

1. 悲しいとき 125

2. 寂しいとき 127

3. 傷ついたとき 129

4. 喪失感にさいなまれているとき 131

5. 死別のとき 132

6. 悲しみから一歩踏み出すとき 134

♪ Coffee break 中国英語で人気者 138

Chapter 8 ファジーな気持ちの表現集  □<せ4

複雑な心境を表すシンプルな英語フレーズ 140

♪ Coffee break “紳士の国”でのカルチャーショック 144

第3部

Chapter 9 セラピーとしての英語

「feel good English セラピー」とは？	148
コミュニケーション力をパワーアップ	150
セルフ・セラピーの具体的方法	151
話すことをエンジョイしよう	154
♪ Coffee break おまえは間抜けだ	156

Chapter 10 自分自身を褒めて励ます表現集



頑張っている自分に	158
勇気づけてくれる言葉	162
表現することを恐れるな！	168
♪ Coffee break 同時通訳ブースから垣間見た世界	170

Chapter 11 人生に^{かつ}活を入れるための表現集



どうしていいのかわからないとき	172
人生をバラ色にするために	175

落ち込んだとき	180
能力を発揮したいとき	185
前に進みたいとき	188
失恋したとき	190
愛のつぶやき	193
♪ Coffee break 闘う女のご褒美	196

おわりに 一瞬一瞬を輝かせよう！ 198

経験は過酷な教師なり	198
幸せは自分が選ぶもの	199
活かされ生かされること	202

番外編 ポエムで人生を謳おう！ 205

詩はたしなみ	207
頭の中に絵を描こう	207
あなたも詩人になれる	209
わたしの大好きな詩のいくつか	211