

語学習得する人とならない人の  
決定的な差とは...？

●あなたは、一日にどれくらいスペイン語を勉強していますか？  
一日にどれくらいスペイン語と触れ合っていますか？

・いきなり目標を高く設定し過ぎない

例えば、スペイン語の初心者やビギナーの方が、いきなり最初から「毎日3時間勉強するんだ！」なんて意気込むと、殆どの方は途中で息切れしてしまう...

・忙しい...などの理由で何もしないのは問題外

「やらなければいけないことが沢山あって、スペイン語学習に割く時間がないんです...」

「毎日仕事が忙しく、スペイン語学習をする時間がないんです...」

「色々と付き合いがあってスペイン語学習が出来ないんです...」

- ・ 「忙しい」「やることが沢山ある」と言い訳する人のパターン

現代人は誰もが忙しい。「毎日残業がある」「介護をしている」「友人や会社の同僚との付き合いがある」

でも、それでも、本気でスペイン語を学びたい人、話せるようになりたい人は、そんな状況の中でも何とかして時間を作ろうとする。

一方、上記のような「言い訳」をする人は、「忙しい」「時間がない」と言いながら、毎日家で何時間もテレビを見たり晩酌したりしている。

中には、スペイン語以外のことをやりだす人もいる。

⇒ 「スペイン語」に対して **【本気ではない】 【第一優先ではない】**

・人は、一度に沢山の事には取り組めない

一般的な人の場合

月曜日～金曜日 9時～18時 まで仕事 ⇒ 帰宅・夕食・入浴

19時に帰宅したとして、夕食や入浴を済ませ、21時に自由になる  
そういう状況を考えると、そこから出来ること（趣味や学習等）  
というのは、1つ、出来たとしても2つ。

故に、1つ或いは2つの中にスペイン語を、つまり、スペイン語を  
あなた自身の中の第一優先に位置付ける。

それが出来ない、と言うなら、あなたにとって**スペイン語は大事  
ではない、話せるようにならなくてもいい、**ということ。

- ・他のことをやっていて、それが落ち着いてからスペイン語を...

私、宮崎の経験上、こういうケースでは、殆どの方がスペイン語学習を再開しない可能性がかなり高い。

「スペイン語？もう随分やってないしなあ... もういいや...」  
そのままスペイン語に触れることなく、また別のことを探したりしては、同じことを繰り返してしまう...

- ・他にもやりたいことが沢山あって...

だったら、その「やりたいこと」をすべき。要するに、その人にとっては、スペイン語は学習する必要はない、ということ。

- ・いきなり目標を高く設定し過ぎない

例えば、スペイン語の初心者やビギナーの方が、いきなり最初から「毎日3時間勉強するんだ！」なんて意気込むと、殆どの方は途中で息切れしてしまう…

⇒ まずは、毎日少しでも良いので**スペイン語に触れる**、ということが大事。但し、例えば、いつまでも毎日15分という程度の負荷では、絶対にスペイン語を話せるようにはならない…

1. 「毎日少しでも良いので**スペイン語に触れる**」
2. 「それをキッカケに**スペイン語との触れ合いを増やしていく**」

最後に気が付けば、3時間、5時間…となっていれば良い。

## ・私、宮崎の場合

月曜日～金曜日

午前6時30分に起床 ⇒ 7時に会社へ到着し、始業 ⇒ 17時退社  
⇒ 17時15分～18時の間に帰宅

帰宅後、食事や入浴を済ませ、2時間～5時間スペイン語を勉強

土曜日・日曜日

月曜日～金曜日よりも、もっと沢山スペイン語に触れ合っていた

スペイン語以外にやっていたことといえば、ジョギングやフットサルくらいで、常にスペイン語を第一優先にしていた。

スペイン語習得に対する**気持ちが本気**だったから。

人は、本気で取り組んでいることに対しては、他のどんなことを差し置いてでも優先する

**例) 甲子園を目指す高校球児**

彼らは、学業に勤しみながら、常に「野球」のことで頭が一杯で、夢を成し遂げるために毎日練習している

他にも、既に引退されましたが、フィギュアスケートの浅田真央さんや羽生結弦さんが良きお手本である

彼らも、オリンピックで金メダルを獲得するという目標に対し、他のどんなことよりも優先してフィギュアスケートに人生を捧げた

これが、「**本気**」ということ

- ・ 「本気」で取り組んでいく中で大事なこと

### スペイン語との「適度な距離感」を保つ

年がら年中元気な人はいない ⇒ 適度に休憩を取る

例えば、1週間のうち1日は、スペイン語から完全に離れる日を作る

人間同士も、ずっと一緒にいるとストレスが溜まる

1人で居たい時もある ⇒ スペイン語にも同じことが当てはまる

毎日24時間スペイン語漬けだと、逆にストレスになることがある

⇒ そんな時は、スペイン語から離れ、**脳をリラックスさせる**

体調が悪い時（疲れている 眠い...）にスペイン語学習はしない

体調が優れない時にスペイン語学習をしても、絶対に身に付かない  
そんな時は、**思い切って休む**

体調が優れない時に無理して頑張ってスペイン語学習をするという  
ことは、足首を捻挫していて走れないのに無理して走るのと同じ

そんな時に走っても無意味であるように、体調が悪い・熱がある・  
疲れている・眠い・気持ちに乗らない... そのような時にいくら  
勉強しても無駄である ⇒ **思い切って休む**