

5月病にかかりやすい今だからこそ新しい習慣を！ 7,500名の英会話初心者に英語を身につけさせた習慣ティップスを紹介

女性のためのマンツーマン英会話スクール「b わたしの英会話」を運営する株式会社byZOO（東京都渋谷区、代表取締役：大山 俊輔）は、2006年より7,500名以上の英会話初心者をサポートしてきました。

当スクールでは、英会話の指導にとどまらず、脳科学、神経学、行動経済学など学習を習慣化させることに密接に関わる学問と、これまで英会話初心者のお客サポートしてきた経験から、英語学習を習慣化させ身につけるためのコツを体系化した「b習慣化メソッド」をカリキュラムに取り入れています。

今回は、5月病になりやすいこの時期に、新しい習慣を取り入れるコツを「b習慣化メソッド」を応用し紹介します。



① コントロールできることに集中する

人は、自身の行動や意思決定を自らコントロールできていると感じる度合いが高いほど幸福を感じます。何か思い通りにいかないことがあった時は、どうやって解決しようか自分に問いかけてみることをオススメします。解決する主人公を自分にすることで、「次はこうしよう！」と前向きな思考が定着します。この思考は、新たな習慣を定着させる際に、うまくいかない局面で非常に効果的です。

ポイントは、常に完璧ではなく、少しずつでもよいので物事を主体的に捉える癖をつけていくことです。

② 一つの習慣に絞る

習慣構築に失敗する人には「あれもこれも手を出す」という共通要素があります。例えば、食事制限の習慣と運動の習慣は、同じくダイエットを達成するためには有効とされていますが、全く違う習慣です。人の脳は、新たな習慣を取り入れる際、現状の習慣を守り、新たな習慣の邪魔をする潜在機能が存在します。取り組みたい習慣が多くある方は、一つずつ習慣化させていくことをオススメします。



③ 結果ではなく行動に集中する

習慣の構築に失敗する方に多い特徴は、完璧主義です。結果を気にしすぎるがあまり、理想とのギャップに自己嫌悪に陥ってしまいがちです。新たな物事を習慣化させるには、結果そのものをコントロールすることができないと理解し、結果ではなく日々の行動に集中することがオススメです。行動は、自身がコントロールできる数少ない選択肢であることを理解できると、個人差はありますが、必ず結果に繋がります。

④ 誘惑をもたらす外部環境になるべく近づかない

自身のライフスタイルの中で、習慣を妨げる要素はなんでしょうか？体調不良や残業など、自らコントロールできない要素と、テレビを見ながらソファでゴロゴロしてしまうことや一日中SNSを触ってしまうなどコントロールできる要素に分かれると思います。邪魔する可能性の高い要素は、できる限り近づけない努力をすることをオススメします。テレビのコンセントを抜いておく。いつも触ってしまうアプリを開きにくいページに置いておくなど、少し気をつけることで、自ら振り回されにくい環境をつくることができます。

当スクールでは、英会話を指導することにとどまらず、習慣化させるための仕組みづくりを取り入れ、日常生活から英語に触れる機会を増やしてもらおうべく、「映画で学ぶ英会話（<http://www.b-cafe.net/cinema?grid=gnSub>）」や「恋と仕事に効く英語（<http://www.b-cafe.net/newsletter?grid=gnSub>）」など、カジュアルに英語を学べるコンテンツを多く提供しています。

また、サービスの使用を習慣化させるハマる仕掛けについて心理学とデザインの観点から解説された書籍『Hooked』の著者であるニール・イヤール氏のモデルをもと、英語を学ぶことにハマり、英会話を身に付けられる方を増やせるようサービス開発を続けています。

▼ 「b わたしの英会話」について <http://www.b-cafe.net/>

「b わたしの英会話」は、指導難易度が高いと言われている初心者に特化した英会話スクールです。

「英会話は習ってみたいけど、大勢の人と一緒に英語で話すのは気が引ける。」「旅行や日常生活でカジュアルに使える英語を身に付けたい」など、英語をはじめて学ぶ初心者の方の英会話上達を応援することを目的に2006年よりスタートしました。初心者専門のマンツーマンレッスンの効率の良さと、ノウハウを蓄積したオリジナルコンテンツを提供し、独自のメソッドを展開しています。

● 公式SNS

- ・公式Facebook「恋と仕事に効く英語」 <http://www.facebook.com/koitoshigoto>
- ・公式Instagram <https://www.instagram.com/b.watashinoeikaiwa/>

● スクール一覧

銀座 / 渋谷 / 新宿 / 横浜 / 自由が丘 / 二子玉川 / 吉祥寺 / 東京日本橋(NEW!)



< 本件に関する問い合わせ先 >

株式会社byZOO（バイズー） 広報担当：西山
所在地：東京都渋谷区円山町5-18 道玄坂スクエアビル7F
Tel: 03-5456-6848 Email: press@b-cafe.net