

英語で日記を書いて
キャリアアップをめざそう!

英語力ってキャリアアップに 不可欠なんでしょうか?

一般的にキャリアのある人ほど年収が高いと言われてます。

そこで、英語と年収の関係を調べてみると…

「+40%」

女性で、英語を仕事で使う人と使わない人とは、年収に、なんと40%もの開きが出るのです（2005年11月16日付朝日新聞「英語できる女性、年収4割高い 1万4千人調査」鹿野繁樹 大阪府立大講師 [当時]の調査結果より）。

英語力だけでキャリアアップが図れるほど世の中甘くはないのですが、ある程度の収入を得て、それを自己成長のために投資できるようにするには、英語力を身につけるのが近道だと思います。私自身のキャリアを振り返ると、ビジネスの基礎的なスキルと併せて英語力を磨いていったからこそ、今のポジションにつけているのだと思います。また、英語ができなければ、多くのキャリアアップの機会に恵まれなかったと思います。

さあ、みなさんも、キャリアアップを図るために、英語力を磨いていきましょう！

私の経験から

「継続は力なり」この言葉はすべての学習に当てはまりますが、特に英語については、英語を母国語とする人たちと意思疎通が図れ

るようになる目安と言われているTOEIC730点レベルの実力を持つつけようとした場合、ある一定量の学習時間が必要になります。

そんなこと頭ではわかってはいるけれど、なかなか続けられない…。

私もその一人でした。高い授業料を払って語学学校に入ってみたものの、仕事の忙しさを言い訳にいつの間にか足が遠のいてしまったり（結局、24回コースのうち、行けたのは最初の2回だけで本当にもったいなかった!）、毎日がんばって勉強するんだと意気込んで学習書を買ってこಂಡみたものの、いつの間にか部屋の片隅に積み上げられていたり。英語学習で有名な方が、あるインタビューで単語帳を作成すべきだとおっしゃっていたのを真似て単語帳をつくり始めたけれど、2日で挫折。

根性が足りないから？ 努力が足りないから？ と自己嫌悪に陥り、さらに学習が進まないという悪循環に陥りました。

一気にまとまった時間を取ろうとするから続けられないのであって、毎日ちょこちょこ隙間時間を活用し、しかも日常生活の一部に組み込んでしまえば、だれにだって続けられることなのだと気づくまでに、紆余曲折がありました。

そこでスタートしたのが、「仕事で悩んだことやわからなかったこと、自分の成長につながる発見などを英語で日記として綴ること」でした。バッグの中にB6サイズのノートを入れて、通勤時間や隙間時間に、ちょこちょこ気になることを英語で書いていきました。

わからない単語や表現は日本語で書き、週に1回、日曜日の夜にその部分を辞書で調べたり、1週間で学んだことや悩んだことを

まとめて自分の傾向を分析したりしました。

もちろん、最初のころは、小学生の夏休みの日記!? と思うほど稚拙な文章でした。恥をさらすよう書きたくなかったのですが、第1日目の日記です（恥ずかしい!）。

I met Mr. XX. I ate Chinese food at the restaurant. Delicious!!

いったいどこがキャリアアップ日記なんだ!? と思われる方もいらっしゃると思います。私も今読み返してみると、恥ずかしくて、焼き捨てたくなります。しかし、毎日1行でもいい。書き続けていくと、そのうち、少しずつですが、自分の感じたこと、考えたことを言葉に紡ぎだしていく力がついていきます。だれかに読ませるわけではないのですから、整った文章を書く必要はなく、心に浮かんだことをつらつらと書き連ねていけばいいのです。

日記がいいのは、相手を必要としないこと。一人でいつでもどこでもできることです。電車の中でも、英語で書いていけば、中身を読まれる心配もあまりないです（日本語だとついつい視界に入ってしまうが）。

また、間違った文法で書いていても、いずれ自分の間違いに気づくときがやってきますので、まずはどんどん書いてみるのが大事です。

1日1文でOK!

このダイアリーは、そんな経験から、日常生活のちょっとした時間に語学学習を組みこむために、「1日1文のダイアリー」という形にしました。

まずは、「仕事に関することで、思ったこと、行ったこと、学ん

だこと」を書いてみましょう。1文ですから、時間も数分。帰りの電車やお友だちとの待ち合わせ時間にちょこちょこっと書くだけで、英語が自分のものになっていきます。

さらにステップアップしたい人のために、このダイアリーでは、毎月テーマを設定して、ビジネスシーンで役に立つ基本的なフレーズや、その背景にある考え方をインプットしていきます。「書くことが思いつかない!」という方や、「テーマを決めて勉強したい!」という方は、この毎月のテーマを利用して、自分がオフィスにいる場面を想像しながら、英作文をしてみましょう。

英語力だけでなく、ビジネスの基礎体力をつけられる!

それが、このキャリアアップ English ダイアリーの特徴です。

このダイアリーの使い方

毎月テーマにそってインプットをしていくために、各月の初めに学習のポイントが簡単に説明されています。その説明を読んだから、1カ月間、毎日、テーマに関係するフレーズを学びましょう。

1年間の学習のテーマは次のように設計しました。

1カ月目

日記を書くための基本フレーズ

英語で日記を書くために必要なフレーズを覚えていきます。天気のこと、やってみたこと、ある出来事・モノについての感想など、ベーシックな表現を紹介します。

2カ月目

目標を立てよう!

途中で投げ出してしまったり、あきらめてしまったり。——そんな自分に「さよなら」するためには、学習を始めるにあたり、どのくらいまで英語ができるようになりたいか、目標を掲げることが大切です。

3カ月目~10カ月目

今よりちょっと英語がうまくなるために

英語がうまくなるにはコツがあります。そのコツを紹介しながら、オフィスや日常生活で使えるフレーズを覚えていきましょう。

3カ月目 “もう一度会いたい人”になる

4カ月目 もっといい人間関係をつくる

5カ月目 嫌われないための…

6カ月目 電話会議であわてない

7カ月目 プレゼンテーションであがらない

8カ月目 ネイティブっぽく動詞を使おう!

9カ月目 英語の敬語を身につけよう!

10カ月目 パーティでモテるためには…

11カ月目~12カ月目

キャリアの「ネクストステップ」に羽ばたくために

最後の2カ月は、さらにステップアップをするために、履歴書や面接の対策です。

11カ月目 会いたくなるレジュメを書こう!

12カ月目 「パワーインタビュー」で勝ち抜こう!

こうしてテーマにそって英語をインプットしながら、毎日1行自分で何かをアウトプットしてみる。1年が終わって振り返ってみると、かなりの英語力がついたことを実感できるでしょう。

たとえ1日さぼってしまっても、翌日からまたスタートしなおせるのがダイアリーのいいところ! 気構えずに、楽しく勉強していきましょう!

書くときのヒント

その月の名前を入れてください。
 月の略号
 1月▶Jan 2月▶Feb 3月▶Mar 4月▶Apr
 5月▶May 6月▶Jun 7月▶Jul 8月▶Aug
 9月▶Sep 10月▶Oct 11月▶Nov 12月▶Dec

書くことが思いつかなかったり、テーマに沿って書く練習をしたいときは、これをヒントにしてください。

その週のテーマです。

2nd Month Feb
 Week 1
 ゴールを定める

今月のテーマ 目標を立てよう!

1
 Fri

INPUT My target is a TOEIC score of 730.
 TOEICで730点を取ることが目標です。

2
 Sat

INPUT The objective is to study the reading section of TOEIC.
 目的は、TOEICのリーディング・セクションを勉強することです。

3
 Sun

INPUT I want to achieve good results on my test.
 テストでいい点を取りたいです。

4
 Mon

INPUT I will make it happen!!
 それを実現するぞ!

各月とも1日から始まり、曜日は記入式になっています。
 曜日の略号
 月▶Mon
 火▶Tue
 水▶Wed
 木▶Thu
 金▶Fri
 土▶Sat
 日▶Sun

OUTPUT "My target is ..." (私の目標は…)、"My objective is ..." (私の目標は…)、"My focus is ..." (私の重点事項は…)、"My priority is ..." (私の優先事項は…) という表現を使って、自分の目標を書きだしてみましょう。

5
 Tue

INPUT I will aim high and work hard.
 高いことを目指して、がんばります。

6
 Wed

INPUT My focus is on the difference between British and American communication styles.
 イギリス人とアメリカ人のコミュニケーション・スタイルの違いに焦点をあてます。

7
 Thu

INPUT My priority is to attract potential prospects.
 私が優先するのは、見込み客を引き付けることです。

こんなふうにも…
 次のようなパターンも使えます。
 * I want to achieve ...
 私は…を達成したい。
 * I will aim ...
 私は…を目指したい。
 * I will make ... happen.
 私は…を実現させる。

週のテーマに沿って、毎日1つずつ、役立つ表現をご紹介します。そのまま覚えても、日記を書くときの参考にしてもOKです。31日までない月は、最後の日にちょっとがんばって2日分の例文を覚えてしまいましょう。

テーマに従って書くときには、ここにあげられているフレーズや例文も参考になります。

1st Month

日記を書くための基本フレーズ

- * **Week 1**
今日の気持ちを表現しよう!
- * **Week 2**
「するつもり」でやることを宣言しよう!
- * **Week 3**
「しなくちゃいけないこと」を明確にしよう!
- * **Week 4**
「～だといいなあ」で望みを表現しよう!
- * **Week 5**
後悔先に立たず!

1st Month

今月のテーマ 日記を書くための基本フレーズ

Week 1

今日の気持ちを表現しよう!

1 _____

INPUT I am happy.
 ハッピーだ。

2 _____

INPUT I was sad.
 悲しかった。

3 _____

INPUT I was disappointed.
 がっかりした。

4 _____

INPUT I was excited.
 わくわくした。

OUTPUT "I am/was ... (形容詞)." が基本の形になります。現在も続いていることであれば現在形 (am) で、終わってしまったことであれば過去形で (was) で表現しましょう。上級者は be 動詞以外の動詞を使ってみましょう。

5 _____

INPUT I am tired.
 疲れている。

6 _____

INPUT I feel sorry.
 残念に思う。

7 _____

INPUT I got frightened.
 怖かった。

こんなふうにも...

- * I am hurt.
 傷ついた。
- * I feel really bad.
 とっても悪かったと思う。
- * I got upset.
 私はあわてた。
- * I feel bad about saying such a terrible thing.
 あんなひどいことを言って後悔している。