

英語で 自己肯定感を上げる — 5つの方法

AMY.T

豪華特典付き

- ✓ ポジティブ英語フレーズ20選
- ✓ 自己肯定感UPセミナー参加権
- ✓ 5つの実践的な方法

ポジティブライフコーチ Amy.T

目次

はじめに

... 3

【1章】実践1：英語でポジティブな自己対話をする方法

... 5

【2章】実践2：「できた!」を実感できる簡単な英語トレーニング

... 7

【3章】実践3：英語を使う成功体験を積む

... 9

【4章】実践4：不安をなくすマインドセット「完璧じゃなくてOK!」

... 12

【5章】実践5：感謝の気持ちを英語で表現するフレーズを覚える

... 14

【6章】ポジティブフレーズ集

... 16

【7章】英語で自己肯定感を高める習慣を続けよう

... 19

【最後に】Amyよりメッセージ

... 21



5 Ways to Boost Your Self-Esteem in English

はじめに

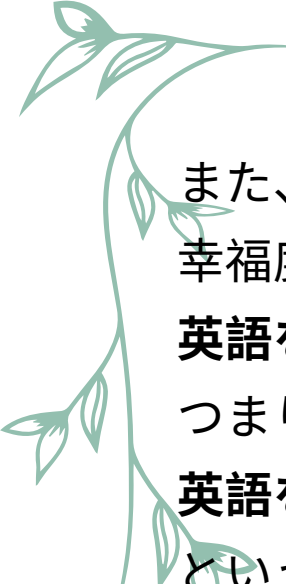
「英語の勉強を頑張っているのに、
なかなか自信が持てない...」

「英語を話すとき、
間違えるのが怖くて萎縮してしまう...」

そんな思いを抱えていらっしゃる方も多いのでは
ないでしょうか？

私も以前は、そう感じていました。でも、英語学
習と旅を続けていくなかで気がついたのです。実
は、英語は単なるコミュニケーションの手段を超
えた、かけがえのない自己表現のツールとなる可
能性を秘めているのだ、と。

「自己表現ツール」としての英語を効果的に活用
することで、もっと自分を好きになれたら。素敵
だと思いませんか？



また、自己肯定感が上がることは、
幸福度が上がることに繋がります。

英語を学ぶ→自己肯定感が上がる→幸福度が上がる
つまり...

英語を学ぶ→幸せになれる

ということでは！？ と、気がついてしまったのです。
それって最高のことですね。

「英語をペラペラと流暢に話せる」必要はありません。
必要なのは「効果的に英語を学習し続けること」。
それで幸せになるなら、もうけもんです。

とはいえ、不安や戸惑いを感じることは自然なこと。
だからこそ、一步步、楽しみながら、あなたらしい
英語との向き合い方を一緒に見つけていきましょう。
きっとその過程で、あなたの中に眠る新しい可能性に
出会えるはずです！

本書籍では、英語を通じて自己肯定感を育む5つの
実践的な方法をご紹介します。どの方法も、
特別な準備や難しい学習法は必要ありません。
今日からすぐに、あなたのペースで始められる
心温まるエクササイズばかりです。

さあ、この素敵な冒険の第一歩を踏み出してみませんか？

How to Practice Positive Self-Talk in English

1章

実践1：英語でポジティブな自己対話をする方法

私たちは毎日、自分の心の中でたくさんの会話をしています。

でも、その会話が

「どうせ無理...」

「私にはできない...」

このように、否定ばかりだったら、どうでしょう？
当然のように、自己肯定感はどんどん下がって
しまいますよね。

そこで、**英語を使ってポジティブな自己対話をする習慣**を作しましょう！

日本語で自分を褒めるのは抵抗があるという方も
多いです。でも、英語で言うことは、
英語学習の一環です！ 堂々と言ってみましょう。

特に「I am 〜」「I can 〜」のフレーズを意識すると、自分を肯定する言葉が自然と増えていきます。



実践ワーク： 毎朝1つ、自分を励ます英語フレーズを 覚えよう！

I am capable. (私はできる！)

I can handle this. (私はこれを乗り越えられる！)

I am worthy of happiness. (私は幸せになる価値がある！)

✓ ポイント

- ネガティブな言葉をポジティブな英語フレーズに変換を意識！
- 毎日続ける！

声に出すことで、言葉が自分の潜在意識に浸透し、ポジティブな思考が定着していきます。

同時に英語の文章も覚えられるし、最高のワークです。そして、何より大切なのが、毎日継続すること。

ただ、もし3日坊主で終わってしまっても大丈夫。思い出したときにまたスタートしましょう！

そして、継続できた自分を褒めることをお忘れなく。継続できるだけで素晴らしいです。

6章のポジティブフレーズ集を活用してくださいね！



Simple English Training to Help You Feel "I Did It!"

2章

実践2：「できた！」を実感できる 簡単な英語トレーニング

「英語を話せるようになりたい!」と思っても、いきなり長い文章を話そうとするとハードルが高く感じますよね。

そこで、「小さな成功体験」を積むことが大切です! 小さな成功体験を積み重ねると、自信がどんどん育つと知っていましたか?

英文をスムーズに読めた!
という経験を毎日積み重ねることで、自信がどんどん育ちます。

英語を話すことに抵抗がある人も、簡単なトレーニングから始めましょう。

実践ワーク： 毎朝1分の英語アフメーション

① 鏡の前で「I am 〜」「I can 〜」を3回繰り返す
→第1章の内容と似ていますが、ここでは3回繰り返すことで「英文を読めている自分」に意識を集中させましょう。鏡の前で実践するのが効果的です。

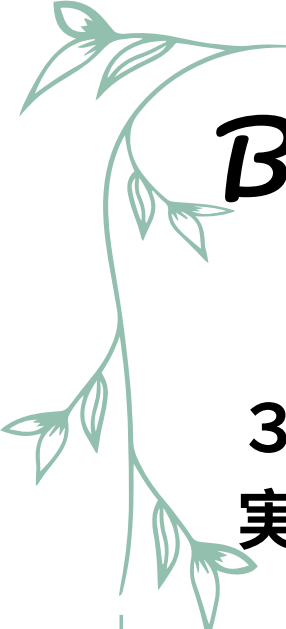
② 自分の気持ちを英語で1文つぶやく
→「Today is going to be a great day!」のように、一言で大丈夫です。

③ できたら「Good job, me!」と自分を褒める
→どんなに小さなことでも、必ず自分を褒めてください！

✔ ポイント

- 継続することで「英語が話せた！」という実感が得られる
- 英語を「間違えるのが怖い」
⇒「話せる！」に変えていこう！

この小さな習慣が、英語を話す自信に繋がります。
自分の「できた」に敏感に。
褒め続けることで、必ず意識は変わります！



Build Successful Experiences Using English

3 章

実践3：英語を使う成功体験を積む

「英語を話すのが怖い...」
そんな気持ちになったことはありませんか？

普段、日本語で生活している私たちにとって、
別の言語で話すというのは挑戦でもあります。

「間違えたらどうしよう...」
「恥ずかしいな、発音がわからないし...」

こう思うのは、当然のことです！

でも、そんなあなたにはっきり言います。

いきなり流暢に話す必要はありません！
大事なのは、「小さな目標をクリアすること」です。

実践ワーク： ステップ別チャレンジ

Step 1: 英語で日記を書く（1日1文でもOK!）

Step 2: 好きな英語のフレーズを1つ覚えて使う

Step 3: SNSで英語の投稿をしてみる

Step 4: 外国人と会話する機会を作る

このように難易度別にステップを作成してみました
が、これに従う必要はありません。

自分ができそうなことから、頑張ればできそうな
ところまで、目標をステップごとに設定します。
そして、そのステップをひとつずつクリアにして
いくという実践です。

実践方法

① 「今日の英語ミッション」を決める（1日1つ!）

例：「今日は 'How are you?' を笑顔で言う!」

「今日は英語の本を1ページ音読する!」

② 達成したらカレンダーにチェック! 

- できた日は、カレンダーにチェックを入れる
- 1週間が続くと、達成感UP!



✓ ポイント

- 「海外に行く」「英語をペラペラ話す」など大きな目標より、毎日できることを積み重ねるのが大事✨
- 「英語を話せた! 」という経験が積み重なると、どんどん自信がついてきます♪

目標を細かく設定することで、達成しやすくなります。
達成した自分に対して、さらに自信が持てるようになります。

Simple English Training to Help You Feel "I Did It!"

4章

実践4：不安をなくすマインドセット 「完璧じゃなくてOK!」

英語を話すとき、

「間違えたらどうしよう...」

と不安になることはありませんか？

でも、ネイティブだって間違えることがあります！

私たちだって、日本語を間違えることがありますよね。

そのとき、どうしますか？

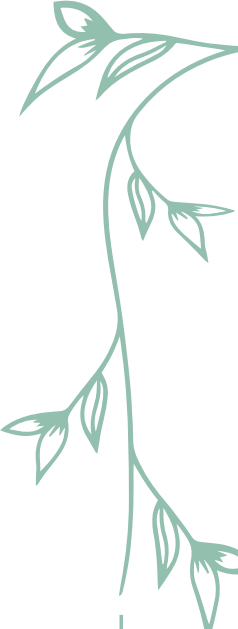
「あ、間違った」

くらいで終わりませんか？

「間違ってしまった！ もう日本語話せない...」

とは、ならないですよ。

それは、私たちはもう脳内で「日本語は話せる」とインプットしているからです。話せる言語でいくつ間違えても、そこまで気にすることはないですよ。



それでは、英語ではなぜ気にしてしまうんでしょう？

それは、

「英語が話せなくて不安」

という意識が、心のどこかにあるからです。

だから、変えるべきなのは、マインドセット。

大切なのは「完璧じゃなくてもOK! 」と

自分に許可を出すことです！

実践ワーク： 英語を「伝わればOK! 」と 思えるようになる方法

- ✓間違えても「Oops!」くらいで済ませる
- ✓「英語は通じれば100点! 」と考える
- ✓自分が英語を話す目的を思い出す
(コミュニケーションのため!)

「とりあえず伝えよう」と思えば、どんどん話せるようになります。英語はテストではなく、会話のツール。完璧じゃなくても、伝われば十分価値がありますよ！英語を話すときに「これで大丈夫! 」と自分に言い聞かせると、不安が減ります。

間違えたときには、「間違っちゃった! 」と言えるくらいのマインドセットを構築しましょう。

Learn Phrases to Express Gratitude in English

5 章

実践 5：感謝の気持ちを英語で表現するフレーズを覚える

自己肯定感が低くなってしまっているときには、
「自分には何もない」
と思いがちですよ。

そういうときには、日常の小さなことに感謝してみましょ。さらに、感謝を英語で表現できるようになると、ポジティブな気持ちが生まれます。



実践ワーク： 毎日「3つの感謝」を英語で書く・言う

例：

「I am grateful for my health.」

（健康に感謝している）

「I appreciate my friends' support.」

（友達のサポートに感謝）

「I am thankful for the opportunities I have.」

（今あるチャンスに感謝）

💡 英語で感謝を表すと？

- ✓ ポジティブな言葉を発することで、自然と気持ちが明るくなる！
- ✓ 英語のフレーズを覚えるのが楽しくなる！
- ✓ ちょっとしたことでも幸せを感じやすくなる！

まずは「Thank you for 〜」を使って、日常で感謝の気持ちを表してみましょう！

感謝の気持ちを持つと、ネガティブな思考が減り、前向きになれるんです。



Positive English Phrases

6 章

ポジティブフレーズ集

最後に、自己肯定感を上げるポジティブな英語フレーズをまとめました。

I am enough.

(私はそのままで十分)

I am strong and capable.

(私は強く、できる人間だ)

I deserve happiness and success.

(私は幸せと成功にふさわしい)

I am loved and appreciated.

(私は愛され、感謝されている)

Everything I need is within me.

(私に必要なものはすべて私の中にある)

I can handle anything that comes my way.

(私はどんなことでも乗り越えられる)

I am worthy of love and respect.

(私は愛と尊敬に値する)



Positive English Phrases

My dreams are valid, and I will achieve them.

(私の夢は価値があり、私はそれを叶える)

I am growing and learning every day.

(私は毎日成長し、学んでいる)

I attract positive energy and good things.

(私はポジティブなエネルギーと良いものを引き寄せる)

I am confident in my abilities.

(私は自分の能力に自信がある)

I choose to focus on what I can control.

(私は自分でコントロールできることに集中する)

I am proud of who I am.

(私は自分自身を誇りに思う)

I embrace my uniqueness.

(私は自分の個性を大切にする)

My voice and opinions matter.

(私の声や意見には価値がある)

Positive English Phrases

I trust myself to make the right choices.

(私は自分の選択を信じている)

I am surrounded by love and positivity.

(私は愛とポジティブなエネルギーに囲まれている)

I am constantly evolving into a better version of myself.

(私は常により良い自分に成長している)

I let go of negativity and embrace joy.

(私はネガティブなものを手放し、喜びを受け入れる)

I am in charge of my happiness.

(私の幸せは私が決める)

💡 ポイント

- 朝起きたときや鏡の前で、これらのフレーズを声に出して言うと効果的✨
- 英語でアファメーション（肯定的な言葉）を言うと、自然と英語を話すことへの自信もつく！

気に入ったものを毎日つぶやいたり、アファメーションとして活用したりしてくださいね。

Keep Building Your Self-Esteem in English!

7 章

英語で自己肯定感を高める習慣を 続けよう

英語を学ぶことは、単に言語を習得するだけでなく、自分を成長させる素晴らしい手段です。今回紹介した5つの方法を実践すれば、英語のスキルだけでなく、「自分を認める力」 も一緒に育てられます。

1章から5章まで、5つの実践を紹介しました。実践方法は違えども、言っていることは一貫していたと気づきましたか？

- ✓ 小さなことでも自分を褒めること
- ✓ 継続すること
- ✓ できることに意識を向けること

まとめると、これだけです。

マインドセットさえ変えていけば、英語学習はもっと楽しいものになります。そして、どんどん自分の良い面を見られるようになり、「自分を自分でいい」と認める力が身についてくるのです。



今日からできることをまとめてみました。

- ✓ 朝のアファメーションを言う
(I am ~ / I can ~ フレーズ)
- ✓ 小さな英語の成功体験を積む
(1日1つのミッションを決める)
- ✓ 「完璧じゃなくてOK!」のマインドで話す
- ✓ 英語で感謝を伝える習慣をつける
- ✓ ポジティブな英語フレーズをどんどん使う!

でも、忘れないでください。

試験合格や海外留学など、明確なスコアの目標や
目的がある場合を除き、英語学習はただのツールです。

「英語ができるからすごい」のではなく、
「英語を通じて自分をもっと大切にできること」が
本当のゴールです!

「英語学習 = 自己肯定感UPのツール」だということを
忘れずに、焦らず、自分のペースで、楽しみながら
続けていきましょう ✨

あなたの「英語×自己肯定感UP」の旅を、
これからも応援しています!

A message from Amy

最後に

Amyよりメッセージ

最後までご覧いただき、ありがとうございました。
少しでも参考になった部分があれば幸いです。

本書をできるだけ毎日見て、
1つのフレーズを読んでみるだけでも効果があります！
ポジティブな言葉を英語で発することで、
自己肯定感が少しずつ高まっていくはずです。

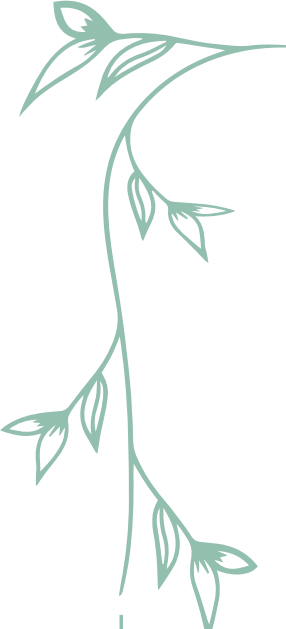
あなたの「できる！」を増やす第一歩として、
ぜひ活用してくださいね。

本書を読んでいただいた方限定で、
14日間の英語で自己肯定感UPセミナーの
参加権をプレゼントしております。

セミナーは動画講座と解説PDFで
実際に14日間一緒に実践して
ポジティブ体験をしていただける内容です。

希望の方はメルマガ登録の上
「セミナー希望」とメールに返信してください。

あなたの自己肯定感が上がり
毎日よりHappyに過ごせるサポートができることを
心より願っております！



英語旅サポーター
ポジティブ心理学実践者
AMY

メルマガ登録：
<https://travelota.jp/news-letter/>
メディア一覧：
<https://travelota.jp/restart-amy-media/>
プロフィール：
<https://travelota.jp/about/>

© 2025 Re:START Abroad
無断転載・複製を禁じます。