

Amy.T

英語学習 お悩み解決 Q&A集

よく聞かれる質問と
実際に効果のあった解決策まとめ



Re:START Abroad

「英語学習お悩み解決Q&A集」

スクールカウンセラーが答える英語学習の悩み30選

はじめに

これまで1000件以上の英語学習相談を受けてきた中で、特によく聞かれる質問と、実際に効果のあった解決策をまとめました。あなたの悩みもきっと解決できるはずです。

【時間・継続に関する悩み】

Q1. 時間がない時の学習法は？

A1. 「ながら学習」を活用しましょう。通勤中にポッドキャスト、家事をしながら英語音楽、歯磨き中に単語アプリなど。1日5分の積み重ねが大きな差を生みます。

Q2. 忙しくて毎日続けられません

A2. 毎日でなくてOKです。週4回続けば十分。「月火水休木金土休」のリズムを作りましょう。完璧を求めず、60%を継続することが大切です。

Q3. やる気が出ない日はどうすれば？

A3. 「1分ルール」を使ってください。1分だけ英語に触れる。多くの場合、始めてしまえば続けられます。それでもダメな日は休んでOK。

Q4. 三日坊主を繰り返してしまいます

A4. 目標を下げてください。「毎日2時間」→「毎日5分」に。小さくても続けることで、自信と習慣が身につきます。

Q5. 仕事で疲れて夜に勉強できません

A5. 朝の5分を使いましょう。脳が疲れていない朝の方が効率的。コーヒーを入れながら英語ニュースを聞くなど、ルーティンに組み込んでください。

【発音・スピーキングの悩み】

Q6. 発音が恥ずかしくて声に出せません

A6. まずは一人の時に練習を。お風呂の中、車の運転中など。完璧な発音より「伝わる発音」を目指しましょう。ネイティブでも地域により発音は違います。

Q7. カタカナ英語が直りません

A7. 口の形と舌の位置を意識して。YouTubeの発音動画で口の動きを真似してください。「th」「r」「l」の3つから始めましょう。

Q8. 英会話が怖くて話せません

A8. オンライン英会話の無料体験から始めましょう。講師は慣れているので、間違いを恐れる必要なし。「I'm learning English」と最初に伝えるだけで優しく対応してくれます。

Q9. 頭では分かるのに口から出てきません

A9. アウトプット練習が不足しています。独り言で英語を話す、日記を英語で書くなど、毎日少しでもアウトプットを。

Q10. 相手の言うことは分かるのに返事ができません

A10. 定型フレーズを覚えましょう。「That's interesting」「I see」「Could you repeat that?」など、使える表現を10個暗記してください。

【単語・文法の悩み】

Q11. 単語が覚えられません

A11. 一度に100個より、毎日10個を10日間。復習は「翌日、3日後、1週間後、1ヶ月後」のサイクルで。使う場面をイメージしながら覚えましょう。

Q12. 覚えた単語をすぐ忘れてしまいます

A12. 「使う」ことが記憶の定着につながります。覚えた単語で例文を作る、実際の会話で使ってみる。忘れても何度も覚え直せばOK。

Q13. 文法がつまらなくて続きません

A13. 文法書ではなく、好きなドラマや映画で学びましょう。気になる表現があったら調べる。楽しみながら自然に文法が身につきます。

Q14. 文法は分かるのに英作文ができません

A14. 短い文から始めましょう。「I like coffee」レベルからスタート。毎日3文ずつ英語で日記を書く習慣をつけてください。

Q15. どの単語帳を選べばいい？

A15. レベルに合ったものを1冊だけ。TOEIC500点未満なら中学レベル、500-700点なら高校レベル。複数の本に手を出さず、1冊を完璧にしましょう。

【リスニングの悩み】

Q16. リスニングが全然聞き取れません

A16. まずは日本語字幕で内容理解→英語字幕で確認→字幕なしでチャレンジ。いきなり字幕なしは難しすぎます。段階的に進めましょう。

Q17. 速すぎて聞き取れません

A17. 0.5倍速から始めてください。YouTubeやアプリで速度調整可能。聞き取れるようになったら徐々に速度を上げていきます。

Q18. 知ってる単語なのに聞き取れません

A18. 音の変化(リンキング)が原因です。「want to」→「wanna」のような音の繋がりを学びましょう。発音練習も同時にすると効果的。

Q19. 集中力が続かなくて途中で諦めてしまいます

A19. 3分から始めましょう。短いニュースやYouTubeの動画で。集中力は筋トレと同じ、徐々に伸ばしていけます。

Q20. どんな教材を使えばいい？

A20. 自分の興味のあるジャンルから。料理好きなら英語料理番組、音楽好きなら洋楽の歌詞付き動画。楽しめる内容なら継続できます。

【学習方法・教材の悩み】

Q21. 何から始めればいいのか分からない

A21. 中学英語の復習から。中学レベルが日常会話の80%をカバーします。恥ずかしがらず、基礎からしっかり固めましょう。

Q22. アプリと本、どちらがいい？

A22. 両方使い分けましょう。通勤中はアプリ、家では本。アプリは継続しやすく、本は体系的に学べます。

Q23. 無料教材だけで上達できる？

A23. 十分可能です。YouTube、BBC Learning English、NHK語学番組など質の高い無料教材が豊富。まずは無料から始めて、必要に応じて有料教材を検討。

Q24. オンライン英会話は必要？

A24. 話す機会が欲しいなら有効です。ただし、基礎力(中学レベル)がないと効果半減。まずは独学で基礎を固めてからがおすすめ。

Q25. 英会話スクールに通うべき？

A25. 強制力が欲しい人には有効。ただし週1回レッスンだけでは不十分。自宅学習が前提です。まずは無料体験で雰囲気を確認してください。

【モチベーション・マインドセットの悩み】

Q26. 上達している気がしません

A26. 成長は見えにくいものです。1ヶ月前の自分と比較してください。録音して聞き比べる、理解できる英文の量を数えるなど、成長を「見える化」しましょう。

Q27. 他の人と比べて落ち込みます

A27. 比較対象を変えてください。他人ではなく過去の自分と比較。SNSの「成功体験」は一部分だけ。みんな見えないところで努力しています。

Q28. 年齢的にもう遅いでしょうか？

A28. 何歳からでも遅くありません。60代から始めて話せるようになった方もいます。大人の学習は子どもより効率的な面もあります。

Q29. 才能がないのでしょうか？

A29. 語学に特別な才能は必要ありません。「継続力」が唯一必要な才能。正しい方法で続ければ、誰でも上達します。

Q30. 挫折癖があって自信がありません

A30. 挫折は成長の証拠。挫折から学んで次に活かす。小さな目標から始めて、成功体験を積み重ねましょう。今度は違います！

【最後に】

これらの悩みは、多くの学習者が通る道です。一人で抱え込まず、分からないことがあれば気軽にLINEやメールでご相談ください。

あなたの英語学習成功を心から応援しています！

英語と心のサポーター Amy.T

Email: restart.amy.t@travelota.jp

LINE: <https://lin.ee/kwx2NRy>

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 All Rights Reserved.

代表: Amy.T

本教材の内容はRe:START Abroadの独占的著作物です。本教材のいかなる部分も、Re:START Abroadの書面による事前の許可なく、電子的、機械的、写真複写、録音、その他いかなる形式または方法によっても、複製、配布、または送信することを禁じます。

本教材はご購入者様個人の学習目的にのみ使用が許可されています。教育機関での使用、グループでの共有、オンラインでの再配布は固く禁じられています。

無断複製・転載は法律違反であり、著作権法に基づく法的措置の対象となります。

お問い合わせ: restart.amy.t@travelota.jp