

パターン別
対処法付き



英語学習

挫折パターン

診断シート

Amy.T



Re:START Abroad

英語学習挫折パターン診断シート

多くの人が陥る「挫折の罠」をあなたは知っていますか？

まずはじめに

はじめまして。現役スクールカウンセラーで英語コーチのAmy.Tです。

この診断シートを手にとってくださり、ありがとうございます。

なぜ、ほとんどの人が英語学習に挫折するのか？

私は教育現場で5年間、そしてその後も教育関連事業を含めて、1000人以上の学習者と向き合ってきました。

その中で、ショッキングな事実を発見しました。

英語学習を始めた人の約**90%**が、**3ヶ月以内**に挫折しているという現実です。

（実は、ほとんどの方が3週間以内に挫折しています...）

でも、これは統計だけの話ではありません。

実際に私のもとに相談に来る方々の多くが、こんな言葉を口にします。

💬「今度こそは続けようと思ったのに...」

💬「もう何回目の挫折かわからない」

💬「私には英語の才能がないんでしょうか？」

💬「年齢的にもう遅いですよね？」

でも...

あなたが悪いわけではありません

断言します。あなたが英語学習に挫折するのは、あなたの意志が弱いからではありません。

これまでの相談者を分析した結果、挫折する人には明確な共通パターンがあることがわかりました。

そして、そのパターンを知らずに努力を続けても、結果は変わりません。

挫折パターンを知ることによって人生が変わった事例

Aさん(35歳・会社員)の場合

- 挫折パターン: 完璧主義型
- 問題: 毎日2時間の目標で自分を追い込む
- 解決後: 1日5分から始めて、1年後にTOEIC200点アップ

Bさん(42歳・主婦)の場合

- 挫折パターン: 比較症候群型
- 問題: 帰国子女と比べて自信喪失
- 解決後: 自分のペースで学習、半年後に英会話教室デビュー

Cさん(28歳・営業職)の場合

- 挫折パターン: やる気依存型
- 問題: モチベーション頼みで続かない
- 解決後: 習慣化システムで3ヶ月連続学習達成

このシートで得られる3つのもの

このシートは、単なる診断ではありません。

あなたが手に入れられるのは...

1. あなた専用の「挫折回避マップ」

10問の質問から、あなたの挫折パターンを科学的に分析します。

2. 心理学に基づいた「継続メソッド」

スクールカウンセリングの現場で実証済みの、あなたのタイプ別解決策をお教えします。

3. 今日から使える「実践ツール」

明日から即実行できる、具体的なアクションプランを提供します。

重要なお約束

この診断シートの内容は、これまで有料カウンセリング(1回10,000円)でのみお伝えしていた内容の一部です。

今回、**LINE**にご登録いただいた方限定で、無料プレゼントとしてお渡しします。

ただし、本気で英語学習を成功させたい方にのみお渡ししたいと思っています。

最後まで読んで、ぜひ実践してくださいね。

それでは、あなたの挫折パターンを見つけていきましょう。

Re:START Abroad

診断の方法

下の10問について、「はい」「いいえ」で教えてください。

「はい」の数を数えて、最後の診断結果をチェックしてくださいね。

【診断スタート！】

質問1

英語の勉強を始める時、「毎日2時間やろう！」など高い目標を立てることが多い

☐ はい ☐ いいえ

質問2

英語の本を買ったり、アプリをダウンロードしても、3日以内にやめてしまうことが多い

☐ はい ☐ いいえ

質問3

帰国子女や英語が得意な人と自分を比べて、落ち込むことがよくある

☐ はい ☐ いいえ

質問4

英語の文法や単語は、完璧に覚えてから次に進みたいと思う

☐ はい ☐ いいえ

質問5

「私は年を取りすぎている」「私には才能がない」と思うことがある

☐ はい ☐ いいえ

質問6

Re:START Abroad

間違いを恐れて、英語を声に出して読むのをためらってしまう

☐ はい ☐ いいえ

質問7

「明日から頑張ろう」「来週から始めよう」と先延ばしにすることが多い

☐ はい ☐ いいえ

質問8

一度勉強をサボると、「もうダメだ」と思って完全にやめてしまう

☐ はい ☐ いいえ

質問9

英語ができない自分を責めたり、イライラしたりすることがある

☐ はい ☐ いいえ

質問10

英語の上達を感じられないと、すぐにやる気を失ってしまう

☐ はい ☐ いいえ

Re:START Abroad

【診断結果】

「はい」の数を数えてください。

Aタイプ: がんばりすぎる人(「はい」が7-10個)

あなたの特徴

- 真面目で責任感が強い
- 完璧を求めすぎてしまう
- 高い目標を立てがち
- 自分に厳しすぎる

なぜ続かないの？

「毎日2時間」「完璧に覚える」など、高すぎる目標を立ててしまいます。

最初は頑張れても、疲れてしまっただけで続かなくなります。

あなたにピッタリの解決法

「小さく始める」ことが一番大切！

- ✓ 1日5分から始める
- ✓ 60%できればOKと考える
- ✓ 完璧より継続を重視する
- ✓ 自分を褒める習慣をつける

今日からできること

まず**1日5分**だけ英語に触れてみてください。

単語を1つ覚える、英語の歌を1曲聞く、なんでもOKです。

「できた！」という小さな成功体験を積み重ねることで、自然と続くようになります。

😓 Bタイプ: 比べて落ち込む人(「はい」が4-6個)

あなたの特徴

- 他の人と比較してしまう
- 「自分にはムリ」と思いがち
- 年齢や才能を気にする
- 謙虚で控えめな性格

なぜ続かないの？

帰国子女や英語上級者と比べて、「自分には才能がない」と思ってしまいます。

「どうせ私なんて...」という気持ちになって、やる気を失ってしまいます。

あなたにピッタリの解決法

「他人」ではなく「過去の自分」と比較する！

- ✓ 昨日の自分より少しでも成長していればOK
- ✓ 「才能」より「努力」を大切にする
- ✓ 年齢は関係ない(何歳からでも学べる)
- ✓ 小さな成長を認めて褒める

今日からできること

成長記録をつけてみてください。

「今日覚えた単語」「理解できた英文」など、小さな成長を書き留めます。

1週間後に見返すと、確実に成長していることがわかって自信につながります。



Cタイプ: やる気に頼る人(「はい」が0-3個)

あなたの特徴

- やる気はあるけど行動が続かない
- 「今度こそ！」が口癖
- 完璧な計画を立てるのが好き
- モチベーションの波が激しい

なぜ続かないの？

「やる気」に頼りすぎています。

やる気がある時は頑張れるけど、やる気が下がると全く勉強しなくなってしまう。

あなたにピッタリの解決法

「やる気」に頼らない仕組みを作る！

- ✓ 既存の習慣にくっつける(歯磨きの後に英語など)
- ✓ 勉強する場所・時間を決める
- ✓ スマホに英語アプリを入れて目立つ場所に置く
- ✓ 「やりたくない日」のルールを作る(1分だけでもOK)

今日からできること

「もし○○したら、英語を△△する」というルールを作ってください。

例：

- もしコーヒーを飲んだら、英単語を1つ調べる
- もし電車に乗ったら、英語アプリを開く
- もし歯磨きをしたら、英語の音楽を聞く

習慣にくっつけることで、やる気に関係なく続けられます。



混合タイプ(複数の特徴がある方)

複数のタイプの特徴がある方は、一番多く当てはまったタイプの解決法から始めてみてください。

慣れてきたら、他のタイプの解決法も試してみると、より効果的です。



Re:START Abroad



さらなる特典: 3つの無料プレゼント

診断を受けていただいた方には、さらに3つの特典をご用意しました。

特典1:「21日間継続チェックシート」(PDF)

習慣化に必要な21日間の学習記録シート。

毎日の小さな成長を「見える化」して、

モチベーションを維持できます。

実際の効果: 使用者の多くが3週間以上継続に成功



特典2:「英語学習お悩み解決Q&A集」(PDF)

過去1000件の相談から厳選した、よくある悩みと解決策30選。あなたの疑問もきっと解決できます。

収録内容例:

- 「時間がない時の学習法は？」
- 「発音が恥ずかしくて声に出せません」
- 「単語が覚えられません」
- 「リスニングが全然聞き取れません」



特典3:「やる気ゼロでもできる英語習慣5選」(音声15分)

どんなにやる気がない日でも続けられる、超簡単な学習法を音声で解説。通勤中や家事の合間に聞けます。

受け取り方:

それぞれの特典について、LINEでお知らせいたします。LINEでの通知をお見逃しなく！

本格的に学びたい方への特別ご案内

これらの特典は、あくまで「入り口」です。

本気で英語学習を成功させたい方のために、7日間の集中講座をご用意しました。

LINE登録者の方には、もれなく受講していただきます！

「挫折しない英語学習法 7日間マスター講座」(無料)

7日間で手に入るもの

1日目:なぜあなたの英語学習は3日で終わるのか？

2日目:科学的に正しい目標設定法

3日目:継続するための環境デザイン術

4日目:やる気に頼らない心理テクニック

5日目:挫折しそうな時の緊急事態対処法

6日目:成長を実感する記録術

7日目:さらなる上達のための特別プログラム案内

毎日夜7時に、あなたのLINEに配信します。

この7日間で、あなたの英語学習に対する考え方が180度変わることをお約束します。

※受信状況により、時間が前後する可能性があります。

参加者限定の特別サポート

- 7日間限定:個別質問受付(LINE返信)
- 同期参加者との交流グループ参加権利(準備中)
- 講座修了者向け特別プログラムの優先案内(LINEにて配布中)

明日から、人生を変える7日間を一緒に始めませんか？

最後に

英語学習が続かないのは、あなたの意志が弱いからではありません。

ただ、あなたに合った方法を知らなかっただけです。

正しい方法を知れば、誰でも続けられるようになります。

一緒に頑張りましょう！

英語と心のサポーター **Amy.T**

 質問や相談があれば、いつでもLINEでメッセージを送ってくださいね。

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



Re:START Abroad