

魔法のメソッド「忘れない」勉強法

覚える単語が多過ぎて英語学習を挫折した人に、魔法のようなメソッドをお届けしたい。専門家たちが見いだした「一度覚えたら忘れない」勉強法である。

SCIEPRO/gettyimages

東大教授が、英語挫折者に伝授

脳科学が導く「忘れない英語」

学生時代に覚えた英単語や文法は忘れてしまった、年を取って暗記がづらい。そんな悩みを抱える人に、東京大学の酒井邦嘉教授が言語脳科学に基づいて「忘れない」勉強法を教える。

年

を取って記憶力が衰えた。若いうちにもっと英語を勉強しておけばよかった」と後悔している人は少なくないだろう。一般的に語学学習は若い方が有利とされているが、果たして本当にそうなのか。言語脳科学者である、東京大学大学院総合文化研究科の酒井邦嘉教授はこう話す。

「勉強しなければ英語は身に付かない、という認識自体が間違っています。皆さん日本語は学校で教えられる前から自然と話せますよ

ね。学習するにつれて、語彙力が伸びたり解釈の幅が広がったり、ということはありません。しかし、国語が苦手という人も、日本語は話せるわけです。日本語を母語とする人で、五段活用をきちんと理解できていないから話せない、という人はいません」

つまり、人間は文法などの法則を基に話しているわけではない。教科としての英語の勉強が苦手だから英語が話せないわけではなく、言語に得意も苦手もないという。「確かに子どもの方が語学の習得

は早いですが、それは記憶力がいいからではなく、素直だから。理屈がないからです」

言語を習得できるかどうかは、耳で言葉を聞いたときの音の捉え方が分かれ目となる。

ここでも、子どもの方が大人よりも音の習得が早い、それは記憶力よりも考え方にある。

「子どもは音をそのままストレーに覚えます。幼い子どもがまだ意味も分かっていないのに、CMで流れる歌を口ずさむことがありますがよね。現在完了ってなんだろう、関係代名詞ってなんだろう、これはどういう意味だろう、といった疑問を持たずに言葉をただ音として聞く。自然な言語の習得



酒井邦嘉

さかい・くによし／東京大学大学院教授。言語脳科学者。1964年生まれ。東京大学大学院理学系研究科博士課程修了。米マサチューセッツ工科大学客員研究員等を経て2012年より現職。著書に『言語の脳科学』他多数。

の流れは、音を先に覚え、意味は後からなのです。意味をいちいち考えてしまうから、大人になるにつれて英語の音を覚えにくくなるといえます」

意味を先に理解することは学習であり、言語は学習して身に付くものではない。脳には、言語を後天的な努力によってではなく、生まれながらに自然に獲得できる能力が備わっているという。「脳には複数の言語に対応できる

柔軟性があります。言語学者のノーム・チョムスキーは『人間の全ての言葉に通用する自然法則がすでに脳には組み込まれている』と提唱しました」

米マサチューセッツ工科大学名誉教授であるノーム・チョムスキーは現代言語学の父と評される。幼児が知能の高まっていけない段階でスピーディーかつスムーズに言語を覚えていくことに着目し、言語を聞き分け自ら話すという能力は、日本語、英語、と言語の種類は関係なく脳にもともと備わったものであると唱えている。

年齢を重ねても、脳にはこの能力が備わっているため、酒井教授は大人からでもバイリンガルやトリリンガルになれる可能性がある」と話す。

「生まれながらに脳にはあらゆる言語を獲得する能力があり、その潜在能力を引き出せば自動的に言葉を話せるようになります。誰でも例外なく、言語が自然と身に付くように脳はできているのです」

ただし、日本人には英語をうまく習得しにくい原因があるという。母語である日本語だ。日本語が、子音と母音の組み合わせであることと、名詞だけでも会話が成立してしまうこと。この二つが大きな理由として挙げられる。

記憶力を気にしない 使える単語は 少なくてもいい

一つ目の、子音と母音の組み合わせについて。「あ・い・う・え・お」の母音と「う・ん」を除けば日本語の言葉の発音は全て子音と母音がセットになっている。例えば「パ」は「p」という子音と「あ」という母音の組み合わせだ。「英語には子音だけで終わる語が多くあります。例えば *cup*。これを日本語では『キャップ』と表します。『ブ』に含まれる『う』

が英語では余計なのです。このように子音で終わる言葉にも、日本語で表記すると全て母音を付けてしまうことになるのです」

一度間違った読み方で脳が記憶すると、癖となり自分ではなかなか直せない。日本人はシャイな性格でアウトプットが足りないから英語力が上達しにくいという人もいますが、正しい発音を身に付けていないうちに、アウトプットしてしまうことは要注意だという。

「正しい英語の音が身に付いていない状態では英語を正しく発音できない代わりに、カタカナの音に自動的に置き換えて発音してしまうでしょう。カタカナ

の音での発音を繰り返して悪い癖がついてしまふことほど、厄介なことはありません。まずは正しいものを聞くこと。発音を身に付けてから初めてアウトプットをした方がよいのです」

日本人が英語を習得しにくい理由のもう一つが、名詞だけでも会話が成立してしまうことだ。

「日本は島国で、海外からの移住者が比較的

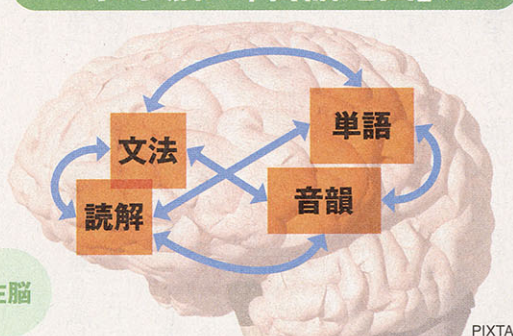
少なかったからでしょう。以心伝心や暗黙の了解といった、言葉を省いても伝わる風土があります。なので『ランチは？』『イタリアンで』といったように名詞だけで会話が成り立ちます」

日本語では名詞だけで会話が成立するため、力業で単語を覚える学習法が当たり前になっている。そのため、大量の単語を「暗記できない、覚えてもすぐに忘れてしまう」と悩む日本人は多い。しかし、「使える単語は少なくてもいい。記憶力を気にする必要はない」という。

「英語をはじめとする、多くの外国語は名詞だけでは会話が成立しません。英語圏をはじめ、世界の国々を見ると多民族文化がほとんどであるため、常にはつきりとした意思表示が求められます。動詞を含んだ『文』にして話さなければ伝わらないのです。逆に言えば、覚えている単語数が少なくても、その組み合わせは膨大ですから、記憶力を気にする必要はありません。たくさん単語を覚えるより、文の作り方を身に付けた方が理にかなっています」

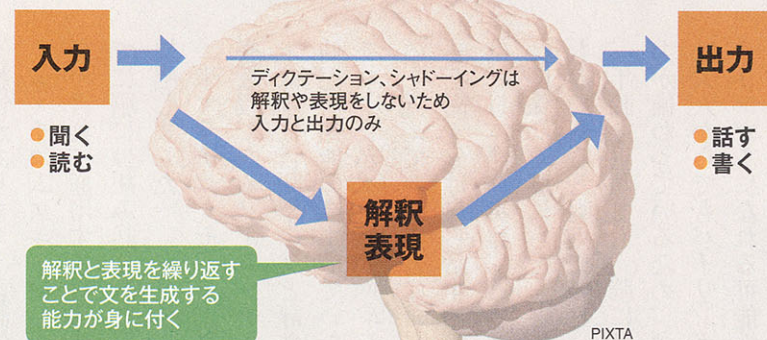
では文を作り出すとき、脳はどのような働きをするのか。左脳の大脳皮質にある、言葉をつかさどる領域「言語野」。ここには言語

これが脳の「言語地図」だ



言語における四つの主要な要素「文法」「読解」「単語」「音韻」は左脳の異なる部分で別々に処理され、互いに情報をやりとりしている。ネイティブの場合はこの四つの中枢の情報処理を無意識で行えるが、ノンネイティブだと別の部位も使うなど無駄な脳の使い方をしてしまう。無意識で情報処理できるようにするためには、言語に触れる時間を増やすことだ。

入力と出力だけでは言語は身に付かない



文の生成能力がなければ言語の意味を理解することも生み出すこともできない。シャドーイング（英語を聞きながら、それをまねて発音する）やディクテーション（書き取り）では入力と出力の能力しか上がらないため、言語を習得しにくい。

を処理する四つの部位が別々に存在するという。

「左脳には『文法』『読解』『単語』

『音韻』の四つの中枢があります。それぞれ独立しながらも、互いに密接な連絡がなされています。ネーティブの場合はこの左脳の四つの中枢の情報処理を無意識レベルで行います。ノンネーティブだと意識して処理するので時間がかかったり、四つの中枢以外の場所も使ったり、無駄な脳の使い方をし

てしまう。左脳だけでなく右脳を使ってしまうということも大いにあります」

母語ではない言語を、無意識レベルで情報処理できるようにするためには、その言語に触れる時間を増やすことだ。そのとき、読む・聞く・書く・話すの四つの技能を分けて、個別で学んではいけないという。

「読む・聞く」は脳に対する入力です。「書く・話す」は脳からの出力。入力と出力をつなぐのが文の構造を作る能力、つまり『文の生成力』です。文を認知して、解釈し、想像する。あるいは思考して表現し、創造する。この力がなければ、文の意味を理解することも生み出すこともできません。入力と出力の力を別々に向上させたところで、文の生成力は鍛えられません。文を自ら作り出す能力をいかに伸ばせるか。そのためには読む・聞く・書く・話すの四つの技能を分けて学習してはいけません。母語と同じように、自然な状態で言語に触れ続けることが重要となります」

海外に住んだり、ネーティブの人と一緒に暮らしたり、英語にどっぷり漬かれる理想的な環境をつくれたら語学は自然に習得できるだろうが、容易ではない。ではど

うしていけばよいのか。ここからは、具体的な習得法について解説する。

テキストなど文字から英語を学び始めるのは要注意。まずは耳で音として繰り返し聞くことが効果的だという。

「子どもが言語を獲得する流れが最も自然な習得法といえます。つまり英語を聞くことから始めてください。聞くときは英語のつづりはいったん忘れて、音声のみに集中しましょう。英語を母語とする子どもでも、英語のつづり方を覚えるのは苦労するように、スペルは難しいのです。子どもがスペルを知らなくても母語として英語を話せるのは、音声をしつかりと身に付けているからです」

日本ではアルファベットなど、文字から教える教育法が主流だ。なぜなのだろうか。

「英語はアルファベット26文字しかありません。日本人にとっては文字から覚えた方が楽勝に思えてしまうのですが、これが落とし穴です。文字から入ってしまうからローマ字読み、カタカナ読みと間違った音で覚えてしまい、話せない、という最悪の連鎖が起きてしまうのです」

一方、外国人は日本語を自然と習得しやすい状況にある。

「外国人にとって、日本語を書くことのハードルは非常に高いといえます。日本語にはひらがな、カタカナ、漢字と数え切れないほど文字の種類が存在します。書くよりも音から覚えるしかない。しかしこれが本来の言語習得にとっては自然なことですから、外国人は日本語を上手に習得しやすいのでしよう。まずは音を徹底して覚えるために、聞き続けることです」

言語を聞くことから始めるならなんでもよいというわけではない。シャドーイング（英語を聞きながらそれをまねて発音する）やディクテーション（英語を聞いて書き取る）には注意が必要だという。「私たちは九官鳥ではありません。九官鳥が音をコピーする能力は人間以上です。しかし意味は全く理解していませんから、新しい言葉は生み出しません。聞いた音をひたすら口に出す、コピー・アンド・ペーストになってしまっただけでは、意味を理解する時間がありません。文全体を聞き取ることができるようになり、さらには覚えらるるまで、まずは聞くことだけに徹した方がよいでしょう」

解釈する暇もないままに、聞くだけ、聞いたものを書くだけ・口にするだけだと、意味を理解する能力は培われない。英語の文の流

れを捉えて丸ごと覚えてしまうまで、とにかく同じ文を繰り返し聞き続けなければならないという。

「あれやこれやと違う英語の文を聞き流していても意味はありません。同じ文を繰り返し聞いて、文の流れを捉えて覚えてしまうことです。最初はなかなか覚えられないかもしれませんが、何度も同じものを繰り返し聞き続けていけば、短期記憶から長期記憶に移行します。音だけでなく、文脈や意味なども一緒に長く記憶されることとなります」

英語を習得できていないうちから、米CNNや英BBCなど海外ニュースで日々違う内容を聞き流していても効果は期待できない。同じ文を繰り返し聞き続けなければいけない。

まずは簡単な会話文 一度習得さえすれば 脳は忘れない

電車の中で単語帳をめくり続けている人をよく目にするが、これも効果は薄いという。

「英語は単語だけで会話ができませんから、大事なのは文です。日本の学校では単語の教育が中心なので、単語が単位だと勘違いしている人が非常に多いです。しかし

何千、何万という単語を覚えても、文の作り方を知らなければほとんど話せません。単語は後から、必要なものを少しずつ覚えていけばよいのです」

文法については参考書などで法則を覚える学習法が一般的だが、それでは不十分だと話す。

「参考書に載っている文法は氷山の一角にすぎません。自然の言語を無理やり規則に当てはめたところで、例外だらけ。ルールでは捉え切れないのです」

正しい文法を習得できていないうちに、英作文やスピーチなどでアウトプットをするべきではない。文法にはネーティブスピーカーの「勘」としか言い

ようのない規則が山ほどある。時代や地域によっても異なるため、法則を丸暗記しようとすることは得策ではない。文を丸ごと覚えていくことで、文の流れを身に付けていくことができる。

「まずは簡単な会話文から覚えていくとよいでしょう。例えば、自分が関

心のある文の表現を覚えるだけでよいです」

文の自然な流れを身に付けたら、覚えた文を応用して自分で文を作るステップへ移行する。文を作るときはまず動詞から考えること。特に時制に注意したい。

「現在の話なのか、過去の話なのかをまずは考えましょう。動詞の時制が変わるだけで、文の意味は大きく変わります。動詞は文の核となります」

言語を覚えようとしてもすぐに忘れてしまう、とおびえる人もいるかもしれないが、脳がいったん身に付けたものは忘れることはないという。

英語が身に付く映画鑑賞法

STEP
1

日本語音声で字幕なし

ストーリーの流れをつかむ。お気に入りのシーンを見つけて繰り返し見る。

STEP
2

英語音声で日本語字幕

とにかく英語の音に浸る。字幕を見なくても内容が分かるまで見続ける。

STEP
3

英語音声で英語字幕

聞き取れない部分を中心に、英語の字幕で確認する。

STEP
4

英語音声で字幕なし

欲張らずに一つの作品でよいのでセリフを丸ごと覚えられくらいまで究める。

「脳には情報を消そうとするメカニズムはありません。言語の習得は音楽と似ています。ピアノが弾けるようになった人は、しばらく弾いていなかったとしても、また練習すればすぐに弾けるようになります。言語も同じです」

一度習得さえしてしまえば、脳が忘れることはない。習得するにはとにかく継続することだ。

「何回聞けばいいですか、と質問してくる人もいますが、義務にしようとする人もいますが、好きなコンテンツで英語に触れるとよいでしょう。日本のアニメや映画が好きという外国人は、繰り返し同じものを見続けます。だから日本語を習得するスピードが速いのです。英語も同じで、好きな映画を2カ国語音声や字幕を活用して見続けてみるのはいかがでしょうか。その言語に継続して触れ続けていけば、脳は言語環境に自然と染まっていきます。自分を信じてください」

好きこそものの上手なれ。目的が「英語を学ぶこと」だけだと、継続することは苦痛となるかもしれない。英語で何をしたいのか。好きなもの、目標があれば、繰り返しすることも苦ではなくなり、英語を自然に習得できるはずだ。

構成・富田ユウリ