



脳科学で判明  
**最も効果的な  
英語習得法**

Q

# 英語は小さいうちからやつたほうがいいの？

**脳** のやわらかい幼児期に英語を習えば、スポンジが水を吸うように吸収できるが、ある時期を過ぎると習得がかなり難しくなる——いわゆる“臨界期”という仮説があります。未就学のうちから始めないと本当の英語は身につかないと思い込んでいる保護者の方もいるかもしれません。

その考えが正しくないことが、M·I·Tのスザンヌ・フリン教授と私たちとの共同研究で明らかになりました。小学生はもちろん、大人でも新たな言語の習得が自在にできるのです。脳には、生まれつき自然に言語を習得できる能力が備わっています。特別な「勉強」をしなくとも、誰でも母語を身につけることができるのです。

私たちの研究で脳部位の働きを測定したところ、大人も母語と同じメカニズムで新たな言語を習得することができました。つまり、幼児期にしか言語を習得できないという「臨界期仮説」は誤りだったのです。

親世代にとつても勇気の出る話だと思いますが、子供に英語を身につけさせたいと思う人も、むやみに焦らなくてもよいということです。

自分が英語が苦手なのは小さいうちから始めなかつたからだ、と親が間違つた思い込みをしてしまい、わが子に英語を勉強させようと強いるのは逆効果です。そうした誤解は解いておきたいものです。

とはいって、言語の習得にはそれなりに時間がかかりますから、子供のうちに始めることができれば、それだけ時間的な余裕があります。20歳から始めるより10歳から始めたほうが、数年分の時間がありますし、そもそも子供は、忙しい大人に比べると時間的に余裕があります。習い事で忙しいといつても、英語習得に必要な繰り返しの時間は、大人より十分あるでしょう。

もう一つ、子供が有利なのは、理屈などを考えず、素直に、しかも正確に覚えることができるということです。子供が言語の習得が早いのは、單に大人より記憶力がよいからではあります。自然に言語を獲得する過程は、

大人になるとしても、これまでの学習経験から、英文法などの理屈で理解しようとしてしまいます。しかも単語に注目することがかえつて足かせになつてしまふのです。

子供は理屈を知らない分、入ってきた音をそのまま受け入れることができます。これが、脳にもともと備わった言語獲得の機能にとつては自然で大切なことなのです。幼い子供が、CMや店で流れる曲や歌詞を何げなく覚えて口づさんでいることがあります。が、これは言葉が勉強するものではなく自然に身につくものだということをよくあらわしていますね。

さらに子供が好きなことを見つけたときの集中力はすごい。好きなことなら時間を忘れて、没頭できます。これも子供に見習いたいことです。

ただし、英語にどれくらい触れるのか、どれほど時間を割くのか、他の習い事との兼ね合いを決めるのは、ご家族の考え方です。

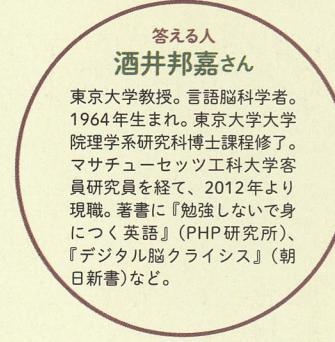
本人にとつて英語を身につけること、子供のうちから始める、聞いたままの文が単語に分解することなく丸ごと頭に入る、ということが大きな強みにないのです。

## 言葉の習得に「臨界期」はない。

## 急いでやらせなくても大丈夫！

答える人  
酒井邦嘉さん

東京大学教授。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。  
マサチューセッツ工科大学客員研究員を経て、2012年より現職。著書に『勉強しないで身につく英語』(PHP研究所)、『デジタル脳クライシス』(朝日新書)など。



グローバルブームで、わが子に英語を学ばせたいという親が増えています。

東京大学教授の酒井邦嘉さんは、英語を身につけたいなら「勉強」はしないでと言います。

人が生まれながらに持つ脳の力を最大限に生かした「自然な習得法」とは。

# 英語習得のために 家では何をするのがいい?

は具体的に、家庭では何をすればいいのでしょうか。

大事なのは、できるだけ母語のように自然に習得する方法を選ぶことです。それこそが、脳が生まれつき持つている言語獲得の abilities を最大限に生かすやり方だからです。

まずは、言葉を「繰り返し聞く」ことから始めるのがよいでしょう。私のおすすめは、生きたストーリーのある「映画」を活用することです。映画は、物語の場面や文脈を理解しながら会話を聞くことができます。優れた映画では、登場人物が自然に感情を込めた抑揚で話します。それが音声を把握する手がかりとなります。

大切なのは、新しい作品を次々と

見るのでではなく、気に入ったものを繰り返し何度も見ることです。

幼児に報道番組を見せて、結局、覚えるのは番組の合間に繰り返し流れれるCMの決めゼリフだつりますよね。繰り返し聞くことが言語の習得にはとても大切なのです。

映画を何度も見るうちに、気に入った場面などはせりふを覚えてしまうでしょう。子供だったら、すぐにまねをしだすかもしれません。例えば「ハリー・

ポッター」を見た後に「You are a wizard, Harry!」と言つてみたり。

ぜひ親子で役になり切つてせりふを交わしてみてください。感情を込めて実際に話してみることで、生き生きとした体験として、言葉が忘れにくくなつて身につきます。

子供は好きなものなら、十回でも百回でも飽きずに見ます。親は、1回見たら十分だと思つてしまい、ほかにもいろいろなものを見るべきだと考えます。でも、それは勉強の発想です。言葉の習得は勉強とは違います。「効率よく勉強する」といった発想は捨てましょう。子供の興味に合わせて何度も見ることのできるよう、優れた映画を見つければよいのです。

最初から英語で見てもわからなければ、日本語の吹き替えや字幕で物語の筋を理解することから始めましょう。英語音声で見られるようになつたら、状況に合つた言い回しや抑揚がわかるようになります。

このように家で映画を繰り返し見て聞いて、まねて話してみることで、基本的な会話力が驚くほど身についていきます。次の段階としてのおすすめは、外に出て実践することです。

例えば「英語で会話しながらの料理教室」や「コーチが英語でサッカーの指導」といった機会があれば、できるだけ親子で参加してみましょう。英語を使つた実践活動は生きた体験となります。

積極的に外国人に話しかけてみるのもいいですね。今は海外からの観光客がたくさん訪日しています。映画で覚えた挨拶や会話のフレーズが伝わつたら、嬉しいでしょう。そうした感動は、異文化を学ぶ楽しさにつながります。

今や、英語力のないように、自由に会話を楽しめる場所もあります。野球好きの子が大谷翔平選手の活躍についてアメリカ人と会話ができるたら最高でしょうね。

せりふを覚えてしまうくらい  
繰り返し映画を楽しんでください!

# Q3 日本人はなぜ英語が苦手なの?

ス

イスに本部を置く、留学事業などを展開するEF (Education First)社が、世界規模で毎年実施している調査によると、英語能力を測るEPI (英語能力指数)で日本は116位(2024年発表)でした。しかも18~25歳の若い世代で、徐々に順位を下げているのです。

日本では英語が小学校から教科になつたのに、なぜこれほどまで伸び悩んでいるのでしょうか。

その大きな障害となつてているのが、日本の伝統的な英語学習法です。日本では英語を「アルファベット」から学ぶのが当たり前になっています。

逆に、日本を訪れる外国人は、どうしてうまく日本語を話せるのでしょうか。それは、言葉をまず耳で聞いて忠実に覚えているからです。

日本の漢字や仮名となると膨大になりますから、海外の人にとって文字を読むのはとても難しい。すると、音声を頼りにするしかない。それが脳の言語獲得の仕組み通りであるため、自然な習得ができるわけです。

一方、日本人はどうしても文字から学習という発想から抜けられません。しかし、音声言語にとって、文字表

記はあくまでも補助的なものにすぎません。特に英語のつづりと発音の対応は複雑ですから、元の音を知らずに、文字から正しい発音を予測することは極めて難しいのです。

さらに大きな障害となつてているのが、英語をカタカナにしてしまうと、日本語の音声の特徴である子音と母音の組み合わせで読んでしまいます。ローマ字書きも英語のほとんどどの音に母音をつけてしまう癖につながります。ローマ字で書いたものは、決して英語ではないのですが。

本来の英語には子音だけで終わる発音も多く、カタカナ読みの発音とはまったく違う音です。「アスリート」「エンジニア」「マクドナルド」など、アクセントの位置がカタカナ読みと違います。

親が英語の家庭教師になるより、英語と一緒に楽しむ仲間となるという意識のほうが適切です。子供にとって、親が一緒に楽しんでくれるということが、長期間、前向きに英語と向き合う動機になります。これは学校の先生にはできない大切な役割で、何も英語に限つたことではありません。ほかの習い事でも同じです。

例え、映画のせりふをまねるとき、きっと子供のほうが上手に英語らしい

音で話せるのではないか。正確な模倣は創造への第一歩なのです。そんなときは「すごいね」とか「まるで英語だね」と褒めま

# Q4 親は教えたほうが多いの?

自

分は英語が苦手なのですが、親が教えられないと子供の英語は伸びませんか」といった質問を受けることがあります。ご安心ください。

母語を含めた言語獲得では、親などが「教える」必要は一切ありません。教えることはむしろ逆効果と言つてもよく、避けたいものです。

日本語だけを話す親が、家庭で無理をして子供に英語を話すようにして、も、不自然な言語環境になつてしまします。

逆に親が英語の勉強が得意だったからといって、単語や文法を教え込むような指導が「自然」な環境ではないことはいうまでもありません。

子供の上達は、親が思う以上に早いものです。何年もかかりません。もう覚えたの、と親がびっくりするほど、子供は親よりもはるかに正確に習得していくきます。まさに「門前の小僧習わぬ経を読む」。言葉は教えるものではなく、自然と引き出すものなのです。

学校の英語などの授業では、このように何十回も繰り返し音を聞く機会や、英語を使って実践的な活動をすることばかりではありません。だからこそ、

しよう。すると子供は英語がもっと楽しくなるでしょう。  
もし子供が間違えたり、おかしな英語だなと思つたりしても、決してダメ出しなどしないでください。間違いに気づいたら、「もう一度、一緒に聞いてみようか」と、再び映画を聞き直して、また三単現の“s”を忘れた!などと減点主義で叱るやり方は、英語そのものが嫌いになってしまいます。  
逆に親が英語の勉強が得意だったからといって、単語や文法を教え込むような指導が「自然」な環境ではないことはいうまでもありません。  
子供の上達は、親が思う以上に早いものです。何年もかかりません。もう覚えたの、と親がびっくりするほど、子供は親よりもはるかに正確に習得していくきます。まさに「門前の小僧習わぬ経を読む」。言葉は教えるものではなく、自然と引き出すものなのです。  
学校の英語などの授業では、このように何十回も繰り返し音を聞く機会や、英語を使って実践的な活動をすることばかりではありません。だからこそ、

Q5

## 母語の習得に悪影響はない？

「まだ日本語がしっかりとしていない子供に英語を学ばせると混乱する」という根強い反対意見があります

が、これは、明らかな誤解です。さまざまな言語に触れることで、母語の獲得を促す効果が期待できますし、それで混乱が生じるなどということはありません。

もともと人間の脳は生まれながらに、複数の言語を獲得できるようデザインされています。ヨーロッパやアフリカなどでは、2ヵ国語や3ヵ国語を当たり前に話す地域もありますし、世界的には単一言語の話者のほうが多いほどです。多言語環境のほうがかるかに自然です。

「英語脳」といった、あたかも英語に特化した脳部位があるかのような言い方も根拠はありません。人間の脳は本来、「多言語脳」なのです。そして脳には、環境に応じてどんな言語にも対応する柔軟性があります。過渡期に母語と第2言語の語彙などが混ざることはありますが、やがて自然に切り替えられるようになりますから、心配はいりません。

言語獲得の研究では、複数の言語を身につけるほど、新たな言語が楽に

習得できるという事実があります。

最初の第2言語を習得するのに壁があるとすれば、発音や語順などの違いを意識しすぎるためでしょう。違う言葉を話しているという意識が常につきまとないと、自然さが損なわれてしま

います。

二つ目の第2言語（第3言語とも言います）が習得しやすくなるのは、言語間に共通した能力がすでに身についているからだと考えられます。

英語が話せるようになつたら、次は中国語、などと考える人が多いかもしれません。しかし、同時に複数の言語を習得するほうが実は自然です。

実は、言葉と音楽の習得には似通つた点が多いことが私たちの研究からわかってきていました。例えば、音楽の表現に必須の「アーティキュレーション（音の強弱やつなぎなど）でまとまりをつくること」を判断するときに働く脳部位が、先ほどの文法中枢と同じなのです。

ヴァイオリンやピアノ、フルートなどの楽器の習得では、名演奏を繰り返し聞いて、その演奏をまねして演奏するのが効果的です。自然な言語の習得とよく似ていますね。

音楽家に語学も堪能な人が多いのは偶然ではありません。楽器の習得でも、言葉と同じように「耳で覚える」わけですから。

耳を慣らすには好都合です。

先ほどのE.F.社のランキングでは、常に世界首位を保っているのは北欧4カ国です。英語に限らず、多言語への意識がもともと高い国々ですし、教育環境も優れていますから、いろいろと参考になる点があるでしょう。

わが子に本当に「世界へ羽ばたいてほしい」と思つたら、「英語だけ最低限身につければよい」という話ではないのです。

### 人間の脳は複数の言語を獲得できるようにデザインされています

# 話せるようになるには、どれぐらいかかる？

A

アメリカの国務省が管轄する外交官養成局は、英語を母語とする人が各国語を習得するのにかかる期間を調べて、難易度を評価しています。

それによると、日本語は中国語・韓国語・アラビア語と並んで、英語話者にとつて最も難しく、2200時間の習得時間がかかるそうです。

そこから逆に、日本人が英語を習得するのにかかる時間は、2200時間ほどと予想されます。1日2時間、週に5日やつたとしても、4年ほどかかる計算になります。

ただし、この評価は「話す」と「読む」の2技能のみが対象で、文字の習得に時間がかかるようです。「聞く」や「書く」能力は含まれていないので、実際の「会話」や筆記を含めれば、さらに時間がかかることがあります。

映画などで自然な音声を聞くというおすすめの習得法も、時間が許す限り、毎日やつたほうがよいでしょう。例えば、スマホの動画視聴サービスなどで、移動中などに聞くという方法もあると思います。

また、「聞く」「話す」「書く」「読む」という4技能は、すべて同じ文法中

Q

# 文法や単語を覚えたほうが多い？

B

枢を使うので、「聞く」と「話す」が確実にできるようになれば、読み書きの能⼒も向上します。4技能は互いに関係しているのです。

それでも、相手に正しく、そしてわかりやすく伝わる文章を「書く」のは、日本語でもかなり難しい作業です。書

いては直し、直しては書くという推敲を続けることが必要です。目の前にいる人に話ができるようでは、見えない相手に書くことも難しいでしょう。

このように、肝心なのは文や文章を構成し、推敲する能力なのですが、子供に書かせる練習をさせると、つづり方や文法の間違いを指摘するだけの勉強になってしまいがちです。初めのうちは映画の印象的な場面を一時停止にして、字幕を書き写してみるのも、よいトレーニングです。

原作を英語で「読む」というのは、次の段階の楽しみになります。私は中学生のときにTVドラマの「刑事コロボンボ」が大好きで、英語のノベライズ版の翻訳を自力で試みました。子供が好きなマンガの英語版や、わくわくするような冒険小説などを通して、読書の喜びを伝えてください。

C

映 単語や読書はよいとして、文法や単語は覚えなくてもいいのかと心配になるかもしれません。しかしそうした知識は、あくまで学校の勉強としての「学習英語」にすぎません。

中学、高校、大学と英語を学んできたけれど、海外旅行でほとんど話せなかつたという経験をお持ちの方は多いのではないでしょうか。それでは、文法や単語の知識が使える状態になつておらず、言語習得とは言えません。

学校で教わったり、文法書に載つてたりするような文法は、明らかに規則のみを記述した公式にすぎません。

しかも、それを知らないと話せないわけではありません。例えば、「サ行変格活用」を学校で習わないと日本語が話せない、などということがないのと同じですね。

学校文法には例外も多く、体系化されていない規則は山ほどありますから、文法の知識は必要でも十分でもないわけです。しかしネイティブスピーカーは、文法判断についてほとんど迷います。状況設定が近ければ、自信を持つ

自分の好きな映画に出てくる表現なら、どこかで使える可能性も高くなりますが、状況設定が近ければ、自信を持つ

こと、あります。本来、言語は教えることも教わることもできないものだだけだと思います。

D

学生時代に単語帳を作つて、単語をたくさん覚えたという人は多いでしょう。しかし、百の単語を覚えるかわりに、自分で確実に使えるような十数個の名詞と十数個の動詞を覚えただけで、それらを組み合わせてできる文は数百を優に超えるのです。

親しい友人となら、「ランチはどう？」 「中華ね」などと、短い単語だけで会話が成立してしまいます。しかし、込み入った相談では、動詞を中心に文や文章を構成する必要があります。

ですから、単語を単独で覚えるのではなく、できるだけ動詞を含む文のフレーズとして、そのまま把握するよう努めるべきです。

映画で字幕を見ても意味がよくわからない表現は、とりあえず丸ごと覚えておくことです。そうしたフレーズが辞書の文例に合致することは珍しくありません。

自分が好きな映画に出てくる表現なら、どこかで使える可能性も高くなりますが、状況設定が近ければ、自信を持つことができます。状況設定が近ければ、自信を持つ

F