

ちよなばだ 手紙集 全七巻

편지

第六巻

6

# 世界が広がっていく

押し・旅・出会い

---

この巻はぜんぶで8話・約46分

韓国語と、ぼくの話。

ちよなばだ

## ちなばだ 手紙集 —— 全七巻

少しずつ、全部そろろうように。読み終えたら、次の巻へ。

第一巻 思考の自由

---

第二巻 遠回りをやめる

---

第三巻 自分のやり方を見つける

---

第四巻 失敗だらけの、ぼく

---

第五巻 韓国留学記

---

第六巻 **世界が広がっていく**

この巻

第七巻 調子に乗っていこう

---

## 第六巻について

推し、旅、思いがけない出会い。韓国語をきっかけに、世界は思っていたよりずっと広がっていきます。その実感を、ぎゅっと集めた巻です。

## 目次

- |    |                       |    |
|----|-----------------------|----|
| 38 | みんな韓国語しゃべってることに衝撃を受けた | 5  |
| 39 | 韓国語ペラペラのバングラデシュ人の秘密   | 17 |
| 40 | 中国人に話しかけられた件          | 29 |
| 41 | 大好物の美味しさを最大限に実感するには？  | 37 |
| 42 | 韓流にハマれるのは素質がある証拠      | 47 |
| 43 | 韓国語が勢力を増す未来           | 54 |
| 44 | 上を見るんじゃない。下を見るんだ      | 62 |
| 45 | 他人の成功を全力で喜ぶべし         | 71 |

## みんな韓国語しゃべってることに衝撃を受けた

——約8分で読めます——

---

こんにちは、ちなぼだです。韓国語を身につけたときのお話を振り返って書いています。何も続かない、何も達成したことがない（と自分で思っていた）ことがコンプレックスだったぼくがいかにしてその後の人生の支えになる韓国語のマスターにたどりついたのか。

参考になる部分があれば幸いです。今回は**第4回目**ですね。ぼくは2005年4月に韓国に渡り、9ヶ月間で6級（最上級）まで行こうと決めました。3級→5級→6級と飛び級を含め進んでいくという無茶な作戦です。

しかしレベル分けテストでは「**2級に入れ**」と言われてしまい、ピンチ。計画が狂う、と、なんとか駄々をこねて3級クラスに入れてもらうことに成功。しかし3級に入ってみると、まわりはすでに半年間も韓国で過ごした人たちばかり。

そのレベルの差に驚き、ダントツの最下位として、ぼくの留学はスタートしたのでした。**いやあ、何もかもわからん**。先生の言ってることもほぼわかりません。当然全部韓国語ですし、そんな環境に放り込まれるのも初めて。

**外国で暮らすのも初めてです**。まわりのみんなは、もうペラペラしゃべっている。本当に、猫も杓子も誰も彼も、韓国語をしゃべっているのです。サーファー風のチャラ男も、還暦過ぎたダンディおじさまも、金髪青目のヨーロッパ人も、自分より年下の10代の若者まで。

みーんな、韓国語を当然のように使ってコミュニケーションをしている。なんか聞き取れない言葉を言い合って笑っている。ああ・・・誰も彼も韓国語をしゃべってる。ぼくができないことをみんな軽々とやってのけている。

ぼくはこんなにもできないのに。下宿のアジュンマが言った「昨日」という単語すら聞き取れなかったのに。なんていうか、悔しかったですね。いやなんでお前らしゃべれんねん、と。

韓国語って簡単だとは言うけど誰も彼もほんとにそんなにしゃべるんかい、と。クラスメートの日本人もね。休み時間になると日本語で話しかけてくるわけですよ。どうでもいい日常の話をするわけです。

でもね、いざ、クラスが始まったら韓国語ペラペラペラペラペラペラ。ほかの国から来た人と話すときは韓国語ペラペラペラ

ペラペラペラ。おいおいおいいいいまじか。お前、めっちゃすごいやんけ。

あんなにあほっぽい顔してるのに。（失礼）そういえばタケ（仮名）、今何やってるんだろ。学校からでっかいトイレトペーパー盗んで家に持って帰ってたけども。ランチ食べるときはおはしを使わず全部スプーンで食ってたけども。

そういうわけで、みんな韓国語をしゃべってた。本当に誰もかも。いや当たり前なんだけどね。韓国に留学に来てて韓国にもう6カ月も住んでるんだから。でもぼくにはその姿が衝撃だった。

ぼくはずっと、バイリンガルになりたかったけどなれなかったのがコンプレックスだった。英語は自分なりにいっしょけんめ勉強してたのにちーともしゃべれなかった。外国語をしゃべるのは難しいことなんだと思ってた。

バイリンガルになれるのは一握りの人だけなんだと思った。でも、そこで目にしたものは、誰も彼もが韓国語をあやつり使いこなし、コミュニケーションをとり、笑い合う姿だった。

誰もがそこではバイリンガルだった。ぼくが長年あこがれていた姿をいとも簡単に手に入れていた。ああああいいなあああすごいなああぼくもそうなりたいなりたい！韓国語をなんとしても身につけてやろうという思いが強くなりました。

それでも相変わらずダントツの劣等生だったから急いで追いつかないといけない。まず生活すらままならんからね。下宿でご飯が出るんだけど月1ぐらいでアジュンマがおやすみする日があって「明日はご飯ないからね」

っていうのをぼくが全然わからなくて日本から来たこの男に理解させようと苦労さ

せてしまった。いやあ、お世話になったなあ。ちなみにアジュンマのご飯はめっちゃうまくて。

っていうかめっちゃうまいと思ってたんだけどとにかくニンニクを入れすぎでひたすら胃もたれしたwwということで、ぼくはとりあえず、基礎ができてなかったのが必至で追いつこうと思った。

なにしろ、留学期間で6級までいくには、飛び級しなくちゃいけない。90点以上の成績をとらないといけない。クラスの上位にいかないといけないわけ。なのに、今はクラスでダントツの最下位。

びりけつ。いっちばん下。だからとりあえずぼくは日本から持ってきた参考書についてたCDをいつでもどこでも聞くことにした。懐かしきカセットテープに録音したものをSONYのウォークマン（笑）に入れ

てイヤフォンを耳に突っ込んでどこへ行くときにも聞くことにした。

聞き流しは意味なくて（↑さすがに知ってるでしょう？）意識を集中して聞かないといけないからいつも意識は、音声の中のキムさんとともにあった。くろっちくろっちょくれまじゃまじゃよなどなど、役に立つあいづちみたいのも繰り返し練習した。

**ポイントは、自分でまじで使うときのよ  
うに発音することね。「そう！その通  
り！」って思いながら「くろっち！」って  
発音する感じ。覚えたフレーズを活かせる  
ようにするためには実際それを使うのと同  
じ状況に自分を置いてやるのが一番いいか  
ら。**

情景をイメージして。感情を込めて。その状況になりきって、フレーズを、発音する。そういうのを、脳内でやってたね。参考書も持ち歩いて電車の待ち時間とか開い

てた。「何の参考書使ってたの？」とかは意味がないので書かないけど。

自分が「これ、なんかいいかも！」っていう「快」の感情が乗る参考書があなたにとって一番良い参考書だからね。だから、「不快」のラベルがくっついちゃってる参考書は捨てたら？って思ったり。

今は、箸にも棒にもかからないものはないと思ってるので、参考書は何でもいいですよ。強いて言うなら、できるだけ薄いものね。「これならできそう」感「やりきった」感とかを大事にしたほうが良いとぼくは思ってるから。

あと復習が何より大切なんだけど、薄いやつだと気軽に復習できるでしょ？1冊やって次々に別のをやるより同じ1冊を何度も何度も何度も繰り返したほうが身につくからね。記憶は反復によって定着するんだけどその反復効果は同じものにしか効か

なくて別の参考書にしちゃったらまた「**新たな知識**」と認識されちゃうからね。

だから参考書は浮気しないで1冊を何周もまわす。1周目で40%理解して2周目で60%理解して3週目で75%4週目で85%5週目で90%みたいな感じで、はじめはうすーい理解でいいからとにかく先に進んで次の周回のときに補っていくイメージ。

だからはじめから完ぺきにしないでいいんだ。ゆるい理解でよしとする。とにかくスピード出して何周もまわすことを優先する。これダイジね。1周しかせずに違う参考書に進んじゃうのだけはやめてね☆それ、覚えたところダダ漏れだから。

回数やらずに「勉強してるのにできまへん！」て嘆くのはモッタイナイよ！1回や2回や3回で完ぺきに理解できる人なんていないからさ。ちなみに、1冊目を終えたら「**同じレベルの違う参考書**」に取り掛か

るのも覚えた個所を強化する意味でとても役立つ。

レベル1の参考書を終えたらみんなレベル2の参考書に行きたがるんだけどそうじゃなくてまたレベル1の別の参考書をやる的なね。1冊目の繰り返しでわたがしの棒をつくっちゃって2冊目でその周りにわたをつけて厚みを持たせていくイメージ。

まあここまでやるのはマニア向け。本気で身につけたい人が労を惜しまずやる際にはオススメ。次回以降書いていくけどぼくはこの方法でやりました。（ちなみに効果はバツグン）

あと復習するときはランダムにやるのもとても効果的だと言われています。参考書をぱっと開いて今日はここやろう、って復習するとかね。これも参考までに。ちなみにぼく自身、学習してた当時はこんなに勉強

方法をきちんと認識してたわけじゃなくて。

ああかなあこうかなあとあれやこれや試して非常に遠回りしながら進んでいったというのが本当のところですよ。後から振り返ったら軽く書けるけど当時はぼくなりになれこれ悩んで、やり方をさぐって、一生懸命だったからね。

という感じで韓国の語学堂に入ったぼくはまわりの誰もが韓国語をしゃべっているという事実を目の当たりにし、悔しく思ってたわけです。そして同時に、もしかしたら自分もそこ、行けるんじゃないか？

という気持ちも強くなってきました。だって誰も彼も、一人残らず韓国語しゃべってる世界だからね。というわけでぼくは、相変わらずクラス最下位というスタート地点から、飛び級要件の90点以上（＝

クラス上位)を目指し、勉強をがんばることにしました。

クラス上位に行くために、自分に課したチャレンジがあるんだけどそのあたりからはまた次回以降。今回も、長いのを読んでもくださってありがとうございました。またお目にかかります。

ちなぼだ

## 韓国語ペラペラのバングラデシュ人の秘密

——約8分で読めます——

こんにちは、ちょなぼだです。いつもメールを開いてくれてありがとうございます。ふと、寿命の統計を見てたら、めっちゃ伸びてるんですね。Angus Maddison 推計の日本のデータで見ると1820年（江戸時代）は、34歳。

1900年（明治時代）で、44歳。で、2015年の厚労省のデータでは男性が80歳、女性が87歳。でね、こう見るとですね。昔って「長老」と呼ばれたようなめっちゃ長生きして知恵も豊富な生き字引みたいな人がいたわけじゃん。

それを現代で考えてみると、ぼくたちみんな、長老だっていう。長老レベルで教養

を蓄えることのできる寿命の長さを持って  
るってわけだよね。いやもちろん個人差は  
あるけども。

そういう見方をすれば、果たしてぼくた  
ちは、長老になり得ているでしょうか？今  
後、なり得るでしょうか？昔の人は、人生  
が30年、40年だったわけだよね。**その間で  
生ききったわけ。**

ぼくらは、余った時間で、何してるんだ  
ろうね？昔は洗濯機も炊飯器もないから  
もっと生活に時間がかかってたわけだし。  
**今はほんと時間がある。はず。**その時間、  
何に使ってるんだろうね。

有効に使ってる？昔と比べたら学習環境  
も100億倍ぐらい恵まれてるんだし。昔の  
人が今のぼくらを見たら「**いいなあ ずるい  
なあ**」って思うかもだよね。**そんな環境に  
ぼくらはいる。**

だったら、その恩恵を受けてることに感謝して、目一杯有効活用したいよね。というか、ぼくが韓国語の勉強を始めたときと比較してさえ今はめっちゃ恵まれてる。おっさん、テープで勉強したもんな。

参考書とかまじ、数なかったもんな。。。ネットも遅すぎて動画とか無理だったもんな。。。まあそんな感じで、ぼくたちは、普通に、昔の長老レベルまで到達できるはずなわけだよね。

いろんな恵まれた環境を利用すれば。それでさ、韓国語「**だけ**」できても何にもならない、というのは前々から言ってること。日本語で、しょうもないことしか言えなければ、韓国語でもしょうもないことを言って終わり。

外国語は単に「**目と耳と口を広げる道具**」であって、そもそもの人間がしょうもないければしょうもなさが拡大されるだけだ

からね。だから必死で勉強する毎日ですよ  
ね。いや必死っていうか好きでやる部分  
が多いんだけどね。

だから、韓国語の勉強も本当にいいん  
けど、それと同時に、いろいろと並行して  
やっていったらいいよねとぼくは思っ  
て。あなたの「才能」を活かすきっかけに  
なるようなこととかね。

まあその辺のこともちよくちよくはさん  
でいけたらいいな。そのうちね。さて、留  
学記10回目。3級の間接テストを終え、コ  
ツをつかんだぼくは、以前よりはスムーズ  
に話せる・聞けるようになっていました。

そうすると、バングラデシュ人の彼の韓  
国語のキャラクリが見えてきました。3級に  
入った当初は、彼がめっちゃペラペラです  
ごそうに見えてたわけです。とにかく矢継  
ぎ早に次の言葉を発する。

先生と会話のラリーが続く。冗談らしきことを言って、笑ってる。最初はぼくはぜんぜん聞き取れませんでした。ただただ、その姿を見てすげーなーなーめっちゃペラペラじゃんと思った。

ところが、自分が少し韓国語がわかるようになってくると、気づきました。彼、めっちゃ基礎的な短文をつなげてるだけじゃんって。たとえば、「昨日、チキンを食べに行ったらめっちゃ辛くて驚いた」

って言いたいとするじゃないですか。そしたら、今のぼくなら、ットニとかヌンデとかソとか使って、つなげて1つの文にするとする。でも、バングラデシュ人の彼の話し方はこんな感じ。

「きのう、チキン店に行きました。チキンを食べました。すごく辛いです。驚きました」短いフレーズをつなげてしゃべって

るのね。それとか、「**あるのか無いのかわからないです**」

って言いたいときも、今のぼくならヌンジとかを使って、1つの文にします。でも、彼は「イッソヨ？オプソヨ？モルラヨ」というふうに言ってましたね。「ありますか？ないですか？わかりません」

という感じですね。すべてがこんな感じ。ぼくはなるほどーーーと思いましたよね。これだ、と。**これがしゃべる秘訣なのか、と**。あのね、たしかに、こなれてはない。明らかに外国人がしゃべってる韓国語だとわかる。

でもね、通じる。確かに通じる。知らない人が聞けば「めっちゃペラペラやんけ！！すげええ！」って思う。これなんだよね。これでいいんだわ。これでいいんだよ。ぼくが思うに、とりあえず通じる**ことが大事なわけ**。

なぜなら、「**話すってこんな感じなん**  
**だ**」という感覚を体に覚えさせることが、  
その後スムーズに話せるようになるための  
準備になるから。自転車だってさ。ずっと  
ずっと乗れなくてさ。

あるとき、倒れずこげる瞬間が来て、  
「あああ、なんだ、こんな感じで乗れるん  
だ！」って思うときがくるじゃん。その  
「**感覚**」をともかく1回、体感しとくのが  
いいってわけ。

その次のときはそのときの「**感覚**」を体  
に召喚する。だからとにもかくにも、韓国  
語を「**話す**」という経験は貴重だと思うん  
だ。だからね、もし、お酒を飲めば韓国語  
が普段より話せるなら、飲んだらいい。

そうしたら話す感覚もつかめるし、「楽  
しい！」って記憶を頭に刻み込めるからね  
だからね、ぼくが思うに。**話す一番の近道**

は。短いフレーズを覚えること。なんだよね。最初はね。

ちょっと進むと、もう少しおすすめのやり方もあるんだけど。でも、まったくゼロから始める人とか、けっこう勉強してきたのに話そうとするとまったく口から出ないという人とかは、短いフレーズを覚える。

これ、やったらいいんだよなー。語学ってさ、1年2年やって「**話せません**」って言うのはおかしい話で。勉強を始めたその日から、話せるはずなんだよね。学んだフレーズを口に出す。

質問に対して決まった答えを返す。これでいいんだよ。たとえば今さ、「ちはちよるよぎおでいえよ？」訳：地下鉄の駅はどこですか？「**ちよぎえよ**」訳：あそこで。ってフレーズを学んだらさ、もう口に出せるじゃん。

で、今、「ちはちよるよぎおでいえよ？」って聞かれたら、「**ちよぎえよ**」って返事できるじゃん。これで会話成立。万事OK。こういう感じ。これをバカにしない。みんなさ、英語学習でさんざん変な洗脳を受けてきちゃってるから、いつまでも「**私はまだまだ話せません**」ってなるんだけど、でもそれって「あほか？」って話で。

いやぼくとかは英検準1級とってたのに、しかもその試験の面接は満点に1点足りないだけの高得点で受かったのに「**英語話せないiiiiii**」って思ってたからね。まじで。

なんだってそんな完ぺきじゃなきゃいけない完ぺきじゃなきゃ「**話せる**」って言っちゃいけないと思ってたんだろうね。この考えは害悪でしかない。外国語を話すとい

うことと言えばカンペキシュギはやめましょう。

だってねーもし、だよ。あなたが、どうか、言葉がまったく通じない国にひとり取り残されたとして、だよ。彼らはカギグゲ語しかしゃべれなかったとしてだよ。そんなかで1人、日本語を勉強中って人が奇跡的にいたとして。

あなたは、その人に頼るしかない。そんなとき、その人が「いや、日本語は勉強中でしゃべれないから・・・」って言って逃げたら、必死で追いかけるでしょ？「いやいやいや完ぺきとか望んでないから！とにかくちょっとでもあんた日本語わかるんでしょ！だったら助けてよ！」

って思うじゃん。それで、単語レベルでも、相手が理解して、発してくれたらすんごい助かるでしょ？そういう感じ。いや、わかりにくかったかな。まあいいや。とも

かく、たくさん勉強してきたのに「しゃべれませんか」って思うのはおかしい。

とりあえずしゃべったらいい。知ってるフレーズを口に出したらいい。でかい声で言えば通じるから。発音とか下手くそでもどうでもいい。でかい声で言えば通じるから。

・・・という理論を、  
バングラデシュ人の彼が  
持ってたかどうかは知らないけど、

彼は、短い基礎的なフレーズをつなげることで、かなりスムーズに意思疎通をしていた。なるほど〜〜とぼくは思った。そして、彼の韓国語のからくり気づけるほど上達した自分の成長も感じていた。

そんな感じで順調にぼくは上達していき、通ってるのとは別の建国大のテキストも4級までどんどん進めていった。期末テ

ストも、中間と同じような感じで90点以上とれた。晴れて、飛び級試験を受ける資格を得てほっとした。

よーしこれで作戦どおり飛び級できるぞ！と思った。先生に「**飛び級試験受けたいんですけど**」と言った。すると先生は固まった。そしてこう言った。「**試験受付はもう終わりましたよ**」

受付もう終わってたww（つづく）ちょなばだ

## 中国人に話しかけられた件

——約5分で読めます——

こんにちは、ちなぼだです。まずお願いから。前回、というお願いをいたしました。今回も引き続きお願いいたします。今までご購入ありがとうございました★さてさて、いやーほんとに寒くてこうしてタイピングする手も動きがにぶいわけですが。

今日、駅で、話しかけられたんです。**中国人にね。中国語で。**あーこりゃあ道を聞かれる感じかなってひらめいたわけ。でね、突然のクイズなんだけど、外国人に道を聞かれた場合必要なスキルが2つあるんです。

わかりますか？ **1つは・・・外国語のスキル。**そしてもう1つ、大切なのが・・・道をわかるスキルなんだよね。この2つで

言うと、ぼくは前者は多少ある。**外国語は少しかじってる。**

でもね、致命的に2つ目が足りない。**道がわからない。**電車もちゃんと乗れない。そゆ感じ。だからね、ぼくにだけは道を聞いてくれるな的なオーラをいつも発してつもりなんだ。

だけども、やっぱり話しかけられてしまう。中国語でwwこの方たち、日本語も、英語も、1個もわからない。ぼく最初は英語で対応したわけ。でも、一切わからない。日本人って英語できないって言われるけど、いやーそんなことない。

教育レベル高い。単語をよく知ってるんだよね。goとかthinkとかcanとかそういうやつ。でも、中国その他アジアの国の英語わからない人って、日本人の比じゃない。

まじで一個もわからない。昔インドいって驚いたのがone とか twoとかそうゆうレベルも通じない人がいるということ。まあそんな感じ。でね、仕方なくつたない中国語で対応したわけ。

駅員さんにも聞いたらしいけどどうにもならなかったらしい。もうちょっとがんばってくれろ。でね、そんなときにぼくが発した中国語はどんなだったか？初級の教科書に出てきた基礎的なフレーズだったんだよね。

nimen xiang qu ~ ma? (お前らどこどこ行きたいんやな?) とかhai yao ~ ma? (ほかにアレも必要なんか?) とかなんとかかんとか。でね、そんでね、通じたわ。

**結局、どこどこ行きの切符を5人分買いたいだけやったらしいわ。あんたの中国語はええ感じやなとかなんとかめっちゃ笑顔**

で言われながらほいでばいばいしたわ。そんな感じ。

まあそれはいいんだ。つまり、ぼくが言いたいのはだな。ぼくが言いたいのはね？通じる言葉を話すためにはとりあえずフレーズ暗記が最強ってことなんだ。うんとね、あれあるやんか。

アーミーメソッド。歴代最強の語学習得法と言われてるやつ。昔、戦争のとき、アメリカの軍隊でね。敵国の言葉を短期間で習得せなあかんわけやんか。それで劇的な効果を発揮したとゆう。

もちろん、そのときは戦争中だからね。覚えなきゃやられる。ぶったたかれる。どころじゃない。前線に送り出されて言葉出来ないじゃ冗談にもならない。そんな、のっぴきならない状況下だったからこそ異常な学習力を発揮した。

そうゆう面は否定できないんだ。だけどその一方で、アーミーメソッドちゅう方法論がその後も進化して使われ続け、アメリカで効果を発揮してきたとゆうのもまた事実らしいんだよね。

その方法論が、ざっくり言うと、フレーズ暗記。そして置き換え。たとえばやで。韓国語で例を示すとね。ちょぬん キムチるる もごよ。って基礎フレーズがあったとして、あとは延々おきかえる。

ちょぬん さぐあるる もごよ。ちょぬん ぴびんばぶる もごよ。ちょぬん らみよぬる もごよ。これを、えんえん繰り返す。先生のお手本にしたがってね。文字は使わない。

先生の言葉をリピートする。置き換えてフレーズを発する。それをひたすら繰り返す。これが、アーミーメソッド。まあざっ

くりだよ、ざっくり。これのベースとなってるのが、フレーズ暗記。

そして、単語置き換え。これ、ほんと、使える外国語が身につくんだわ。ぼく自身の経験からも言える。韓国に留学したとき、自分の言いたいことを言えない。じゃあどうしたか？

とにかく、当てはまるフレーズをさがす。それを覚える。単語を置き換えて、言ってみる。すると、通じる。これの繰り返しだった。カナダ行ったときもそう。さんざん英検やらTOEICやらの勉強をしてきたけど、カナダに降り立ってみると、なんも出てこない。

だから、ホームステイの部屋においてあった、前の住人の英語参考書でひたすらフレーズをあさった。**これが一番役に立った。**そゆ感じなんだわ。だから、とりあえずはフレーズ暗記。

そして置き換え。これが効果的だってね、今日も実感したやつ。ただ・・・そんなに効果的なアーミーメソッドがなぜ採用されてないのか？ってなるやん？その理由はいろいろあるんやけどその1つはおそろしく退屈とゆうのがあるんだよね。

だって退屈じゃん。キムチを食べます。ラーメンを食べます。肉まんを食べます。ってひたすらやるんだよ？多くの人についていけない。ぼくだって退屈なことはやりたくない。

じゃあどうしたらいい？どうしたらいいと思う？退屈じゃないことをくっつけければいいんだよね。それって何？自分が興味あること楽しいこと面白いことそして物語なんだよね。

とここまで書いたところで個人的なりミットにしてる21時をすぎちゃいました。なので続きはまた次回！あ、人によっては

次回じゃないかも。ほかのメールはさまるかも。とにかく、今夜はくれぐれもあったかくして寝てね！

ちなぽだ

## 大好物の美味しさを最大限に 実感するには？

——約6分で読めます——

---

こんにちは、ちなぽだです。やっぱり本屋さんはいいですね。本屋をぶらついているだけで、ふつふつと勉強意欲が湧いてきます。世の中にはこんなにも、面白そうなことがたくさんある。

一生飽きませんよね。学生の時はこんなに知的好奇心は旺盛ではなかった。大人になってから余計に勉強好きになりましたね。そういえば、ってか唐突だけど。長年の疑問があるじゃないですか。

「大好きな食べ物は、どうやって食べるのが一番満足度が高くなるか？」って。これも、学んだことによって解決したんだよね。ぼくの結論としてはね。「ちびちび何

口にも分けて食べるのが一番満足度が高い」

となっております。というのよね、

- ・ 刺激が継続すると慣れてくる
- ・ 中断をはさむとまた復活する

という原則があるんだよね。だから、

「おいしいおいしい」ってばくばく続けて食べちゃうと、おいしさレベルが下がってくるんだ。2口目、3口目のおいしさは、1口目にかなわないでしょう？

それは快楽が逓減（ていげん）してるから。徐々においしいレベルが下がっていくんだね。でも、**中断するとまた復活する**。1口食べて、お茶飲むかなんかして休んで、またしばらくして1口食べる。

そうすると、またとびっきりの美味しさを感じられるというわけ。だから、中断をはさみながら、新鮮さを取り戻しつつ1口

ずつ「おいしい！」って食べるのがベストだとぼくは結論づけてる。

じゃあ、逆に、苦痛はどうしたらしのげるか？たとえば、バンソウコウをはがすとき、ゆっくりはがすのがいいのか一気にはがすのがいいのかどっちだ？ってのもあるじゃん。これにも、おんなじ原則が適用されるんだよね。

- ・ 刺激が継続すると慣れてくる
- ・ 中断をはさむとまた復活する

っていうさっきのやつ。ちょっとはがすじゃん。イタイじゃん。手を止めるじゃん。またちょっとはがすじゃん。イタイじゃん。手を止めるじゃん。またはがすじゃん。イタイじゃん。

ってのは、最悪なわけ。中断すると、感覚がよみがえるから。一気にやっちゃったら、痛みレベルは下がっていくのに、中断

する度にもとに戻る。だから、バンソウコウはがしは一気に続けてやっちゃうのがいっていうわけ。

という原則もありつつ。もう1つね、続けてもいい？これに関連して面白い実験があって。歯医者の実験。どっちの治療のほうが、「めっちゃイタイ治療だった」という記憶が残るでしょうか？

A：イタイ治療が最後に来る B：イタイ治療は真ん中に来てさほど痛くない治療で終わるさあ、どっちでしょう？治療時間の長さはどちらも同じ程度だとします。痛みのピークも同じぐらいだとする。

そしたら、A：イタイ治療が最後に来る B：イタイ治療は真ん中に来てさほど痛くない治療で終わるとどっちが「**イタイかったあ**」って記憶に残ると思いますか？正解は、Aのほうがイタイ記憶になる。

イタい治療で終わったほうが、よりそのイタさが記憶に残るんですね。これはピーク・エンドの法則って言って、人の記憶に残るのは

- ・ピークの場面
- ・最後の場面

しかない、っていうやつ。なんですね。だからデートのときとかも途中盛り上がったでも最後が尻すぼみになったら「**なんかイマイチだったな**」って記憶に残るっていう。それでね、歯医者のお話に戻るんですけどさ。

じゃあ、こうしたらどうなる？まず、めっちゃイタい治療で終わる。これが10分間だとするじゃん。10分間の地獄を味わうわけ。で、この状況で終わると、「**イタかったああ**」って記憶になるでしょう？

じゃあ、この治療の後に、さほど痛くない治療を続けたらどうなるか？10分のめっちゃイタイ治療の後に、3分間のさほど痛くない治療を付け加えるの。そうすると、トータルでは、こっちのほうが治療時間は長くなっちゃうよね。

元のイタイ10分間の治療はさっきの条件と一緒に、さらに3分間のマイルドな治療を付け加えるだけ。するとね。「**痛みはマシだった**」っていう記憶に残るんだってよ。これ面白くない？

治療を長引かせてでも、ゆるりとした痛みで終わったほうが「**マシだった**」って記憶になるんだよ。それだけ、人ってのは、ピークと最後でしか記憶してないってわけなんだ。とかとかね。

ぼくはこういうのがすごい面白いと思うし実生活にも役立つと思うんだけど。こういうのも勉強なんだ。学問なんだよ。だか

ら勉強はやめられないんだよね。面白すぎる。知的好奇心が満たされるし成長感が半端ないし人にシェアすれば貢献感が得られるし実生活でも役に立つ。

なんと素晴らしい。でね。こういうこと、普通の人に言ってもなかなか理解してもらえないんだよね。世の中の大勢の人は勉強する習慣がないから。大人になってから自主的に何かを学ぶ人なんて、ほんの、ほんの、一握りなんだよ。

だから、韓国語を学んでるあなたはそれだけで、なんていうか、特別なんだよね。自ら学ぶ。しかも、お金を投資してまで学ぶ。人って投資したほうが学習効率がいいってのは、うすうす気づいてるかと思うんだけど。

お金がかかったほうが能動的だし、積極的だし、本気で学ぶからだね。結果、身につく。それだけ、勉強をしようっていう気

持ちを持っていることが、本当にすごいことで。子どもには「勉強しなさい」って言うくせに自分では一個も学ばない人がたくさんいるけど、でも、あなたは、自主的に、学んでる。

親が学ぶことを楽しんでもその背中を見た子どもも学び好きになるからね。という感じで、韓国語を勉強しているだけで、あなたは素晴らしいんだ、ということを知っておいてほしい。

ほんと一握りだからね。身銭を切って参考書を買ってまで学ぶ人っていうのは。でも、学びってのは、それだけの価値はあるし、自己投資はもっとも大きな果実を将来実らせてくれるっていうから。

一緒に、これからも、続けて、学んでいこうね。という話。でした。ぼくが学び好きになったのは、教え上手な先生たちとの

出会いが大きいと思う。学校の勉強は、つまらなかった。

正直言って、学校の先生は教え方がうまくなかった。全然おもしろくなかった。でも、予備校の授業はおもしろかった。ほんとにプロだった。だからぼくは大学受験に失敗してよかった。

予備校に通えた。教え方のうまい先生の授業を受けられた。学習の面白さを知れた。ほんと、人が勉強嫌いになるのって先生の教え方が下手なせいだよ。いやーまじでつまらんかったなあ。

まれに、教えるのがうまい先生もいたけどね。ぼくは自分が教えるのがうまくないのは自覚してるけど。でもぼくが、学んでいる各分野の師匠たちは教えるのがすごくうまい。だから、そんな師匠たちから学んだこともシェアしていきたいし場合によっ

ては師匠と一緒に講座をやる機会もあるかな  
など思ってる。

という感じで韓国語を筆頭にいろいろ学  
んでいけたらいいよねというお話でした。  
今日も読んでくれてありがとうございます  
た。明日もいい日になるといいね☆ちょな  
ばだ

## 韓流にハマれるのは素質がある証拠

——約4分で読めます——

---

こんにちは、ちなぼだです。ちょっとやっぱりこれは言っておかないと。みんな自分の能力を低く見積もりすぎじゃね？ってゆうやつ。あなた、もしかして、誰か韓国の歌手とか俳優とか好きだったりしない？

しかも、好きになったのが3年以上前だったりしない？で、そのときからずっと好きでい続けてたりしない？情報を追いかけてたり曲を聞き続けてたりしない？これ、やばい。まじですごい能力。

すごい才能。あのね、自分では気づかないんだ。自分でできちゃうことは、いとも簡単にやってしまうから。あまりにも簡単

に、自然にやっているがためにそのすごさに気づけない。

**自分では。**でも他人から見るとものすごいことをやってる。**そういうことってある。**たとえばね、ネットもそう。ネットにつなげるってまじですごい。うちのばあちゃん。ネットを使ったことない。

**使い方いっことも知らない。**もちろんスマホも持ってない。ってか携帯もない。そんなばあちゃんにはネットなんてチンプンカンプン。「**まず、LINEを開いて・・・**」とかって言うと「えっ？らい、何？」

ってなるよ。でもあなたは軽々やってのけてるでしょ。当然のように毎日LINE開いてるでしょ。でスタンプとかダウンロードして「それな！」とか送ってるでしょ。それがまじですごいんやわ。

そゆこと。ぼく思ったんだけど、ぼくは割に他人のすごいところに気づきやすい。

なぜかという自分ができないことがあまりに多いと感じてきたから。何か頼み事されても子供のお使いレベルにも達しない。

用事をこなせない。アホの子レベル。韓国の歌手や俳優にもどうしてもハマれない。好きが続かない。もしかしてまだ運命の出会いをしてないだけなのかもしれないけど。韓流情報を追うのがつらい。

だからそんなぼくから見たらずっと好きでいられて毎日情報を追っている人を見ると本当にすごいと思う。心から尊敬する。それだけ、1つのものにずっと関心を持ち続けられるのは信じられないほどの能力。

だってね、これからって、嫌いなことを無理やりやり続ける時代でもないじゃん？  
どんどん機械化が進んでくんだし。少子化で、もはや日本に住む人だけの労働力では足りないんだし。

イヤイヤやってる人の低い生産性ではもはや追いつかないんだし。それより、好きなことにどれだけ情熱を注いでやり切れるかっていうほうが大事になる時代じゃん？だって好きなことをやってるときのほうが生産性が高いからね。

ひとりひとりが生産性を上げてかないと衰退まっしぐらな時代。ってことは、何かを好きでいられる基礎体力ってすごい大事になってくるわけだ。韓国の歌手や俳優を好きな人ってその基礎体力をすでに示しているってことだよな。

これだけ、好きになれる。これだけ、好きな対象に熱中できる。これだけ、好きな気持ちを継続できる。それってどれだけ大切な資質であるか本人はなかなか気づけないと思うんだけど。

でもぼくはわかるよ。外から見てるから。自分はできなくて、できる人を「**すご**

**いなあ**」と思って見てるから。何かを見て  
「**好き**」という気持ちを爆発させることが  
できる人は、その気持ちをほかにも広げて  
いけるんだ。

これは脳の仕組み。ニューロンを同時に  
発火させるってゆう。たとえば、あなたの  
好きなアイドルが使ってるアイテムとか欲  
しくなるでしょう？**たとえばあなたの好きな  
アイドルが「毎朝、スタバのカモミール  
ティラテを飲むのが好きなんですよ」**

って言ってたとしたら、あなたも飲みた  
くなるでしょう？お気に入りアイテムにし  
たくなるでしょう？そゆ感じ。好きな気持  
ちは、転移する。頭の中で結びつくんだよ  
ね、無意識に。

アイドル＝好きカモミールティラテ＝好  
きって。だからね、なにか1つを好きにな  
れるってものすごい資質。しかも、それ

を、何年も継続できるのはすごい才能。ぼくは本当にすごいなあと思って見ている。

ねえだから、あなたはきっとこれからの時代に活躍できる人なんだよ。活躍なんてしなくてもいいんだけど。「よかったな」と思える生を生きられたらそれでいいんだけど。あなたが当然のようにできているも、それを「すごい」と思っている人は絶対にいるということ。

あなたはなんにもできなくなかないし素晴らしい才能を、価値を、持ってるんだということ。そうゆうことをぼくは言いたい。何度でも何度でも言うよ。あなたはすごいんだということ。

あなたには才能があって能力があって価値があるのだということ。そんなあなただからもちろん韓国語もできるようになる。きっとできるようになるよ。だから、

楽しんで、続けていったり、また始めてみてね。

ちよなぼだ

## 韓国語が勢力を増す未来

——約5分で読めます——

こんにちは、ちなぼだです。令和しますかー？ってか、令和ははじめてですか？そうなんですよ、実はうちも今日から令和してまして。まだ慣れないですが、やっぱり良いもんですねー、令和。

・・・はい、  
今、語学学習のヒントを1つ  
伝授しましたねww

見知らぬ単語を覚えたときは、とにかく、積極的にからんでいくこと。**こなれ感が出るまでね**。文章中に置いてみて、どんどん使用経験を増やしていく。特に自分が使うであろう場面をリアルに想像してそこにガンガン単語を投入していくんだね。

そいでそいで今日の本題なんやけども。  
令和って、どんな時代になるのかなー？  
て。「いや元号が変わったからって何が変わるわけでもないし何をさわいどるんだタコどもが」

とかってゆうおじさんいるじゃん？そういうおじさんこそタコじゃん？ってかぼくタコ好きじゃん？つまりそういうおじさんも好きだよ（ハート）まあそういうのはいいんだ。前回、元号が変わったときは、どんな変化があったか？

昭和ってどんな時代だった？戦争があって日本すごい焼け野原になってモーレツにはたらいで経済大国になってカローシとかが話題になって男は仕事、女は家庭の役割分担で韓国は安かろう悪かろうで

・・・ってまあ、  
そういう感じだよね。

まあざっくりだよ、ざっくり。ほいで、平成はどんな感じになった？少子高齢化が超進んで経済が停滞して土日が休みになってゆとり教育が始まってインターネットが普及してワークライフバランスが叫ばれて韓国って超カッキー、で

・・・的なね。

まあざっくりだよ、ざっくり。でね、あのね、昭和の人にね、「**次の時代はこうなるよ**」とかって言っても、「**んなこたない**」って言われちゃうわけ。スマホ？世界中と通信できる？図書館が手のひらサイズに？は？

YouTube？誰もがTV番組持てるって？それ何千万円かかんの？は？無料？週休2日？え？土曜も日曜も休み？**なにそれ**。クビにならんの？

・・・的なね。

あのね、「次の時代のことはまったく予測がつかない」ってゆうことなんだよね。

「いくら想像しようと思ってもぜんぜん無理」ってゆうことなんだよね。もっとゆうと「**ぼくたちが想像できない変化が必ず起こる**」

ってゆうことなんだよね。たとえば、次に元号が変わる時に、世界はどうなってると思う？たとえば、令和31年に、また生前譲位されるとするじゃん？あなたの今の年齢はいくつ？

誰にも言わないけど、でもサバ読んでもいいよ？それに30プラスしてみて？今あなたが20歳なら50歳今あなたが30歳なら60歳今あなたが40歳なら70歳今あなたが50歳なら80歳今あなたが60歳なら90歳今あなたが70歳なら100歳今あなたが80歳なら110歳今あなたが2,800歳なら2,830歳（ハベク）

まあそんな感じじゃん。その年令になって、元号が変わるとして、そしたら令和を振り返るじゃん？どんな時代になってると思う？あなたは、どんな服を来て、何を食べて、何を話題にしてると思う？

わからない。わからないんだわ。どんな可能性だってあるってゆうことなんだわ。そのときに、たとえばもしかしたら、韓国と北朝鮮が統一して大きな経済圏ができているかもしれない。

もしかしたら、韓国・朝鮮語が、共通言語として、重用（ちょうよう）されているかもしれない。もしかしたら、自由に北朝鮮に旅行に行けて、なんならソウル旅行と並んでピョンヤン旅行が人気になるかもしれない。

「冷麺の本場に食べに行く」って言ったら韓国じゃなくて、北朝鮮に行かないとニワカ扱いされるかもしれない。

・・・かもしれない、だよ。

かもしれない、じゃん？だって未来は、誰にも予測がつかないんだから。予想は自由でしょ？夢見るのもね？だからぼくは、令和という時代を、楽しみにしてるんだ。元号がまた次が変わるときに、今からはまったく想像できない、とんでもなく平和で、明るくて、楽しい時代を過ごした記憶とともに、また次の時代に行けたらいいな。

・・・とかね、思ってるんだ。

ってかね、世界三大投資家とか言われているジム・ロジャーズさんっているんだけど。この人、以前は「**うちの娘には中国語を習わせてる**」って言ってたんだわ。「**これからは中国の時代だから**」

とかって。それが、今年になってね、「**これからは韓国語だ**」とか言ってるんだ

よね。この人個人の考え方だから、その是非は問わないよ？でもね、そういう予測を立ててる人もいるんだ。

ほかにも、いるよ。日本にも、いる。ぼくの尊敬している経営コンサルタントも、同様のことを言ってる。まーそんな感じ。今、町中でこれだけK-POPが流れる未来はぼくはまったく想像できなかった。

普通にTVでK-POPが聞ける日が来るとは思わなかった。ぼくが知ってる韓国はあくまでマイナーで、どこことなく垢抜けなくて、なんだかわからない国だった。でも、今ぼくたちは、全然違う未来を生きている。

ってゆうことで、今日のまとめは

- ・時代すげー変わったよね
- ・次の時代は想像つかないよね
- ・だからどんな可能性も有りだね
- ・もしかしたら韓国語が

すごいのでしてくるかもね

- ・うちらすげー活躍できるかもね
- ・だから韓国語がんばろ
- ・令和おめ！

ってゆう感じで。そんじゃ、またー。

ちなばだ

## 上を見るんじゃない。下を見るんだ

——約6分で読めます——

---

こんにちは、ちなぼだです。自分で自分をほめてあげたいです。というのも、この前、久々に午前中に外出してしまいました。すごくないですか？**午前中**。まだ暗くなる前に外に出られたんですよ？

っていうのもね、そうだ、お昼、お寿司食べようって前日に思いついて。そいで近所のお寿司屋のランチセットを狙って、うきうきしながら寝たんです。そいで11:30の開店にあわせて家を出たら、気分が良いこと。

いやー、人生素晴らしいな、ってねそんなすがすがしい気分を味わえました。やっぱりね、日がある時間に起きたほうがいい

んですよ。セロトニンが分泌されるからね。午前中に起きて、外に出る。

これ最強ですよ。ゆううつな気分が晴れる。セロトニンが分泌されるから。（二度目）いやほんと、朝起きられなくて、でも朝起きて散歩するのがいいってのは知ってたから、シルバー人材センターにでも頼もうかなとかって思ってたの。

朝、10時ぐらいにピンポンて来てもらって、人が来たらすすがに起きないわけにいかないからそいで30分ぐらい一緒に散歩をしてもらっていう。そうでもしないと、午前中に外に出るなんて大業、なしとげられないからね。

とかって、思ってたわけ。でも、そうですわ。「**おいしいランチ作戦**」これだね。これで、とりあえず、起きられた。この前は。今度はまたいろんな作戦考えてみるつ

もり。やっぱり午前中に起きて、着替えて外に出るって、気分いいから。

**ぜひ、みんなも今度、午前中に起きて、外出してみてね！**（・・・はあ何言ってんだこいつ？）（・・・アホかな？）と思ってくれましたか？そのイキですわ。「**こいつアカンのちゃうか・・・**」

これですわ。ぼく思ったんだけど、どんどん下を見たらいいと思うんだよね。ちょっとね、いろんな人のTwitterとかブログとか見ててみんな意識高すぎない？と思ったからなんだ。

アカンー韓国語の勉強さぼってもうた・・・とか。試験近いのに全然勉強でけてへん。とか。3年べんきょしてるのにまだパッチムすらあいまいや・・・。とかとかね。そうゆう。

なんでそんなに厳しくやってるの？って。ぼくは疑問に思ったんだわ。誰に強制

されてるの？って。上を見すぎてない？ってね。あのね、上を見すぎたらキリがない。そりゃあさ、TVとかネットとか見てるとね、「足を氷につけて毎日13時間勉強しました」

とかさ「手をコンパスで刺しながら眠らないようにしてました」とかね、そういう壮絶な話が、目立つわけよ。そいでもね、そんなのなんつーか、「大谷選手がメジャーで何年ぶりの記録更新です」

とか、そういう話なわけ。いわゆる、別世界の話。だからそういうの、みじんも気にする必要ない。だってさ、韓国語で、メジャーリーグに行きたいわけじゃないでしょ？韓国語のオリンピックで金メダル取ろうと思ってないでしょ？

せいぜい、普通に会話できたらいいとか映画見られたらいいとかそんなレベルでしょ？だったら、ストイックにやる必要な

んかぜんぜん無い。趣味なんでしょ？なら楽しくなくて、なんで趣味？

自分で自分を追い込んでない？そんなに頑張らなくてもいいんだよ？だってあなたは十分に頑張ってるし。だってね、ぼくから見たら毎朝ちゃんと起きてることとかものすごいことなわけ。

午前中に外に出る、とかね。ちゃんと毎日会社行く、とかね。ぼくは到底、できない。そんなにすごいことをあなたは毎日やってる。そんだけ頑張ってるし、たぶんこれまで頑張ることが当然と言われてきたし頑張る＝良いという価値観で生きてきたかもしれないけど、でもね、それって、あなたが決めたらいいんだよ、とぼくは思うんだよね。

もう大人なんだし。頑張らない＝ダメって価値観、持ってない？努力＝素晴らしい勤勉＝善よるしみ勉強＝素敵とかって価値

観で生きるのは自由なんだけど、でもその価値観はあなたを幸せにしている？

もし、もしそれで、幸せを感じられてないんなら価値観だって着替えていいんじゃない？とぼくは思うんだな。韓国語だって。ぼくは楽しんでナンボだと思ってるからね。宿題なんて言語道断。

なんで宿題なんてやらないといけない？楽しくないのに、なんで勉強を無理やりしなきゃいけないの？もしあなたが、自分を追い込んで苦しんで勉強することに快感を持つタイプならそのままやったらいい。

そういう人もいるからね。そいでも、もし、そうじゃなくて韓国語の勉強くるしいつらい勉強できてないなんか私、アカンかな・・・って思っちゃってストレスホルモンどばどば出してるなら、いやーそんなにストイックにやらんでええんちゃうかなと思うんだよね。

あなたは日頃、ほかの分野で充分すぎるほど頑張ってるからね。上ばかり見て、

「**自分はまだまだだ**」ってのが、健全な方向に行ってるんならいいんだけど、もしそれでイヤな感じになってるんなら。

下を見たらいい。いや、本来的には、そもそもが人と比べる必要がないんだけど、でも、毎日人と接する生活では人と比べないのはなかなか至難の業なので。ぼくみたいにヒキコモって誰とも接しないしメディアにも触れないっていうんなら比較的簡単なんだけど。

下見たらいいんだよ。「**自分あかん**」と思ったら、もっとアカン状況を思い出したらいい。だって、今よりももっとヒドイ状況にだってなり得たわけでしょう？それが、今の状況に踏みとどまってる。

なんと素晴らしい。もっと建設的なやり方をするなら

・どんなに小さなことでもいいから  
あえて自分をほめるとしたら、  
何をほめられるかな？

・自分は今、何に感謝できるかな？

とかを考えるってのもいいんだけど。ぼくは自分がとことんダメな感じなので人の良いところが目についてしょうがない。たいていの人は、いかに自分がすごいかわかってない。

あなたはこんなにもすごいし、こんなにも素晴らしいのに。なのに自分で自分の価値を正しく認識するのはとてもむずかしいから必要以上に卑下しちゃうんだよね。そいでもぼくは何度でも言うけどあなたは素晴らしいし、よく頑張ってるし、あなたが思っている以上に価値がある。

**自分で自分の心をくじくようなやり方を  
する必要はない。韓国語も、楽しめる範囲**

でやったらいい。嫌になったら思いきって一度やめたらいい。それでも、たいてい、戻ってこられるから。

もっと、すっきりした中立的な気分一度立ち返ってそいでゆっくり見つめてみればいい。あんまり「**ストイック=善**」という旧時代の価値観にとらわれてる人が多いように見受けられたので。

もう、時代が変わっていることに、変わりつつあることに、気づいてるかなあ。このYoutube見てくれた人もいるかもだけど再掲。完璧主義をやめた瞬間、韓国語は飛躍的に上達するそいじゃ今回も意味わからんくてごめんね。

ばいばいちょなばだ

## 他人の成功を全力で喜ぶべし

——約3分で読めます——

こんにちは、ちなぼだです。ねえ、見ました？**オータニ選手の大活躍**。あの、野球のメジャーリーグに今年から挑戦してるあの**チョーイケメン**選手ですわ。すごくない？別に野球に興味ない？

いいんだよ、興味なくていいんだけどとりあえず一緒に「**お祝い**」するといいことあるんだってばさ。えとね、韓国語習得でもなんでも「**自己効力感**」が大事だって言ってきたでしょ？

わたし、できるって思えることね。これ、めっちゃ大事なんだけど、その説明は今回はしないんだけど、とにかく大事なわけよ。いちおざっくり説明しとくと、人っ

て「**できそう**」と思えなければやる気が起きないんだわ。

100mを10秒で走りなさいって言われても、「よっしゃ頑張ったろ！」って思えないでしょ？できそうにないと感じるからなんだわ。でも、100mゆっくり歩きなさいって言われたら、まあやろうかなって思うよね。

できそうって思えるからなんだわ。そゆ意味で「**自己効力感**」ダイジ。これについてはめっちゃダイジなので折に触れて話すつもり。で、自己効力感を高めるのっていろいろあるんだ。

達成経験とか、言語的説得とかいろいろね。で、その中の1つに、「**代理経験**」ってのがあるんだよ。ようは、「自分以外の人が達成するのを目撃する」的な話。たとえば、タマゴを立てて置いてみなって言わ

れたとして、はじめは「**なんか難しそ  
う**」って感じたとするじゃん？

でも、ほかの人が次々とあっさり成功していったら「あれ？以外にできる？じゃあアタシもできるかも」って思えてくるんだわ。自分はなんにもしてないのに。これが**代理経験**。

ほかの人の達成する場面を見てると、自己効力感が高まる。**これをね、利用するの**。だから、たとえば韓国語なら「ゼロから勉強はじめてペラペラなったでー」って体験記を読んだら「もしかしたらうちもできるかも！」

って、自己効力感が高まるんだわ。そしてこれはすごいことにほかの分野でもOKなんだ。**自己効力感**は「**転移**」するから。Aって分野ができそうって思ったらなんかBって分野もできそうって思えてくるんだな、これが。

**なので、野球なんだわ。**オータニ選手が、成し遂げたじゃん？ すごーって思うじゃん？ **これ、全力でよろこんでみな。**一緒にお祝いするの。そんなとき、脳内で快のホルモンどぼどぼ出てるわ。

**これ、自己効力感を高める。**まるで自分が達成したかのように気持ちよくなれるんだわ。これがあらゆる面で自信をつけて何かを達成するのに役立ってくるんだよ。このあたりガチで説明しようとしたらげき長くなるし小難しくなるんでこのへんの粗い説明にとどめとくけど。

でも、なんか喜べるチャンスあったら全力で喜んでみて。他人がなんか達成したら、まるで我がことのようによろこんで一緒にお祝いしてあげて。ねたんだり、ひがんだりしてるばやいじゃないよ。

それ、自分のためになってないから。他人がわざわざ達成経験を目の前で披露して

くれてるのに逃すなんてもったいない。相手になんかうれしいことあったら全力で一緒によろこぶ。

**お祝いする。**相手のためになるだけじゃなくまぎれもなく自分のためになるから。ミラーニューロン仮説とかそのへんからも説明できるんだけども。まあそんな感じで、誰かの活躍を見て、一緒に心からよろこんでみてね。

ちなばだ

# 韓国語と、ぼくの話。

---

第六巻 世界が広がっていく

全七巻

著 ちよなぱだ

かつて配信していたメールマガジンより

「わたしを語る韓国語」プロジェクト