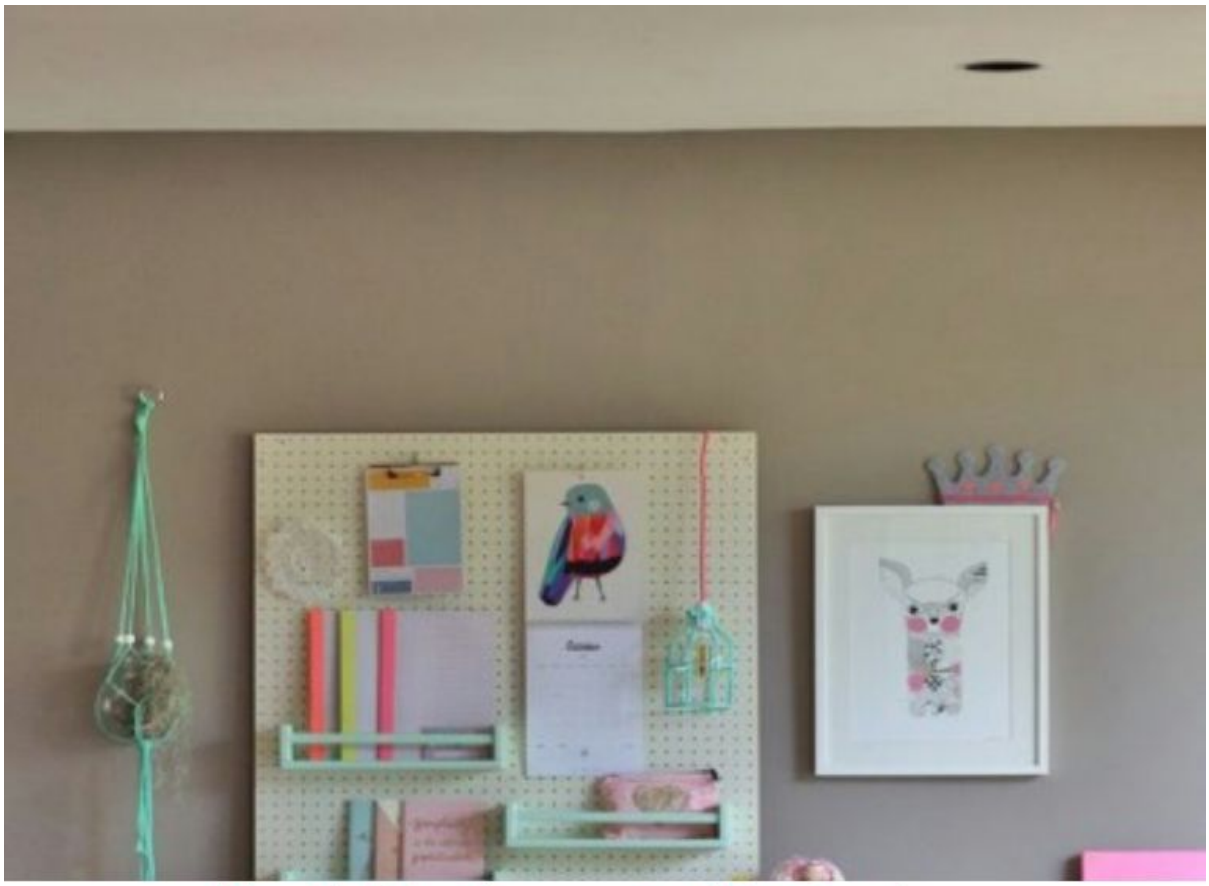
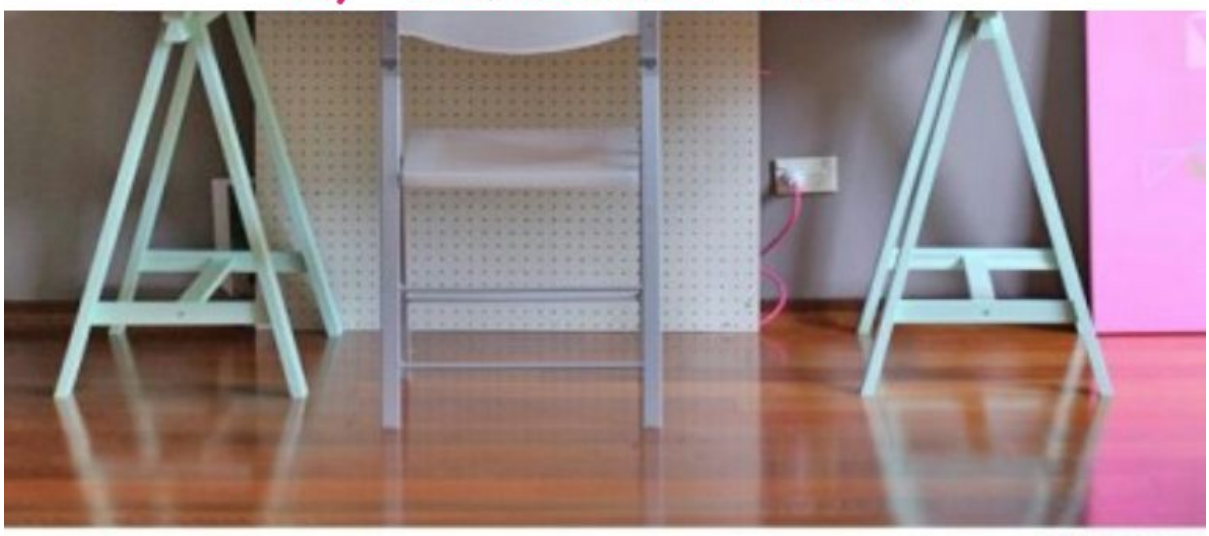


「『環境』の整え方」

by Sunshine Maki



目次

１	はじめに	０２
２	Cleaning!（１） 家の環境	０５
３	Cleaning!（２）心の環境	１５
４	Cleaning!（３）音	２０
５	Cleaning!（４）時間	２３
６	時間の捉え方について	２６
７	お金の捉え方について	３２
８	家族で夢は共有していますか？	３６

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

１　　はじめに

アットホーム留学を実践するために、
アットホーム留学つうしんこうざを受講するために、

英語を学ぶ以前に大事なところをここでお伝えします。

１５年に渡り、０歳から８０歳を超える生徒さんを
何百人と受け持ち、必ず個々とヒアリングをしながら
レッスンをしてきたことにより

英語を学びたくても

英語を学ぶ環境が（整って）ない	
英語を学ぶ気持ちが（整って）ない	

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

英語を学ぶ上で必要なリズムや抑揚の知識と体感がない	
英語を学ぶための時間がない	
英語を学ぶためのお金がない	

など、さまざまな弊害が
あることがわかりました。

アットホーム留学では、

これらすべての**「環境」**を整えることを
英語の学びと平行して行うことにより、

ママパパにも
生活や人生に変化が訪れ、

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

子供たちにとっても、
塾や教材で得る英語の学びが
より一層体にしみ込むものとなり・・

同時に！！

環境が整うことで

家族の絆が深まる。
心を動かすことが多くなる。（感動が増える）
時間の使い方がうまくなる。
夢を実現化しやすくなる。

など、

英語を学ぶ以上のものを得られるように
なるのです。

この無料特典では、

どのような環境を整えることが
大事なのかについて
お伝えしていきたいと思います。

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

２ Cleaning!（１） 家の環境

質問に答えてください。

２－１　　あなたのお家は快適ですか？

２－２　　あなたのお家は、綺麗ですか？

英語の学びを進める以前に・・
学ぶ**環境**を整えることがどれほど大切か、
このPDFの中で詳しくお伝えしていきますが、

まず一番に必要なのが、**「家」の環境。**

この２つに、即答出来た方、出来なかった方
いたと思います。

誰が聞いているわけでもないのに、
言葉を濁した方もいるかもしれません。

これからの質問に回答していくだけで、
ものすごい気づきを得られる
可能性もありますので、ぜひ正直な回答を
してみてください！

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

詳しく見てみましょう。
より詳細な質問をしていきますので、
考えてみてくださいね。

２－１ あなたのお家は快適ですか？

これは、あなたにとって、パートナーにとって、
子供にとって、どう快適なのでしょうか？

誰を軸に「快適」としているのでしょうか。
何が、「快適」なのでしょうか？

心が落ち着き、自分らしさが出せる空間は
ありますか？





ママにとって快適でも、
パパにとってくつろげないスペースだったら・・

いろいろと考えてみましょう。

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

《ワーク》

快適とは？ 家族全員の快適とは？ どの場所が家の快適なのか。 書き出してみましょう。 ご自分の家が、家族にとって どんな存在なのかが 見えてきますよ。	

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

２−２あなたのお家は綺麗ですか？

（１）綺麗＝清潔

まずは常に清潔であること。
これは**環境**を整えるにおいて、必須条件です。

何より、これからアットホーム留学を実践していく上で、
家は

「家族の憩いの場」
「気づきの場」
「学びの場」
「家族の絆を深める場」

となってきます。

清潔にしましょう。



Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

（２）壁

壁にたくさんデコレーションしてしまっていませんか？

私の知人でルームセラピーをしている山田ひろみさんが

壁を片付けましょう。
あなたの人生はすべてセルフイメージで決まります。
このセルフイメージに壁が大きく関与するためです。

とおっしゃっていました。



我が家も、できる限りクリーンにしています。

ごちゃごちゃしていると、それだけで頭が
疲れてしまうのです。

休ませるためにも、**壁はシンプル**にしましょう。

もし飾るなら

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

「心が落ち着くもの」を飾りましょう！

我が家は、**お互いの宝地図**と、
お気に入りの絵、そして**世界地図**を
貼っています。

（３）断捨離

物が溢れていませんか？

家は清潔だけど、物が多すぎると
心が乱されたりします。
どこに何があるか、把握できなくなったり
同じようなものを２つも３つもキープしていたり・・



Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

壁のデコレーションと意識は似ていますが、

多すぎたら、飽和します。

新しいものを取り入れるなら、
古いものは捨てる。

これは有形のものも、無形のものも同じで

無形のものは次章、
「心のクリーニング」でお伝えします。

ものの管理ができれば、どこに何があるか把握できる
つまり

５章でお伝えする「時間のクリーニング」につながり、

探す時間を省ける、
悩む時間を省けることになりますよ！

ちまたで言う「断捨離」は

英語の学びだけに限らず、

家族の生活を快適にするために
必須だと思います。

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

捨てることに抵抗あるかたは、ぜひ、
必要としているかたにお譲りください。

意外とポケットマネーにつながることも。

例：
ヤフオク　http://auctions.yahoo.co.jp/
楽天オークション　http://auction.rakuten.co.jp/
フリーマケット出店　等

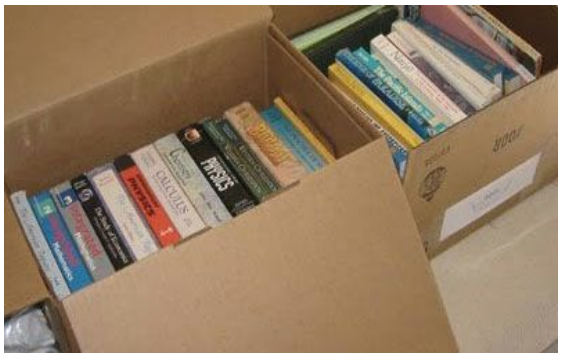
（４）　教材・おもちゃ類

教材とかおもちゃ、全部使ってますか？

２−３と同じことですが・・
必要だから取ってあったものでも、
ずっと使ってないものありませんか？

それは、今後も使うことはないかもしれません。

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.





特に教材。

特典（２）でもお伝えしましたが、

人には、学びやすい方法が個々にあり、

耳から学ぶのに長けてる人が、
一般的に優れている言われるテキストを購入しても
なかなか学べず

目から学ぶものに長けてる人が、
一般的に優れていると言われるCD教材を購入しても
なかなか学べないのです。

潔く断捨離で、捨てるか、必要としているかたに
お譲りください。

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

《ワーク》

家にある教材とおもちゃを 徹底的に整理してみましょう！ （おもちゃの整理は、 ママパパの感覚で行わず、 必ず子供の主張を 聞いてください！）	

家をすっきり整える。
これをまず実行してみてください！

どうしても難しい！！！という方。

１の質問で「快適」ゾーンとしたエリアだけ
まずはスタートしましょう。

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

３　Cleaning!（２）心の環境

質問に答えてください。
（英語とは全く関係ありません。）

「今、何に悩んでいますか？」

子育てもそうなんですが、
子供にイライラしてしまう・・

その原因は実は
子供とは違うところにあったりするものです。

夫婦喧嘩の後だった。
仕事で怒られた後だった。
ママ友と自分を比較して
落ち込んでいた時だった。

子供はいつもと同じことを
しているのに、

別の原因でイラっとしてしまう。
心当たり、ありませんか？

英語の学びも・・
同じなんです。

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

英語が嫌い。

この原因が実は
英語にないことが多々。

「試験」に落ちた。
「先生」が嫌いだった。
「教科書」がつまらなかった。



など、全く英語とは関係ないのに

英語嫌い、英語苦手につなげてしまう
要因になっています。

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

それ以外にも

子育てと全く一緒で

「夫婦関係で悩んでいて」英語どころではなかった。
「他の試験があって」英語の勉強に手がまわらなかった。
「失恋して」何に対しても意欲がわかなかった。

これらすべてが
英語嫌い、英語苦手に
つながってしまうのです。

「英語」そのものとは一切関係ないのに・・・。

だからこそ！

心の環境がどれほど大切なことなのか
お分かり頂けると思います。

まず心が、英語に限らず、
何かをスタートする、
何かを学ぶ、何か変化することに
準備万端であることが

大前提！

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

私自身、心が乱れている時に
学んでもうわの空。
何も残っていませんよ笑

でも、**穏やかな状態で**
自ら学びたいという意識で
取り組んだものは、

すとんと体に染み込んできます。

心を大切にすることは、同時に

心ある英語を話す。
伝わる英語を話す。

その軸にもなってきますので
時間をかけて取り組んでいただきたいと思います。

※一度に簡単にクリアできないほど
心に抱えているものは多いのです。

つうしんこうざでは、毎回心の環境に関する質問を
英語と絡めて聞いていきますので、
徐々に心のクリーニングをしていただければと
思います。

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

《ワーク》
あなたの悩みはなんですか？
消したい感情はありますか？

家族の悩みも、（シェアできるものであれば）
聞いてみましょう。

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

４　Cleaning!（３）音

今までの、家のクリーニング、心のクリーニング
なんとなくイメージはしやすかったかと思います。

今までに、音のクリーニングって
聞いたことありますか？

実は、私たち人間は、
様々な音に囲まれて生活しています。

英語も、日本語もその一つ。

今回お伝えしたい音のクリーニングには
２つあります。

１　英語の音のクリーニング（に慣れる）

I went to Yokohama because I wanted to get out.

（出たかったから横浜に行った。）

一語一句読む場合と、
普通に英語で会話をしている場合を聞き比べてみましょう。

［音声］

普通の会話だと、
下線の言葉はつながってしまいます。

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

つまり、どんなにスローモーションで聞いても
「音はクリーニング（削除）」されているのです。

なのでそれに慣れていく必要があります。

文法を学ぶことも大事ですが、
そこばかりに注力してこの音の意識が
欠如いていると

通常の会話で困ってしまいます。



また、

特典（２）でお伝えした通り、英語には
リズムと抑揚があり、

そこまで大事ではない言葉は

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

かなり小さな音になることで

抑揚をつけ、
大事なところを強調します。

そのクリーニングにも慣れる必要があります。

徐々につうしんこうざで音のつながり、リズム
抑揚にも触れてきますので

焦らずやっていきましょう！

特典（２）のリズムのセクションも
参考にしてみてください。



Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

５ Cleaning!（４）時間

質問に答えてください。

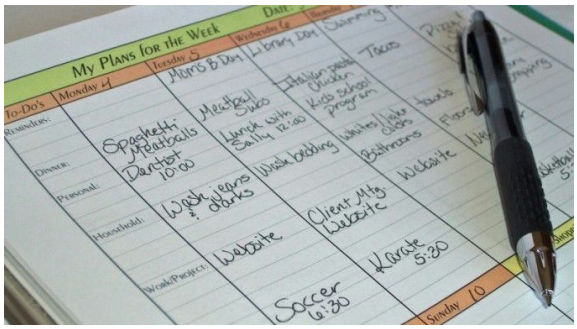
自分のおおまかな１日のスケジュール、
把握していますか？

１日２４時間、誰にも公平に時間って存在します。
でも、使い方次第で、２４時間以内に
何ができるか、が大いに変わってきます。

ここでとても大事なのが、時間のクリーニング。

つまり・・

優先順位を立てて、
やらなくていいことはやらない。





Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

すべてやっていたら、
やりたいことにすら着手できないかも。

絶対にやらなければいけないものから
フォーカスしていくだけで

より一層、２４時間の使い方が
上手になっていきます。

実際にやってみましょう。

《ワーク》
１：１日のスケジュールを立ててみましょう。
２：To do listを作成してみましょう。
３：２で作ったTo do listに、優先順位をつけてみましょう
　本当に「今」必要なのか、「自分で」やらなければいけないのか、
　など考えてつけてみてください。
（ここで、Things "not" to do list”（やらないリスト）を
作ってもいいです。）
４：スケジュールの中に、優先順位の高いものから
　入れ込んでみてください。

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

どこに、隙間時間があるか、
何が優先順位が高いのかが明確になることで

そもそもの時間の使い方に
明らかに違いが見えてくると思いますよ！



Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

６ 時間の捉え方について

５　で時間のクリーニングをお伝えしましたが、
ここでとっても大事になってくるもう一つの
「時間」に関する考え方です。

ながら作業。

この言葉に、賛成する方、反対する方、
いらっしゃると思います。

ながら作業。

奥が深いのですが
私は、大きくわけて
３つ種類があると思っています。

**（１）１つのことにフォーカスしながら、
他のことも同時にこなそうとする。**

例えば、食べながらテレビ。

意識はテレビに夢中だけど、
同時に食べてるから、

「食べてる」意識が薄くて
すぐお腹が空いたり、満足感を得られない。

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

例えば、子供と話しながらスマホいじり。

意識はスマホに向いているので、
子供と話しているようで、意識がそぞろ。
結局、きちんと子供と向き合っていない。

このタイプのながら作業は
通常あまりおすすめすることはできません。

両方に意識をフォーカスできる才能を
お持ちの方のみ、行っていただければと
思います。
（不可能では決してありません。ただ
それなりの学びと訓練、実践が伴います）

**（２）無意識で行動できることを組み合わせながら
他のことを同時にこなす**

例えば、歯磨きしながらふくらはぎの運動

どちらも効果的に作業することができます。

例えば、通勤電車で勉強

電車にただ乗っているだけではなく、
時間を有効活用することができます。

これが、一般的に言われている
ながら作業。

これなら、時間を有効活用できますね！

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

（３）組み合わせることで相乗効果が高いものを同時に行う

例えば、英語でクッキング

クッキングをしながら同時に英語も学べる



例えば、英語で子育て

子育てしながら英語を使えば、
子供たちも同時に英語が自然と身につく

アットホーム留学では、この（３）のながら作業を
重要視しています。

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

日常生活すべてにおいて
（✖英語）を取り入れることで
より一層生活空間において、
英語を話す機会が多くなると思っています。

この３つの違い、おわかりいただけましたでしょうか？

時間は２４時間。

こうしなきゃ、ああしなきゃ、と追われるほど
心は苦しくなります。

あれできなかった、これできなかった、と責めるほど
心は苦しくなります。

時間を上手に自分でコントロールして
使いこなす能力を身につけたら

ものすごい人生の糧となるでしょう。

先ほどお伝えした通り、
アットホーム留学で一番大事にしている
ながら作業は

**（３）組み合わせることで相乗効果が高いものを
同時に行う**

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

何をするときにおいても　**（✖英語）**と
思っていれば、どんなときでも
英語に触れていることができますよ。

時間の使い方に関しては、
無料特典のアットホームダイアリーを
是非ご活用ください。

自分の時間の流れ、癖、
空き時間、やりたいことがより一層明確に

なると思いますよ！

《ワーク》
ご自身のライフスタイルの中で

●●　✖　英語

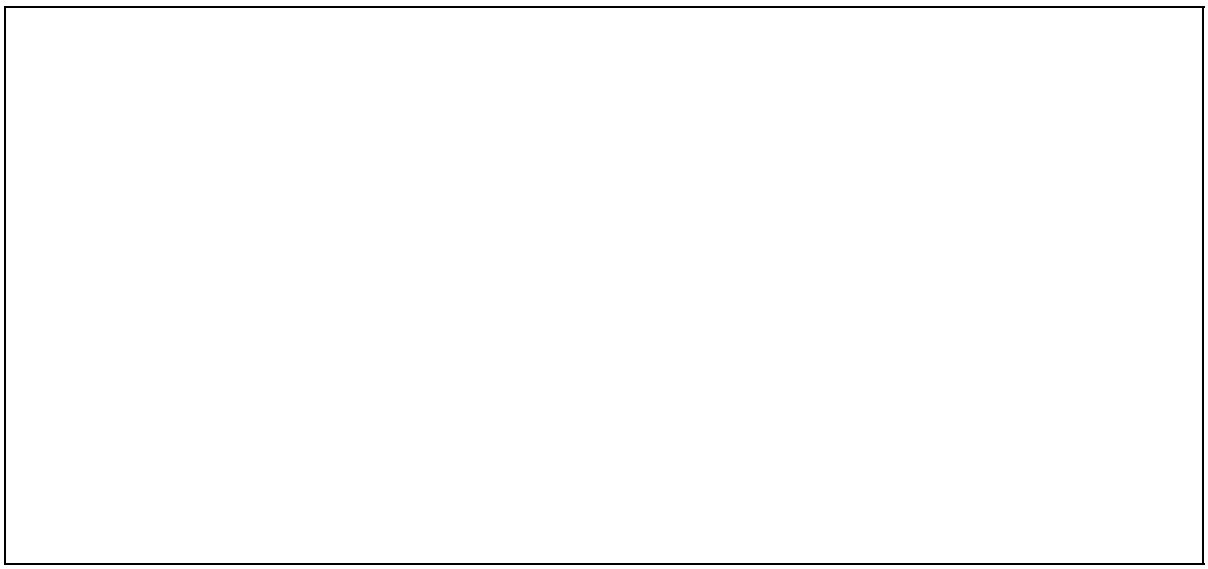
とできそうな　●●　をできる限り挙げてみてください。

（例）掃除✖英語、料理✖英語、子供と公園✖英語、
ピアノ✖英語、算数✖英語、美容✖英語、
サッカー✖英語、寝かしつけ✖英語、おもちゃ✖英語、
旅行✖英語

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

英語だけを学ぶより、純粋に楽しそう、、て
思えるものを選んでみてくださいね。

挙げた（例）は実際に私や生徒さんが行っている案です。



Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

７ お金の捉え方について

私はお金のプロではなく、日々学んでいるところですが、

大事なのは

お金を「何に」「いつ」使うのか。

を明確にすることだ。
と思っています。

そして**「貯める」だけではなく、**
「流れを作る」ことも
大事だと思っています。

質問させてください。
これが実際のワークにつながります。
（誰かに伝えるものではないので、正直に書いてくださいね。）

質問：

子供達が将来留学したい！
海外に行ってみたい！と言われたときに、
すぐに出してあげられる資金を貯めていますか？

それとも、今、「子供のためだから」、
ということで、子供の動機・欲求に関係なく
教育費（塾やお稽古代）をたくさん支払っていますか？

もし支払っていたとしたら、そこに
ママ・パパへの学びもありますか？
何かしらのリターンを、子供達に求めていませんか？

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.



アットホーム留学で大事にしているのは、

ママ・パパが子供たちの先生となること。

プロの先生ではなく、**リアルなママ・パパ先生**。

完璧な英語ではなく、**楽しい英語、**
決まりきった文章ではなく、**活きた会話を**
教えてくれる先生。

そこで子供たちが

「英語が楽しい」「もっと学びたい」
「世界をみてみたい」

と自ら思ったときに、

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

選択肢を与えてあげられる存在で
あったらいいなと。



ママ・パパが先生になるためにお金を費やすのは、
自分たちだけに限らず、子供たちにも必ず
いい形で還元されます。

子供たちの意志ではなく、親が良かれと思って
行っているお稽古事、それ全てが

「今」必要なのか。
「本当に」必要なのか。

前項の「時間」の部分にも影響してくるところですが、
「お金」の観点からもぜひ見ていただければと思います。

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

そして、お金の流れのクリーニングをしましょう。

《ワーク》

今、何にお金を 費やしていますか？ 子供たちの夢を近づけて あげられる資金を 貯めていますか？ どのお金の流れを、 クリーニングできますか？	

※本当に小さなお金の流れから、大きなものまであると思います。
お時間あれば、一度見直してみることをお勧めします。

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

８ 家族で夢は共有していますか？

前項の「お金」の部分でもお伝えしましたが、
子供達が
「●●をしたい！」「●●がやりたい！」と
言ったとき、

その夢を共有し、叶えるための一歩を
手助けしてあげたくありませんか？

そんなとき、いきなり話を聞くのと、
常日頃から夢を分かち合っているのとでは

心の準備も、お金の準備も
全く違うと思いませんか？

と同時に、

自分の夢をないがしろにしていませんか？

子供の夢を叶えるために、忘れていませんか？

日々の生活に追われて、諦めていませんか？

老後に叶えよう、、なんて
後回しにしていませんか？

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

ママ・パパも夢を持ち、それに向かって
楽しく突き進んでいる姿を子供達に
魅せてあげることもまた

ママ・パパ先生の役目です。

互いの夢を、そして家族全体としての夢を
確認しあいませんか？

そして、互いに夢を**応援しあえる**ような、

叶えてあげられるような関係を
築いていってもらえたらと思っています。

《ワーク》
あなたの夢はなんですか？
家族の夢はなんですか？

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

アットホーム留学では、
夢自体にもフォーカスしています。



その夢の中に、世界に羽ばたいていくものは
ありませんか？

自分を表現するものは
ありませんか？



Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

確実にその手助けになるものが、
「英語」の力であり、
「対話」の力であり、
「感じる」力なのです。

だからこそ！

今までこのPDFでお伝えしてきたすべての
環境を整えて、

英語を学びながら、
英語以上の学び（感性・表現力等）を
得ていただきたいのです。

《ワーク》
英語ができることで、あなたの夢は
どう変わりますか？

この特典、そしてこれからスタートする
つうしんこうざが、
皆様自身の気づきにつながり、
家族の夢を実現するきっかけになったら幸いです。

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.

著作権について

２０１６年３月

発行所：Senseducation～アットホーム留学～
著者：　サンシャインマキ（神谷　真紀）
HP： http://at-home-study.com/
お問い合わせ：main@at-home-study.com

本コンテンツは、著作権、知的財産権によって
保護されていることはもちろんですが、
その一部でも、書面による許可（ライセンス）なく
複製、改変するなどして、
またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、
オークションやインターネット上だけでなく、
転売、転載、配布等、いかなる手段においても、
一般に提供することを禁止します。

Copyright 2014-2015 アットホーム留学　All Rights Reserved.