

미래로통신



습관화는 깊은 내면의 문제다

‘금주선언’을 한 지 열흘 정도가 지났습니다. 금주를 생각하던 차에 ‘마시지 않겠다’를 ‘선택’했습니다. 지금까지도 마시는 양을 줄이거나 예외를 만들거나 하면 결국 끊지를 못했기에 ‘마시지 않겠다’를 ‘선택’한 것입니다. 지금까지 ‘습관화’라는 말을 미래의 핵심 키워드나 마찬가지로 써왔는데, ‘습관화’를 완성시키기 위해 얼마나 많은 것들을 극복해 나가야 하는지 이번에 몸소 체험할 수 있었습니다.

지금까지도 ‘금주’, ‘절주’, ‘다이어트’ 등을 하겠다고 선언하고 미래매거진에도 저의 뜻을 밝혔는데요. 습관화는커녕 생각대로 되지 않아 힘들고 어렵게만 느껴졌습니다. 다이어트는 매일 ‘다이어트 일기’를 미래매거진에 쓰면서도 좀처럼 성과가 없었습니다만, 이번 금주는 습관화 과정에 탄력을 실어줄 것 같습니다.

습관화란 ‘말은 쉬워도 행동으로 옮기는 것은 어렵다.’ 바로 이것입니다. 그렇게 간단히 습관화가 될 수 있는 것이 아니지요. 정말로 흔들림 없는, 정착된 습관(행동 패턴)으로 만들기 위해서는 ‘목표’와 ‘나는 어떻게 살고 싶은가?’라는 ‘생각’이 필요합니다.

여기에서의 ‘생각’이란 ‘10년 후의 나는 이러한 나였으면 좋겠다.’라는 ‘인생관’을 말합니다. ‘목표’와 ‘생각’이 단호하지 않고서는 ‘습관화’는 도중에 흐지부지해져서 무너지고 말 것입니다.

그렇다고 해서 처음부터 이러한 과정이 체계적으로 되어 있는 것이 아니라 술한 실패를 반복해가며 하나하나 견고한 틀을 만들어 가는 것입니다. 시행 착오를 통해 ‘이렇게 해서 안돼’, ‘언제까지 이려고만 있을 거야.’라는 깊은 내면적인 반성들이 차곡차곡 쌓여 견고하게 다듬어져 가는 것이 ‘생각’입니다.

실패를 통하여 깊이 고찰하고, 다양한 사람들을 통해 ‘습관화’에 대한 방법도 배우며 나만의 ‘습관화 철학’을 만들어 나가도록 합시다.

習慣化は奥が深い

断酒宣言をして10日ほどたちます。思うところがあって、「飲まない」ことを「選択」しました。今までも酒量を減らすとか、例外を作ると、ずるずる行ってしまうので、「飲まない」を「選択」したのです。今までのミレのキーワードのように使ってきた「習慣化」ですが、「習慣化」を完成させるためには、克服しないといけないことがたくさんあることを、今回身をもって体験しました。

今までも、何回も「断酒」「節酒」「ダイエット」など、宣言し、ミレマガなどでも決心を表明したにも関わらず、習慣化が完成せずに、もがき苦しんできました。「ダイエット」の方は毎日「ダイエット日記」をミレマガで公表しながらも一向に成果が上がっていませんが、今回の「断酒」で弾みがつきそうです。

習慣化というのは、「言うは易し、行우는難し」です。そうそう簡単に習慣化できるものではありませんね。本当に揺るぎのない習慣(=行動パターン)にしてしまうためには、「目標」と、「自分はどう生きたいか」という「思い」が必要です。

「思い」とは、「10年後の自分はこうなりたい」という「人生観」のことです。「目標」と「思い」がしっかりしてないと習慣化は途中でほころび、崩れてしまいます。

とはいっても、最初からそういうことがはっきりしているのではなく、何回も失敗しながら、次第に強固なものになっていきます。失敗を繰り返し、「これではだめだ」「いつまでこんなことやっているのか」と深く反省し、次第に強固に練り上げていくのが「思い」です。

失敗を通し、深く考え、色んな人の「習慣化」の方法を学んで、自分なりの「習慣化哲学」を作っていきますよ。



札幌特別セミナー開催!

「通訳メソッドできたえる中級韓国語」出版記念公開レッスン



6/22~23

6/2 東京
6/30 大阪

新学期時間割 大阪教室 2018年7月~9月 2018.6.24 現在

オンライン教室は濃い茶色です!

	月		火		水		木		金		土		日			
	初日	7月2日	7月3日		7月4日		7月5日		7月6日		7月7日		7月1日			
		A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	
0	7:10~8:20							上演 I	P	6:30 扉 II		7:00 中 II	9:00 OLS			
1	10:00~11:20	中 I	中級会話	メソ中 I	OLS	中 I		パワ中 III	P	パワ中 I	P	上トレ I	OLS	P	上級会話	P
2	11:30~12:50	P	初 III	会話サロン		会話 III	パワ中 III	OLS	P	パワ中 II		4BD I		ニュース+	G 会話	
3	13:00~14:20	中 II		扉 I		パワ中 I		話して2				はじトレ I	P	パワ中 I	OLS	
4	14:30~15:50	P	話して3	初 III	初4BD	P	中級会話2	会話 I	西江 3B	初 I	西江3A 会話	パワ中 II	OLS	初 II	パワ中 I	
5	16:00~17:20	初 II		ニュース+	P		会話サロン	西江 3A		P		ニュース+	扉 II	初4BD	はじトレ I	
6	17:30~18:50	発クリ		パワ中 I	P	4BD I				P		初級EX		メディア 架け橋 多読	P	
7	19:00~20:20	19:30 ニュース+	パワ中 III	中 II	P	パワ中 III	扉 I	4BD I		TOPIK 5.6 級1 後半		P				
8	20:30~21:50	21:00 中 II	4BD II	21:00 パワ中 III	パワ中 II	21:00 メソ中 I	TOPIK56 1 前半	21:00 初 中級会話	パワ中 I	21:30 能高 II 前半	中 I	はじトレ I 前半				

新学期時間割 東京教室

東京駅八重洲口徒歩7分!!



	月		火		水		木		金		土		日	
	初日	7月2日	7月3日		7月4日		7月5日		7月6日		7月7日		7月1日	
		A		A		A		A		A		A		A
0	7:00~8:20									OL6:00		OL		
0/5	8:30~9:50									8:00 初級EX				
1	10:00~11:20											TOPIK 34 II		
2	11:30~12:50									初 II		上演 II		
3	13:00~14:20									中 I		中 II		
4	14:30~15:50											上トレ I		
5	16:00~17:20									17:00~17:30 パワ中 I				
6	17:30~18:50									18:30~19:00 パワ中 III				
7	19:00~20:20	20:00~20:30 中級 II		中 I				TOPIK 5.6 級 III		20:00~20:30 メソ中				
8	20:30~21:50							OL		OL				

大阪・東京・オンライン 授業の増設可能です。ご連絡ください!!

ぶち合宿 in ミレ
 韓国語脳を手に入れる 日本語禁止の2日間
 くわしくはこちら

2018ミレの夏イベント
 お申し込み受付中!

☞ Ctrl+クリックで開けます ☜

第9期 前田真彦先生と行く
超短期韓国語研修
 ~西江大学校~ 詳しくはこちら

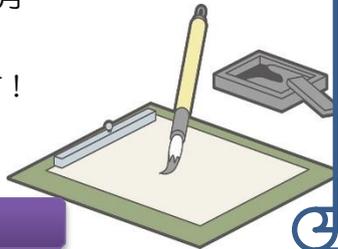
事務局から

- **ミレ多読の会** 興味のある韓国語の書籍を読んで語彙・表現を豊かにしましょう。書籍の貸し出しも可♪
 第35回 2018年7月8日(日) 17:30~19:00
- **メアリの会** 韓国語講師の学習会
 2018年7月22日(日) 17:30~
 2018年8月26日(日) 17:30~
- **会話サロン** ワンコインで45分間の自由会話!
 スタッフと45分間韓国語会話を楽しんでください。
 参加費:500円(必ずお電話で事前にご予約ください。)
- **有料版・無料版ミレマガ** 毎朝7時に配信中。

YouTube ミレ無料メール動画講座
手書きハングルの正しい書き方 全5回

한글

ハングルを手書きするときのコツ
 や注意点は、ハングル書道の方法を
 師範の前田学院長が伝授します!
 全5回無料でメール配信中!



TOPIK を受験される方に

- スマ韓 TOPIK I に挑戦!** 全30回
- TOPIK II 対策 聞き取り・読解 3・4級 I, II / 5・6級 I, II** 各期20回
- 3・4級合格のための TOPIK II 作文対策講座** 全10回
 初めて TOPIK 作文を書く方のためにタイプ1, 2に特化! 作文基礎力を付けます。
- 書けない人のための TOPIK 作文講座** 提出10回/期限6ヶ月
 前田本とHOT本のおいしいとこ取り!
 毎回タイプ1・2・3すべてあり。絶対に書けるようになります!
- はじめての TOPIK II 講座** TOPIK 3, 4級を狙うあなたへ。
 TOPIK の試験問題に慣れて、次の試験で合格をつかもう!

新講座「通訳メソッドできたえる中級韓国語」

今月より教室・通信講座・オンラインで開講しています!

ミレショップ 講座の申し込み、単発の音読・発音クリニックなど申し込み可能です。カード決済可能です。
 各講座の内容も見やすくなりました。 <http://www.emire.jp/>

書籍の購入やミレのドリル・下敷き

ミレマガ1000号記念対訳集『ミレへ至る道』540円	『上級演習ノート』学習エッセイ対訳集 MP3 CD-ROM付 2,160円	
変則活用ドリル 添削あり 3,240円 添削なし 540円	前中短作ドリル メール音声送信 1,620円 USB音声送信 2,120円	
前単ドリル① 540円 漢字語・外来語編	前単ドリル③ 648円 擬声語・擬態語・聞き取りにくい単語編	ミレオリジナル格言クリアファイル 216円/枚 全4色(ローズ、イエロー、グリーン、ライトブルー)
前単ドリル② 540円 ことわざ・慣用句編	ミレオリジナル下敷 324円 発音変化・変則活用・数詞も眺めてパッチリ♪	ミレふせん 口腔図で発音変化もOK 赤・青 各324円

教材作成 事務	坂本桃恵 伊藤啓 竹多章子 前田真彦	添削 指導	山田奈菜子 林和子 徐東華 三宅香代子 尹明淳 奇炫珠 堤瑞枝 松本百世 白珍叔 野澤みさを 李昇姫 李河恩 池玉姫 飯田華子 中村あずさ 金鍛兒 李性林 相場友了 森石紗嵐 中村佳奈
------------	-----------------------	----------	--

