

105호 미래로통신



목표 갱신을 원활하게 해



다이어트와 어학 학습은 비슷합니다. 제 동영상 7회 시리즈 중 ‘라이잡 방식은 한국어 학습에도 효과가 있는가’에서 많은 이야기를 한 바 있습니다.

자세한 내용은 이것을 참고해 주시면 되지만, 그 내용을 한 마디로 정리하자면 ‘라이잡처럼 외부의 힘에 의해 강제적으로 하는 것은 효과가 있을 때도 있지만, 남의 힘을 빌려 목표를 이루려고 하는 태도를 버리고 스스로 하는 것이 가장 중요하다’고 할 수 있겠습니다.

이번에는 일단 목표를 달성한 후에 어떻게 해야 하는지에 관한 이야기를 하려고 합니다. 저는 75킬로그램을 목표로 다이어트에 돌입하여, 약 3개월 만에 거의 달성했습니다. 그렇게 되자 이번에는 요요 현상이 일어나지 않도록 현 상태를 유지하는 것이 목표가 되어 버려, 75킬로그램 이하로는 전혀 내려가지 않고 있습니다.

‘조금만 신경 쓰면 다이어트는 언제든 금방 할 수 있다’라는 자신감과 ‘이제 이 정도로 괜찮지 않을까’라는 타협의 마음이 생기기 시작했습니다. 목표를 72로 하여, 한 번 더 마음을 가다듬고 다이어트에 돌입하려고 하지만, 좀처럼 뜻대로 되지 않습니다. 간절함이 부족하기 때문입니다.

목표를 달성한 다음에는 재빨리 목표를 갱신할 필요가 있습니다. 다음 목표를 설정하고 새로운 마음으로 도전해 나가야만 체중이 줄어듭니다.

이것은 어학 학습과 완전히 똑같지요. ‘목표가 달성되면 그 자리에 멈춰버리고 만다’ ‘나약한 결심이 정체가 좌절을 초래한다’라는 것입니다.

다이어트에 불이 붙는 계기는 제 자신이든 주변 사람이든 ‘병’인 경우가 많은 것 같습니다. ‘생명’과 직결된 경험이 본격적으로 다이어트를 할 수 있게 만들어 주는 것입니다.

한편 외국어의 경우에는 이 정도로 강하게 의욕을 올려 줄 만한 특효약은 없습니다. 평소부터 많은 호기심을 가지고, 한국 문화에 널리 눈을 돌리며, 자신의 흥미와 관심을 끌어 올려 줄 만한 것을 찾아 나가는 수밖에 없습니다.

정체된 가운데에서도 포기하지 않고, 동료들 만들어 서로 격려하면서 착실하게 매일의 학습에 힘써야 합니다. 그렇게 하다보면 다음 목표가 자연스럽게 생겨나게 됩니다.



イメージ ミレ合宿「韓国語でヨガ」

You Tube **ミレ無料メール動画講座**

ライザップ方式は韓国語学習にも有効か?

1. ライザップって何?
2. ダイエットと語学学習の違い
3. ライザップ方式は語学学習では期待できない?
4. 立て直す力が必要
5. 自己モニタリングが大事
6. 何かをきっかけに人は変わる
7. 逆転現象が起きる!
8. ライザップを卒業する

目標の更新をスムーズにしていくな

ダイエットと語学学習は似ています。僕の動画 7 回シリーズで「ライザップ方式は韓国語学習にも有効か」でたくさん語りました。

詳細はそちらを見ていただければいいのですが、その内容を一言でまとめると、「ライザップのように外から強制されることは有効なこともあるが、他力本願を卒業して自立することが肝要」ということになります。

今回は、いったん目標を達成した後のことを話したいと思います。私は、75 キロを目標に、ダイエットに取り組み、3 か月ほどではば達成しました。そうすると、今度はリバウンドしないよう現状維持することが目標になって、75 キロからは全く下がりません。

「ちょっと心がければダイエットはすぐにできる」という自信と、「もうこのぐらいでいいじゃないか」という妥協の気持ちが生じてきます。目標を 72 にして、もう一度心を入れ替えてダイエットに取り組もうとしていますが、なかなか思うようにいきません。本気度が足りないのです。

目標を達成した後は、速やかに、目標の更新が必要です。次なる目標を設定して心あらたに、挑戦していかなければ、体重は減りません。

これは語学の学習とまったく同じですね。「目標が達成されると休止してしまう」「決意の甘さが停滞や挫折を招く」ということです。

ダイエットに火が付くきっかけは、自分であれ身近な人であれ「病気」が多いようです。「命」に直結するような体験によってダイエットは本気になりやすいのです。

では外国語はというと、それほど重大なモチベーションアップの特効薬はありません。日頃から好奇心を旺盛にもち、韓国の文化に広く目を向け、自分の興味関心を掻き立ててくれるものを探して行くしかありません。

停滞の中でもあきらめずに、仲間を作って励まし合いながら、地道に日々の学習にいそしむこと。そうすると次なる目標が自然に生まれてきます。



스테프 소개

東京校 鷹野杏菜

도쿄교실 강사 다카노 안나입니다!
비빔밥을 너무 좋아해서 집에서는 한국에서 사온 비빔밥그릇에 나물과 밥을 비벼서 자주 먹곤 해요.
최근에 일본 춤 '노'를 다시 배우기 시작했는데 생각 만큼 잘 안돼요... 전국 곳곳에 계시는 여러분들을 뵈 수 있는 날을 기대하고 있겠습니다^^



ご存知ですか？学習に役立つ ミレ YouTube オススメ動画

| 見たら番号に○ | | 動画表紙 | 動画 QR コード |
|---------|----|------|-----------|
| パッチム | 34 | | |

例えばこんな感じです。HP からクリックしても OK！教室でお配りしている一覧表の QR コードで携帯からでも簡単にご覧になれます。通信の方も一覧表が欲しい方はご請求くださいね。 まずはこちらからチェック！！⇒



ミレマに集う人々

みなさんの
投稿をお待ちしています！



都道府県 神奈川県 ペンネーム 〇
先月、一年ぶりに釜山とソウルへ行って来ました。この一年の間に、パソコンとはお別れを修了し、現在は書けず作文も愛講中です。お友達が言っていること、地下鉄やバスでの周りの人々の会話、TV番組のテロップや字幕、前回の渡韓時よりも理解できている実感がありません!! 聞かなくてよい嫌味(?)も理解してしまえばいいか(笑)、これも自分が進歩した証だと...と言いつつ、次は何を受講しようかな〜と思いつつ過ごした旅行になりました。

都道府県 東京都 ペンネーム ミじん
안녕하세요!!
ミレマガいつも刺激を頂きます!!
자신의 미래를 만들어
열심히 하겠습니다!!
これからも 前田先生 先生方
お体に気をつけて
頑張ります!!

都道府県 石川 ペンネーム SIN
いつも丁寧な添削に頂きありがとうございます。複習の聞き取り問題の所が中々上手く聞き取ることが出来ていませんが、地道に少しずつ聞き取る事が出来るようにしっかり復習してがんばりますので、どうぞこれからもよろしくお願いします。

「ミレマ」を通信で受講中。本文に「音韻論」という単語が出てきました。見慣れないから聞いたらどうなるか、すると、飲料水の瓶のラベルに「有酸素金属」の見出し記事発見。
・体の不調の原因かも、
・炭酸食品、水、食物繊維を摂りはよく!と、残念ながら「音韻論」とは出て来ませんでした。
都道府県 東京都 ペンネーム せつ

ミレマガ感想より

TOPIK 어휘를 잡아라!がミレマガ読者の間で、とても好評だとお聞きしていますが私もその中の一人です!クイズ形式で、楽しみながら語彙力アップが出来て、毎朝の楽しみになっています。特に動画でミレマガとコラボされてる時は得をした気分が二倍楽しみです!昨日も伊藤先生の動画のおかげで、単語を印象づけられて覚えられたように思います。そして、昨日はハングル検定対策の問題のおまけ付き!さらに楽しく学べました!とっても良かったです。また時々、おまけを付けてください!あと、最近ニュース480がないので、月に一回でもいいのでそちらもリクエストします!わがままな読者ですが、これからもミレマガを楽しみにしています(*'▽*) もうすぐハロウィンより

都道府県 福島 ペンネーム ちびっすい
季節ごとの生ごも煮も食べられる万能選手が、'早'の単語を覚えたときは「文字が野菜と現る言葉があるのか」と、いつかカレーシチューだ、なめ...

韓国語歴は長いのですが、出産を機に自然と離れてしまい、8年ぶりに韓国語の勉強を開始しました。忘れてしまった韓国語をどのように取り戻すか試行錯誤していたところ、ミレマガの存在を知り、喜びを隠せない日々を過ごしております。10/24 発行の「韓国語で幸せになっていますか?」という言葉にはっとさせられました。なぜなら8年前は、自分を幸せにしてくれたのはまさに韓国語であったからです。どこかで韓国語が聞こえてくると、それだけで足がそちらに向かってしまうような日々でした。けれども、一度離れてしまうと、幸せはおろか、韓国語が聞こえてきても、もう耳に入らなくなってしまうのです。毎朝届く前田先生からのメッセージに大きな励みをいただいています。もう一度、韓国語で幸せになるために、再チャレンジをしようと心に決めたところです。 まい


2018 年度Ⅲ期(10~12月)時間割



途中からでもご参加いただけます。気になる講座があれば見学も随時 OK! お気軽にお問合せ下さい。



↑大阪本校 会話授業
←東京校 上級トレーニング講座



第8回スピーチ大会

大阪

12/22(土)

東京

12/23(日)

イム・チュヒさんと一緒に音読の練習をしよう

時間割 13:00~17:00

- 1.スピーチ大会
10人 音読またはスピーチ(2分まで)
スピーチテーマ:「韓国語学習が私にもたらしたもの」
発表後、一人一人にその場で発音クリニックがあります。
- 2.みんなで読んでみよう
会場の全員と一緒に音読の練習をします
- 3.懇親会 自由参加 参加費 500円(持ち寄り形式)

イム・チュヒさんをメインコメンテーターとしてお迎えして
「スピーチ大会」を開催します。
イム・チュヒさんから発音指導を受けられるチャンスです。

1日ぶち合宿 INミレ東京校

100%韓国語の10時間

12月24日(月代休)

| |
|------------------|
| 東京オリンピック案内 練習と発表 |
| ショッピング シミュレーション |
| 地理・歴史など韓国の常識クイズ |

100%韓国語の1日間をみんなで楽しみましょう。
なんとか、韓国語脳に切り替えたい、という方に最適です。
留学より濃〜い2日間になりますよ。とにかく日本語禁止です。
うまい人が集まるのではありません。伸びたい人たちが全国から集まり、食事の時も、休憩時間おトイレに行くときも韓国語でしゃべります。だから、頭の中で、何かが弾けます。
そう、これが大事。下手でも、間違えても韓国語で押し通すのだという「勇気」これです。これ、これを得るのが最大の収穫です。一言でも多く韓国語でしゃべりましょう。

事務局から

- **ミレ多読の会** 韓国語の善籍を読もう! 貸出OK♪
第37回 2018年11月11日(日) 17:30~19:00
第38回 2018年12月9日(日) 17:30~19:00
- **メアリの会** 韓国語講師の学習会(12月はありません)
2018年11月25日(日) 17:30~
- **会話サロン** ワンコイン(500円) 45分間の自由会話!
- **有料版・無料版ミレマガ** 毎朝7時に配信中。




黒田福美さん 出版記念 講演会

2018年11月23日(祝金)

TOPIKに向けて今から備えよう!

| | |
|------------------------------|--|
| スマ韓 | TOPIK I に挑戦! 全30回 |
| 通信添削 | TOPIK II 対策 聞き取り・読解 3・4級 I, II / 5・6級 I, II 各期20回 |
| 教室 通信添削 オンライン | 3・4級合格のための TOPIK II 作文対策講座 全10回 タイプ1, 2に特化! |
| | 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。 |
| | はじめての TOPIK II 講座 TOPIK 3, 4級を狙うあなたへ。 |
| | TOPIK12級/TOPIK34級/TOPIK56級合格講座 |
| | レベルに合わせて受講できます。 |

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 | 前単ドリル③ 648円 |
| 漢字語・外来語編 | 擬声語・擬態語・聞き取りにくい単語編 |
| 前単ドリル② 540円 | ミレオリジナル下敷 324円 |
| ことわざ・慣用句編 | 発音変化・変則活用・数詞も眺めてバッチリ♪ |
| |  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 鷹野杏菜 吉岡都 竹多章子 前田真彦 | 添削 指導 | 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 |
|------------|-----------------------------------|----------|--|