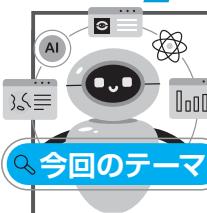


AI時代のアプローチ

AIの使い方の
幅を広げて
英語力を鍛える



今日の自分を、英語で表現。

生成AIが拓く

「じぶんごと英語」の育て方

AIを使って自分の生活と英語を結びつけて「じぶんごと化」する方法とは？

記事：藤森智世（ライター）協力：コスマピアAI研究室

いろいろな教材を試してみたけれど、実際の場面で英語が出てこない。そんな悩みを抱えていませんか。問題は教材の質ではなく、「自分の生活」と英語が結びついていないことかもしれません。今回は、イヤホンとChatGPTの音声モード、そしてNotebookLMを使って、あなたの毎日の思考・発言・出来事を「英語として再構築」していく方法を紹介します。教材の英語を覚えるのではなく、生活そのものを英語にしていく。机に向かわなくとも、通勤中も家事の合間も、すべてを学びの時間に変えて、効果的に英語を学習しましょう！

英語をもっと「じぶんごと」に

単語帳を開く。例文を読む。「重要表現」に蛍光ペンを引く。でも、翌日にはもう忘れている。そんな経験はありませんか。多くの英語教材は、質の高い英語を提供してくれます。しかし、そこに書かれているのは「誰かの英語」です。ビジネスシーンの定型表現、旅行先での会話例、ニュース記事の抜粋。どれも実用的ではあるけれど、あなた自身の言葉とは少し距離がある。

問題は教材の質ではありません。学習が生活から切り離されていることです。朝起きてから夜眠るまで、私たちは日本語で思考し、日本語で発言し、日本語で一日を組み立てています。英語学習は、その生活の「外側」にある別の作業として存在している。だから続かない。だから実際の場面で言葉が出てこないかもしれません。

ここで提案したいのが、「じぶんごと英語」という学び方です。「じぶんごと英語」とは、自分の思考・行動・そして生活そのものをそのまま英語に置き換えていくアプローチです。完璧な英語を目指すのではなく、自分が使う英語を育てていく。自分の生活そのものを、自分専用の教材にしていくと考えてください。

たとえば、朝の支度をしながら「今日は9時に会議がある」と思ったとき。その瞬間に英語にする。買い物リストを作るとき、それを英語で組み立ててみる。通勤中に見た風景を、英語で説明してみる。難しそうに聞こえるかもしれません。でも、2025年の生成AIは、この「じぶんごと英語」学習を驚くほど簡単にしてくれます。

あなたの毎日が、英語教材になる 「じぶんごと英語」学習法



なぜ、あなたの英語学習は続かないのか？

教材と生活がバラバラ



学習した英語と、実際に話したい場面が結びついていない

「いざ」というときに言葉が出てこない



新発想！

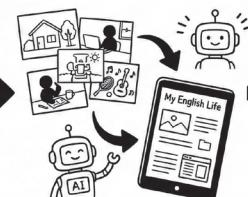
AIで作る「じぶんごと英語」



自分の行動・思考・発言を、そのまま英語にしていく
学習法です。



あなたの生活を、
あなたの専用の英語教材にし、



学習の軸を「内面」に移し
自分が使うための英語を
育てます



● 2つのAIで
実現する
「生活英語ループ」



【リアルタイム英語化】

ChatGPT 音声モードで、その場の出来事を即座に
英語に変換。

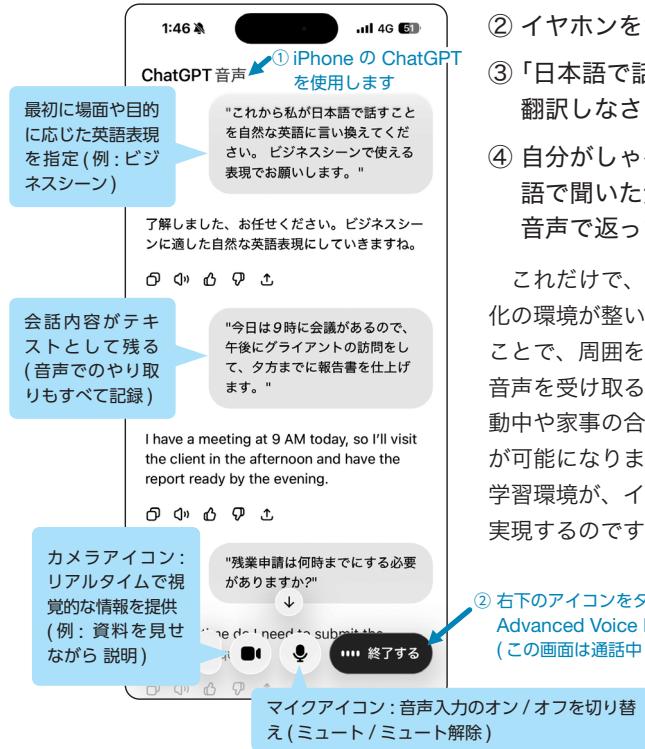


【蓄積して英語化】

NotebookLM に日記や写真を読み込ませ、あなた
だけの英語辞書を作成。

ChatGPT Advanced Voice Mode を活用して、「じぶんごと英語」をブーストする

ChatGPT Advanced Voice Mode 使い方ガイド



- スマートフォンでChatGPTアプリを開き、音声モードを起動
- イヤホンをつける
- 「日本語で話したことを英語に翻訳しなさい」と指示
- 自分がしゃべった日本語や日本語で聞いた質問が、即座に英語音声で返ってくる

これだけで、いつでもどこでも英語化の環境が整います。イヤホンを使うことで、周囲を気にせず英語化された音声を受け取ることができるので、移動中や家の合間でも自然に英語学習が可能になります。手ぶらで完結する学習環境が、イヤホンとスマホだけで実現するのです。

- 場面や目的に応じた英語表現を指定することもできます。[例]「ビジネスシーンで使える表現をお願いします」「カジュアルな英語で、友だちに話すような感じで」など
- 会話内容がテキストとして記録されるため、後で復習することも可能です。



生活の中で実践する「英語化の習慣」

日本語で考え、日本語で話す。それがそのまま英語になって耳に入ってくる。教材の例文ではなく、「じぶんごと」の英語だから記憶に残りやすく、実際の場面で使える英語を学ぶことができます。

電車での小さな苛立ちを：

(日本語) 「また電車遅れてる……。20分はキツい。」

(英語化) **The train is delayed again... A 20-minute wait is rough.**

→ **rough** (キツい) という、感情のニュアンスが英語で定着。

朝の支度中に：

(日本語) 「うわ、今日は寒いな。コーヒー淹れない
と頭が回らない。」

(英語化) **Wow, it's chilly today. I can't function without a cup of coffee.**



→ **I can't function without...** は「～なしでは（まともに）動けない、機能しない」という意味で、仕事や生活に不可欠なものを強調するときに使える表現。
→ 自分の習慣にピタリと重なるから記憶に残る。

さらに、目の前の状況を実況する使い方も効果的です。自分の行動や目に映る風景を日本語で実況すれば、即座に英語が返ってくる。こうして生活のあらゆる場面が、自然に英語と結びついていきます。

散歩中に：

(日本語) 「夕方の空すごいな。写真撮りたくなる。」

(英語化) **The evening sky is stunning. It makes me want to take a picture.**

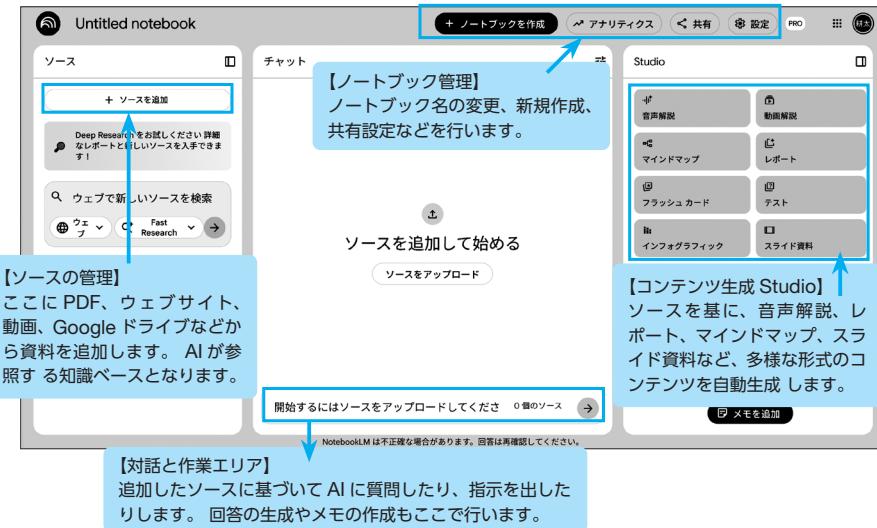


→ ふだん何気なく使う「すごい」を、場面に応じた英語で表現できる。

NotebookLM：生活ログを蓄積して 「じぶんごと辞書」を構築

ここまででは、あなたの毎日の言葉が「その場で英語に変換される」体験の仕方を紹介しました。ここからは、瞬間ごとの英語をどのように「蓄積」し、自分だけの英語資産へ育てていくかのアイデアを紹介します。

NotebookLM を使えば、ChatGPT 音声モードで会話した内容、その日のメモ、写真、日記、仕事のアイデアなどの生活の断片をひとつのノートとしてまとめ、英語で要約し、整理し、表現することができます。この機能を活かし、「じぶんごと辞書」を育てる場所として活用しましょう。



① ChatGPTとの会話内容をコピーする

ChatGPTの音声モードでは、会話内容が文字として表示されます。1日の内で「これを英語として残したい」と思った部分を選んでコピーします。

② NotebookLMに追加する

NotebookLMを開き、「ソースを追加」からメモやテキストとして貼り付けます。複数の断片をまとめてひとつのソースとしてもかまいません。

③ NotebookLMに質問する

NotebookLMでは、読み込んだ内容に対して自由に質問できます。

私がよく使う英語表現は?」言い換えのアイデアも教えて

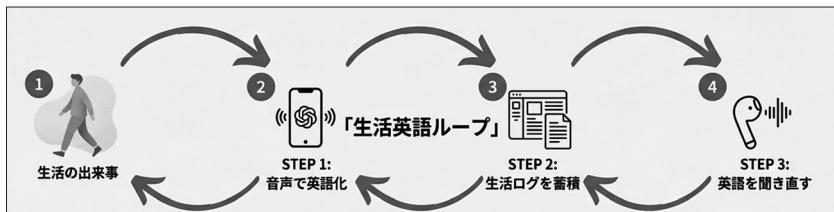
「この日本語を私の普段の口調に合う英語に書き換えて」

「この内容を短い英語日記にまとめて」

★ 自身で作成した英語日記等の学習ログも記録していくとより効果的です。「この内容の中で、英語として不自然な部分を指摘して」と聞けば、あなたが無意識に繰り返す、前置詞の選び方、時制の混乱、直訳グセ、同じ単語の多用といった癖が見えてきます。

★ NotebookLMが扱えるのは会話の文字だけではありません。写真・日常のメモ・会議のメモなども英語で説明させることができます。

目指すのは「明日の自分に必要な英語」



英語学習の到達点は、1万個の単語をすべて覚えることでも、完璧な文法を操ることでもありません。「自分に必要な英語、自分が言いたい英語が、自然に取り出せる状態」をつくることです。あなたの生活全体を「英語で説明できる世界」へと少しずつ広げていきましょう。

**もっと!
「じぶんごと英語」を
身につけるには?**



英語は、自分の生活や思考を英語で言い換えていく過程で、少しずつ自分の言葉になっていきます。今日の一日をどう表現するか。その積み重ねが、あなたの英語の輪郭を形づくります。もし、この「じぶんごと英語」を日々の習慣に育てたいなら、コスマビアの『AI朝活！じぶんごと英語を身につける』が役に立ちます。身近な行動と言葉を結びつける工夫が丁寧に紹介されており、英語を生活の流れに自然に溶け込ませるヒントが得られるはずです。

コスマビア編集部 編 B6 判書籍 221 ページ
定価 1,980 円(税込)

書籍×生成AIを使用する場合の注意事項

書籍は著者・出版社にとって重要な知的財産です。購入した書籍であっても、生成AIでの不適切な利用は、著作権侵害となるリスクがあります。十分に注意してください。

適切な使用例

- 自分だけの学習用に、書籍から短い例文を引用してAIに質問する。
- 書籍に掲載されている単語を使って、AIに新しい例文や練習問題を作らせる。

避けるべき使用例

- 書籍を読み込みませてAIがoutputしたものを第三者と共有したり販売したりする。
- 入力した内容がAIの改善に使われる設定になっているときに、書籍の全文や主要部分を読み込ませる。

※本記事で使用したイラストはすべてNano Banana Proで生成しました。