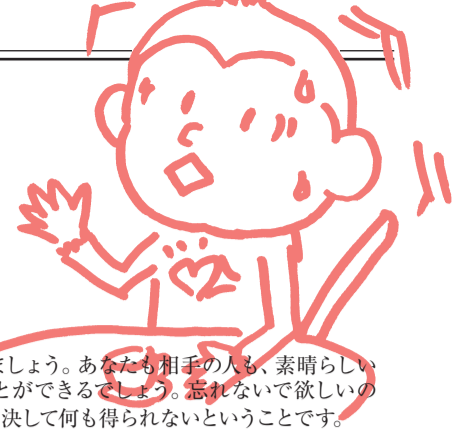


Foreign Language Anxiety: Beating down the Stress Level

By Brad Smith (Junior Lecturer, Center for Language Education)

外国語に対する不安に打ち勝とう! ブラッド・スミス (言語教育センター 嘱託講師)



It's lunchtime and you're sitting in a busy cafeteria filled with international students. Suddenly, a foreign student sits down next to you and says, "Hi!". Your heart starts to pound, you start to sweat and you can feel the pressure. All sorts of negative thoughts fill your head, "I can't speak English." "What should I say?" "What if I make a mistake?" You mutter "Hello", sit quietly and hope that this student doesn't say anything else. After you eat, the feeling of failure sinks in and you feel terrible.

Scenes like this happen every day at APU. Japanese students often feel they aren't confident enough to carry on a conversation in English even though they really want to speak. The nervous feelings that come with talking in English are actually a scientifically proven event called "foreign language anxiety". Foreign language anxiety occurs whenever someone has to speak in a foreign language in which they aren't fully proficient. Studies have shown that foreign language anxiety is a big problem for everyone but there are ways that you can reduce this anxiety and overcome your fear of speaking another language.

Tip 1: Imagine Positive Outcomes

You may feel at first that speaking in a foreign language will be too difficult and that the other person will be angry or upset if you don't say the right things. Think positively instead! Imagine that you will make a new friend, learn something new about a foreign culture or get the opportunity to teach someone about Japan. Picture yourself at the end of the conversation shaking hands and smiling. Both of you can gain something from having a nice conversation. Remember that you won't gain anything from not speaking to anyone!

Tip 2: Keep it Simple

First off, don't worry too much about making complicated statements. No one expects you to be able to fully express yourself in a perfect manner. Studies have shown that when native speakers and foreign language speakers talk, they gradually adjust the level of difficulty so that they can both communicate successfully. The more simply that you speak in English, the more simply the other person will speak too.

Tip 3: Stick to What You Know and Like

Try to keep the topic of the conversation simple and make sure you enjoy talking about it. If the other person starts talking about politics, for example, try to steer the conversation towards something else like food or festivals or your hometown if that's what you're interested in. One great topic of conversation is the weather. Everyone seems to have something to say about it and it's very safe to discuss.

Tip 4: Ask Questions

If you feel uncomfortable talking at length about something, try to just ask the other person questions. This way, the other person will talk more and you can just focus on listening and relaxing. Also, if you don't understand something, then go ahead and ask more about it. People love to talk about themselves so ask the person questions about their country, family, their hobbies, etc. Just try not to ask any really personal questions!

Tip 5: Have an Exit Strategy

If you really feel overwhelmed or if the conversation is boring or difficult, you should have a prepared way to get away. "Thanks for talking! I have to go to class now," (even if it isn't true) is always a good way to end a conversation without any hurt feelings. If you really enjoyed talking to the person, ask for their e-mail address politely. This is a great way to follow up with your conversation and make a new friend!

I hope this advice helps you to overcome the worst aspects of "foreign language anxiety" and you can go out and have a conversation with someone with some confidence. Remember that you may not get many chances to speak to people from other cultures after you graduate from APU. Don't miss this chance! Good luck.

今はランチタイムで、あなたは多くの国際学生で混み合うカフェテリアに座っています。突然、1人の国際学生があなたの隣に座り、「ハイ」と話しかけてきました。あなたの心臓はバクバクし、汗をかき始め、プレッシャーさを感じます。あなたの頭はありとあらゆるネガティブな考えで一杯になります。「英語なんて話せない」「何て言おうか」「間違えたらどうしよう」。あなたは小さな声で「ハロー」とつぶやき、静かに座ったまま、この学生がもうこれ以上話しかけないようにと願います。しかし、食事を済ませた後、挫折感に襲われ、落ち込みます。

こんなことがAPUでは毎日起っています。本当は話したいのに、英語で会話を続ける自信がないと多くの日本人学生が思っています。英語での会話に伴うこの不安感は、実は「外国語不安」という科学的に証明されたことです。外国語不安は、十分にマスターしていない外国語で話さなければならないときに、いつでも起こります。外国語不安は誰にとっても大きな問題であることが科学的に証明されていますが、この不安感を減らし、外国語で話す怖さを克服できる方法があります。

方法1: 前向きな結果を想像しましょう

最初は、外国語で話すことはとても難しいことで、正しく話さなければ相手が怒ったり、気分を害するのではないかと思うかもしれませんが、前向きに考えてみましょう。新しい友達ができて、外国の文化について新しいことを知れたり、あるいは日本について何か教えてあげることができるかもしれません。会話の最後に、相手と握手をしてにっこり微笑

でいるところを思い描いてみましょう。あなたも相手の人も、素晴らしい会話からきっと何かを得ることができるでしょう。忘れないで欲しいのは、誰かに話しかけなければ、決して何も得られないということです。

方法2: 分かりやすく話すことを心がけましょう

まずは、難しいことを話そうと思わないでください。あなたが完璧な方法で十分に自分の思いを表現できるとは、誰も思っていない。母国語で話す人と母国語以外の言葉で話す人が会話をするときには、うまくコミュニケーションできるように、会話の難易度のレベルをお互いが調整していくことが、研究でわかっています。分かりやすい英語で話せば話すほど、相手もあなたに分かるように話すようになるのです。

方法3: あなたが知っていることや好きなことについて話しましょう

会話の話題は難しいものにはせず、必ず、その会話を楽しみましょう。たとえば、もし相手が政治について話し始めたら、あなたが興味をもっている何か他のこと、たとえば食べ物やお祭りやふるさとのことなどに、話題を変えるようにしてみましょう。素晴らしい話題の一つがお天気です。お天気のことでなら、誰でも何か話すことがあるだろうし、非常に会話が続けやすい話題の1つです。

方法4: 質問をしてみましょう

もし、長く話すことに苦手意識があるのなら、相手に質問をしてみましょう。そうすると、相手はたくさん話してくれて、あなたはただリラックスして、聞くことだけに集中できます。また、もし何かわからないことがあれば、さらに質問してみましょう。人は自分のことなら喜んで話してくれます。相手の国、家族、趣味などについて聞いてみましょう。ただ、あまりプライベートな質問はしないようにしましょう。

方法5: 会話の終わらせ方を考えておきましょう

もし会話についていけないと感じたり、会話が退屈だったり難しかったりする場合は、その会話を終わらせる方法を準備しておかなければなりません。「話してくれてありがとう。でももう授業に行かなくてはけません。」という言い方は、(たとえそれが嘘であっても) 相手を傷つけずに会話を終わらせるともよい方法です。もしその相手との会話が本当に楽しかったのなら、丁寧にメールアドレスを教えて欲しいと頼みましょう。これはあなたと相手の関係を深め、新しい友達をつくる素晴らしい方法です。

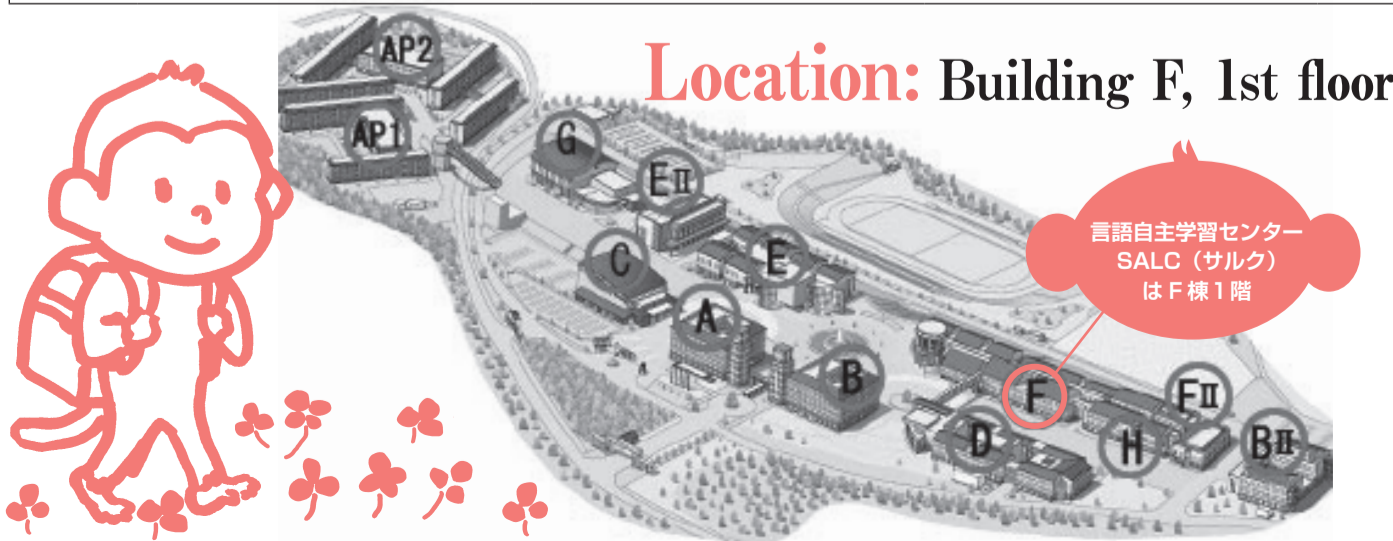
このアドバイスによって皆さんが「外国語不安」を克服し、自信をもって国際学生と会話ができるようにと願っています。忘れないで欲しいことは、APUを卒業したら、他の文化圏から来た人と話す機会はありません。このチャンスを逃さないでください。幸運を祈っています!

SALC Schedule (Tentative) スケジュール(予定)

	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金
2 時限 2nd period	・英語学習アドバイザー ・英語PA ・SEA (学生留学アドバイザー) ・Student Exchange Advisor	・TOEFL文法勉強会 (初級レベル) ・英語PA ・SEA (学生留学アドバイザー) ・Student Exchange Advisor	・英語学習アドバイザー ・SEA (学生留学アドバイザー) ・Student Exchange Advisor	・TOEFL文法勉強会 (中級レベル) ・英語PA ・SEA (学生留学アドバイザー) ・Student Exchange Advisor	・英語学習アドバイザー ・英語PA ・SEA (学生留学アドバイザー) ・Student Exchange Advisor
3 時限 3rd period	・英語PA/日本語PA ・SEA (学生留学アドバイザー) ・Japanese PA ・Student Exchange Advisor	・英語PA/日本語PA ・SEA (学生留学アドバイザー) ・Japanese PA ・Student Exchange Advisor	・英語PA/日本語PA ・SEA (学生留学アドバイザー) ・Japanese PA ・Student Exchange Advisor	・英語PA/日本語PA ・SEA (学生留学アドバイザー) ・Japanese PA ・Student Exchange Advisor	・英語PA/日本語PA ・SEA (学生留学アドバイザー) ・Japanese PA ・Student Exchange Advisor
4 時限 4th period	・英語PA/日本語PA ・SEA (学生留学アドバイザー) ・Japanese PA ・Student Exchange Advisor	・英語PA/日本語PA ・SEA (学生留学アドバイザー) ・Japanese PA ・Student Exchange Advisor	・日本語PA ・SEA (学生留学アドバイザー) ・Japanese PA ・Student Exchange Advisor	・英語PA/日本語PA ・SEA (学生留学アドバイザー) ・Japanese PA ・Student Exchange Advisor	・英語PA/日本語PA ・SEA (学生留学アドバイザー) ・Japanese PA ・Student Exchange Advisor
5 時限 5th period	・英語学習アドバイザー ・英語PA	・英語学習アドバイザー ・英語PA	・英語学習アドバイザー	・英語学習アドバイザー ・英語PA	・英語学習アドバイザー ・英語PA
6 時限 6th period	・英語PA/日本語PA ・Japanese PA	・英語PA/日本語PA ・Japanese PA		・英語PA/日本語PA ・Japanese PA	・英語PA/日本語PA ・Japanese PA
7 時限 7th period	・日本語PA ・Japanese PA	・日本語PA ・Japanese PA		・日本語PA ・Japanese PA	・日本語PA ・Japanese PA

次のサポートを受けることができます。You will be able to receive the following support services:
英語学習アドバイザー/ English Learning Advisor : 英語学習相談/ Consultation on English Learning
SEA (学生留学アドバイザー/ Student Exchange Advisor) : 留学相談・Consultation on Study Abroad

英語PA/ English PA : 英語スピーキング練習/ English Speaking Support, 英文添削/ English Writing Support
日本語PA/ Japanese PA : 日本語スピーキング練習/ Japanese Speaking Support



- ### SALC Rules 利用ルール
- ①本の持ち出しはできません。
 - ②飲食は禁止です。ただし、異文化交流スペースでのみ飲み物を飲むことが可能です。
 - ①Books cannot be checked out.
 - ②No food or drink allowed. Note: Drinks are allowed only in the Intercultural Exchange Space.