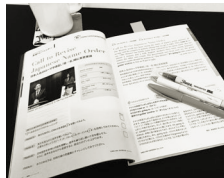




## 僕の・私の勉強法

CNN ENGLISH EXPRESS (EE) の読者に、英語学習に関するエピソードを語っていただきます。



青リンゴさん

(埼玉県・公務員・30代)

現在の英語力：TOEIC 655点

1日の学習時間：約1.5時間

### 3人の子どもの育児と仕事・家事・EE

夫と5歳、3歳、3カ月の3人の子とも暮らしています。3人目を出産後、育児休業を1カ月だけ取り、フルタイムで職場復帰しました。育児、家事、仕事、英語と仕事関係の勉強と目の回るような毎日ですが、以下のようなスケジュールでスキマ時間をフル活用し、毎日こつこつと英語学習を続けています。

5:00 起床 (英語と仕事関係の勉強)

6:00 朝の支度☆

6:30 子どもたち起床、8:30には保育園に到着

8:45 出勤

12:00 昼休み☆

17:00 仕事終了、保育園へお迎え後18時頃帰宅

18:30 夕食準備☆

20:00 洗濯などの家事☆、明日の準備☆

21:15 子どもたちと就寝

☆の箇所でEEやTOEICの公式問題集などを使ってリスニングをします。

子どもたちが起きているときは腰を下ろして勉強できないため、アプリ「リストレ」で毎日流し聞きしています。特に、リストレだとバックナンバーの音声でCDより探しやすい、外出先でもすぐに聴きたい音声にアクセスできるので、歩きながら過去の号の音声でシャドーイングしています。また、別冊問題集は必ず終わらせるようにしています。職場に持って行き、空き時間や休み時間にディクテーション問題を解いています。

英語が読める、聞けるようになると世界が広がると常々感じています。これからも勉強を継続して広い視野を持ち、仕事や育児に還元していきたいと思っています。

### 編集部より

小さいお子さんを育てながらの英語学習、編集部一同頭が上がりません！別冊問題集は持ち運びに便利ですので、ぜひリストレ×別冊問題集をお昼休みのお供にどうぞ♪

海

外での留学や研修を控えています。急いで準備しなければならないのですが、EEで英語を楽しみながら勉強しています。(埼玉県・大学職員・38歳)

日

本史に興味があるので、「北川智子のLADY SAMURAI」を毎号楽しみにしています。

(秋田県・公務員・42歳)

毎

号楽しみにしています。最近は少し余裕が出てきたので、シャドーイングも頑張っています！

(北海道・主婦・42歳)

ず

っと定期購読をしていますが、最近はCNNのサイトでEEに掲載されていたニュースを探したり、他の関連ニュースまで読むようになったりと、深掘りしています。(福岡県・医師・27歳)



アンダーソン・クーパーの  
特製クリアファイルを  
毎月10名様にプレゼント!!

応募方法は

SNS (Twitter, Instagram, Facebook) に  
#CNNEnglishExpressをつけて  
最新号で“一番面白かったコーナー”を書くだけ!