

目次

第一章

海外で「印象の薄い日本人」をつくってしまうもの…………… 4

- ◆謙虚で控えめ…………… 4
- ◆とても低い自尊心…………… 8
- ◆一を聞いて十を知る…………… 12
- ◆個人プレーが嫌い…………… 16
- ◆世界は日本と外国の二つだけ…………… 20

第二章

「印象の薄い日本人」を打破 英語力のアップ…………… 24

- ◆1ヶ月で英会話力はアップできる…………… 24
- ◆キレイな発音をゲット…………… 28
- ◆実は中学校まででいい英文法…………… 31
- ◆スマホが英語の先生…………… 33
- ◆日本でもたくさんできる国際交流…………… 37
- ◆楽しくおしゃれにルーティン化…………… 40

第三章

「印象の薄い日本人」を打破 コミュニケーション力…………… 43

- ◆相手の頭の中に絵を描く…………… 43

◆まずは自信のあるオーラを放つ	47
◆あなたは「また会いたい人」ですか？	50
◆スモールトークが第一印象を決める	53
◆not消極的、not攻撃的で意見を主張	58
◆和の心で英語コミュニケーション	62
◆ストーリーがたくさんの毎日をつくる	65
◆This is me! で圧倒的な魅力	68

第 四 章

「印象の薄い日本人」を打破

実践編..... 74

◆憧れは原動力！ イメージの人を選ぶ	74
◆レベル別トレーニングメニュー	78
◆ルーティンワークシート	85
・ルーティンワークシート	90
・ルーティンワークシート[書き方]	91
◆自分大好きアルバム	92
◆国際交流に参加（おさらいポイント）	96
◆ビジネス交流会に参加（おさらいポイント）	100
◆仕事場で変身を遂げる！	106