

留学や海外旅行に挑戦したい20代へ

独学英会話 スターターキット

何から始めればいいかが分かる

ChatGPTと実践する
7日間スタートガイド



はじめに

英会話を始めたい。

でも、何から手をつければいいのか分からない。

単語、文法、発音、リスニング。

調べるほど勉強法が増えて、結局動けなくなる。

僕自身も、英検2級に5回落ち、英語が得意とは言えないところから独学で学んできました。

遠回りもたくさんしました。

だからこのキットでは、難しい知識を詰め込むのではなく、「最初に何をして、どう続けるか」を一つずつ整理しています。

完璧に話す必要はありません。

まずは短い一文を、実際に口から出してみる。

その小さな一歩を、ここから一緒に始めましょう。

きよすけ



このキットで できるようになること

このキットで目指すのは、
7日間で英語をペラペラにすることではありません。
目指すのは、次の4つです。

01

自分が英会話でつまづいて
いる場所を知る



02

英会話を学ぶ順番と、
毎日の進め方を知る



03

海外で使える短い表現を、
実際に声に出す



04

ChatGPTを使い、
一人でも会話練習を始める



「何をすればいいかわからない」から
「これなら続けられそう」へ。



このキットの使い方

このキットは、読むだけの教材ではありません。

STEP 1

スタートチェックで、
今のつまづきを
整理する



STEP 2

英会話のロード
マップと、毎日の
学習方法を知る



STEP 3

Day1からDay7まで、
1日15分を目安に
実践する



STEP 4

ChatGPTの音声
会話で、覚えた表現
を使ってみる



連続7日でなくても大丈夫です。

1日空いても、最初からやり直す必要はありません。

自分のペースで「7日連続」ではなく、

「7回実践すること」を目指しましょう。



英語を使いたい 場面を決める

英語を勉強する前に、
英語を使いたい場面を一つ決めよう。

選択肢は参考例です。回答はWebで選びます。

●



海外旅行で、店員や現地の人と話したい

●



留学先で、友達を作りたい

●



ワーキングホリデーに挑戦したい

●



海外で困ったとき、自分で質問したい

●



まだ具体的ではないけれど、
英語を話せる自分になりたい

私が英語を話せるようになって、実現したいこと

回答はWebで入力します

Webで目標を設定する →

目的は、途中で変わっても大丈夫です。
今の自分が少しワクワクする場面を選びましょう。

英会話スタートチェック

今のつまずきを整理しよう

回答・診断はWebで行います

Webで8問に回答する

01

簡単な内容でも、英語にしようと言葉が出てこない

☐ はい

☐ いいえ

02

文法を間違えるのが怖くて、話し始められない

☐ はい

☐ いいえ

03

英文を読めば分かるが、会話ではすぐ口から出ない

☐ はい

☐ いいえ

04

一人で音読できても、相手がいると止まってしまう

☐ はい

☐ いいえ

次のページへ
1/2

英会話スタートチェック

05

知っている単語でも、
音で聞くと分からないことがある

☐ はい

☐ いいえ

06

英語が速く、
単語の切れ目が分からない

☐ はい

☐ いいえ

07

勉強法を調べるだけで、
実際の練習まで進めない

☐ はい

☐ いいえ

08

英語学習を始めても、
数日で止まることが多い

☐ はい

☐ いいえ

結果の見方



01・02 が多い： ことば組み立てタイプ



03・04 が多い： 口慣らしタイプ



05・06 が多い： 耳慣らしタイプ



07・08 が多い： 続ける仕組みタイプ

同じ数になった場合は、今一番変えたいものを一つ選びましょう。

Webで8問に回答して診断結果を見る



あなたのスタート地点



ことば組み立てタイプ

「言いたいことはあるのに、
英文の作り方が分からない」

最初に意識すること

- 長い文章を作ろうとしない
- 短い英語の型に、単語を入れて使う
- 正しい英文を考え続けるより、まず一文作る

7日間の重点

その日の型を使い、自分用の英文を
3つ作りましょう。



口慣らしタイプ

「読めば分かるのに、
会話になると口から出ない」

最初に意識すること

- 黙読だけで終わらせない
- 完璧になる前に、短い表現を声に出す
- 同じ表現を会話の中で繰り返し使う

7日間の重点

練習する表現を5回声に出し、
ChatGPTとの会話で一度使いましょう。



あなたのスタート地点



耳慣らしタイプ

「文字なら分かるのに、
音になると聞き取れない」

最初に意識すること

- 英文を見る前と見た後で音を聞く
- 聞こえた音を、そのまままねする
- 一度で聞き取ろうとしない

7日間の重点

お手本を聞いてからまねし、
最後に英文を見ずにもう一度聞きましょう。



続ける仕組みタイプ

「やる気はあるのに、
気づくと学習が止まっている」

- 勉強量より、始める条件を決める
- 忙しい日は5分で達成とする
- 1日空いても、最初からやり直さない

7日間の重点

学習する時間と場所を決め、
終わったら必ずチェックを付けましょう。



独学英会話 5ステップ

英会話は、準備が終わってから話すものではありません。
短い英語を知り、音を聞き、口に出し、会話で使う。
この流れを何度も繰り返していきます。



場面 → 型 → 音 → 会話 → 復習 → 次の場面へ

場面を決めて、 型を知る

STEP 1

話したい場面を決める

「英語を勉強する」だけでは、必要な内容を絞れません。



カフェで注文する。



初対面の人に
自己紹介する。



分からないときに
聞き返す。



まずは、英語を使う場面を一つ決めます。

STEP 2

使える英語の型を知る

単語を一つずつ並べるのではなく、短い型を使います。

I'd like ~.

~をお願いします。



I'd like a coffee.

コーヒーをお願いします。



I'd like some water.

お水をお願いします。

型を残し、最後の単語だけを自分の言いたい内容に変えましょう。

聞く・使う・振り返る

STEP 3

正しい音を聞いてまねる

英文を見ながら聞く → 一文ずつまねする
→ 見ずに言ってみる

カタカナで発音を覚えるのではなく、
聞こえた音とリズムをまねします。



STEP 4

会話の中で使う

ChatGPTとのロールプレイで、
覚えた型を最低一度使います。
間違えても、まず会話を最後まで続けます。



STEP 5

言えなかったことを 一つ復習する

会話が終わったら、次の二つを記録します。

- ・ 今日言えたこと
- ・ 次は言えるようにしたいこと

全部の間違いを一度に直す必要はありません。
次回改善することを一つだけ選びましょう。



最初にやらなくていいこと

英会話を始める前に、
すべてを準備する必要はありません。



- ✕ 単語帳を最後まで覚えてから話す
- ✕ 文法を完璧にしてから会話を始める
- ✕ 発音をネイティブと同じにする
- ✕ 教材やアプリをいくつも同時に始める
- ✕ 一度の会話ですべての間違いを直す

今必要なのは、完璧な準備ではなく、
短い一文を実際に使うことです。

分からない部分が見つかったら、
その都度戻って学べば大丈夫です。



毎日の学習ルーティン

基本は15分。
忙しい日は5分でも達成です。



🕒 15分 | 基本ルーティン

- 🕒 2分 今日の型と場面を確認する
- 🕒 4分 お手本を聞いてまねする
- 🕒 6分 ChatGPTと短く会話する
- 🕒 3分 できたことと改善点を記録する

🕒 5分 | 忙しい日

1つの表現を確認し、お手本を聞いて3回声に出す。英語を一度でも声に出したら、その日は達成です。

🕒 30分 | 余裕がある日

新しい表現を増やすのではなく、同じ型で自分用の英文を3つ作り、音読と会話の時間を長くします。

✅ 続けるためのルール

- 1日空いても最初からやり直さない
- 2日分をまとめて取り戻さない
- 完璧に言えなくても次へ進む



ChatGPT音声会話の 始め方

ChatGPTを、一人で練習できる
会話相手にしよう。

01



その日のプロンプトを
コピーする

02



ChatGPTの新しい
チャットに貼り付けて
送信する

03

メッセージ欄にある
Voiceの音声アイコン
を押す



04



必要の場合は、マイクへ
のアクセスを許可する

05



「始めてください」と
声で伝える

06



ChatGPTの質問に、
英語で答える



音声入力のマイクボタンと、会話用のVoiceアイコンは
役割が異なります。音声で会話するときは、Voiceを開始
してください。



音声入力のマイクボタン
(文字起こし用)



会話用のVoiceアイコン
(会話する用)

音声機能を利用できない場合は、同じプロンプトを使い、
テキストで英文を入力して練習できます。

参考: OpenAI「ChatGPT Voice」
help.openai.com/en/articles/20001274



プロンプトの使い方

プロンプトは、AIに練習方法を伝える指示文です。
各Dayの「コピーする範囲」をすべて選び、
ChatGPTへ送信してください。



音声会話を始めたら

「始めてください」



次の英文へ進みたいときは

「次へ」



分からなくなったら

「ヒントをください」

と伝えます。日本語で言っても大丈夫です。



ChatGPTが一度に長く話した場合は、

「一文ずつ話してください」

と伝えてください。



AIは誤った説明をすることがあります。
重要な文法や表現は、辞書や信頼できる
教材でも確認しましょう。

初対面の人に、 自分を伝えよう

今日の型

I'm ~.
私は~です。

01

Hi, I'm Anna.

こんにちは、アナです。

02

I'm from Japan.

日本から来ました。

03

I'm here for vacation.

旅行で来ています。

留学の場合

I'm here to study English.

英語を勉強するために来ました。

今日のゴール

フレーズを見ながら、
名前・出身・目的を3文で伝える。



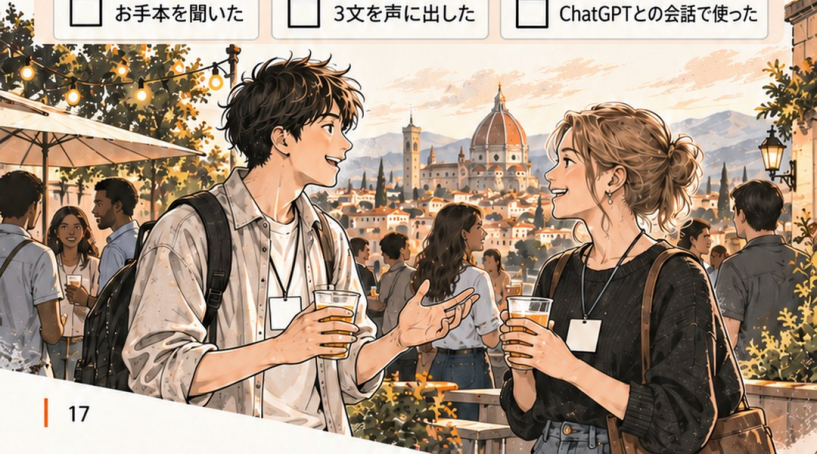
お手本を聞いた



3文を声に出した



ChatGPTとの会話で使った



プロンプトは Webページからコピーできます

長い文章を選択する必要はありません。
下のボタンからDay 1を開いてください。

Day 1

Day 2

Day 3

Day 4

Day 5

Day 6

Day 7

DAY 1 | 自己紹介

プロンプト (一部表示)



あなたは、英会話初心者に優しく話す海外の人です。
今日は自己紹介を練習します。

全文はWebページで表示・コピーできます

Day 1のプロンプトを開く

1



Webページを開く

2



プロンプトをコピー

3



ChatGPTに貼り付ける
Voiceで「始めてください」

質問して、 会話を続けよう

今日の型

What ~? / Where ~?

何を~? / どこから~?

基本フレーズ

01

Where are you from?

どちらの出身ですか?

02

What do you like to do?

何をするのが好きですか?

03

How about you?

あなたはどうですか?

前日の復習

最初にDay 1の自己紹介をしてから、相手へ質問します。

今日のゴール

相手に2つ質問し、会話を3往復続ける。

できたらチェック



自己紹介をした



相手に質問した



3往復の会話をした



プロンプトは Webページからコピーできます

長い文章を選択する必要はありません。
下のボタンからDay 2を開いてください。

Day 1

Day 2

Day 3

Day 4

Day 5

Day 6

Day 7

DAY 2 | 相手に質問

プロンプト (一部表示)



あなたは、留学先で初めて会った学生です。
今日は、自己紹介をした後に相手へ質問する練習をします。

全文はWebページで表示・コピーできます

🔗 Day 2のプロンプトを開く

1



Webページを開く

2



プロンプトをコピー

3



ChatGPTに貼り付ける
Voiceで「始めてください」

カフェで 欲しいものを伝えよう

今日の型

I'd like ~.
~をお願いします。

基本フレーズ

01 | I'd like a coffee, please.
コーヒーをお願いします。

02 | Can I get this to go?
これを持ち帰りにできますか？

03 | That's all, thank you.
以上です。ありがとうございます。

入れ替えてみよう

coffee → tea / water / sandwich



I'd like



今日のゴール

欲しいものと持ち帰りかどうかを伝え、注文を終える。

できたらチェック



欲しいものを入れ替えた



注文を声に出した



ChatGPTで注文した

プロンプトは Webページからコピーできます

長い文章を選択する必要はありません。
下のボタンからDay 3を開いてください。

Day 1

Day 2

Day 3

Day 4

Day 5

Day 6

Day 7

DAY 3 | カフェで注文

プロンプト (一部表示)

あなたは海外のカフェ店員で、私はお客さんです。
今日はカフェで注文する練習をします。

全文はWebページで表示・コピーできます



Day 3のプロンプトを開く

1



Webページを開く

2



プロンプトをコピー

3



ChatGPTに貼り付ける
Voiceで「始めてください」

お店で、 知りたいことを質問しよう

今日の型

Can I ~?
~してもいいですか?

基本フレーズ

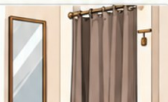
01

Do you have this in a different size?
これは別のサイズがありますか?



02

Can I try this on?
これを試着してもいいですか?



03

How much is this?
これはいくらですか?



前日の復習

買いたいものが決まったら、I'd like this one. と伝えてみましょう。

今日のゴール

サイズ・試着・値段のうち、二つを質問する。

できたらチェック



二つ質問した



Day 3の表現も使った



ChatGPTと会話した



プロンプトは Webページからコピーできます

長い文章を選択する必要はありません。
下のボタンからDay 4を開いてください。

Day 1

Day 2

Day 3

Day 4

Day 5

Day 6

Day 7

DAY 4 | 買い物で質問

プロンプト (一部表示)



あなたは海外の洋服店の店員で、私はお客さんです。
今日は商品について質問する練習をします。

全文はWebページで表示・コピーできます

🔗 Day 4のプロンプトを開く

1



Webページを開く

2



プロンプトをコピー

3



ChatGPTに貼り付ける
Voiceで「始めてください」

分からないときこそ、 会話を止めない



今日の型

Could you ~? 
~してもらえますか？

基本フレーズ

01

Could you say that again? 
もう一度言ってもらえますか？



02

Could you speak more slowly? 
もう少しゆっくり話してもらえますか？



03

What does ○○ mean? 
○○はどういう意味ですか？



覚えておきたいこと



聞き返すことは、失敗ではありません。
分からないまま黙るより、会話を続けるための大切な力です。

今日のゴール

分からないときに、黙らず一度聞き返す。



プロンプトは Webページからコピーできます

長い文章を選択する必要はありません。
下のボタンからDay 5を開いてください。

Day 1

Day 2

Day 3

Day 4

Day 5

Day 6

Day 7

DAY 5 | 聞き返す

プロンプト (一部表示)



あなたは海外で私と話している人です。
今日は、英語を聞き取れなかったときに聞き返す練習をします。
全文はWebページで表示・コピーできます

🔗 Day 5のプロンプトを開く

1



Webページを開く

2



プロンプトをコピー

3



ChatGPTに貼り付ける
Voiceで「始めてください」

行きたい場所を、 自分で尋ねよう



今日の型

Where is ~?
~はどこですか？

基本フレーズ

01

Where is the nearest station?
一番近い駅はどこですか？



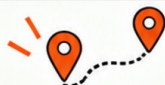
02

How can I get to the museum?
その博物館へはどうやって行けますか？



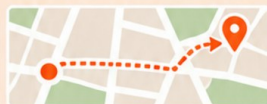
03

Is it far from here?
ここから遠いですか？



入れ替えてみよう

the museum → the station / the airport / the café



前日の復習

説明が分からなかったら、Day 5の表現で聞き返します。

今日のゴール

場所を尋ね、分からない場合は聞き返す。



プロンプトは Webページからコピーできます

長い文章を選択する必要はありません。
下のボタンからDay 6を開いてください。

Day 1

Day 2

Day 3

Day 4

Day 5

Day 6

Day 7

DAY 6 | 道や場所を尋ねる

プロンプト (一部表示)



あなたは海外の街にいる現地の人で、私は旅行者です。
今日は道や場所を尋ねる練習をします。

全文はWebページで表示・コピーできます

🔗 Day 6のプロンプトを開く

1



Webページを開く

2



プロンプトをコピー

3



ChatGPTに貼り付ける
Voiceで「始めてください」



ここまでの英語を、 まとめて使おう

今日は新しい表現を増やしません。

Day 1～6で練習した型を、複数の場面で使います。

目的に合わせて一つ選んでください。

海外旅行コース



現地で会った人に
自己紹介する



カフェで注文する



駅までの行き方を
尋ねる

留学コース



初めて会った学生に
自己紹介する



出身や好きなことを
質問する



教室や学内カフェの
場所を尋ねる

今日のルール

1 フレーズを見ながらでよい

2 間違えても会話を止めない

3 分からないときは聞き返す

4 3つの場面を最後まで体験する



海外旅行の半日を、 AIと体験しよう



海外旅行コース

留学コース

次の3場面を順番に行ってください。

1



現地で会った人への
自己紹介

2



カフェでの注文

3



駅までの道案内

DAY 7 | 海外旅行コース

プロンプト (一部表示)



あなたは、英会話初心者の私を支える会話パートナーです。
これから「海外旅行の半日」を想定した総合ロールプレイをします。

全文はWebページで表示・コピーできます

海外旅行コースのプロンプトを開く

1



Webページを開く

2



プロンプトをコピー

3



ChatGPTに貼り付ける
Voiceで「始めてください」



留学初日の半日を、 AIと体験しよう



海外旅行コース

留学コース

次の3場面を順番に行ってください。

1



初めて会った学生への
自己紹介

2



出身や好きなことにつ
いての会話

3



教室または学内カフェ
の場所を尋ねる

DAY 7 | 留学コース

プロンプト (一部表示)



あなたは、英会話初心者の私を支える会話パートナーです。
これから「留学初日の半日」を想定した総合ロールプレイをします。

全文はWebページで表示・コピーできます

留学コースのプロンプトを開く

1



Webページを開く

2



プロンプトをコピー

3



ChatGPTに貼り付ける
Voiceで「始めてください」



7日前より、 できることは増えましたか？

● 自分について英語で3文話した



● 相手に簡単な質問をした



● カフェで注文する練習をした



● お店で商品について尋ねた



● 分からないときに聞き返した



● 道や場所について質問した



● ChatGPTと3場面のロールプレイをした



全部にチェックがつかなくても大丈夫です。

7日前には迷っていたあなたが、
一度でも英語を声に出した。

それが最初の前進です。

Webで達成状況を記録する →





7日間の振り返り

7日間の経験を、次の一步につなげよう。

一番話しやすかった場面

言いたかったけれど、言えなかったこと

海外で実際に使ってみたい表現

これから優先して伸ばしたいこと

- 使える言葉を増やす
- 英語の音に慣れる
- 英語を口から出す
- 学習を続ける仕組みを作る

Webで振り返りを記録する →



8日目からの 学習プラン

新しい教材を増やす前に、
7日間で使った型を自分の言葉に変えて、もう一度使おう。

ことば組み立てタイプ



1日1つの型を選び、
単語を入れ替えて自分の
英文を3つ作る。

口慣らしタイプ



覚えた表現を5回声に出し、
ChatGPTと3分だけ
会話する。

耳慣らしタイプ



お手本を、英文を見ながら
聞き、まねした後、最後に
英文を見ずに聞く。

続ける仕組みタイプ



学習する時間と場所を
一つ決める。忙しい日は
5分だけで達成とする。

全員共通

週に一度、Day 7の総合ロールプレイに再挑戦しよう。
前回言えなかった一文が言えたら、それが成長です。



次の学習を 一緒に整理する

7日間チャレンジ、本当にお疲れさまでした。
取り組んでみると、



「言葉が
出てこなかった」



「聞き取る方が
難しかった」



「思っていたより
話せた」

など、自分の現在地が少しずつ見えてきます。

でも、その後にどんな学習を続ければいいかを、
一人で判断するのは簡単ではありません。

自分に合った次の学習を一緒に整理したい方は、
このLINEに

7日間完了

と送ってください。

7日間の感想やつまずいた部分を確認しながら、
次の学習方針を一緒に考えます。



LINEに「7日間完了」と送る



*A Brighter
You Abroad.*



KYOSUKE | きょすけ

**AI×英語で、
海外への一步を近くする。**

*まだ見たことのない
世界へ。*

英検2級に5回不合格。
そこから独学で英語学習を続け、TOEIC800点越え。

順調だったからではなく、
何度も遠回りしたからこそ、
英語を始めたい人が
「何からすればいいかわからない」と
感じる気持ちが分かります。

いつか留学や海外旅行に挑戦したい20代へ、
AIを活用した英語学習や、海外で使える
実践英語を発信しています。



Instagram
@studyenglish_kyosuke

**英語を理由に、
行きたい場所や新しい挑戦を
諦める人を減らしたい。**

