

そのまま使える

メールとレターの 英語表現



5500

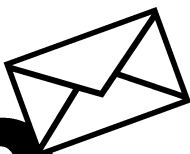
デイビッド・セイン

David Thyne



そのまま使える

メールとレターの 英語表現



5500

デイビッド・セイン

David Thayne

語研

はじめに

ネットの普及に伴って、メールでの交流がいまや当たり前の時代となりました。昔は、海外の人とやりとりをしようと思ったら、手紙を書いて、英語で住所を書いて切手を貼らなくてははいけませんでした。しかも配達にもかなり時間を要しました。そのため海外は本当に遠い存在に感じていた人がほとんどではないでしょうか。それがメールの登場によって、タイムラグなくライブで海外の人たちと交流ができる世の中になったのです。つまり、海外の人と交流できるチャンスがそれだけ増えたということですね。

私は英語の上達は、実際のやりとりなくしてはないと思っています。語学はコミュニケーションツールのひとつですので、表現力は実践を重ねていく中でどんどん磨かれていくものなのです。英語ライティングに自信がないから、知っているフレーズが少ないから、などとしり込みしてしまっていては、いつまでも表現の幅は広がらず、世界も広がらないままです。

本書では、日常のやりとりで使われそうなフレーズを中心にたっぷりご紹介していきます。慣れるまではこの本の中から書きたいフレーズを探して、そのまま書き写すのも OK です。まずは最低限言いたいことが伝わりさえすれば、コミュニケーションはじゅうぶんなはずですよ。

メールの利点は、目の前に相手がいるわけではないので、リスニング力や発音に自信がなくても、まったく気にせずにやりとりができる点です。メールを作るのにいくら時間をかけてもいいわけですし、対面して会話するよりはハードルはぐっと下がります。

「少し慣れてきたかな？」と思ったら、今度はこの中で紹介されているフレーズの中の単語を自分の言いたいことに置き換えて書いてみたり、言いたい情報を追加するなどして、どんどん使い回してみましよう。何度も使うことにより、よく使うフレーズなどは自然と身について、探さなくても書けるようになるはずです。繰り返し実践し、「結構表現の幅が広がったかな？」と自信がついたら、今度は Twitter や Facebook などの SNS でライブなやりとりにトライしてもいいでしょう。実際のネイティブの文章は、読むだけでもいいお手本になりますし、最新の表現方法も知ることができるのでとても勉強になるはずです。

最初のうちは、間違いなど気にしないで、どんどんメールを送ってみましよう。大切なのは、「相手と交流をしている」という事実です。そのやりとりを徐々に「楽しい！」と思えたらしめたもの。その気持ちこそが、語学力アップに必要な不可欠なモチベーションとなるのです。きっとネイティブとのやりとりをどんな状況でも楽しめるようになるはずです。

この本が少しでもそんなみなさまの手助けになれば幸いです。

David.Thayne

目次

はじめに.....	3
本書について.....	17

1 章 よく使う E メール表現

1. 書き出し

★件名.....	20	★書き出しのあいさつ.....	22
★フォーマルな呼びかけ.....	21	★天気のアいさつ.....	24
★セミフォーマルな呼びかけ.....	22	★季節のイベント.....	24
★カジュアルな呼びかけ.....	22		

2. 用件を伝える

★メールの目的.....	26	★話題を変える.....	30
★メールに対するお礼.....	27	★メール内容の確認.....	30
★返事が遅いことを詫げる.....	27	★検討・確認を求める.....	31
★ご無沙汰を詫げる.....	28	★返事・連絡.....	31
★送付・添付.....	29		

3. 結びのひとこと

★よろしく.....	33	★カジュアルな結語.....	34
★フォーマルな結語.....	33	★締め言葉.....	34
★セミフォーマルな結語.....	33	★追伸.....	35

2 章 気持ちを表現する

1. いい気持ち

★うれしい・幸せ.....	38	★楽しい.....	39
★ご機嫌.....	38	★おもしろい.....	40
★絶好調.....	39	★興奮する.....	41

2. 感動・尊敬

★感動する.....	42	★尊敬する.....	43
------------	----	------------	----

3. ビックリ・怖い

★驚く.....	44	★怖い・気味が悪い.....	45
★信じられない.....	45	★怖じ気づく.....	47

4. いやな気持ち

★イライラする・不調	48	★奇妙・おかしい	50
★退屈する	49	★ピンチ	51
★ばかげている	49	★怒る	51

5. 悲しい・寂しい

★悲しい	53	★寂しい	55
★泣く	54		

6. 不安・落ち込み

★不安・緊張	56	★落胆・落ち込む	57
--------	----	----------	----

7. 慰める・励ます

★気遣う・慰める	58	★励まされて	60
★励ます・応援する	58		

8. 感謝

★お礼を伝える	61	★感謝に答えて	62
---------	----	---------	----

9. 後悔・謝罪

★後悔する	63	★謝罪に答えて	64
★謝罪する・申し訳なく思う	63		
[コラム] メールの基本フォーマット	66		

3章 意見・考えを表現する

1. 好き・嫌い

★好き	68	★気にしない	69
★嫌い	68		

2. 賛成・反対

★賛成	71	★妥協する	72
★反対	71	★保留	73

3. 満足・不満足

★満足	74	★運がいい	76
★不満	75		

4. 信じる・疑う

★信じる	78	★疑う	78
------------	----	-----------	----

5. 挑戦・あきらめ

★意思	80	★焦る	82
★決心する	80	★なげやりになる	83
★挑戦する	81	★あきらめる	83
★自信がある・ない	81		

6. ほめる

★ほめる	85	★ほめられて	86
------------	----	--------------	----

7. 知っている・知らない

★知っている・知らない	87	★知っているか確認する	88
-------------------	----	-------------------	----

8. 覚えている・忘れる

★覚えている	89	★忘れた・思い出せない	90
★思い出す	89	★忘れたい	91

9. 相談, 助言と忠告

★相談を持ちかける	92	★相手に提案・アドバイスする	93
★助言を求める	92	★忠告する	94

10. 苦情を伝える

★苦情を伝える	96
---------------	----

4章 お知らせと返事

1. うれしいお知らせ

★お知らせがある	98	★驚きのニュースを聞いて	101
★うれしいニュースを伝える	98	★引越しのお知らせ	101
★うれしいニュースを聞いて	100	★住所の変更を伝える	102
★驚きのニュースを伝える	100	★引越しのお知らせを聞いて	103

2. 残念なお知らせ

★残念なニュースを伝える	104	★訃報を聞いて	106
★残念なニュースを聞いて	105	★訃報を受けていないとき	108
★訃報	105	★遺族を励ます	108

5章 招待と返事

1. 招待する

- ★ 気軽な集まりに 110 ★ パーティに 110

2. 出席を打診する

- ★ 結婚式への招待 112 ★ 時間・場所 113

3. 招待に対して

- ★ お礼を伝える 114 ★ 招待を断る 115
★ 招待を受ける 114 ★ 断りの理由 116
★ 結婚式の招待を受ける 115 ★ イベント・パーティの詳細を尋ねる 117

4. イベントのあとに

- ★ もてなしに感謝を述べる 118

6章 依頼と返事

1. 依頼と要求

- ★ 頼みを切り出す 120 ★ 推薦状を依頼する 123
★ 協力を求める 121 ★ 打診する 124
★ 再度送付を求める 122 ★ 利用許可を求める 124
★ 人や会社などを紹介してもらう 122 ★ 締め切りの延長を求める 125

2. 依頼に対する返事

- ★ 承諾する 127 ★ あいまいな返事をする 131
★ 推薦状の依頼を受ける・断る 128 ★ 断る 131
★ 条件付きで引き受ける 129 ★ 断ることについて謝罪する 132
★ 依頼の詳細を聞く 129 ★ 自分だけで決められない 133
★ 返事を保留にする 130 ★ 代案を出す 133

3. 返事へのお礼

- ★ 検討してくれたことに礼を述べる 135 ★ 考えてくれたことに礼を述べる 135
★ 再検討してもらう 135

7章 アポイントメント

1. 会う約束をする

★面会を申し出る.....	138	★日時・場所を決める.....	143
★久しぶりの友人に声をかける.....	139	★食事の約束.....	144
★具体的な提案をする.....	140	★別の日時・場所を提案する.....	145
★相手の都合を尋ねる.....	141	★保留する・調整してみる.....	147
★自分の都合を相手に確認する.....	142		

2. 約束・予定を変更する

★予定変更.....	148	★変更・キャンセルを受けて.....	150
★予定をキャンセル.....	149		

3. 会ったあとに

★フォローアップ.....	152	★今後について.....	153
[コラム] 日本の国民の祝日.....			154

8章 確認・指摘と催促

1. 確認・指摘

★確認したい.....	156	★誤りを指摘する.....	159
★状況を確認する.....	156	★訂正を求める.....	159
★問題があることを伝える.....	158	★確認を求める理由.....	160

2. 催促

★催促する.....	161	★対処法を伝える.....	162
★問題ないことを伝える.....	161		

9章 Eメールとインターネット

1. Eメール

★メールを送信する.....	164	★メールアドレス変更のお知らせ.....	166
★メールが届いたかを確認する.....	164	★役に立てたらうれしい.....	166
★文字化け・再送をお願いする.....	165	★連絡先を知らせる.....	167

2. 添付ファイル

★添付のお知らせ.....	168	★添付ファイルが開けない.....	169
★添付ファイルが開けるか聞く.....	169		

3. エラー・トラブル

★トラブル.....	171	★ID・パスワードを忘れた.....	172
★間違いメール・空メール.....	172	★登録抹消.....	173
[コラム] メールに特に使われる絵文字・省略語.....	174		

10章 海外旅行

1. 海外旅行の前に

★旅行の準備.....	176	★アドバイスを求める.....	179
★旅に関する情報を集める.....	178	★知人に案内を依頼する.....	180

2. ホテル

★予約を取る.....	182	★その他の問い合わせ.....	186
★問い合わせ.....	183	★予約の変更・キャンセル.....	187
★特別な希望を伝える.....	185	★滞在時のトラブル.....	188

3. ツアー・レンタカー

★ツアーの問い合わせ・予約をする.....	190	★予約の変更・キャンセル.....	192
★レンタカーの予約をする.....	192		

4. 旅行についての話題

★旅行の感想.....	194	★旅先での行動.....	195
★天気や食べ物について.....	194		
[コラム] アメリカの祝日.....	198		

11章 オンラインショッピング・オークション

1. オンラインショッピング

★商品についての問い合わせ.....	200	★見積もり依頼への返事.....	204
★在庫・入荷予定の問い合わせ.....	201	★商品を注文する.....	204
★在庫・入荷状況を伝える.....	202	★注文を受ける.....	205
★カタログ・サンプル請求.....	202	★注文した商品をキャンセルする.....	206
★見積もりを依頼する.....	203	★注文した商品の変更.....	207

2. ネットオークション

★取引を始める.....	208	★取引成立.....	215
★商品について尋ねる.....	208	★商品購入後のやりとり.....	215
★質問への回答.....	210	★商品到着後、取引完了のお礼.....	216
★注意事項.....	212	★商品未着の問い合わせ.....	217
★価格や数量の交渉.....	213		

3. 購入後のトラブル

★商品について.....	219	★返送手続き・方法を尋ねる.....	222
★返品についての問い合わせ.....	221		

12章 就職活動

1. 求人募集と応募

★件名.....	224	★応募する.....	226
★求人募集についての問い合わせ.....	225	★応募書類の受け取り.....	228

2. 面接のお礼と採用のお願い

★面接前のお礼.....	229	★面接後のお礼.....	229
--------------	-----	--------------	-----

3. 採用通知

★採用の通知.....	231	★オファーを断る.....	233
★ポストのオファーを受ける.....	232	★オファーを保留にする.....	234

13章 留学・海外生活

1. 留学準備

★資料を請求する.....	236	★オファーを受ける・辞退する.....	240
★コースに関する詳細問い合わせ.....	236	★嘆願書.....	240
★出願手続きのやりとり.....	238	★入学手続.....	242
★書類送付の連絡と確認.....	238	★渡航準備.....	243
★成績証明書の送付依頼.....	239		

2. 学生生活

★履修登録準備.....	245	★履修登録.....	245
--------------	-----	------------	-----

3. 授業

★講師に.....	247	★クラスメイトに.....	247
-----------	-----	---------------	-----

4. クラブ活動

★クラブ活動	249
--------	-----

5. 一人暮らし

★シェアメイトを探す	251	★シェアメイトを募集する	252
★物件を見に行く	252	★大家・管理人へ	253

6. ホームステイ

★自己紹介	254	★到着予定を伝える	256
★希望を伝える	255	★ステイ先を離れる	257
★親からステイ先へ	255		

7. 帰国後の連絡

★お礼と思い出	258	★親からホストファミリーへお礼	260
★今後について	259		

8. 学校・相談

★欠席する	261	★相談	261
[コラム] 引っ越し祝いについて			264

14章 メールのやりとりを始める

1. 初めてのメール

★初めてのメール	266	★初めてのメールをもらって	266
----------	-----	---------------	-----

2. 自己紹介

★名乗る・所属	267	★外見	273
★年齢・誕生日	267	★仕事	275
★出身地・居住地	268	★学校	275
★家族・ペット	269	★趣味・好み	276
★性格	271		

3. 近況報告

★体調	279	★学校	283
★日常生活	279	★知人・家族	283
★近況・仕事	281	★天候・季節について	286
★忙しい	282		

4. 余暇・休暇について

- ★予定について.....288 ★休日の過ごし方について.....289

5. 今後の計画

- ★計画について尋ねる.....291

6. 久しぶりのメール

- ★久しぶりのメール.....292 ★ご無沙汰していたことを謝る.....293
★久しぶりにメールをもらって.....292 ★久しぶりにメールしたきっかけ.....294

7. 体調を気遣う

- ★風邪に気をつけて.....295 ★無理しないで.....295

15章 日本について

1. 地理・自然

- ★地理・気候.....298 ★自然・世界遺産.....299

2. 歴史・伝統文化

- ★相撲.....302 ★能.....309
★柔道.....303 ★落語.....309
★剣道.....304 ★俳句・川柳.....311
★合気道.....305 ★温泉.....311
★着物.....305 ★寺院・神社.....313
★茶道.....306 ★忍者・芸者.....314
★歌舞伎.....307

3. 食べ物

- ★ご飯・お弁当.....316 ★天ぷら.....322
★麺.....317 ★鍋.....323
★寿司・刺身.....319 ★和菓子・せんべい.....324
★お箸.....321 ★酒.....326

4. 社会・日本独特の表現

- ★感覚・言葉.....328 ★仕事.....332
★学校制度.....330 ★社会状況.....334

5. マンガ・アニメ・音楽・ファッション・テクノロジー

★マンガ・アニメ	337	★ファッション	341
★音楽	339	★テクノロジー	341

6. 季節・文化・行事

★年末年始	344	★お花見	349
★節分	346	★連休	350
★ひな祭り	347	★お盆・お盆休み	351
★端午の節句	348	★お月見	353

16章 趣味と興味

1. 映画

★映画について	356	★作品の感想 (いい)	358
★俳優について	357	★作品の感想 (悪い)	360

2. 本・読書

★読書について	361	★感想	364
★本や雑誌について	363		

3. 音楽

★好きな音楽	366	★サーフィン	371
★好きなアーティスト	367	★ダイビング	372
★コンサート	368	★釣り	372
★歌・楽器	369		

4. 山のアクティビティ

★スキー・スノーボード	374	★キャンプ	377
★登山・ハイキング	375		

5. スポーツ全般

★サッカー	379	★ゴルフ	383
★野球	381	★ヨガ・エクササイズ	384
★テニス	382	★試合	385

6. その他・習い事

★習い事	387	★車・バイク	389
★外国語	388		

17章 友情と恋愛

1. 好みのタイプ・性格

★好みのタイプ・恋愛傾向を尋ねる	392	★付き合い方	395
★自分の好み・恋愛傾向を伝える	393	★いい関係	396

2. 恋の話

★恋の話	397	★告白する	399
★友達に相談する	397	★告白されて	400
★相談に乗る	399		

3. 付き合う

★デートする	402	★別れる	405
★ケンカする	403	★失恋	406
[コラム] アメリカ人の休日の過ごし方			408

18章 ソーシャルネットワークとメール

1. SNS

★久しぶりの投稿	410	★写真キャプション	414
★友達リクエスト	411	★相手にコメント	415
★友達リクエストを受けて	412	★パーティのお知らせ・返事	416
★近況報告	412	★日本に来るときは連絡して	417

2. テキストメッセージ

★話題を切り出す	418	★連絡先の変更	420
★食事に行こうと誘う	419		
[コラム] アメリカの時間帯			422

19章 グリーティングカード・ファンレター

1. 行事

★クリスマス・年末年始	424	★母の日・父の日	425
★バレンタイン	424	★ハロウィーン	425
★聖バトリックデイ	425	★感謝祭	426

2. 記念日

★誕生日	427	★結婚記念日	427
------	-----	--------	-----

3. お祝い・プレゼント

★試験合格・入学・卒業.....	428	★出産.....	429
★就職.....	428	★プレゼントに添えるメッセージ.....	430
★婚約・結婚.....	429		

4. 励まし・お悔やみ

★別れ（退職，転勤，帰国）.....	431	★お悔やみ.....	432
★励まし・お見舞い.....	431	★心遣い・心配.....	433

5. お礼・お詫び

★お礼.....	434	★お詫び.....	436
----------	-----	-----------	-----

6. 旅先からのポストカード

★旅先から.....	437
------------	-----

7. ファンレター

★自己紹介.....	439	★応援・期待の気持ち（俳優）.....	444
★きっかけ.....	439	★応援・期待の気持ち（アーティスト）.....	444
★評価・思い（俳優）.....	440	★応援・期待の気持ち（スポーツ選手）.....	445
★評価・思い（ミュージシャン）.....	442	★返事やサインを求める.....	446
★評価・思い（スポーツ選手）.....	443		

【装丁】 神田昇和

本書について

本書は全 19 章構成の、さまざまな日常の場面や機能に応じて使える 5500 強のフレーズを集めたメール文例集です。

ニュートラルな文体を中心とし、カジュアル、フォーマルなフレーズも収録されておりますので、送る相手の立場に応じて使い分けてみてください。また、ビジネスで使われる、特にていねいな表現については🎧で示してあります。

フレーズは目的・場面別に分類してあります。目次を参考にしながら、自分の書きたいフレーズを探し、組み合わせながらメールを作成してみましょう。

作成例 友達にバーベキューのお誘いメールを送りたい。

p.20	バーベキューのお誘い	BBQ Invitation
		+
p.22	こんにちは。	Hi,
		+
p.140	今週末河原でバーベキューしない？	Why don't we have a barbeque by the river this weekend?
		+
p.110	何もなければぜひ来てよ。	If you're not doing anything, you should definitely come.
		+
p.416	今週中にお返事ください。	I need an RSVP by the end of this week.
		+
p.34	よろしくね。	Cheers,

BBQ Invitation

Hi, Tom

Why don't we have a barbeque by the river this weekend?

If you're not doing anything, you should definitely come.

I need an RSVP by the end of this week.

Cheers,

Mika

1

よく使うEメール表現

**1**

よく使うEメール表現

1. 書き出し

★件名

こんにちは。小山ユウキです。	Hello, I'm Yuki Koyama.
おっすー！	Hey!
ミッシェル！	Michelle!
* メール相手の名前だけを呼びかけるだけのシンプルな件名。	
日本からのごあいさつ！	Hello from Japan!
元気ですか。ミカです。	How are you? I'm Mika.
お久しぶりです。ユカです。	Long time no see. This is Yuka.
こないだの写真です。	This is a picture from the other day.
来月のパーティのお知らせ	About next month's party
バーベキューのお誘い	BBQ Invitation
27日の金曜日の詳細	Friday 27th Details
日時と場所	Date, time and location
時間と場所の変更	REVISED TIME and LOCATION
あなたの日本旅行について	Your trip to Japan
今度の夏休みについて	Summer break
待ち合わせの時間について	Meetup time
大ニュース！	Big news!
* Good news! (よい知らせ) もよく使う。	
突然のお知らせ！	The latest news!
残念なお知らせ…	Some sad news
ちょっとこれ見て！	Check this out!
おもてなしありがとうございました。	Thank you for your hospitality.
ご招待ありがとう。	Thank you for the invitation.
ごめん！	My bad!
質問があります。	I have a question.

お願いがあるの～！	I need a favor!
パーティの写真	Party Photos
新しいアルバム聞いた？	Did you listen to the new album?
荷物は届いた？	Did you get your luggage?
無事についた？	Did you get home safely?
ユウコの結婚式のこと聞いた？	Did you hear about Yuko's wedding?

* 日本に来ていた友達が無事についたか確認する。

引っ越しのお知らせ。	I'm moving.
結婚式への招待	Wedding invitation
出産の報告	We're having a baby
アドレス変更のお知らせ	Change of email address
転職のお知らせ	Change in position
おめでとう！	Congratulations!

* 相手にうれしい出来事があったときに。

★フォーマルな呼びかけ

スミス様	Dear Mr. [Ms.] Smith:
* かなり丁寧な言い方。	
ジョシュさんへ	Dear Josh,
マネジャー様	Dear Manager
* 相手の名前が不明な場合、役職名だけでも OK。	
各位	Dear sir or madam:
* 相手が誰かわからない場合に。	
ご担当者様	To whom it may concern:
ハリスさんへ	To Harris,
ハリス先生へ	Dear Dr. [Professor] Harris,
ジョージ様、リンダ様	Dear George and Linda,



1

よく使うEメール表現

★セミフォーマルな呼びかけ

こんにちは。	Hello,
こんにちは。	Hi,
みなさん、こんにちは。	Hi all,
みんな、こんにちは！	Hi folks,
ジョディへ	Hi Jodie,
みなさま	Hello everyone,

* 複数の相手に対しビジネスでも使うことができ、Helloのほかにも Good afternoon や Good evening もよく使う。

★カジュアルな呼びかけ

やあ、ジョシュ、	What's up, Josh?
やあ、	Hey,
レディのみなさま	Hey ladies,

* 女性が女性のグループへ。

やあ、みんな	Hi guys,
--------	----------

* guy は男性を指すが、女性に使うこともある。

こんにちは。	Hi there,
マイケルへ	Michael,

* 一度会ったことがある人ならば、ファーストネームだけでも OK。

麗しの君	Hey gorgeous,
------	---------------

* 男性から女性へ。

女子のみんなへ	Hey girls,
---------	------------

* 仲のいい女性たちに親しみを込めて使う。

★書き出しのあいさつ

最近どう？	What's new?
はじめまして。	Nice to meet you.
初めてメールします。	I'm writing to you for the first time.

久しぶり。	It's been a while.
元気にしていますか。	How are you doing?
元気にやっているといいのですが。	I hope you're doing okay.
元気ですか。私はとても元気です。	How's everything? I'm doing well.
順調ですか。	How's it going?
いかがお過ごしですか。	How's life treating you?
最近どうしてですか。	How's everything lately?
お変わりないといいのですが。	I hope this email finds you safe and well.
週末はどうでしたか。	How was your weekend?
休暇はいかがでしたか。	How did you enjoy your vacation?
連絡するって言うておいて1か月も経っちゃったね。	It's already been a month after I said I'd contact you.
そちらのみなさんは元気ですか。	How's everybody there?
家族のみんなは元気？	How's the fam?
ご家族のみなさまはお元気ですか。	How's your family?
あなたとご家族は元気ですか。	How are you and your family?
お母様のお加減はいかがですか。	How's your mother doing?
最近調子はどうですか。	How have you been lately?
もろもろ調子どう？	How are things?
長いことお会いしていませんが、お元気ですか。	I haven't seen you for a while, but how have you been?
ご無沙汰してしまいましたが、元気ですか。	It's been forever! How have you been?
ずいぶん連絡もらってないけど、元気？	I haven't heard from you for a long time. Is everything okay?
最近何か変わったことはありますか。	Anything new these days?
シカゴでの生活には慣れましたか。	Are you used to living in Chicago?
NYはどうですか。	How's New York?



★天気あいさつ

寒い日が続きますがそちらはどうですか。	It's been cold for a few days here. How's the weather there?
日に日に寒くなってきましたね。	It's getting colder and colder each day.
東京では雪が降りました。	It snowed in Tokyo.
もう12月だなんて早いものですね。	I can't believe it's already December.
だいぶ暖かくなってきましたね！	It's getting warm, isn't it?
毎日暑いけど夏バテしていませんか。	It's been so hot. Is the heat wearing you out?
日本はそろそろ涼しくなって過ごしやすいです。	It's starting to get cool and easy to get around in Japan.
葉も色づきはじめ秋が深まってきましたね。	The leaves started to change colors and it's starting to look like fall.
だいぶ寒くなってきましたが、風邪など引いていませんか。	It's getting cold, but you haven't caught a cold, have you?
そちらの天気はどうですか。	How's the weather there?

★季節のイベント

今年もお世話になります！	I'm looking forward to working with you this year!
明けましておめでとう！	Happy New Year!
ハッピーバレンタイン！	Happy Valentine's day!
今年もまた花粉の時期だよ…。	It's allergy season again...
4月だけど、春はまだまだという感じですよ。	It's already April, but it still doesn't feel like spring...
日本では桜が咲き始めました。	The cherry trees have started to bloom in Japan.
いよいよお花見の時期です。	It's cherry blossom season!
最近蒸し暑いよね。	It sure has been muggy, hasn't it?

最近ずっと雨で、出かけていません。	It's been rainy, and I haven't been outside for a while.
早く夏が来ないかな。	I hope summer comes soon.
もう夏休みを楽しんでる？	Are you already enjoying summer break?
夏休みを楽しんでね！	Have fun on your summer break!
私は来週から夏休みです！	Summer break starts next week for me!
感謝祭おめでとう！	Happy Thanksgiving!
感謝祭いかがお過ごしですか。	How are you spending the Thanksgiving holiday?
メリークリスマス！	Merry Christmas!
日本からの季節のあいさつです。	Seasons greetings from Japan.
楽しい休暇を！	Happy holidays!
よいお休みだったことでしょう。	I hope you had a wonderful holiday.
クリスマスはいかがお過ごしですか。	How's your Christmas?
ご家族と素敵なクリスマスをお過ごしでしょう。	I hope have a lovely Christmas with your family.
よいクリスマスを。	With best wishes for a Merry Christmas.
あなたのクリスマスの願いごとが全部叶いますように。	May all you Christmas wishes come true.
あなたのクリスマスが平和で楽しいものでありますように。	May your Christmas be filled with peace, joy and happiness.
あなたとご家族にとって素敵なクリスマスでありますように。	I wish you and your family a wonderful Christmas.
素敵な1年でありますように。	Wishing you a wonderful new year.

2. 用件を伝える

1

よく使うEメール表現

★メールの目的

来週の集まりの時間について確認したくメールしました。	I'm emailing [texting] to confirm the time for next week's meeting.
* パソコンなら email , 携帯のメールなら text を使う。	
来月のマイアミ旅行についてメールしました。	About next month's trip to Miami...
おすすめの観光地を知らせてくメールしました。	There are some tourist spots I'd like to recommend.
6月のパーティについてメールしました。	I have some information about the June party.
パーティでの服装について聞きたくてメールしました。	I'd like to ask about the dress code for the party.
明日の集合場所の確認をさせてください。	I'd like to make sure about tomorrow's meeting place.
取り急ぎ明日から旅行に出かけることのお知らせします。	Just a quick note to tell you that I will be going on vacation tomorrow.
明日 3 時からの会議のお知らせです。	Just a reminder about tomorrow's meeting at 3:00.
至急お伝えしたいことがあってメールしました。	I need to tell you about something as soon as possible.
急にアメリカに行くことになったのでメールしました。	I'm writing to inform you I just learned that I need to go to America.
お願いごとがあるんだ。	I have a favor to ask.
ちょっと相談に乗ってほしいのですが。	I'd like to get your advice on something.
英語のチェックをしてもらえないかと思って。	I was wondering if you could check my English.
うれしいニュースがあります！	I have some great news!

悲しいお知らせをしなくてはなりません。	I'm afraid I have some sad news.
ユウコから、あなたのお母さんが具合が悪いと聞きました。	Yuko told me that your mother is not doing so well.
マリアからあなたが入院すると聞きました。	I heard from Mariah that you'll be in the hospital.
* be in the hospital : 「入院する」	
トムからあなたが日本にいて聞いてただけです。	I heard from Tom that you're in Japan.
特に用はないのですが、あなたが元気にしてるか知りたくて。	Nothing special, but I just wanted to know how you're doing.

★メールに対するお礼

メール [返信] どうもありがとう。	Thanks for the email [reply].
連絡うれしかったよ！	Nice to hear from you!
連絡ありがとう。返事もらえてうれしいよ。	Thank you for contacting me. It's great to hear from you.
さっそくの返信ありがとう。	Thanks for replying so soon.
お忙しいところご返信ありがとうございます。	I know you're busy, but thank you for taking the time to reply.
写真送ってくれてありがとう。	Thank you for the photos.
久々の連絡で驚いたよ。	I was surprised to hear from you after such a long time.
元気そうでなにより！	It's great to know you're doing well.

★返事が遅いことを詫げる

返事遅くなってごめんなさい。	Sorry for the slow [late/belated] reply.
* slow reply : 「返信が遅い」	
返信遅れてごめんね！	Sorry for the slow response!
返事するのに時間かかってごめんね。	Sorry it took me a while to reply.
返信遅くなって本当にごめんね！	I'm so sorry for the late reply!

**1****よく使うEメール表現**

ごめんなさい、もっと早く返信すべきでしたね。	Sorry, I should've replied earlier.
せっかくメールくれてたのにごめんね。	I'm really sorry for not responding sooner to your kind message.
ずっとメール返さなくちゃって思ってたんだけど。	I meant to reply, but I couldn't find the time.
バタバタしてて返信遅れてごめんね。	I've been too busy to get back to you sooner.
最近忙しくてメールチェックしてなかったんだ。	I was busy and didn't have time to check my email.
送ったつもりでいたら、未送信だった。	I thought I replied, but the message didn't go through.
家を離れてて、メールチェックできなかったの。	I wasn't at home and couldn't check my mail.
旅行で今日帰ってきたんだ。	I've been traveling, and I just got back today.
ネットの調子が悪くて。	The Internet wasn't working very well.
先週風邪で寝込んでいたの。	I had a cold last week, and I was down the whole time.
母が入院してしまって、ほとんど家にいなかったの。	My mom was hospitalized, and I wasn't home most of the time.

★ご無沙汰を詫げる

ご無沙汰してしまっておめんね。	I'm sorry I was out of touch.
* out of touch : 「連絡を取らないで」	
しばらく連絡せずにすみませんでした。	Sorry for not contacting you in a while.
長いことメールしなくてごめんね、ここんどこ忙しくて。	Sorry I haven't written for a while. I've been so busy lately.
こんなに間を空けるつもりじゃなかったんだ。	I didn't mean to be this slow.
時が経つのは早いものですね。	Time goes by so fast.
あっという間ですね。	That was quick.

★送付・添付

最新のカatalogを送ってもらえますか。	Could I have your latest catalog sent to me?
御社の資料を送ってください。	Could you send me information about your company?
こないだの写真を添付で送ってもらえますか。	Could you attach the picture from the other day and send it to me?
パーティの写真をどこかにアップロードしてもらえますか。	Could you upload the pictures from the party somewhere?
お問い合わせいただいたカatalogを添付いたします。	I've attached the catalog you requested.
先日の資料を添付で送らせていただきます。	I will attach the information from the other day and send it to you.
請求書を添付しましたのでご確認ください。	Please look over the attached invoice.
あなたが来れなかったパーティの写真送ります。	I'm sending you photos from the party you couldn't attend.
先方からのメールを転送します。	I'll forward their email to you.
上司からのメールをそのまま転送しますね。	Here's the email from my supervisor.
以下、クライアントからのメールを貼り付けておきます。	The email from the client is attached below.
添付いただきありがとうございます。	Thank you for attaching it.
PDF [ファイル] 無事に受け取り開けました。	I received the PDF [file].
まだファイルが届いてないようです。	It seems like the file hasn't arrived.
もう送っていただけましたでしょうか。	Have you already sent it?
申し訳ないのですが、いただいたファイルを誤って削除してしまいました。	I am sorry, but I accidently deleted the file.
受け取ったのですが、うまく開けません。	I received the file, but I can't open it.
お手数ですが、再送してもらえますか。	Sorry for the trouble, but could you resend it?

**1****よく使うEメール表現**

お時間あるときに再送してもらえると助かります。	I'd appreciate it if you could resend it when you have time.
-------------------------	--

★話題を変える

ところで、兄弟は元気？	By the way, how are your brothers?
そういえば、引っ越しは順調？	By the way, how's your move coming along?
アンナと言えばさ、あの話聞いた？	Speaking of Anna - did you hear?
話は変わるんだけどさ、ユキのこと聞いた？	On a different topic, but did you hear about Yuki?
そうそう、ジョンとキャシー別れたんだって。	So, I guess John and Cassie broke up.
話は全然変わるんだけど、私来年イギリスに行くかも！	By the way, I might go to England next year!
それとね、もう1個話があるの。	Also, there's one more thing I want to tell you.
そうだ、肝心の来月の旅行についてなんだけどね。	Oh, yeah. About the important trip next month...
それで思い出したんだけど、ヨウコに会うのって今週だよな？	That reminds me. We are meeting Yoko this week, right?

★メール内容の確認


お役に立てたらよいのですが。	I hope this helps.
お送りした内容で間違いありませんか。	Is there a problem with what was sent?
私にお送りいただいたものでお間違いないでしょうか。	Are you sure you sent me the right things?
送った資料はあなたの必要なものでしたか。	Were the sent documents important to you?
情報はお役に立てましたか。	Did the information help?
問題なければよいのですが。	I hope there aren't any problems.
興味を持っていただけたらよいのですが。	I hope you're interested.

不備があれば連絡ください。	If there are any problems, please let me know.
さらなる情報が必要であれば連絡ください。	Please let us know if you need any further information.
参考までにリンクを貼っておきます。	I have sent a link for your reference.


* for your reference : 「参考までに」


★検討・確認を求める

このまま進めても大丈夫かどうか教えてください。	Please let me know if it is alright to proceed or not.
-------------------------	--


 ご検討, よろしくお願いたします。	We'd like to ask you to consider this.
---	--

* ASAP : 「なるべく早く」 (As Soon As Possible の略)

 至急ご確認いただけたらと思います。	We'd appreciate it if you could confirm ASAP.
---	---

 早急に対処していただけると助かります。	It will be very helpful if you could take care of this ASAP.
---	--

早ければ早いほど助かります。	The sooner the better.
----------------	------------------------

 前向きにご検討いただけたらと思います。	We hope you will seriously consider this.
---	---

急ぎじゃないので, じっくり検討してみて。	There is no hurry, so take your time and look it over.
-----------------------	--

ちょっと考えてみてね。	Please think it over.
-------------	-----------------------

返事はいつでも OK です。	Get back to me at anytime.
----------------	----------------------------

いい返事もらえるといいな。	I hope to get a positive reply from you.
---------------	--

★返事・連絡

メールを確認したら返事をください。	Please respond after you read this.
-------------------	-------------------------------------

お返事お待ちしております。	I'm looking forward to hearing from you.
---------------	--

**1****よく使うEメール表現**

お返事いただければと思います。	I'd be grateful if I could get your reply.
できるだけ早いお返事だと助かります。	I'd appreciate it if you could reply as soon as you can.
今日中に返事もらえますか。	Could you reply to me by the end of the day?
金曜日までにお返事いただけると助かります。	It would be helpful if I could get a reply by Friday.
返事待ってるね！	I am waiting for your reply!
質問があれば遠慮なくメールちょうだいね。	If you have any questions, please don't hesitate to email me.
★ ご質問があれば、下記の番号へおかけください。	Should you have any inquiries or concerns, please call the number below.
ご質問などは、営業の中村までご連絡ください。	Please contact Mr. Nakamura in the Sales Department if you have any questions.
こちらからまたご連絡いたします。	I'll be in touch with you soon.
改めてお電話差し上げます。	I'll call you back later.
何かあればいつでも連絡ちょうだいね。	Please contact me if anything comes up.
できるだけ早く連絡とりたいのでよろしくね！	I'd like to talk with you as soon as possible.
またメールちょうだいね！	Write me back soon!
取り急ぎご連絡まで。	I wanted to let you know as soon as possible.
返信は不要です。	You don't need to reply to this message.
返事は気にしないでね。	Don't worry about replying.
返事は時間があるときでOKです！	Please reply whenever you have time.

3. 結びのひとつ

★よろしく

上記の件、どうぞよろしく願います。	I'd like to ask for your kind consideration on this matter.
頼りにしています。	I'm counting on you.
お忙しいとは思いますが、よろしくお願います。	I know you're busy, but thanks for your help.
もろもろよろしく願います。	Thank you for all your help.
よろしくね!	Thanks!
今後とも、なにとぞよろしく願います。	Looking forward to working with you again in the future.
よろしく願います。	Thanks in advance.
お母様にもよろしくお伝えください。	Say hello to your mother for me.
事務所のみなさんにもよろしくお伝えください。	Please give my regards to everyone in the office.
トムにもよろしく!	Say hi to Tom from me.

★フォーマルな結語

敬具、かしこ、草々	Sincerely yours,
敬具、かしこ、草々	Yours truly,
敬具、かしこ、草々	Best regards,
敬具、かしこ、草々	Kind regards,
敬具、かしこ、草々	Cordially,
敬具、かしこ、草々	Yours faithfully,

* Dear sir に対する結び。

どうぞよろしく、	Regards,
----------	----------

★セミフォーマルな結語

ありがとうございます、	Thank you,
それでは、	Best wishes,

**1****よく使うEメール表現**

では、	Best,
よろしくね、	Cheers,
よろしくお願ひします、	Many thanks,
お返事楽しみにしております、	Hoping to hear from you soon,
お返事お待ちしております、	Waiting for your reply,

★カジュアルな結語

またね、	See you,
* See you very soon, もよく使う。	
それじゃ、	Take care,
あとでね、	Catch you later,
* 会う予定のある人に対して使う。	
また、	Later,
愛を込めて、	Love,
* 仲のよい友人や恋人などに使う。	
会えなくて寂しいな、	Miss ya,
バイバイ、	Bye for now,
幸運を、	Good luck,
近々ね、	Will be in touch soon,
ハグとキスを、	Hugs and kisses,

★締め言葉

よい1日 [週末] を。	Have a good day [weekend].
ひまわり また近いうちにお会いできるの楽しみにしています。	I hope I can see you again sometime soon.
無理しないでね。	Take care, my friend.
その調子で頑張ってね。	Keep it up.
早く会えるといいな。	Hope to see you soon.
すべてうまく運びますように。	Hope things are going well for you.

お大事にね。	Get well soon!
早く会いたいね。 * can't wait to ... : 「～するのが待ちきれない」	I can't wait to see you.
来月会えるの楽しみにしています。	Looking forward to seeing you next month.
忙しい時期だろうけど、無理しないでね。	You're probably swamped, but don't push yourself too hard.
風邪引かないようにね。	Don't catch a cold.
お母様お大事にね。 * 具合の悪い相手の家族を気遣うときに。	Tell your mother to take care.
これからも連絡取り合おう。 * しょっちゅう連絡するわけではない人に対して。	Keep in touch.
また書かね。	I'll write you soon.
マイクから返事きたら知らせるね。	I will let you know if I get a reply from Mike.
今夜は楽しんでね。	Enjoy tonight.
それじゃまた。 * 恋人に対して。	Until next time,
あなたを思っています。 * 恋人に対して。	Thinking of you,
いつでも愛してます。 * 恋人に対して。	Love you always,
★追伸	
追伸	P.S.
言い忘れたけど、今度アメリカに行くよ。 * わざとビッグニュースを追伸で言ったりする。	I forgot to tell you, but I'm going to America.
Facebookをはじめたからよろしく。	I thought I'd let you know that I started a Facebook account.

**1****よく使うEメール表現**

こないだメアりに偶然会ったよ。	I ran into Mary the other day.
* run into ... : 「～にばったり会う」	
こないだ言ってたサイト見たよ。	I checked out the site you told me about the other day.
勧めてくれた本読んだけどおもしろかったよ。	I read the book you recommended, and it was great.
マキが連絡ほしいって言ってたよ。	Maki said she wants to hear from you.
マイクも心配していました。	Mike is worried about you.
さらに追伸	P.P.S
3キロ痩せちゃったよ!	I lost three kilos!

* 本文で書くほどでもないちょっとしたネタに。

2

気持ちを表現する

1. いい気持ち



2

気持ちを表現する

★うれしい・幸せ

あなたからのメールをもらえてとてもうれしい！ I'm really happy you wrote me.

よかったね！ Good for you!

* good for ... : 「(~にとって) よかったですね」

よかったね！ That's great!

すごくうれしかったです。 It made me really happy.

今日ほど幸せな気持ちになったことはない。 This is the happiest I've ever been.

こんな幸せな気持ちは初めて。 I've never been this happy before.

* have never been this happy : 「今までで最高に幸せ」

あなたが元気だと聞いてうれしい！ I'm happy to hear you're doing well.

就職できてよかったですね。 I'm glad you were able to find a job.

希望の学校に入学できてうれしい。 I'm glad I was able to get into the school I wanted.

* get into school : 「入学する」

テストでいい点がとれてうれしかった。 I'm glad I did well on the test.

今日、会社が早く終わってうれしい。 I'm glad work ends early today.

明日から休みでうれしい！ I'm glad we have some time off from tomorrow.

★ご機嫌

超ご機嫌！ I'm in a wonderful mood!

娘は朝からご機嫌なの。 My daughter's been in a great mood since this morning.

* be in a great mood : 「上機嫌だ」 great は good でも OK。

自然に笑顔がこぼれちゃう。 I just can't help but smile.

* can't help but ... : 「～が止められない」

笑いが止まらないよ。 I just can't stop laughing.

今日は朝からご機嫌なの。 I've been in a good mood since this morning.

天気がいいと気分もいいよね。 The weather feels great today.

なんて素敵な日なの！ What a great [wonderful] day!

昨日いいことがあって機嫌がいいんだ。 I'm in a good mood because something amazing happened yesterday.

今日は給料日で上機嫌なんだ。 I'm in a great mood because today is payday.

* payday : 「給料日」

★絶好調

最高の気分！ I'm on top of the world!

最高の気分！ I couldn't be happier!

絶好調！ I feel wonderful!

仕事が順調なんだ。 Work is going pretty well.

* pretty : 「とても」

天国にいる気分。 I feel like I'm in heaven.

まるで夢みたい！ It feels like I'm in a dream.

あまりにも幸せすぎて怖いくらい！ I'm so happy it's scary!

彼はここのところ絶好調なのよ！ He's doing very well!

こんな幸せで罰が当たりそう。 Being this happy must be a sin.

* sin : 「罪」

★楽しい

今日は楽しい一日だった。 Today was a fun day.

楽しかった！ I had fun!

友達とおしゃべりって楽しいものよね。 It's fun to talk with good friends.



2

気持ちを表現する

映画は楽しかった？	Did you enjoy the movie?
買い物ってなんでこんなに楽しいんだらう。	Why is shopping so much fun?
今日は最高に楽しい1日でした。	Today was the most fun day ever.
最近仕事がとても楽しいの。	Lately, I've been having a lot of fun at work.
海外旅行って本当に楽しいな。	Traveling to other countries is really fun.
今日はマライア・キャリーのライブに行ったら楽しかった！	I had fun at Mariah Carey's concert today.
初めてスキーをしたけど、楽しいものだね。	I went skiing for the first time, and it was fun.

★おもしろい

それはおもしろい。	That's hilarious.
* hilarious : 「おかしい, 大笑いの」	
おもしろい映画を見てきた！	I just saw a really funny movie.
それおかしい！	That's so funny!
あなたっておもしろいわね。	You're really funny.
彼って本当に笑わせてくれるよね。	He really makes you laugh.
送ってくれた写真, すごくおかしい！	The picture you sent was really funny!
その話笑えるよね。	That's a funny story, right?
その話をしたら, 彼に笑われちゃうよ。	If you tell him that story, he'll just laugh at you.
その話聞いたとき, みんな大爆笑だったよ！	When we heard that story, we all laughed so hard!
今日友達からすごくおもしろい話を聞いたよ。	Today, my friend told me a really funny story.

★興奮する

わくわくする！	I'm so excited [really thrilled]!
今からすごく楽しみなんです。 * look forward to ... : 「～を楽しみにする」	I'm really looking forward to it.
来月の試合がすごく楽しみ！	I'm really looking forward to next month's match.
いよいよ明日開幕戦だね！ 興奮する！ * season opener : 「(スポーツの) シーズン開幕戦」	The season opener is finally going to start tomorrow. I'm so excited.
待ちきれない！ * just を入れるとさらに強調されます。	I (just) can't wait!
きっとおもしろいことになるわ。	I'm sure it's going to be fun.
考えただけでドキドキする！	I'm getting excited just thinking about it.
来月からの新たな職場での仕事すごく楽しみなの！	I'm really excited about my new job next month.
新しい仕事を任されてわくわくしてるんだ！ * work on : 「(仕事や開発など) に取り掛かる」	I'm so excited that I've been given a new project to work on.
彼らが共演するなんて、すごいよね！ * co-star : 「共演スター」	I'm excited to see them co-starring together!
ライブではみんなすごく盛り上がった！ * go wild : 「熱狂する, 大いに盛り上がる」	Everyone was going wild at the concert.
パーティは楽しめた？	Did you have fun at the party?

2. 感動・尊敬

★感動する

すごく感動した。	That was really moving [emotional].
子供の成長には感動させられっぱなしだ。	I'm constantly in awe of how quickly my children are growing up.
* be in awe of ... : 「～に圧倒される」	
感激!	How moving!
感動して思わず泣いてしまった。	I was so moved I started crying.
感動して泣きそうになった。	I was so touched I almost cried.
その話を聞いてとても感動した。	I was really moved when I heard that story.
すごく感動的な映画だった。	This is a really touching movie.
彼女のスピーチは感動的だった。	Her speech was really moving.
すばらしかったよ。	It was awesome.
彼女の演奏はすばらしかった!	Her performance was fantastic.
彼の歌声に圧倒された。	I was really impressed by his singing.
彼の歌声はすごかった。	His singing was breathtaking.
彼らの製品はすばらしい。	Their production was amazing.
彼の仕事ぶりには感心する。	I'm impressed by the way he works.
彼女は熱心に親の面倒をみて感心する。	I'm impressed by how passionately she looks after her parents.



2

気持ちを表現する

★尊敬する

あなたを尊敬しています。

I look up to you.

* look up to ... : 「～を尊敬する」

みんな彼のことを尊敬している。

Everyone looks up to him.

手先が器用な人ってすごいよな。

I admire people who are good with their hands.

* good with one's hands : 「手先が器用」

数学に強い人って尊敬しちゃうな。

I can't help admiring people who are good with numbers.

* good with numbers : 「数字に強い」

みんなから尊敬される人になりたいな。

I want to be someone people admire.

私はマザー・テレサを本当に尊敬しているの。

I really look up to Mother Teresa.

両親を心から尊敬しています。

My parents are the ones I admire the most with all my heart.

彼の仕事に対する情熱はすばらしいです。

I'm impressed by the passion he has for his job.

彼女の実行力は本当にすごい！

She really gets things done!

彼女の親切心には頭が下がる。

I bow my head to her gentle behavior.

* bow one's head to ... 「～には頭が下がる」

彼女の親切心には頭が下がる。

I respect her kindness.

3. ビックリ・怖い



2

気持ち表現する

★驚く

わあ！	Whoa!
うそ！	Oh my gosh!
わあ！ びっくりした！	Wow! That scared me!
ええっ！ その話は本当？	No way! Is that true?
とても戸惑った。	I'm at a complete loss.

* **at a loss** : 「途方にくれて」

すごく混乱している。	I'm really confused [lost].
思いもよらなかった。	That was unthinkable.
思いもよらなかった。	Inconceivable.
考えもしなかった。	I hadn't even thought about it.
あなたの話を聞いて本当に驚いた。	Your story really caught me off guard.

* **catch someone off guard** : 「不意をつかれる」

彼女の報告にはみんなとても驚いた。	Everyone was surprised by the news about her.
あなたが結婚すると聞いて驚いた！	I was surprised to hear that you're getting married!
偶然あなたに会えて本当に驚いた。	I was really surprised to run into you.

* **run into** : 「偶然に出会う」

あんないい子を振るなんてまったく驚きじゃない？	Can you believe he dumped such a nice girl?
トムに彼女がいたなんてショックだわ！	I heard Tom has a girlfriend. It's a total [big] shock!

★信じられない

ありえないことが起きたの！	You won't believe what happened to me.
信じられない！	Unbelievable!
その話はとても信じられない！	I can't believe that at all!
その話はとても信じられません！	That's utterly unbelievable!
冗談だよ？	You're joking, right?
冗談でしょ！	Tell me you're joking!
うそって言って！	Tell me it's not true.
冗談ばかり。	You're such a kidder.
冗談もほどほどにして。	You kid too much.
信じられない。もうだまされないわよ。	No way! You can't fool me again.
この時期に雪が降るなんて信じられない。	I can't believe it's snowing this time of year.
あの2人が別れたなんて信じられる？	Can you believe those two broke up?

* joking は kidding でも OK。

あの会社で働けるなんて信じられない。	I can't believe I'll be able to work at that company.
彼が会社を辞めちゃうなんて信じられません。	I can't believe he's quitting the company.

★怖い・気味が悪い

怖い。	This is scary.
こわ〜い。	I'm scaaaared.
* 本来は scared だが、メールなどでは強調するためにこのような書き方をする。かなりカジュアルな表現。	
ひゃ〜！ 気味が悪い。	Aaah! That's weird.
気持ち悪い。	That's creepy.
怖くない？	It's scary, isn't it?



2

気持ちを表現する

気味悪くない？ * spooky : 「気味の悪い」	Spooky, right?
ゾッとするよね？	Isn't it creepy?
そんな怖い話しないで。	Don't tell such scary stories.
そんな怖い話しないで。 * quit : 「やめる」	Quit telling scary stories.
怖がらせないでよ。	You scared me.
怖がらせるつもりじゃなかったんだ。	I didn't mean to scare you.
そんな怖がらないでよ。	Don't be so scared.
そんな怖がらないでよ。	Don't be such a scaredy-cat.
高い [暗い] ところが苦手です。	I'm afraid of heights [the dark].
飛行機は怖い。	I'm afraid of airplanes.
うちの親はとっても怖いの。	My parents are really scary.
あの子の彼氏、怒ると怖いんだって。	I hear her boyfriend is scary when he's angry.
犬は吠えるから怖い。	Dogs are scary because they bark.
私ちょっと恐がりなの。	I'm a bit of a coward.
 私すごく恐がりなんです。	I'm quite a craven.
怖い話は苦手なの。 * no good with ... : 「～はまったくダメ」	I'm no good with scary stories.
あの映画はすごく怖くてひとりで寝れなかった。	That movie was so scary I couldn't go to sleep by myself.
その話を聞いて怖くなってきた。	I'm a little scared after hearing that story.
あの道夜ひとりで歩くのは怖いかも。	It might be a little scary walking that road alone at night.

★怖じ気づく

それはなんか怖いなあ。	That sounds a little scary.
ちょっと怖くなってきちゃったなあ。	Now I'm a little scared.
体重計に乗るのが怖いよ。	I'm scared to step on the scale.
カードの請求書を見るのが怖いなあ。	I don't want to look at my credit card statement.
そんな話聞くと怖じ気づいちゃうな。	That story gives me the creeps.
* give someone the creeps : 「人をぞっとさせる」	
彼は結婚を前にすっかり怖じ気づいてるみたい。	It seems he got cold feet just before the wedding.
* get cold feet : 「怖じ気づく」	
あの噂を聞いて、すっかりひるんでるの。	That rumor made me really jumpy.
* jumpy : 「びくびくする」	
プレゼンの直前になって、ちょっと不安になってきちゃった。	I'm little worried now that it's right before the presentation.
留学の出発前になって怖じ気づいてきちゃった。	I got scared just before I left to study abroad.

4. いやな気持ち

★イライラする・不調

少しイライラした。	I'm a little annoyed [ticked off].
最近なんだかイライラするの。 * bug : 「イライラさせる」	Something's been bugging me lately.
彼女と話しているとなんだかイライラしちゃうの。 * for some reason : 「どういわけか」	Whenever I talk to her, I get annoyed for some reason.
妻が最近ずっとイライラしててさ。	My wife's been really irritable lately.
道路工事がうるさくて、イライラするの。	The road construction is so loud, it's annoying.
どうすればこのイライラは治まるかしら？	What can I do to get over this irritation?
あいつの行動にはイライラさせられっぱなしだ。	His behavior always bothers me.
人がイライラしていると、こっちまでイライラしてくる。	Being around people that are upset makes me upset too.
上司が朝から虫の居所が悪くて、八つ当たりされるの。	My boss has in a bad mood since morning, and keeps getting angry at me.
そんなつもりなのに、人にイライラされちゃうの。	I seem to annoy people even though I don't mean to.
優柔不断な息子の行動を見ると、イライラする。	Seeing my son's indecisive behavior annoys me.
そんなにイライラするなんて珍しいね。	It's not like you to get this irritated.
最近働きすぎなんじゃないの？	Aren't you working too hard lately?
最近あまりやる気が出なくて。	I haven't been motivated lately.

2

気持ちを表現する

最近調子が出なくて。	I'm not quite myself lately.
ストレスがたまっちゃって。	The stress is piling up.
休みが欲しい。	I need a break.

★退屈する

退屈～！	This is so boring!
退屈で死にそう！	I'm so bored I could die!
毎日退屈だ！	Every day is so boring.
最近おもしろいことがひとつもなくて。	Nothing seems to interest me lately.
退屈な仕事にうんざり。	I'm sick of my boring job.

* **be sick of ...** : 「～にうんざりしている」

パーティはあまりに退屈ですぐに帰っちゃった。	The party was kind of boring, so I left soon after I got there.
うちの旦那って本当に退屈なのよ。	My husband is so boring.
とても退屈な映画だった。	It was a really boring movie.
とても退屈なあらすじだった。	The story was really boring.
飲み会も飽きてきたな。	I'm sick of drinking parties.
よくそんな退屈な番組見てるね。	You're really into that boring TV show.
彼氏は堅物と一緒にいて退屈なの。	My boyfriend is so strait-laced it's boring being with him.

* **strait-laced** : 「お堅い、堅物」

この先生のレッスン退屈なんだよね。	This teacher's class is so lame.
親父みたいな退屈な人間にはなりたくない。	I don't want become a boring old person like my father.

★ばかげている

ばかげてる！	That's crazy!
呆れた！	What a laugh!
そんな話ばかげているわ。	That story's ridiculous [stupid].



2


気持ち表現する

ちょっとばかげてると思わない？	Don't you think that's a little ridiculous?
なんとも馬鹿な話ですね。	What an outlandish tale.
彼のばかげた考えにはうんざり。	I'm tired of his stupid ideas.
みんな彼のばかげた行動には呆れるよ。	Everyone was shocked by his foolish behavior.
どこでそんなばかげた話聞いてきたの？	Where did you hear that silly story?
誰がそんな馬鹿な話したの？	Who told you that foolishness?
なんでそんなばかげた話信用したの？	Why did you believe such a nonsense story?

★奇妙・おかしい

奇妙だね。	How strange [odd].
それはちょっとおかしいね。 * weird : 「奇妙な」	That sounds weird.
そいつはおかしいな。	That's strange [weird].
ずっと不思議に思ってたの。	I always thought that was a little strange.
彼女とあなたがどうして仲いいのか ずっと不思議なの。	I always wondered how you and she got along so well.
奇妙な偶然だね。 * coincidence : 「偶然」	What a strange coincidence.
そんな奇妙なことも起こるんだね。	So strange things like that really do happen.
彼が来てから奇妙なことは ばかり起こるんだ。 * ever since : 「～以来ずっと」	Strange things have been happening ever since he came.
最近不思議な出来事が多くて。	A lot of strange things have been happening lately.

★ピンチ

ピンチ！	This is an emergency!
ピンチ！	This is a crisis!
ピンチ！	I'm in a tough spot!
まずい！	Oh no!
まずい！	This is (really) bad!
これはまずいことになった！	This is getting worse [serious]!
ややこしいことになってきました。	This is getting complicated!
 これはややこしいことになりました。	This has gotten complicated!
彼女にほかの子とデートしてるとこ見られて大ピンチなんだ。	I'm in big [deep] trouble because my girlfriend saw me on a date with another girl.
今私超ピンチなんだ。	I'm in a lot of trouble right now.
追い詰められてるんだ。	I'm under a lot of pressure.

* **under pressure** : 「精神的に追い詰められた状態になる」

今月お金がなくて大ピンチなんだ。 I'm in a fix because I'm broke this month.

* **in a fix** : 「窮地に追い込まれている」 * **broke** : 「金欠の」

仕事を超忙しくて、助けてほしいんだ。 I need some help with this work. I'm swamped.

* **swamped** : 「多忙を極める」

★怒る

むかついた！	I'm so mad [angry/upset]!
むか～～～！	Grrr...
むか～～～！	Argh!
超ムカつく！	I'm really upset!
ちょっとむっとした。	I'm a little annoyed [miffed].
また遅刻されたから怒っちゃった。	I got mad because he [she] was late.

**2****気持ち**を表現する

本気でキレた！ * blow one's top : 「激怒する」	I really blew my top!
今日は彼氏に本気で怒っちゃった！	I was actually really mad at my boyfriend today!
今日すごくムカつく出来事が会社であつたの！	Something really annoying happened at work today!
取引先の人を怒らせちゃったの。	I upset [angered] a client.
滅多に怒らない人が怒ると怖いよね。 * rarely : 「滅多に～ない」	People who rarely get angry are scary when they're mad.
後から怒りがこみ上げてきた。 * well up : 「こみ上げる」	The anger started welling up afterwards.
そんなことされて腹立たないの？	Doesn't that make you angry?
すごく我慢強いよね。	You have been very patient.
やっぱり許せない！	It's just unforgivable!

5. 悲しい・寂しい

★悲しい

すごく悲しい。	I'm feeling really sad.
なんだか悲しいな。	I'm really sad for some reason.
なんだか悲しいな。	I don't know why, but I'm feeling down.
それは悲しかったね。	That was really sad.
とても元気が出ない。	I have no energy at all.

* have no energy : 「元気が出ない」

彼女最近元気がないのよ。	She's been looking depressed recently.
あなたがいなくなるととても悲しい。	I'll miss you a lot when you leave.
彼が転勤することになってみんな悲し がってる。	Everyone's bummed that he's getting transferred.

* bummed : 「落ち込む」

昨日祖父が亡くなってしまって、と ても悲しい。	I lost my grandpa yesterday, so I'm really down.
大事な人を失った悲しみは本人しかわ からないものよ。	No one else can understand your sadness when you lose someone you love.
そのニュースを聞いてみんな悲しく なった。	We were all sad when we heard the news.
今日悲しい出来事があったの。	Something sad happened today.
最近悲しいことばかりで落ち込ん じゃう。	So many sad things have happened recently. It's depressing.
悲しくて泣いてしまった。	I was so sad that I cried.
この悲しさには耐えられそうにない。	I don't think I can handle this sadness.

* handle : 「(問題などに) 対処する」

**2****気持ち**を表現する

この悲しいニュースで国民はみんな
ショックを受けている。

The whole nation is in shock
from this sad news.

★泣く

泣けてくる。 I'm so touched that I could cry.

思わず泣いてしまった。 I couldn't stop myself from
crying.

思わず泣いてしまった。 I cried in spite of myself.

* **in spite of oneself**: 「知らないうちに」

あまりにも驚いて涙も出なかった。 I was too surprised to even cry.

悔しくて泣いてしまった。 I was so disappointed that I cried.

泣くのをこらえた。 I held back my tears.

彼女は今にも泣きそうだった。 She looked like she was about
to cry.

* **about to do**: 「今にも～するところ」

その話を聞いて、彼女は泣いてたよ。 She cried when she heard that.

映画を見て泣いてしまった。 I cried [wailed] when I
watched the movie.

* **wail**: 「声を出して泣く」

彼女と別れるとき泣いてしまった。 I cried when I broke up with
my girlfriend.

あまりにショックで涙が止まらな
かった。 I was so shocked that I
couldn't stop crying.

悔しくて号泣した。 I cried out of frustration.

キャリーはうれし泣きをしていたよ。 Carrie cried tears of joy.

* **cry tears of joy**: 「うれし泣きをする」

君からの知らせを聞いて妻がうれし泣
きしてたよ。 My wife cried for joy when she
heard your news.

もらい泣きしちゃった。 I cried in sympathy.

* **cry in sympathy**: 「もらい泣きをする」

泣かせる話だよね。	That story will make you cry.
昨日の夜、泣きすぎて目が腫れている。	My eyes are puffy because I cried a lot last night.
思い切り泣いたらすっきりした。	I felt refreshed after having a good cry.
友達が一緒に泣いてくれた。	My friend cried with me.

★寂しい

寂しい。	I'm lonely.
寂しい。	I'm feeling lonesome.
* ややフォーマルな表現。	
なんか寂しいな。	I'm feeling kind of lonely.
最近だれも遊んでくれなくて寂しいな。	I'm feeling lonely because no one wants to hang out these days.
メール全然くれなかったから寂しかったよ。	I felt left out because you didn't send me any emails at all.
あなたに会えなくて寂しいな。	I feel lonely when I don't get to see you.
すごく寂しい。	I'm feeling so alone.
もう子供が育っちゃって寂しい。	It's lonely because the kids are all grown up now.
今日は寂しい誕生日だった。	It was a lonely birthday today.
最近とても孤独です。	I've been really lonely recently.
話し相手がいなくて寂しい。	I'm lonely because I don't have anyone to talk to.
会社ではひとりで昼食を食べてて、寂しい。	It's lonely at work when I eat lunch alone.
実は彼ってああ見えて、とても寂しがりやなの。	He doesn't look like it, but he actually gets lonely easily.
私はとても寂しがりやです。	I get very lonely.

6. 不安・落ち込み

★不安・緊張

すごく緊張しているの。	I'm really nervous.
あがり症を治したい。	I want to cure my stage fright.
来週面接だから今から緊張しているの。	I have an interview next week so I'm going to start getting nervous.
緊張して眠れない。	I'm so tense that I can't sleep.
* tense : 「(神経などが) 高ぶった, 緊張した」	
明日のプレゼンうまくいか不安だな。	I'm anxious about tomorrow's presentation.
とても不安だ。	I'm feeling very uncertain.
ちゃんと待ち合わせ場所で会えるか不安です。	I'm worried if we'll be able to meet where we agreed.
うまくいか不安です。	I'm worried about whether or not it will go well.
ひとりで暮らして行けるか不安なの。	I'm worried about living on my own.
彼女が子供をちゃんと育てられるか不安です。	I'm not sure if she can really raise a child.
彼との結婚が不安になってきた。	I'm getting anxious about marrying him.
最近わけもなく不安になる。	I get anxious without any reason these days.
彼を見ているととても不安な気持ちになる。	When I see him, I feel very anxious.
私にできるか心配。	I'm worried that I won't be able to do it.
いっこうに終わりが見えないよ。	There's no end in sight.
気になって仕方ないんだ。	I'm worried sick.
心配で胃が痛いよ。	My stomach hurts from worry.

2

気持ちを表現する

★落胆・落ち込む

がっかりだ。	What a let-down.
失望した。	I'm disappointed.
とても残念だ。	It's very unfortunate.
とても残念です。	It's very regrettable.
あー、残念！	Oh, that's too bad!
あなたには失望したわ。	You've disappointed me.
彼はすっかり失望した。	He has lost all hope.
残念な結果になってしまった。	It turned out to be disappointing.
彼女珍しく落ち込んでるの。	She's unusually depressed.
ルーシーから落ち込んでるって聞いたけど。	Lucy told me that you're depressed.
落ち込んでるの？	Are you feeling down?
どうして落ち込んでるの？	Why are you depressed?
面接うまくいかなくて、落ち込んでるの。	The interview didn't go so well, so I'm feeling down.
彼女ったら振られてすっかり落ち込んでるみたい。	She's been looking really depressed since she was dumped.
あまりにもショックで立ち直れそうにありません。	I'm absolutely devastated and I don't think I can get back on my feet.
立ち直れそうにありません。	I don't know if I can recover from this.

7. 慰める・励ます

★気遣う・慰める

大丈夫？	Are you okay?
2 かな 大丈夫ですか。	Are you all right?
どうしたの？	What's wrong?
かな どうしたんですか。	What's the matter?
何かあったの？	Did something happen?
マイクと何かあったの？	What's up with you and Mike?
かわいそうに。	Poor you.
それはひどいね。	That's really terrible.
今が一番大変なときよ。	Now's the hardest time.
ルーシーから聞いたけど、大丈夫？	Lucy told me. Are you okay?
かおりも心配してたよ。	Kaori was worried about you too.
話したくなったらいつでも話して。	I'm always here if you want to talk.
電話でもメールでもいつでもしてね。	You can call or email me anytime.
時間がきつと解決してくれますよ。	I'm sure time will work everything out.

★励ます・応援する

応援してて！	Wish me luck!
応援してるよ！	Fingers crossed!
ベストを尽くして頑張って！	Do your best!
頑張って！	Go for it!
頑張って！	Break a leg!
かな 頑張ってください！	All the best!
よく頑張ってるじゃない。	You're doing all right.
めげないで！	Don't be discouraged!
きっと大丈夫よ！	I'm sure it will be okay!
あなたなら大丈夫よ！	I know you can do it!



2

気持ち
を表現する

絶対大丈夫だから！	There's no doubt it will be all right!
* より強く励ます言い方。	
あきらめないで。	Don't give up.
自分を信じて。	Be confident.
自分を信じて。	Believe in yourself.
私がいつでもそばにいるよ。	I'll always be right by your side.
私はあなたの味方よ。	I'm on your side.
みんなあなたのことを応援してるからね。	We're all rooting for you.
* root for ... : 「～を応援する」	
願いが叶いますように！	Here's hoping your wish comes true!
あなたの頑張りがとても刺激になるよ。	Your effort is so encouraging.
* encouraging : 「励みになる」	
すぐにいい仕事見つかるはずよ。	You'll find a good job soon.
あなたを手放すなんて会社も見る目がないですね。	The company is making a mistake letting you go.
もっといい人があなたにはいるはずよ。	You deserved someone better than him.
* deserve : 「ふさわしい」	
あいつは大した男じゃなかったわよ。	He wasn't all that.
縁がなかったんだよ。	You weren't meant to be.
* meant to ... : 「～になる運命だ」	
男なんて星の数ほどいるわよ。	There are so many fish in the sea.
男なんて星の数ほどいるわよ。	There are countless other guys.
あなたならすぐ素敵な人が見つかるよ。	I'm sure you'll meet a great guy soon.
すぐに誰か紹介するよ。	I'll introduce you to someone soon.

**2****気持ちを表現する****★励まされて**

元気でできた！	I'm encouraged [feeling better]!
よーし、頑張るぞ！	Okay, let's do this!
よーし、頑張るぞ！	All right, I'm giving it my best shot!
少し前向きな気持ちになってきた。	I'm feeling a little optimistic now.
時間が経ったら少し気持ちが楽になってきた。	I'm feeling more at ease as time goes by.
聞いてくれてありがとう。	Thanks for listening.
励ましのメールありがとう。	Thanks for the encouragement [encouraging email].
こないだは励ましてくれてありがとう。	Thank you for your support the other time.
いつも励ましてくれてありがとう。	Thank you for always cheering me up.

* **cheer someone up** : 「～を応援する, ～を励ます」

あなたの言葉のおかげで立ち直れたの。 Your words helped me recover.

かな あなたの言葉のおかげで立ち直ることができました。 I was able to get back on my feet thanks to what you said.

周りのみんなが支えてくれてるの。 The people around me are so supportive.

8. 感謝

★お礼を伝える

ありがとう！	Many thanks!
どうもありがとうございました。	Thank you very [so] much.
こないだはお邪魔しました。	Thanks for the other day.
お気遣いありがとうございました。	Thank you for your kindness.
夜遅くまで付き合ってくれてありがとう。	Thanks for staying out late with me.
* stay out late : 「夜遅くまで遊ぶ」	
アドバイスありがとう！	Thanks for the advice!
教えてくれた美術館とてもよかった。ありがとう！	The gallery you told me about was really good. Thanks!
助けてくれてどうもありがとう。	Thanks for helping me out.
こないだは送ってくれてどうもありがとう。	Thanks for dropping me off the other day.
* drop : 「送る, 途中で降ろす (話)」	
こないだはパーティに来てくれてどうもありがとう。	Thanks for coming to the party at my house the other day.
プレゼント届いたよ！ ありがとう！	I got the present! Thank you!
ずっと欲しかったんです。ありがとう。	I've wanted this for ages! Thanks!
どうして私が欲しがってるってわかったの？ 本当にありがとう！	How did you know I wanted this? Thank you so much!
まさに欲しかったものだよ！ 気に入ったよ！	It's perfect! I love it!
誕生日のメッセージどうもありがとう！	Thank you for the birthday message!
ぜひお礼をさせてね。	I'm going to get you something too.
今度お礼にランチおごるね。	Let me buy you lunch to say thanks.

🗨️ 今度お礼に夕食に連れて行かせてください。
Let me take you out to dinner to show my appreciation.



2

気持ち表現する

★感謝に答えて

どういたしまして。	No problem.
どういたしまして。	Don't mention it.
🗨️ どういたしまして。	You're welcome.
なんてことないよ。	It's nothing [no big deal].
お礼なんてとんでもない。	You don't need to thank me.
役に立ててよかった。	I'm glad I could help.
🗨️ 役に立ててなによりです。	I'm happy to be of help.
いつでも言ってね。	You can call on me anytime.
お安いでございます。	Don't worry about it.
君のためならいつでも助けるよ。	For you, I'm available anytime.
また困ったときはいつでも連絡してね。	Let me know if you need any help again.
困ったときはお互いさまだよ。	We can help each other.
困ったときはお互いさまだよ。	You'd do the same for me.
困ったときのための友達じゃない。	True friends are there when you need them.
困ったときのための友達じゃない。	That's what friends are for.
いつもあなたに助けてもらってるもの。	You're always helping me.

9. 後悔・謝罪

★後悔する

本当に後悔している。	I really regret it.
* regret : 「後悔する」	
あんなことしなければよかった。	I shouldn't have done that.
やっぱりあのスカート買えばよかった。	I should have bought that skirt.
こんなに食べなければよかった。	I shouldn't have eaten so much.
もっと早く家を出れば間に合ったのに。	I would have been on time if I'd left the house earlier.
* on time : 「時間どおりに」	
昨日あんなにも飲まなければよかった。	I shouldn't have drunk so much yesterday.
もっと勉強しておけばよかったと思う。	I think I should have studied more.
あれは大きな間違いだった。	That was a big mistake.
なぜあんなことしちゃったんだろう。	Why did I do that?
あんなこと言わなければよかった。	I shouldn't have said that.
もっとやさしくすれば、彼女とは別れなくてすんだはず。	My girlfriend wouldn't have broken up with me if I'd been nicer to her.
* nice to ... : 「～にやさしくする」	
もっと話し合えばよかった。	We should have talked more.
今更後悔しても遅いよね。	It's too late now.
後悔先に立たずだわ。	It's no use crying over spilt milk.


★謝罪する・申し訳なく思う

ごめんなさい。	I'm sorry.
申し訳ない。	I apologize.
わりいわりい。	Sorry, sorry.
わりいわりい。	My mistake.
本当に悪いと思っています。	I'm really sorry about that.



2

気持ちを表現する

本当に反省しています。	I'd really like to apologize.
今度会って謝らせて。 * in person : 「直接会って」	I'd like to apologize in person.
お詫びいたします。	Please allow me to apologize.
全部私のせいです。ごめんなさい。 * fault : 「責任」	It's all my fault. I'm sorry.
買い物に付き合えなくてごめんなさい。	I'm sorry I can't come shopping with you.
先に帰っちゃってごめんね。	Sorry for leaving before you.
あいさつもしないで帰ってごめんね。 * say hello [hi] : 「あいさつする」	Sorry for leaving without saying hello [hi].
約束の時間に行けなくてごめんね。	Sorry I couldn't make it on time.
急にキャンセルしちゃってごめんね。	Sorry for canceling suddenly.
 急にキャンセルしちゃってごめんなさい。	My apologies for canceling on such short notice.
迷惑かけちゃってごめん。	Sorry for bothering you.
無理ばかり聞いてもらってごめんね。	Sorry for asking so much.
もう二度としないって約束するから。	I promise it won't happen again.
傷つけるつもりじゃなかったの。	I never meant to hurt you.
あんなこと言うつもりじゃなかったんだ。	I didn't mean to say that.
こないだ送ったメールでは言いすぎたよね。ごめんね。	The mail I sent the other day was too strongly worded. Sorry.
きつい言い方してごめんなさい。	I'm sorry for saying it so harshly.

★謝罪に答えて

気にしないで。	Don't worry (about it).
大したことないです。	It's nothing [not a big deal].
もう大丈夫ですよ。	It's okay.
もう大丈夫ですよ。	We're good.

もう大丈夫ですよ。	I accept your apology.
そんなこともう気にしないで。	You don't need to worry about that anymore.
謝る必要なんてないよ。	You don't have to say sorry.
謝る必要なんてないよ。	You don't need to apologize.
しょうがない。次から気をつけてね。	It's all right. Just be careful next time.
悪いのは私のほうだよ。ごめんね。	I'm the one who should apologize. I'm sorry.
私のほうこそ言いすぎた。ごめんね。	I shouldn't have said those things. I'm sorry.
なんのこと？ とっくに忘れてたよ。	What are you talking about? I've already forgotten about it.
本当に反省してるの？	Are you really [genuinely] sorry?
もう水に流しましょう。	Let's forget about it.
気持ち切り替えていこう！	Let's start afresh [over]!
* afresh : 「再び, 最初から」	
あなたは悪くありません。	It's not your fault.
あなたは悪くありません。	You're okay [good].
悪気はなかったんだから (いいよ)。	You didn't mean anything by it.
仕方がないよ。	It can't be helped.
仕方がないよ。	What's done is done.
そんなに自分を責めないで。	Don't be so hard on yourself.
そんなに自分を責めないで。	You're being too hard on yourself.
これから気をつけてくれればいいよ。	I just want you to be careful from now on.
これから気をつけてくれればいいよ。	Don't let it happen again.
すごく大変だったんだから、もうしないですね。	You really made things difficult, so don't do it again.
私もすっかり忘れちゃってたから、気にしないで。	I've already forgotten about it, so don't worry.
ケーキおごってくれたら許すよ！	I'll forgive you if you buy me cake!



2

気持ちを表現する

日常でやりとりするメールに、特に決まったフォーマットはありませんが、たいてい以下の5つの要素が入っています。慣れるまではそれらを意識して書いてみましょう。

① 件名	メールの目的を表します。できるだけ簡潔に相手に伝わるように心がけましょう。
② 書き出し	Dear Mary や Hi, Mike のような挨拶からメールを始めます。
③ 本文	あいさつのあとには本文がそのまま続きますが、見本のように相手の調子を尋ねるような一文を入れても OK 。インデント（1字下げ）はせずに、パラグラフごとに1行空けて書く人がほとんどです。
④ 結辞	メールを締めくくる一文が最後に入ります。「じゃあね」というニュアンスです。
⑤ 署名	結辞のすぐあとに、自分の名前を入れます。

①	Re: Hiking next week	Re : 来週のハイキングについて
②	Hi Ellen,	こんにちは、エレン。
③	<p>Are things busy at work, as usual? Things have calmed down a bit on my end. Anyway, about hiking next week, everything is finally decided, so here are the details. Mike will pick us up in front of the university Saturday morning at 9:00.</p> <p>All you need to bring is something to drink. Everything else, we'll grab on the way.</p> <p>It shouldn't be a very difficult hike, so I think sneakers are fine.. Look forward to hearing from you! Don't work too hard!</p>	<p>仕事は相変わらず忙しい？ 私は少し落ち着いてきたところよ。 ところで、来週のハイキングについてだけど、詳しく決まったのでお知らせするね。 土曜日の朝9時に大学の前でマイクがピックアップしてくれることになったよ。 持ち物は、自分の飲み物だけで大丈夫そう。 あとは、行きながら買って行こう、ということになったよ。 そんなハードなハイキングじゃないからスニーカーでいいと思う。 それじゃ返事待ってるね！ 仕事無理しないでね！</p>
④	See you then,	またね。
⑤	Yuka	ゆか

3

意見・考えを表現する

1. 好き・嫌い

★好き

それは私のお気に入りです。	That's my favorite.
好みの食べ物はなんですか。	What's your favorite food?
私はこっちのほうが好みな。	I like this one better.
あなたは好きですか。	Do you like it?
甘いものなしでは生きていけない。	I can't live without sweets.

* can't live without ... : 「～なしでは生きられない」

そのブランドの服が大好きなの。	I love that clothing brand.
散歩するのが好きです。	I'm fond of walks.

* fond of ... : 「～が好き」

体を動かすのが好きです。	I exercise for fun.
好きな仕事に就けてラッキーだな。	I'm lucky to have a job I like.
コーヒーよりも紅茶が好きです。	I like tea better than coffee.
犬ならどんな種類でも好きです。	I love all kinds of dogs.
きっとあなたも好きだと思うよ。	I'm sure you'd enjoy it, too.
電話で話すよりメールが好きです。	I'd rather text than talk on the phone.

ネットで買い物するのが好きです。	I like to shop online.
お酒はゆっくりと飲みたいです。	I like savoring my alcohol.
ペットとのんびり家で過ごすのが至福の時です。	Spending time with my pet(s) at home is bliss.

* bliss : 「最高の喜び」

一番好きなバンドはグリーンデイです。	My favorite band is Green Day.
--------------------	--------------------------------

★嫌い

それはあまり好きじゃないんだ。	I don't like it.
ちょっと苦手なんです。	I'm not very good at it.



3

意見・考えを表現する

それは苦手なの。 * bad at ... : 「～が苦手です」	I'm bad at that.
地震が大嫌いです。	I hate earthquakes.
私の好みじゃないな。	That's not my cup of tea.
興味が無いんだ。	I'm not interested.
魅力がわかりません。	I don't understand what's so good about it.
なぜ人気あるのか理解できないな。	I don't understand why it's so popular.
好きな人の気がしれないよ。	I don't understand people who like that.
最悪です。	That's awful.
会社の上司がちょっと苦手なんだ。	I don't get along with my boss very well.
仕事が嫌いです。	I don't like my job.
面倒くさいことは嫌いです。	I hate bothersome things.
残業はいやですね。	I loathe overtime.
命令されるのがいやです。	I don't like being told what to do.
悪口を言うのが苦手なんだ。	I don't like badmouthing other people.
* say bad things about ... : 「～の悪口を言う」	

陰口を聞くのも好きじゃない。	I don't like listening to gossip.
私は彼が好きではありません。	I don't like him.
彼は私を避けています。	He's avoiding me.
みんな彼のことが嫌いだよ。	No one likes him.

★気にしない

あまりこだわりはありません。 * laid back : 「こだわりがない」	I'm pretty laid back.
どれでもいいよ。	It doesn't matter.

**3****意見・考えを表現する**

好きなようにしてくれていいよ。	Do whatever you want.
こだわりはあまりないので、決めていいよ。	I don't have any preference, so you decide.
あなたの提案ならばなんでもOKですよ。	If it's your idea, I'm sure it's okay.
私は特に気にしないので、あなたにお任せします。	I don't really care, so I'll let you decide.
どちらでもいいですよ。	Either way is fine with me.
彼女が言うようにすればいい。	Just do what she wants you to do.
どうとでも言ってください。	Say whatever you'd like.
全然気になりません。	I really don't mind.

2. 賛成・反対

★賛成

それには（大）賛成です。	I (completely) agree with that.
いいですね。	That's good.
いい考えですね。	Good idea.
いいところついていますね。	Good point.
いい考えですね！	Sounds good!
あなたに100%賛成です。	I agree with you a hundred percent.
ほとんど（おおむね）賛成です。	I mostly agree.
賛成でも反対でもありません。	I am neither for nor against it.
あなたはそれについて賛成ですか。	Are you in favor of that?
私に賛成ですか。	Do you agree with me?
みんなその意見には賛成です。	Everybody agrees with that opinion.
私も同じ気持ちです。	I feel the same.
言っていることわかります。	I understand what you are saying.
そのとおりです。	That's correct.
まさにそのとおりです。	That's so true.
私も同じ考えです。	I feel the same way.
私もいつもそう思っていました。	I always thought so, too.
賛成！ それ乗った！	My thoughts exactly. I'm in!
おもしろそうね！ 私も入れて！	That sounds fun! Count me in!

★反対

そうは思いません。	I don't think so.
それには反対です。	I'm against that.
その考え方には同意できません。	I can't agree with that.
納得できません。	I can't accept that.



3 意見・考えを表現する

あなたの考えと私の考えは違うようですね。	It seems that we have different ideas.
あなたのその考え方には同意しかねます。	I'm afraid I can't agree with you on that.
それは間違っています。	You're wrong.
その考えには賛同できかねます。	I have a hard time agreeing with that.
信じたくありません。	I don't want to believe it.
彼にはまったく賛成できない。	I can't agree with him at all.
彼のやり方については行けません。	I can't follow his ways.
断固反対です。	I'm dead-set against it.
* be dead-set against ... : 「断固として～に反対だ」	
正直、あなたの考えは間違っていると思う。	Honestly, I think you're wrong.
どうして反対なのですか。	Why are you against that?
その何がいやなの？	What don't you like about it?
何が気がかりなの？	What's wrong with it?

★妥協する

今回は譲ります。	I'll allow it this time.
* this time : 「今回は」	
今回だけは譲れません。	This time I can't let that happen.
お互いに歩み寄りましょう。	Let's compromise.
反対しているだけじゃ話が進みません。	We're not going to get anywhere if we just keep arguing.
* get anywhere : 「うまくいく、よい結果が出る」	
どこかに妥協点があるはずです。	There must be some common ground.
* common ground : 「一致点、妥協点」	

実際にお目にかかって解決策を探しましょう。	Let's meet face-to-face to reach a solution.
そんなに意固地にならないで。 * stubborn : 「頑固」	Don't be so stubborn.
彼が折れるべきよね。 * give in : 「妥協する, 折れる」	He should just give in.
彼女も意地を張っているだけじゃない？	She's just being stubborn.
あなたもたまには妥協してみたら？	Why don't you compromise just this once?
しょうがない, 今回だけはこっちが折れるか。	I'll compromise this time.

★保留

その件は保留にしてください。	Let's put this matter aside.
こないだのメールもらった件, もう少し保留にしてもいいですか。	Can we hold off on the issue you emailed me about?
お返事に少し [3日ほど] 時間をいただいてもいいですか。	Can I have some time [three days] to reply?
考える時間が欲しいです。	I want some time to think.
決定には少し時間がかかります。	It will take me some time to decide.
今週中には必ずお返事いたします。	I'll get back to you within the week.
すぐに返事はできかねます。	I can't reply right now.
すぐ決めないといけなの？	Do I have to decide right away?
返事をする前によく考えさせて。	Let me think it over before I give you an answer.

3. 満足・不満足

★満足

満足してる？	Is this sufficient?
ほどほどかな。	I'm pretty happy with that.
大満足です。	I'm very [really] pleased.
とても満足しています。	I'm very happy.
よくできましたね。	You did a good job.
完璧ですね。	It's perfect.
やりがいのある仕事でした。	It was a rewarding job.
* rewarding : 「やりがいのある, 実りのある」	
とても充実した1日でした。	It was a satisfying day.
夢が叶ってとてもうれしいです。	I'm happy that my dream came true.
私の期待どおりでした。	It's exactly what I expected.
いろいろありましたが、最終的な結果に満足しています。	There were ups and downs, but I'm happy with how things turned out.
結果には満足しています。	I'm satisfied with the results.
* be satisfied with ... : 「～に満足する」	
ここまでのところは満足しています。	I'm pleased with it so far.
きっとあなたの上司も満足しているでしょう。	I'm sure your boss is pleased, too.
父は自分の人生に満足していると言っていました。	My father said he was satisfied with his life.
これ以上ない満足感です。	I couldn't be more satisfied.
こんなに満ち足りた人生はありません。	Life doesn't get better than this.
発表会の出来には満足しています。	I am just happy to be a part of the recital.
初めて作ったケーキの出来に満足してるんだ。	I'm pretty happy with my first cake.

今日のゴルフスコアには満足だ。	I'm really happy with my golf score today.
部下の働きぶりには満足しています。	I'm pleased with the job my staff has done.
みんなよくやってくれて、大満足です。	I'm very happy with all of their hard work.
大金持ちではないけれど、今の生活には満足しています。	I'm not rich, but I'm happy with my life.

★不満

まったく満足していません。	I'm not pleased at all.
これには満足できません。	I can't be pleased with this.
この結果には満足できません。	There's no way I could be happy with these results.
テストの結果には満足していません。	I'm not happy with the test results.
演奏会の出来ばえには満足できません。	I can't be satisfied with how the musical performance turned out.
両親は私の成績にまったく満足していません。	My parents aren't happy with my grades at all.

* grades : 「成績評価」

母親は私の就職先に不満があるようです。	My mom has a problem with where I work.
上司は私の働きに不満があるみたい。	My boss seems to have a problem with how I work.
社長は会社の売り上げに満足していない。	The president isn't happy with the company's sales.
もっと彼に会いたい。	I want to see him more often.
もっとあなたからメールが欲しい。	I'd like to receive more emails from you.
(会社の) 今の給料 [ポジション] には満足していない。	I'm not happy with my paycheck [position].



3

意見・考えを表現する

ボーナスは思ったよりも少なかったです。	My bonus was smaller than I expected.
---------------------	---------------------------------------

* small : 「量などがわずかな」

今の状況には満足していません。	I'm not happy with the situation right now.
-----------------	---

こんなレベルでは満足できない。もっと上達したいな。	I'm not happy with my level. I want to get better.
---------------------------	--

これでもまだ不満なの？	You're still not satisfied?
-------------	-----------------------------

欲張りすぎかな。	Am I asking too much?
----------	-----------------------

もっと稼いで、贅沢したいです。	I want to make more money and live lavishly.
-----------------	--

* live lavishly : 「贅沢に暮らす」

ちょっと困ってることがあります。	There's something that's been bothering me.
------------------	---

隣の人が遅くまでうるさくて眠れません。	My neighbor is so loud at night that I can't sleep.
---------------------	---

隣の住人がうるさいのもう限界です。	My next-door neighbor is really loud, and I'm sick of it.
-------------------	---

この辺は大通りに面していて、夜も本当にうるさいです。	This place faces a major road, so it gets really loud at night.
----------------------------	---

★運がいい

私はとてもラッキーです。	I'm very lucky.
--------------	-----------------

あなたと知り合えて運がよかった。	I'm lucky I met you.
------------------	----------------------

よい家族に恵まれて幸せです。	I'm fortunate that I was born into a good family.
----------------	---

* be born into ... : 「～に生まれる」

すばらしい友人たちと出会えて私は運がいい。	I'm lucky to have met such great friends.
-----------------------	---

あまり勉強しなかったけど、大学に受かった！	I passed the university exam even though I didn't study that much.
-----------------------	--

この会社に運よく入れてよかったです。	I'm happy that I lucked out and got hired by this company.
いい上司に恵まれました。 * be blessed with ... : 「～に恵まれる」	I was blessed with good superiors.
運がいいのも実力のひとつです。	It's usually the skilled that get lucky.
宝くじで1万円当たった！	I won 1,000 yen in the lottery!
ライブのチケット抽選に当選しました！	I won some tickets to a concert.
クジ運はいいほうなんです。	I have luck when it comes to the lottery.
彼女は運がよくてうらやましい。 * envy : 「うらやましい」	I envy her luck.
今日偶然好きな人に会えて運がいい！	I got lucky today and had a chance meeting with someone I really like.
スカート最後の1着を買えてラッキーでした！	Luckily, I was able to buy the last skirt they had.
なくしたお財布が見つかりました！	I found the wallet I lost.
もうあきらめていたのでもうれしかった！	I was really glad because I had already given up.
ずっと欲しかったCDが偶然手に入りました。	I just happened to get the CD I'd always wanted.
彼みたいな人と結婚できるなんて、あなたはラッキーだよ。	You're lucky you can marry someone like him.
今日神社でおみくじひいたら大吉だった！	I got an omikuji today at the temple and got the best luck!
帰り道、友人に偶然会って送ってもらいました。	The friend I ran into gave me a ride as I was going home.
私はこここのところとことんツイてます。 一生の運を使い果たしてしまったかもしれませぬ。 * use up : 「使い切る」	I've been totally lucky recently.

4. 信じる・疑う

★信じる

私はあなたのことを信じます。	I trust you.
あなたの言うことはすべて信じています。	I believe everything you say.
みんなあなたを信じています。	Everybody believes in you.
親なら子供のことを信じるべきです。	Parents should trust their children.
あなたなら必ず成功すると信じています。	I'm certain that you will succeed.
誰がなんと言おうと私はあなたのことを信じています。	No matter what anyone else says, I believe in you.
日本は必ず勝つと信じています。	I believe Japan will surely win.
日本チームの勝利を誰も信じて疑わなかった。	Nobody doubted the victory of the Japanese team.
最後まで信じてくれたのはあなただけでした。	You're the only one who believed in me to the end.
仲間が最後まで信じてついてきてくれて感謝しています。	I'm grateful for my friends that believed in me and stuck with me to the end.

★疑う

それは確かなのですか。	Are you sure about that?
きっと事実じゃないと思います。	I'm sure that's not true.
私を疑わないでください。	Don't doubt me.
彼の言うことは何ひとつ信じられません。	I can't believe anything he says.
彼女はうそばかりつくので誰も信じていません。	She lies all the time, so nobody believes her.
私は幽霊の存在を信じていません。	I don't believe in ghosts.
あの噂、本当に信じてる？	Do you really believe that rumor?
なんだか話がうますぎませんか。	It sounds too good to be true.
何か怪しい…	Smells fishy...
詐欺かも。	Sounds like a scam.



そんな怪しい話信じちゃったの？	Did you really believe such a sketchy story?
-----------------	--

* sketchy : 「疑わしい, 胡散臭い」

あんな胡散臭い話誰も信じないよね。	Nobody believes in sketchy stories like that.
-------------------	---

マイクがそんなことを言ったなんて信じられない。	I can't believe Mike said something like that.
-------------------------	--

彼は彼女とはなんでもないなんて言ってるけど, 信じられません。	He says there's nothing between him and her, but I don't believe him.
---------------------------------	---

5. 挑戦・あきらめ

★意思

今回は本気で頑張ろうと思っています。	I'm seriously going to try my best this time.
(今回だけは) 本気です！	I'm serious (this time)!
本気を出して頑張ろうと思っています。	I'm trying to make a serious effort.
心に留めておきます。	I'll keep that in mind.
将来は海外へ行くつもりです。	I'm planning to go abroad in the future.
仕事を辞めようと思っています。	I'm thinking of leaving my job.

★決心する

絶対に禁煙をします。	I'm going to quit smoking for sure.
転職することにしました。	I'm planning to change my job.
この大学に絶対入ると決めました。	I've resolved to get into this college.
彼に告白することにしました！	I've made up my mind to tell him I like him.

* **make someone's mind** : 「決心する」

夏までに3キロ痩せるぞ！	I'm determined to lose three kilograms by summer.
そう心に決めました。	I made up my mind on that.
止めても無駄です。もうそう決めました！	You can't stop me. I already made up my mind.
もう吹っ切ることにしました。	I've decided to just forget about it.
気持ちを切り替えないといけないと思って。	I figured I had to have a change of heart.

* **change of heart** : 「気持ちの変化, 気持ちの切り替え」

もう心変わりはないでしょう。

I don't think I'll change my mind again.

★挑戦する

試しにやってみようと思ってます。	I think I'll try it out.
試しにやってみたらどう？	Why don't you give it a go?
一か八かやってみる価値はあるはず。	It's worth taking a chance.
やっても損はないでしょう。	There's nothing to lose from trying.
何もしないよりましでしょう。	It's better than not doing anything.
たとえ失敗したとしても、何もしないよりマシです。	Losing is better than not trying at all.
挑戦するなら応援しますよ。	If you take on the challenge, I'll root for you.

* root for ... : 「～を応援する」

頑張るので応援してね。

I'll try my best, so please cheer for me.

★自信がある・ない

自信はないけどやってみるね。	I'm not confident, but I'll try.
私にできると思う？	Do you think I can do it?
自信はあります！	I'm confident about this.
私を信じてください。	Trust me.
任せてください。	You can count on me.
任せてください。	Just leave it to me.
必ずできると思っています。	I can do that for sure.
朝飯前です。	It'll be a piece of cake.

* cake の代わりに pie でも。

自信を持って！ 私が保証するから。

Have confidence! Trust me.

**3****意見・考えを表現する**

なぜあなたはそんなに自信がないの？	Why do you have such low self confidence?
彼女はいつでも自信過剰だ。	She always has too much confidence.
上司はいつも自信満々だ。	The boss is always full of confidence.
なぜあんなに自信が持てるんだろう。	How can he be so confident?
いつになれば自分に自信が持てるんだろう。	I wonder when I'll finally be able to believe in myself.
成功の秘訣は自分に自信を持つことだと思う。	The secret to success is having confidence in yourself.
私にはとても自信がありません。	I don't have confidence.
すっかり自信をなくしてしまいました。	I lost my confidence.
彼はすっかり自信をなくしてしまったようです。	It seems he completely lost all confidence.
どうにか自信を取り戻したいです。	I want to get my back confidence somehow.

★焦る

(かなり) 焦っています。	I'm in a (big) rush.
実はこう見えてかなり焦っています。	It may not seem like it, but I'm in a bit of a rush.
時間がなくなってきたので、焦っています。	I'm rushing because I'm running out of time.
急がないと間に合いません！	If I don't rush, I won't make it in time!
とにかくこの状況から脱しないと。	Anyway, we somehow have to get out of this situation.
こんなことしてる場合じゃないのはわかってるんだけど。	Maybe it's not my place to do such a thing.

* **not one's place** : 「そういう立場でない, そんなことをしている場合ではない」

今すぐ行動しないと！	We have to act now!
焦っても何も始まりません。	Rushing won't help.
何をそんなに焦っているの？	Why are you in such a rush?
少し落ち着きましょう。	Let's calm down a little.
早まらないほうがいいよ。	Don't jump the gun.

* jump the gun : 「早とちりをする, 早まる」

ちょっと出しゃばりすぎたかも。	I might be overstepping my bounds.
ここは慎重に行こうと思います。	I think I'll be cautious about this.
焦る気持ちはよくわかるけど, 少し考えましょう。	I understand you're in a rush, but let's just think about this a little.

★なげやりになる

もうどうでもよくなっちゃった。	I don't care anymore.
もう興味なくなっちゃいました。	I've lost interest.
何とかなるわ。	Things will work out.
もうどうにでもなればいいよ。	Whatever happens, happens.
どうなってもいいよ。	I don't care what happens.
今さらもうどうにもできないよ。	There's nothing that can be done about it.
やっても無駄だよ。	There's no point in trying.
仕方ないよ。	It can't be helped.

★あきらめる

もうあきらめた。	I've given up already.
もうあきらめよう。	Let's just give up already.
冷たいかもしれないけど, あきらめたほうがいいんじゃない？	I know this might sound cold, but maybe you should just give it up.
そろそろあきらめる時期だと思ってるんだ。	I think it's time to give up.

**3****意見・考えを表現する**

一生懸命努力してみたけど、もうダメみたい。	I did all I could, but I guess it was useless.
そんな簡単にあきらめちゃっていいの？	Are you going to give up that easily?
もう見込みはなさそうだから、あきらめるよ。	It's not going anywhere, so I'm going to give up.
もう医者になる夢はあきらめたよ。	I've already given up my dream of being a doctor.
そろそろ俳優になる夢はあきらめたら？	Isn't it about time to give up your dream of being an actor?
今あきらめて納得できるの？	Would you be okay with giving up now?
私は絶対あきらめない！	There's no way I'm giving up.
夢は絶対叶うと信じています。	I believe that my dream will come true for sure.
そんなに簡単にあきらめることはできません。	I can't give up that easily.
どうしても彼のことをあきらめきれないの。	I can't get over him no matter what I do.
どうやれば彼女のことあきらめられるのか教えてほしい。	Tell me how I can get over her.

6. ほめる

★ほめる

すごいじゃない！	That's awesome!
* awesome : 「すばらしい」	
エライぞ！	Way to go!
よくやりましたね！	Well done!
すばらしい！	Great!
日本語とても上手ですね。	You speak Japanese very well.
歌がとてもお上手で驚きました。	I was surprised at how well you sing.
あなたならできると信じていたよ。	I knew you could do it.
こんなすごいことをやりとげるなんて。	It's amazing that you've done this.
つくづく君を尊敬するよ。	I really respect you.
あなたの働きぶりには本当に感心してしまいます。	I'm amazed with your hard work.
あなたの娘さんは本当に努力家ですね。	Your daughter is such a hard worker.
ご家族とても仲がよくていいですね。	It's nice that your family all gets along so well.
* get along well : 「うまくやっていく, 仲がよい」	
あなたが履いていた靴とても素敵でした。	The shoes you were wearing were really nice.
その髪型とても似合っていますよ。	This hairstyle looks really good on you.
パーティで着ていたドレスとてもお似合いました。	You looked good in the dress you were wearing at the party.
いつも素敵な格好をしていますね。	You always look fashionable.
いつもネイルがとても素敵ですね。	You always have nice nails.
あなたの奥さん本当に美人ですね。	You have a really beautiful wife.



あなたはスタイル [センス] がよくていいな。	I wish I had a nice figure [fashion sense] like you.
こないだいただいた料理とてもおいしかったです。	The food you gave me the other day was really good.
送ってもらったお酒をいただきましたが、とてもおいしかったです。	I had the drink you gave me, it was really good.
赤ちゃんの写真ありがとうございます。とってもかわいいね！	Thanks for the picture of the baby. She is very cute!

★ほめられて

どうもありがとう。	Thank you.
そんな風に言ってもらえてうれしい。	I'm happy to hear that.
そんなにほめられると照れます。	Your flattery is making me blush.
あまりほめないでください。	Don't make me blush.
* make someone blush : 「～を赤面させる (＝恥ずかしがらせる)」	

ほめられると調子に乗っちゃいます。	I'm going to get carried away if you praise me too much.
* get carried away : 「はしゃぐ, 興奮する」	

誰にでもできることです。	Anybody can do it.
大したことじゃありません。でもありがとう。	It's not a big deal, but thank you.
まだまだ努力しないと思っています。	I need to work even harder.
娘をほめてくれてありがとう。	Thanks for encouraging my daughter.
お世辞が上手ですね。	You're a sweet talker.
* sweet talker : 「口のうまい人」	

あなたの洋服もいつもおしゃれで素敵よ。	Your outfits are always fashionable and nice.
あなたの旦那さん、とても素敵じゃない。	Your husband seems really nice.
またほめてもらえるように頑張ります。	I'll try hard so I can get praised again.

7. 知っている・知らない

★知っている・知らない

それ知ってるよ。	I know that.
そのことなら前から知ってるよ。	I already knew that.
彼のことは以前から知ってるよ。	I've known about him for a while.
その俳優の名前は初めて聞きました。	I've never heard that actor's name before.
その会社の名前は聞いたことがありません。	I've never heard of that company before.
何で知ったのですか。	How did you know?
ウェブサイトで知りました。	I found out through a website.
そのお店知ってるよ！ チョコレートのお店でしょ？	I know that store. It's a chocolate store, right?
なんとなくなら知っています。	I kind of know it.
名前だけなら聞いたことがあります。	I know the name.
あなたもきっと知っていると思います。	You probably already know that.
それは知りません。	I don't know.
その辺のことはよく知らなくて。	I don't know that area well.
それについてはまったく聞いたことがありません。	I've never even heard of that.
初耳です。	That's news to me.
そんなニュース知りませんでした。どこで聞いたのですか。	I didn't hear that news, where did you hear that?
英語でなんていうか知らないな。	I don't know how to say that in English.
そんな便利な機能知りませんでした。教わってよかった！	I didn't know there was such a useful function. I'm glad I learned about it.
そっちが勝ったか結果はまだわかりません。	I don't know if they won yet.

★知っているか確認する

本田圭介って知ってる？	Do you know Keisuke Honda?
ABC社の田中さんのことって知ってたりする？	Do you happen to know Mr. Tanaka from ABC Company?
キャシーの彼氏って誰か知ってる？	Any idea who Cassie's boyfriend is?
『ONE PIECE』ってマンガ知ってる？	Do you know the cartoon <i>One Piece</i> ?
彼とは知り合ってどれくらいなの？	How long have you known him?
浅草という場所をご存知ですか。	Do you know a place called Asakusa?
この件のご担当者はどなたかおわかりですか。	Could you tell me if you know who's in charge of this?
ジョージたちがいつ日本に来るか知ってる？	Do you know when George and the others are coming to Japan?
新しいアルバムの発売日知ってる？	Do you know when the album will go on sale?
こないだ教えてくれたバンドの名前なんだっけ？	What was the name of the band you told me about last time?
知ってるかわからないけど、結構有名なだよ。	Maybe you know this, but he's pretty famous.
アメリカでもそうなの？	Is it the same in America?



3 意見・考えを表現する

8. 覚えている・忘れる

★覚えている

先日お会いした小柳えみですが覚えて いますか。	I'm Emi Koyanagi. We met the other day. Do you remember me?
こないだパーティに来たアダムって子 覚えてる？	Do you recall the boy named Adam who came to the party the other day?
あのとき一緒に飲んだ人の名前覚えてる？	What was the name of the person we drank with that time?
例 先日弊社のパーティで紹介した三浦を 覚えていらっしゃいますか。	Do you remember Mr. Miura who I introduced to you at our company's party?
こないだ行ったお店の名前覚えてる？	Do you remember the name of the store we went to last time?

* last time : 「この前のときに」

覚えてると思うけど、パーティは今週 の金曜日だよ。	You probably remember, but party is this Friday.
私の記憶が間違っなければ、あの人 カレンの元彼だよ。	If I remember correctly, that guy is Karen's ex-boyfriend.

★思い出す

自信ないけど、そんなこともあったか もね。	I'm not sure, but I kind of remember.
もちろん覚えていますよ。	Of course I remember.
今思い出しました！	I remember now!
こないだあなたが聞いてきた人のこと 思い出したよ！	I remembered the person you were asking about the other day!
彼には会ったことがある気がする。	I feel like I've met him before.
彼女のこと見てみると、彼女の母親思 い出すよね。	Doesn't she remind you of her mother?
アルバムを見ると、学生時代の記憶を 思い出します。	Seeing the album reminds me of my school days.

**3****意見・考えを表現する**

辛いことがあると、昔のよい思い出を思い出します。	When things are hard, I just reminisce about the old days.
懐かしいな。	I'm feeling nostalgic.
あの場所に行くと、結婚したばかりのころのことを思い出します。	Going to that place always reminds of when I first got married.
その名前久々に聞いたけど元気にしてるかな？	I haven't heard that name in a while. I wonder how he's [she's] doing.

★忘れた・思い出せない

覚えてません。	I can't remember.
よく考えてみたんだけど、やっぱり思い出せません！	I've been thinking about it, but I can't remember.
彼の顔が出てくるんだけど、名前が出てこない！	I can remember his face, but not his name!
下の名前がどうしても出てこない。	I can't remember his last name for the life of me.
うわあ、ど忘れしちゃった。	Oh, it's slipped my mind.

* slip one's mind : 「ど忘れする」


ごめん、すっかり忘れてた！	I'd totally forgotten about all that!
ずいぶん前のことなので、忘れちゃいました。	It's been a while, so I can't remember.
よい記憶は残ってるんだけど、細かいこと忘れちゃったな。	I remember the good things, but I forgot the details.
どうせ私のことなんてあいつ忘れてるよ。	He's probably forgotten about me.
姪っ子の誕生日を忘れちゃいました。	I forgot my niece's birthday.
会ったときに言い忘れたんだけど、引越す日が決まったよ。	I forgot to mention it when we met that I decided on a moving date.

★忘りたい

それは忘りたい記憶です。	I want to forget about that.
思い出させないで！ せっかく忘れてたのに。	Don't remind me! Just when I had forgotten about it.
あの大失敗のことは思い出したくもありません。	I don't even want to remember that big mistake.
あいつの顔なんて思い出したくもない。	I don't even want to remember his face.
学生時代のことはあまり思い出したくありません。	I don't really want to be reminded of my school days.
そのことは考えたくないの。	I don't want to think about that.
いつか彼のこと忘れられる時が来るのかな。	I wonder if I'll ever be able to forget about him.
彼女のこと、早く忘りたいよ。	I just want to forget about her.
家事のことを忘れて旅行に行ってみたいな。	I want to forget about house work and go travel.

9. 相談、助言と忠告

★相談を持ちかける

ちょっと相談したいことがあるんだけど。	I need your advice on something.
相談に乗ってもらってもいい？	Can you give me some advice on something?
ずっと相談に乗ってもらいたい大事なことがあったんだけど。	There's something important I've been wanting you to give me advice on.
決断に苦しんで、助けてほしいんだけど。	I'm having a hard time deciding, so I need your help.
ここだけの話にしてほしいのです。	I want you to keep it a secret.
誰にも言わないでね。	Please don't tell anybody.
よければ時間があるときに相談に乗ってもらいたいんだ。	If you don't mind, I'd like your advice when you have time.
もしよければ電話で話したいのですが。	Would it be okay if I called you?
 本日は折り入ってご相談したいことがございます。	I have an issue I would like to discuss with you today.

★助言を求める

もしあなたが私だったらどうする？	What would you do if you were me?
あなたはと思う？	What do you think?
あなただったらどうしてた？	What would you have done?
私の立場だったらあなたは？	What would you do in my place?
私はするのがベスト？	What's the best thing for me to do?
どうしたらいいと思う？	What do you think I should do?
何かいいアドバイスはありますか。	Do you have any good advice?
あなたのアドバイスが必要なのです。	I need your advice.



3

意見・考えを表現する

★相手に提案・アドバイスする

私であれば相談に乗りますよ。	You can talk to me, if you'd like.
私で役に立てるなら喜んで相談に乗りますよ。	I'd be happy to listen to you, if you'd like.
私で役に立てるかな？	Can I be of any help?
あなたの仕事のこと詳しくないけど、お役に立てるかな？	I don't know much about your job, but would I be helpful?
できる限りのアドバイスをするよ。	I'll try my best to give you some advice.
ひとつ提案があります。	I have one idea.
少しアドバイスしてもいいかな？	Can I give you a little advice?
とにかくやってみるのがいいと思うよ。	I think the best thing is to just try it out.
無責任なこと言えないけど、一度やってみたら？	I don't want to sound irresponsible, but why don't you try it out?
もし私だったらそれはしないな。	If it was me, I wouldn't do it.
私だったらあきらめます。	If I were you, I'd give up.
すぐに彼らに相談したほうがいいよ。	I think you should talk to them as soon as possible.
ジムはなんて言ってるの？	What's Jim saying?
私なら上司にすぐに相談します。	If I were you, I'd talk to the boss about it soon.
すぐに彼女と話し合ったほうがいいと思いますよ。	I think it's better to talk it over with her soon.
「善は急げ」というじゃない。	They say "strike while the iron is hot."
焦って結論を出す必要はないんじゃない？	Why do you have to rush to make a decision?
私じゃ力不足かも。サムにもいい案がないか聞いてみるね。	I don't know if I can give good advice. Let me ask Sam if he has any ideas.
エリカに聞いた？ 彼女のほうが詳しいかもしれないよ。	Did you ask Erika? She might know more about that.

**3****意見・考えを表現する**

申し訳ないけど、なんてアドバイスしていいのかわかりません。	I'm sorry, but I don't know how to advise you.
いい案が浮かびません。	I don't have any good ideas.
自分の思ったとおりにやるのが一番いいと思うよ。	I think it's best to do what you think is right.
もう少しいいようにとらえてみては？	How about looking a little on the positive side?

★忠告する

これは個人的な意見なんだけど。 * 「あくまでも私の意見」と謙遜した言い方。	Just my two cents.
ひとつの意見として聞いてね。 * 「うのみにしないでね」という意味。	I just want to say one thing.
それはやめたほうがいいよ。	I don't think you should do that.
それはいい考えじゃないと思うよ。	That doesn't sound like a good idea.
それを言ってもいい方向には向かないと思うな。	I doubt saying that will help.
そんなことをしても無駄な気がします。	I don't know if that will do any good.
それをやってしまったら、彼との関係の修復は不可能だよ。	If you do that, it'll be impossible to fix your relationship with him.
そんなことしたら、会社に居づらくなるんじゃない？	Won't that make it hard for you to stay at your company?
じっくり考えたほうがいいよ。	I think it'd be better to think it over again.
結構リスキーだし、じっくり考えたほうがいいのかもね。	It's pretty risky, so you'd better think it over.
あなたはそれでいいかもしれないけど、言われたほうは傷つくよ。	You might be okay with that, but you might end up hurting someone else.

そんなことをしたあとどうなっても知らないよ。	I can't help you after what you've done.
自分で責任を取れるなら、思うようにやっごらんよ。	Do whatever you want, if you think you can take responsibility for it.
そんなことはあなたの両親が許さないでしょう。	Your parents won't allow something like that.
それは友達として勧められません。	As your friend, I can't recommend that.
みんなを敵に回すことになりますよ。	You'll make enemies.
波風立てないほうがいいんじゃないかな？ 今は。	I'm not sure it's good to stir things up right now.

* stir things up : 「波風を立てる, 火に油を注ぐ」

10. 苦情を伝える

★苦情を伝える

やめてもらいたいことがあります。	There's something I'd like you to stop.
言いにくいのですが、苦情があります。	It's hard for me to tell you this, but I've gotten a complaint.
これまで我慢してたんだけど、今回は言わせてもらおうね。	I was holding back, but now I'm going to say it.
真夜中の電話はなるべく控えてほしい。	Please try not to call too late at night.
前に貸した 5,000 円を返してほしいんだけど。	I'd like to have my 5,000 yen back.
みんなの前で私のことをからかうのをやめてほしい。	I want you to stop making fun of me in front of everybody.
あまり愚痴ばかりこぼさないで。こちらも暗くなってしまう。	Don't complain too much. It drags my mood down, too.
たまにはそっちからもメールくれるとうれしい。	It would be nice if you could text me sometimes.
打ち合わせに関するメールへの返信は早めだと助かります。	It'd help if you could reply to the email about the meeting ASAP.



4

お知らせと返事

1. うれしいお知らせ

★お知らせがある

お知らせがあります！	I've got some news!!!
聞いてほしいことがあります。	There's something I want to tell you.
ずっとお知らせしようと思っていたことがあったんです。	There's something I've been meaning to let you know.
もっと早く知らせたかったんだけど、遅くなってごめんね。	I'm sorry, I wanted to tell you sooner.
バタバタしてお知らせが遅くなった。	I've been so busy that I wasn't able to tell you until now.
転職の話ってしましたっけ？	Did I tell you I'm changing jobs?
当ててみて？	Guess what?
なんだと思う？	What do you think it is?
想像つく？	Can you imagine that?
驚かないでね。	Don't freak out.
グリアー夫妻から素敵なお知らせがありました！	I have awesome news from the Greers!
それが信じられない話なんだけどね。	You'll never believe it.
覚悟はいい？ きっと驚くよ。	Are you ready? I bet you'll be surprised.

* bet : 「絶対～に違いない」

もう黙ってられないのでお知らせします！ I can't keep quiet any more, so I'm going to tell you.

★うれしいニュースを伝える

ピアノのコンクールで1等賞を獲りました！	I won 1st prize at my piano competition!
リレーのアンカーに選ばれました！	I'm going to be the anchor runner on our relay team.
うちのチームが優勝したの！	Our team made it to finals.



ミツオと付き合うことになりました。	I've started dating Mitsuo.
初めて彼女ができました。	I just got my first girlfriend.
彼氏からプロポーズされたの！	My boyfriend proposed to me!
ユウコと婚約しました。	I got engaged to Yuko.
突然ですが、4月に結婚することになりました。	I know it's sudden, but we've decided to get married in April.
来年、タケシと結婚することにしたの。	I'm going to marry Takeshi next year.
実は今年の3月にユウコと結婚しました。	Actually, I got married to Yuko in March.
大学に受かりました！	I got accepted to college!
息子が志望校に合格しました。	My son got into the college of his choice.
(やっと) 就職先が決まりました！	I've (finally) found a job!
ABC社で働くことになりました。	I've been employed at ABC Company.
妻が妊娠しました。来年の春に双子を出産予定です。	My wife is pregnant. She plans to give birth to twins next spring.
妊娠しました！	I'm expecting!
どうやら妊娠したみたいです。	It looks like I'm pregnant.
今年の8月が予定日です。	The baby's due in August.
* (baby's) due : 「子供の生まれる予定」	
まだ男女のどちらかわかりません。	We still don't know the sex of the baby.
子供が生まれました！	I had a child!
先週無事に出産しました。	The baby was delivered last week without any problems.
男の子です！ 名前はハルトです。	It's a boy! His name is Haruto.
かわいらしい女の子で、サラという名前です。	She's a cute baby girl, and we named her Sarah.
母子ともに健康です。	Both the mother and the baby are healthy.

元気に育ってくれるといいな。	I hope he grows up healthy and happy.
----------------	---------------------------------------

★うれしいニュースを聞いて

よかったじゃない！	That's great!
よかったね。	I'm happy for you.
おめでとう！	Congratulations!
気になっていたので知らせてくれてありがとう。	I'd been wondering about that, so thanks for letting me know!
あなたたちお似合いのカップルだね。	You two make such a great couple.
2人ならきっと素敵な家庭を築けるよ。	You two will make a wonderful family.
希望の大学に入れてよかったね。	I'm glad you were able to get into the college of your choice.
よかったわね。きっとよいママになるわね。	That's outstanding! I'm sure you'll be a good mother.
無事に生まれてなによりです。名前が決まったら教えてね。	I'm glad you had the baby without any problems. Let me know when you pick a name.
落ち着いたら赤ちゃん見に行かせてね。	Once things calm down, let me come see the baby.

★驚きのニュースを伝える

髪の毛ショートカットにしたの。	I cut my hair short.
実は私、マイクのことを好きなの。	The truth is, I've got a crush on Mike.
ユキミとマークが付き合ってるんだって！	I heard that Yukimi and Mark are dating!
エドってメアリの元彼なんだって。	I heard that Ed is Mary's ex-boyfriend.
ユカとヒロユキってとっくに別れてたんだって。	I heard that Yuka and Hiroyuki have totally split.



4

お知らせと返事

David A. Thayne (デイビッド・セイン)

アメリカ出身。二十数年前に来日し、翻訳、通訳、英会話学校経営など、多岐にわたって活躍。英語関連の出版物の企画・編集・制作を手がける(有)エートゥーゼット、AtoZ 英語学校代表。豊富な英語教授経験を生かし、数多くの英語関係の書籍を執筆。ベストセラーも多数。著書に『英会話速攻フレーズ 3000』、『暮らしと仕事の英語表現 8000』、『英語でメール・カードを書いてみよう』(以上語研)、『爆笑! 英語コミックエッセイ 日本人のちょっとヘンな英語』(アスコム)、『英語 & 日本語の CD つき おもてなし英会話』(主婦の友社) など。

ホームページ

<http://www.smartenglish.co.jp>

【執筆協力】

小松アテナ (エートゥーゼット)

【英文校正】

Sean McGee, Brittany Ritter, Esther Thirimu (エートゥーゼット)

© A to Z, 2015, Printed in Japan

メールとレターの英語表現 5500

2015年3月20日 初版第1刷発行

著者 デイビッド・セイン
制作 ツディブックス株式会社
発行者 田中 稔
発行所 株式会社 語研
〒101-0064
東京都千代田区猿樂町2-7-17
電話 03-3291-3986
ファクス 03-3291-6749
振替口座 00140-9-66728

組版 ツディブックス株式会社
印刷・製本 シナノ書籍印刷株式会社

ISBN978-4-87615-295-7 C0082

書名 メールとレターノエイゴヒョウゲン 5500

著者 デイビッド・セイン

著者および発行者の許可なく転載・複製することを禁じます。

定価はカバーに表示してあります。

乱丁本、落丁本はお取り替えいたします。

株式会社語研 GOKEN

語研ホームページ <http://www.goken-net.co.jp/>