

頻度と強弱でわかる

英会話 フィーリング表現 でいくしょなりい

English Expressions for Feelings and Emotions

[英→和]

小山内 大

Dai Osanai

(東京電機大学准教授)

感情・感覚・日常表現を
気持ちの強弱で使い分ける

頻度と強弱でわかる

英会話 フィーリング表現 でいくしょなりい

English Expressions for Feelings and Emotions

[英→和]

小山内 大

Dai Osanai

(東京電機大学准教授)

感情・感覚・日常表現を
気持ちの強弱で使い分ける

語研

[英会話フィーリング表現でいくしょなりい ためし読み → Webページへ](#)

はじめに

日本語のネイティブスピーカーである私たちは、様々な感情を自分が表現したい度合いに応じて自由に表現できますが、英語ではどうでしょう？ 感動・満足・幸せ・喜び・怒り・驚き・悲しみなどの感情を表す単語や表現をある程度はご存じだと思いますが、自分が感じた程度に応じてそれぞれの感情を表現できる人はかなりの少数派ですし、多くの英語を学習されている方々は、英会話やメール・手紙などで自分の感情をうまく表現できないもどかしさを感じていると思います。

本書は、読者のみなさんに自分が表現したい感情を、その度合いに応じて自由に表現していただくことが目的で書かれています。英語での表現力、特に感情を適切に表現できる能力は、英語のコミュニケーションでの重要なスキルのひとつですし、自由自在に英語を操ることが出来るという自信とプライドにも繋がります。また本書はネイティブスピーカーが日常用いる自然で平易な口語表現を中心に紹介していますので、英語を実際に使って覚えたい方には実用の書としても使用できるように配慮しました。

本書では、感情表現の他、性格・人間関係・健康・挨拶など、日常生活の中でよく使える表現も多く紹介しています。ネイティブスピーカーとの会話、英作文、メール・手紙、バレンタインカードやバースディカードなど、生活の様々な場面で本書で紹介されている表現を使って下さい。本書で扱っている表現をなるべく多く暗記するのもひとつですが、チャンスがあれば積極的に使ってみて、「習うより慣れる」を実践してみてください。きっと自己の表現力が伸びるはずです。

私がアメリカの大学で院生をしていた当時、ある言語学の先生が Nothing succeeds like language learning. (言語の習得ほど成功するものはない) とよく言っていました。これは、言葉と表現を覚えれば覚

えるほど、ネイティブスピーカーとの会話が可能になる…会話ができればできるほど、会話が楽しくなる…会話が楽しくなればさらに新しい表現と言葉を覚える…そうすると表現力に深みがましてさらに会話にはずみがついて言葉を覚えるという意味です。

英語を学習されている読者の皆さんも、英語での表現力が雪だるま式に増え、成功が成功を呼ぶ方程式を体験してみてください。本書がその一助になれば幸いです。

本書の執筆にあたり、東京電機大学の同僚である Matthew Day 先生には英語の監修やアドバイスなど様々な形で手伝って頂きました。また忍耐強く付き合ってくれた（株）語研の田尻まど香様他社員の方々にも厚くお礼申し上げます。

2012 年 3 月 7 日
小山内 大

目次

はじめに	3
本書の構成	7

Chapter 1 感情・気持ち

1-1	安心とリラックスの度合い Degree of Relief and Relaxation	10
1-2	怒りの度合い Degree of Anger	18
1-3	イライラの度合い Degree of Frustration	26
1-4	驚きの度合い Degree of Surprise	32
1-5	悲しみと落胆の度合い Degree of Disappointment and Sadness	40
1-6	感動の度合い Degree of Excitement and Emotion	48
1-7	感謝の度合い Degree of Appreciation	54
1-8	共感の度合い Degree of Empathy and Sympathy	60
1-9	好きの程度 Degree of Affinity	68
1-10	嫌いの度合い Degree of Dislike and Hatred	74
1-11	幸せの度合い Degree of Happiness	82
1-12	満足の度合い Degree of Satisfaction	88
1-13	笑いと滑稽さの度合い Degree of Amusement	96
1-14	拒絶の度合い Degree of Rejection and Denial	102

Chapter 2 性格・知性

2-1	臆病さの度合い Degree of Cowardliness	110
2-2	傲慢さと生意気さの度合い Degree of Arrogance and Haughtiness	116
2-3	人間性の良さの度合い Degree of Good Nature and Decency	122
2-4	勇敢さの度合い Degree of Bravery	130
2-5	頭の良さの度合い Degree of Smartness	136

2-6	頭がおかしい度合い	Degree of Insanity	142
2-7	一生懸命の度合い	Degree of Effort and Industry	150
2-8	やる気の度合い	Degree of Motivation	156

Chapter 3 人間関係

3-1	仲の良さの度合い	Degree of Intimacy	162
3-2	仲の悪さの度合い	Degree of Dislike and Hatred between People	170
3-3	愛情の度合い	Degree of Love and Affection	176
3-4	相手を励ます度合い	Degree of Encouragement	184
3-5	挨拶での気分の度合い	Degree of Wellbeing	194

Chapter 4 容姿・健康

4-1	美人の度合い	Degree of Beauty	200
4-2	イケメンの度合い	Degree of Handsomeness	208
4-3	健康の度合い	Degree of Health	212

Chapter 5 貧富・難易

5-1	金持ちの度合い	Degree of Wealth	222
5-2	貧しさの度合い	Degree of Poverty	230
5-3	困難さの度合い	Degree of Difficulty	238
5-4	簡単さの度合い	Degree of Easiness	244

索引	252
----	-----

参考文献	269
------	-----

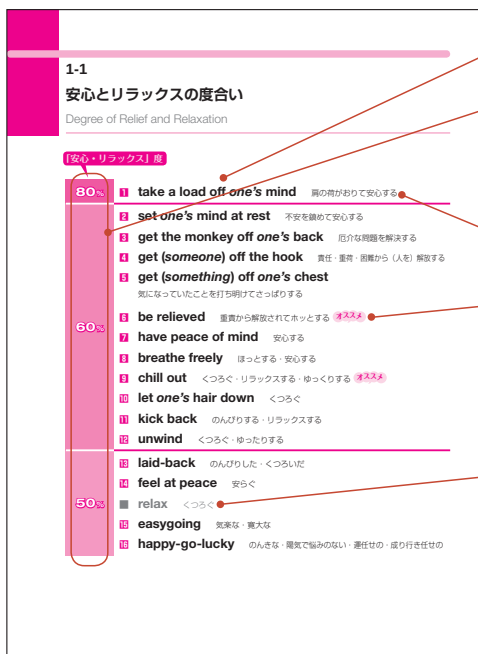
【装丁】 神田昇和

【英文校正協力】 エートゥーゼット

本書の構成

本書は5つのチャプター（1. 感情・気持ち, 2. 性格・知性, 3. 人間関係, 4. 容姿・健康, 5. 貧富・難易）とさまざまなトピックを扱った34のユニットで構成されています。各ユニットでは、ネイティブスピーカーがよく使う表現を厳選し、その表現で伝わる感情の度合い（強弱）がわかりやすいようにチャートに掲載しています。そのため、類義表現を使い分け、自分の気持ちにピッタリの表現を発信するための学習ができます。

チャートで扱っている表現には、使いかた、由来、注意点などの詳細な解説と、ネイティブスピーカーの使用頻度の目安が付いています。また、見出し語の使い方がよくわかるように、日常的に使われる口語を中心とした実用性の高い例文を掲載しています。覚えたい表現を繰り返し練習し、実際に使ってみてください。



① 見出し表現

② 感情の度合い

見出し表現で伝わる気持ちの度合いをパーセンテージで表示しています。

③ 和訳

④ オススメ

特に便利で使いやすい表現です。どの表現を使うか迷う場合は、まずこの「オススメ」表現から覚えてください。

⑤ 解説がない表現

解説がついていない表現はグレーになっています。

7 **laugh like a drain** ★★★★★ 笑

大声で下品に笑う

この表現での **drain** は排水のことで、大声で下品に笑う様子を排水溝から勢いよくジャージャー流れ出る水とその音に例えている。この表現は特に他人に不快感を与えるような笑い方を意味する。

.....▶ Although she looks decent, she **laughs like a drain**. That turns me off. 「彼女は上品に見えるけど、大声で下品に笑うんだ。魅力ないね」

□ turn one off 「～をうんざりさせる、興味を失わせる」

- ① 見出し表現とその和訳
- ② ネイティブスピーカーが使う頻度の目安
- ③ アメリカ英語、イギリス英語独特の表現
- ④ 例文とその和訳
- ⑤ 例文中の重要語句

表記

スラング カジュアルな会話での使用は問題ないが、目上の人や年上の人、改まった場所での使用には注意。TPO をわきまえて使用する必要あり。

卑語 知識として知っておくのは有益だが、使うべきではない。

() 省略可能

[] 言い換え表現

one/one's 話者自身（主語）

someone/someone's 不特定の人

something 不特定の物

見出し語 / 見出し語 品詞が異なる場合

Chapter 1.

感情・気持ち

Feelings and Emotions

1-1

安心とリラックスの度合い

Degree of Relief and Relaxation

「安心・リラックス」度

80%

1 **take a load off *one's* mind** 肩の荷がおりて安心する

2 **set *one's* mind at rest** 不安を鎮めて安心する

3 **get the monkey off *one's* back** 厄介な問題を解決する

4 **get (*someone*) off the hook** 責任・重荷・困難から(人)を解放する

5 **get (*something*) off *one's* chest**

気になっていたことを打ち明けてさっぱりする

60%

6 **be relieved** 重責から解放されてホッとする **オススメ**

7 **have peace of mind** 安心する

8 **breathe freely** ほっとする・安心する

9 **chill out** くつろぐ・リラックスする・ゆっくりする **オススメ**

10 **let *one's* hair down** くつろぐ

11 **kick back** のんびりする・リラックスする

12 **unwind** くつろぐ・ゆったりする

50%

13 **laid-back** のんびりした・くつろいだ

14 **feel at peace** 安らぐ

15 **relax** くつろぐ

16 **easygoing** 気楽な・寛大な **オススメ**

17 **happy-go-lucky** のんきな・陽気で悩みのない・運任せの・成り行き任せの

1

take a load off *one's* mind

★★★★★

肩の荷がおりて安心する

load は「荷物、重荷」という意味、take off は「取り除く」という意味なので、take a load off *one's* mind は「心から重荷を取り除く」となり直訳が可能でわかりやすい表現。take a load off で「リラックスする」という意味 (Come here take a load off your feet. 「こっちに来て腰かけろよ」)。

……▶ I finally managed to pay off my mortgage. It's really **taken a load off my mind**. 「家のローンを完済してやっと肩の荷がおりた」

☐ manage to do ... 「何とかして～をやりとげる」 ☐ mortgage 「ローン」

2

set *one's* mind at rest

★★★★★

不安を鎮めて安心する

直訳は「心を落ち着いた状態にする」なのでわかりやすい。やさしい表現に直すと stop worrying または don't worry and relax ぐらいになる。set の代わりに put も使える。

……▶ Please **set your mind at rest**; your lost VISA card has been found.
「なくしたビザカードが見つかったんだから、安心して」

3

get the monkey off *one's* back

★★★★★

厄介な問題を解決する

monkey に「なかなか解決できないやっかいな問題」という意味があるとわかれば、get the monkey off *one's* back は「背中にサルのように抱きついていないやっかいな問題を取り去る」という意味が理解できる。monkey は「なかなか解決できないやっかいな問題」を意味することから、最近では「麻薬中毒」を指すことが多い。

- ……▶ Cheers! You got a divorce with tons of alimony. Now you **got the monkey off your back!** 「おめでとう！ 離婚できて巨額の養育費ももらったし。厄介な問題がついに解決したわね！」

□ get a divorce 「離婚する」 □ alimony 「養育費」

4

get (someone) off the hook

★★★★★

責任・重荷・困難から（人）を解放する

この表現での hook は「釣り針」のこと。人を釣り針にひっかかった魚にたとえて、その魚を **get off the hook**（釣り針から逃す＝困難な状況から解放する）というのがこのイディオムの意味するところ。

- ……▶ I asked my mother to pay my rent this month. She **got me off the hook.** 「ママに今月のアパート代を払ってもらったの。助かった！」

5

get (something) off one's chest

★★★★★

気になっていたことを打ち明けてさっぱりする

この表現での chest は「誰にも言えずに胸の中に閉まってあるもの＝心配ごと」という意味。そして **get (something) off** は「（何か）を取り除く」という意味なので、全体の意味が理解できるはず。get a secret off one's chest（秘密を打ち明ける）という言い方もある。

- ……▶ **Get it off your chest;** you'll feel a lot better!
「そのことを打ち明けて、気分を楽にしたら！」

6

be relieved

★★★★★

重責から解放されてホッとする

relieve は「苦痛や心配などを取り除く」という意味。I'm relieved. や It's a relief.（ホッとする、一安心ね）という言い方も覚えておこう。

-▶ My father stepped down as the president of his company and my brother took over. I guess he **was** really **relieved**.

「父は会社の社長職を退き、兄が継いだの。きっとホッとしてるわ」

□ step down 「辞職する、降りる」 □ take over 「(～を) 引き継ぐ」

7

have peace of mind

★★★★★

安心する

peace of mind は「心配・不安・罪悪感や緊張から解き放たれた安らぎ、または安らいだ感覚」を意味する。

-▶ I work part-time with no medical insurance. Working like this, I can't **have peace of mind**.

「パートで働いているので医療保険なし。こんな状況では安心できないよ」

8

breathe freely

★★★★★

ほっとする・安心する

直訳は「自由に呼吸できる」。いままで多くの問題や悩みのために窒息しそうだったのに、それが解決されて自由に大きく深呼吸できるようになるというニュアンスが伝わってくる表現。

-▶ I passed the driving test after my fifth try. Now I can **breathe freely**!

「5回受けてやっと運転免許の試験に受かったの。一安心だわ」

9

chill out

★★★★★

くつろぐ・リラックスする・ゆっくりする

スラング

chill out には「頭を冷やして冷静になる」という意味と「リラックスする」という二つの意味がある。前者は「血が上ってカッカした頭を冷やす」、後者は「動き回って熱くなった体を冷やす＝リラックスする、くつろぐ」という意味。

- ……▶ When I get home from work, I **chill out** with a can of beer.
「仕事を終えて家に帰ったら、缶ビールでくつろぐよ」

10

let one's hair down

★★★★★

くつろぐ

17世紀のヨーロッパでは、女性が外出する時は髪をピンで結び上げていたので、髪を下ろしてくつろげるのは、自分の部屋のベッドに入る時だけだった。そのため、本来この表現は「人目を気にせず自由にくつろぐ」という意味だったが、現在では単に「くつろぐ、のんびりする」という意味で使われている。

- ……▶ Saturday night is the best time to **let your hair down**!
「くつろぐのには土曜の夜が最高だね！」

11

kick back

★★★★★

のんびりする・リラックスする

kick back は比較的新しいイディオムで、オーストラリアのビールのコマーシャルに使われたことが起源だと言われている (Kick back and enjoy a beer by the pool. 「のんびりプールサイドでビールを楽しもう」)。kick back は、後ろ (back) のほうにジャンプしながら足を前に投げ出して (kick) ソファに飛びこむ動作を指す。

- ……▶ On Sunday, I don't do anything. I just **kick back** the whole day.
「日曜日は日がな何もしないでのんびりしています」

12

unwind

★★★★★

くつろぐ・ゆったりする

unwind [ʌnwaɪnd] は「巻いてあるものをほどく」という意味だが、口語では「緊張をはぐしくくつろぐ」という意味にも使われる。

- ……▶ When I want to **unwind**, I sit on this rocking chair and stroke my kitty on my lap. 「くつろぎたい時は、ロッキングチェアに座って、膝の上で猫をなでるの」

□ stroke 「～をなでる」

13

laid-back

★★★★★

のんびりした・くつろいだ

laid は **lay** の過去分詞で「体を横たえた」という意味。**laid-back** は、ソファに深くこしかけ、足を投げ出した状態を指すが、転じて「くつろぐ、気楽な、肩の力を抜いた」などの意味に用いられるようになった。

- ……▶ I think my boyfriend is quite a **laid-back** type of person.
「私のボーイフレンドはかなりののんびりしたタイプだと思うわ」

14

feel at peace

★★★★★

安らぐ

at peace で「平和に、安らかに」という意味。別な言い方によると **feel peaceful**. **feel at peace** は「安らか、おだやかに感じる」という意味。

- ……▶ Being with you, I **feel at peace** and I can be myself.
「あなたといると心が安らぐし、私自身でいられるの」

15

easygoing

★★★★★

気楽な・寛大な

easygoing は辞書には「気楽な、のんきな」という訳があるが、ネイティブスピーカーが使う **easygoing** はそれとは異なり、「他人を受け入れる許容性と楽天性」を意味し、かなり強く相手を褒める表現。例えば **My boss is quite an easygoing type.** と言うと「上司は気さくで寛大な人」という意味で、上司に対する愛着と尊敬のニュアンスが含まれている。アメリカ人に **You are an easygoing person.** と言われたら、かなり褒められてい

ると思ってよい。

……▶ I'm often late for work but I don't get in trouble because my boss is a really **easygoing** guy! 「しょっちゅう仕事に遅れるけど、上司が気楽で寛大な人だから問題ないんだ」

□ get in trouble 「困ったことになる、問題を起こす」

16

happy-go-lucky

★★★★★

のんきな・陽気で悩みのない・運任せの・成り行き任せの

もともと happy-go-lucky は haphazard と同じ「偶然の、運任せの、成り行き次第の」という意味で使われていた。blithely unconcerned（幸せでのんきな）、light-hearted（楽天的な）という意味が付け加えられたのは、書物の中では 19 世紀に書かれた Herman Melville（ハーマン・メルビル）の小説 *Moby Dick*（白鯨）からと言われている。

……▶ He never has a full-time job, and he's always moving around. I suppose he's just a **happy-go-lucky** type of guy. 「彼は正社員になったためしがないし、住むところを転々としてるんだ。彼は成り行き任せの男なんだと思うよ」

1-2

怒りの度合い

Degree of Anger

「怒り」度

100%

- 1 fly off the handle カッとなる・猛烈に怒る
- 2 blow up (at/over ...) 急に怒りだす・カッとなる

80%

- 3 at the end of *one's* rope [tether] 我慢の限界で
- 4 hot [warm] under the collar カンカンになって怒る
- 5 be [get] (all) steamed up 頭から湯気を出して怒る
- 6 the last straw 我慢の限界
- 7 That does it! もう我慢の限界だ!
- 8 burn (someone) up 頭にくる
- 9 mad as a hornet すごく怒る
- 10 piss (someone) off むかつく・怒る・腹をたてる **オススメ**
- 11 get [be] mad (at/with ...) (〜に) 怒る・イラつく・頭にくる **オススメ**
- 12 get (one's) back up 怒らせる
- 13 Enough's enough! もういい加減にしてくれ!
- get [be] angry 怒る

60%

- 14 My patience has run out. もう我慢も尽きた。
- 15 be fed up (with ...) (〜に) うんざりする **オススメ**
- 16 get [be] upset (about/over/at/with ...) (〜について・〜に) 憤慨する・むしゃくしゃする・取り乱す
- 17 grumpy 機嫌が悪い・気難しい

1

fly off the handle

★★★★★

カッとなる・猛烈に怒る

fly off the handle の直訳は「握りから離れて飛んでいく」だが、飛んでいくのは刃先。そして handle は斧のにぎりのこと。怒った人が斧を振り回し、刃先の部分が飛んで行く光景を頭に浮かべてみればわかるが、ちょっと恐ろしい表現である。この表現の中の「刃」は自制心と考えるとよい（自制心を失ってそれがどこかに飛んで行く）。この表現は「自制心を失うほどの怒り」を指すが、暴力におよぶほどの怒りにはあまり用いない。

……▶ My wife is very jumpy. I never know when she'll fly off the handle.
「妻はイライラしていてね、いつ怒りだすかわからないよ」

□ jumpy 「神経質な」

2

blow up (at/over ...)

★★★★★

急に怒りだす・カッとなる

blow up は「爆発する」という意味。at か over を伴い「～に対して突然怒りを爆発させる」という意味でわかりやすい表現。

……▶ She blew up at me at the dinner. I must have said something wrong. 「夕食の時に彼女が急に怒りだした。何かまずいこと言ったんだろうな」

3

at the end of one's rope [tether]

★★★★★

我慢の限界で

「我慢の限界で」という意味の at the end of one's rope は、at the end of one's tether とも言う。tether [tɛðər] は、牛や馬などの家畜をつなぐロープのことで、家畜はこのロープの端まで動いて草を食べられるが、それより遠くにある草は食べられない（限界である）ことに由来している。

……▶ I'm at the end of my tether with this crappy job. I think I'm going to have to quit. 「こんなくだらない仕事にはもう我慢できない。辞めるしかないな」

□ crappy 「くだらない、うんざりするような」 □ quit 「やめる」

4

hot [warm] under the collar

★★★★★

カンカンになって怒る

hot under the collar の直訳は「襟 (collar) の下が熱くなっている」。激怒すると首の下あたりが熱くなるとは考えにくいですが、顔を赤らめて怒るというイメージで捉えるとわかりやすい。

-▶ He gets pretty **hot under the collar** if you mention his wig! It's really funny though.

「新しいかつらの話をするとは彼はさうとう怒るよ。笑っちゃうけどね」

□ wig 「かつら」

5

be [get] (all) steamed up

★★★★★

頭から湯気を出して怒る

通常は be [get] steamed up で「カンカンに怒る」という意味、頭から湯気を出して怒っている様子が連想できるイディオム。

-▶ She always **gets steamed up** over nothing. Someone needs to tell her to grow up. 「彼女はいつも理由なく怒りまくるんだ。誰か彼女にもう少し大人になれって言ってくれないかな」

6

the last straw

★★★★★

我慢の限界

この表現は It is the last straw that breaks the camel's back. (ラクダの背骨を折る最後のわら) に由来している。ラクダの背中に限界まで荷物を積み、わら一本でも載せるとそのラクダの背中が折れてしまう状態を想像してみよう。この表現は「我慢・辛抱の限界」を意味し、It's the last straw. (もう我慢の限界だ) の形で使われることが多い。類似表現に The last drop makes the cup run over. (コップの水をあふれさせる最後の一滴)、It's the last feather that breaks the horse's back. (馬の背骨を折る最後の羽一枚) などがある。

- ……▶ His having an affair was **the last straw**. She filed for divorce the day after she found out. 「彼の浮気は彼女の我慢の限界だったね。彼女はそれを知った翌日に離婚を申し立てたよ」

□ have an affair 「浮気をする」 □ file for divorce 「離婚の申し立てをする」

7

That does it!

★★★★★

もう我慢の限界だ！

That does it. は字面からはわかりにくい表現。**That** は「相手がした行為」、**does** は「駆り立てる、押しやる」、**it** は「我慢の限界」という意味だと考えると理解できる。我慢に我慢を重ねて、「もうこれ以上は無理！」という場合に用いられる。

That does it. には「これで終わり、これでおしまい」や「もう充分です」という意味もある。

- ……▶ **That does it!** Pack your bags and get out! I never want to see you again. 「もう我慢ならない！ 荷物まとめて出て行ってよ！二度と顔も見たくない」

□ pack *one's* bag 「荷物を詰める」

8

burn (someone) up

★★★★★

頭にくる

主に米

burn (someone) up は「(人を怒りなどで) 燃やし尽くす」という意味で、わかりやすいイディオム。主にアメリカで使われる表現だが、大げさな表現のわりには軽い程度の怒りにも使われる。

- ……▶ My husband and sons often wet the toilet seat. They never change and it really **burns me up!** 「夫と息子たちはしょっちゅう便座にオシッコかけるのよ。全然やめてくれないし、頭にきちゃうわ！」

□ wet 「～を濡らす、小便をする」

mad as a hornet

★★★★★

すごく怒る

直訳は「スズメバチのように怒る」。スズメバチ (hornet [hɔ:ɾnet]) をいったん興奮させると手に負えないくらい凶暴になるので、比喩に用いて mad (怒る) を強調した表現。

- ……▶ My dad will be as **mad as a hornet** when he finds out that I borrowed his Mercedes without telling him.

「親父はきっとカンカンに怒ってるよ、だって何も言わずにベンツ借りちゃったからな」

□ find out 「～を発見する」

piss (someone) off

★★★★★

むかつく・怒る・腹をたてる

スラング・卑語

piss は「小便」という意味のスラングであり卑語。piss (someone) off は「(人に) 小便をかける」という意味。かけられたほうはもちろん「むかつく」し「怒る」だろう。この表現は卑語だが、アメリカでは頻繁に使うのでここで紹介した。外国人が使うと2倍汚く聞こえるので、使わないほうがよい。イギリスでは piss off は「怒る、むかつく」という意味ではなく「酔っぱらう」という意味で使われる。

- ……▶ I got so **pissed off** about that customer's rude manners.

「その客のずうずうしい態度には本当にむかついたわ」

get [be] mad (at/with ...)

★★★★★

(～に) 怒る・イラつく・頭にくる

mad はもともと「気が狂っている、精神異常の」という意味だが、さらに「怒る、イラつく」と、「異常に凶暴な、どう猛な」(例 mad bull) という意味もある。mad は angry の口語的な言い方。

- ……▶ My neighbor **is mad at** me for no reason. I'll just have to ignore her.

「近所の人のがわけがわからないことで私に怒ってるの。無視するしかないわ」

□ ignore 「～を無視する」

12

get (one's) back up

★★★★★

怒らせる

猫が怒った時に背中を持ちあげる様子に由来している。get の代わりに put を用いることもある。また get (one's) dander up (dander [dəndər] = 気分) という言い方もする。

- ……▶ The hairdresser made a complete mess of my wife's hair. It really **got her back up**.

「あの美容院は妻の髪をメチャクチャにしたものだから、彼女はカンカンだ」

☐ hairdresser 「美容院」 ☐ make a mess of ... 「～を台無しにする」

13

Enough's enough!

★★★★★

もういい加減にしてくれ！

Enough's enough. の直訳は「充分は充分だ」だが、enough を2度くり返すと「もうたくさん、もううんざり」という話者の辟易した感覚が伝わる。同じ意味の表現に、I've had enough!, Enough already!, That's enough! などがある。一緒に覚えておこう。

- ……▶ A: My boss just keeps piling jobs onto me. I don't have enough time to do everything.

B: You should tell him that **enough is enough**.

A: 「上司が私に次々と仕事を押しつけるもんだから、時間が足りなくて全部終わらせられないんだ」

B: 「『もういい加減にしてくれ』って言ったほうがいいよ」

☐ pile A onto B 「B に A を積む」

14

My patience has run out.

★★★★★

もう我慢も尽きた。

patience は「忍耐」、run out は「尽きる」という意味なので、字面どおりの意味でわかりやすい。

- ……▶ We've been in this traffic jam for six hours already. **My patience has run out!** Let's get off this freeway. 「渋滞に巻き込まれてもう6時間、もう我慢の限界だ！ 高速を降りようよ」

☐ traffic jam 「渋滞」 ☐ get off ... 「～を降りる」 ☐ freeway 「高速道路、幹線道路」

15

be fed up (with ...)

★★★★★

(～に) うんざりする

be fed up は本来「食べすぎてどんな食べ物にもうんざりしている」様子を表すが、食事以外にも使われ、物事に「うんざりしている、飽き飽きしている」という意味。

- ……▶ I'm **fed up with** spaghetti day in day out. Can you make something else like pizza or lasagna? 「昼も夜もスパゲティにはうんざり。ピザとかラザニアとか作ってくれない？」

☐ day in day out 「来る日も来る日も、明けても暮れても」

16

get [be] upset (about/over/at/with ...)

★★★★★

(～について・～に) 憤慨する・むしゃくしゃする・取り乱す

upset は「ろうばいする、取り乱す、動転する」という意味のほかに、「憤慨する、むしゃくしゃする、腹をたてる」という意味にも用いる。

- ……▶ My father **was** very **upset** when he found out that I was dating a high school dropout punk.

「私が高校を中退した不良とデートしていると知って父は動転してたわ」

☐ dropout 「中退（者）、落第（者）」 ☐ punk 「青二才、ごろつき」

17

grumpy

★★★★★

機嫌が悪い・気難しい

grumpy [grámpi] は「機嫌が悪い，気難しい」という意味で，よく使われる表現。1990 年代にヒットしたアメリカ映画（ジャック・レモンとウォルター・マシューの 2 大スターが共演）に *Grumpy Old Man* という題名の作品があるが，**grumpy** の意味が実によく伝わるタイトルである。

- ……▶ Don't take any notice of your grandad. He's always **grumpy** in the mornings.

「じいさんの言っていることには一切耳をかさないで。朝はいつも機嫌が悪いの」

□ take notice of ... 「～に注意する，関心を持つ」

1-3

イライラの度合い

Degree of Frustration

「イライラ」度

100%

1 **drive (someone) up the wall** カンカンに怒らせる・気が狂う

80%

2 **get on one's nerves** 神経に触る・イライラさせる **オススメ**

3 **pain in the neck** やっかいな・煩わしい・面倒な

■ **be annoyed** とても不愉快に思う・イライラする

■ **nervous** 神経質になっている・緊張している

60%

4 **get in one's hair** イライラさせる・悩ませる

5 **get up [out] on the wrong side of the bed**

機嫌が悪い・虫の居所が悪い・寝起きが悪い

6 **What else can go wrong?** 最悪！

7 **set one's teeth on edge** イライラさせる・不愉快にさせる

8 **in a bad mood** 機嫌が悪い

9 **How frustrating!** あーイライラする！

10 **on edge** イライラして・落ち着かなくて

11 **jittery** イライラした・そわそわした

12 **bug** 悩ませる・困らせる・しつこくつきまとう・うっとうしがらせる **オススメ**

13 **touchy** 怒りっぽい・神経質な

■ **be irritated** イライラしている・怒っている

■ **be frustrated** イライラしている・欲求不満の

■ **be exasperated** 憤慨している

■ **tense** 緊張した・張り詰めた

■ **edgy** イライラした・神経質な

50%

14 **Give me a break!** いい加減にしてくれ・もう勘弁してくれ！

■ **uptight** ピリピリしている・イライラしている

1

drive (someone) up the wall

★★★★★

カンカンに怒らせる・気が狂う

drive には「人を～の状態にする、人を～に追いやる」という意味があり、up the wall は「壁の上」という意味。drive (someone) up the wall の直訳は「人を壁の上によじ登るまで追いつめる」であり「精神的にギリギリのところまで追い詰める」という意味の比喩。

- ……▶ Doing the same thing again and again in the factory really **drives me up the wall**! 「工場で同じ作業を何度も繰り返していると気が狂うよ!」

2

get on one's nerves

★★★★★

神経に触る・イライラさせる

nerves は「神経」、get on ... は「～の上に乗る」という意味なので、この表現は「(人をイライラさせるもの) が話者の神経の上に乗っかってくる」というニュアンス。get on one's nerves はいらだちを表す一般的なイディオムでアメリカ人が実によく使う表現。

- ……▶ Go fly a kite! You **get on my nerves**! 「あっち行ってよ! イラつくから!」

□ Go fly a kite. 「あっち行け」

3

pain in the neck

★★★★★

やっかいな・煩わしい・面倒な

pain in the neck の直訳は「首の痛み」だが、英語では neck には break one's neck (苦勞する), bend the neck (屈服する) などあまりいい意味はない。チクリチクリとくる首の痛みは煩わしくやっかいで、人をイライラさせるものであると考えればこの表現のニュアンスがわかるはず。pain in the neck は such や real などの強調語を伴って such a pain in the neck, real pain in the neck というふうに表現されることが多い。

- ……▶ Sorting out trash is just a **pain in the neck**. You do it!
「ゴミの分類はめんどくさいから、あんたやって!」

□ sort out ... 「～を分類する」

get in *one's* hair

★★★★★

イライラさせる・悩ませる

get in *one's* hair の直訳は「髪の中に入る」だが、髪の中に入るのはノミやシラミ。今では考えられないことだが、昔はノミやシラミによく悩まされたということがこのイディオムからわかる。

……▶ I was quite a naughty child and used to get in the teachers' hair when I was at school.

「僕はかなりのいたずらっ子だったので、学校では先生を悩ませたものだよ」

☐ naughty 「いたずらな、行儀の悪い」 ☐ used to do 「よく～したものだ（過去の習慣）」

get up [out] on the wrong side of the bed

★★★★★

機嫌が悪い・虫の居所が悪い・寝起きが悪い

get up [out] on the wrong side は「間違った側（反対側）で起きる」という意味で、間違った側は左側を指す。西洋ではベッドの左側から起きると縁起が悪いという迷信があるが、最近では普段とは違った側のことであると考えられている。朝から普段しないことをするということは、きっと体調のせいで、そのために機嫌が悪いのだと考える人が多いようだ。

……▶ Why are you nagging me so much today? You must've gotten up on the wrong side of the bed.

「どうして今日はガミガミ小言が多いの？ 寝起きが悪かったんじゃない？」

☐ nag 「～にガミガミ言う、うるさく小言を言う」

What else can go wrong?

★★★★★

最悪！

この表現の直訳は「ほかに何が悪くなるのか」だが、「これ以上悪くなりようがない＝最悪だ！」という意味で使う。

-▶ I couldn't do my hair right, I missed my train and now I'm late for class.
What else could go wrong?

「髪は決まらないし、電車には乗り遅れるし、授業には遅刻、これ以上何が悪くなるの？」

□ miss 「～を逃す」

7

set one's teeth on edge

★★★★★

イライラさせる・不愉快にさせる

この表現は旧訳聖書 (old testament) の “The fathers have eaten sour grapes, and the children's teeth are set on edge” (Ezekiel 18:2) というラインに由来する。この表現の意味は「人を不愉快にさせる」, 「イライラさせる」, 「歯の浮くような思いをさせる」などさまざま。edge とはヤスリのことで、ヤスリの上に歯をおいてギーギーこすることをイメージしてみよう。ものすごく不愉快になるはずだ。

-▶ Quit fidgeting and moving around. It sets my teeth on edge!

「そわそわ動き回るの止めてよ。イライラするのよ！」

□ fidget 「そわそわする、もじもじする」

8

in a bad mood

★★★★★

機嫌が悪い

この表現は直訳で理解できる。in a ... mood という形を使ってさまざまな表現ができる (in a good [great/sentimental/mellow/cheery] mood 「いい [すばらしい・センチメンタルな・リラックスした・申し分ない] 気分」)。

-▶ You've got to watch your language. I'm in a bad mood today.

「口の聞き方に気をつけてよ。今日は機嫌が悪いんだから」

□ watch 「～に気をつける」

How frustrating!

★★★★★

あーイライラする！

frustrating は「いらだたしい、いらつく、イライラする」などの意味だが、How を補うことでいらだっている感情を強調できる。

……▶ I've waited six hours in a long line just to put gas into my car. **How frustrating!** 「ガソリンを入れるのに長い行列の中で6時間待った。イラつくなー！」

□ in a long line 「長蛇の列で」 □ put gas into *one's* car 「～の車にガソリンを入れる」

on edge

★★★★★

イライラして・落ち着かなくて

edge はナイフや刀の刃先のことで、この表現はその刃先に自分の感情が乗っかっている不安定で緊張した状態を表している。

……▶ Whenever I have to work overtime in my office, I know I get a bit **on edge**. 「オフィスで残業の時は、ちょっとイラついている自分がわかるよ」

jittery

★★★★★

イライラした・そわそわした

この単語の意味は jitter [dʒɪtər] (小刻みに震える、ブルブル [ガタガタ] 震える) に由来している。jittery は形容詞で体が小刻みに震えた状態、特に神経過敏になってイライラ、そわそわしている状態を意味する。jitterbug [dʒɪtəbʌg] (神経質な人) も覚えておこう。

……▶ I don't know why I feel **jittery** about my boyfriend. I guess we have a personality conflict.
「どうしてボーイフレンドにイライラするのかしら？ 性格が合わないのかな？」

□ personality conflict 「性格の不一致」

12

bug

★★★★★

悩ませる・困らせる・しつこくつきまとう・うっとうしがらせる

bug は小さな虫一般を表す単語。この表現での bug は蚊、ノミ、しらみ、ハエなど、人にしつこくまとわりついて嘔んだり刺したりする虫のことだが、「悩ませる、困らせる」などの意味の動詞として使うことが多い。

- ……▶ My son has been **bugging** me to buy him roller blades since this morning. 「息子がローラーブレードを買ってくれて、朝からしつこいんだ」

13

touchy

★★★★★

怒りっぽい・神経質な

touchy [tʌtʃi] をほかの単語で表すと over sensitive や irritable になる。「ちょっとしたことで怒りだす、憤慨する」という意味。ネイティブスピーカーは touchy という単語を「手で直接相手の神経に触る」ような感じで捉えているので、体にちょっと触れられてビクンと驚く様子をイメージすると意味がわかりやすい。

- ……▶ Miki is a bit **touchy** today, so we'd better stay away from her.
「今日、ミキはちょっと怒りっぽいから近づかないほうがいいよ」

□ stay away from ... 「～から遠ざかる」

14

Give me a break!

★★★★★

いい加減にしてくれ・もう勘弁してくれ！

Give me a break. は有名なイディオムだが、この表現は日本語の「冗談もやすみやすみ言えよ」に似ている。相手の言っていることや要求が法外であったり非常識なので、Give me a break! (ちょっと休憩させてくれ！=驚きすぎて頭が混乱しているから) というニュアンス。

- ……▶ **Give me a break!** How many times do I have to tell you not to wet the toilet seat?
「いい加減にしてよ！『トイレの便座汚さないで』って何度言ったらわかるの？」

1-4

驚きの度合い

Degree of Surprise

「驚き」度

100%

- 1 a bolt from [out of] the blue 晴天の霹靂 **オススメ**
- 2 You could've knocked me down [over] with a feather! 卒倒するところだった！
- 3 jump out of one's chair イスから飛び出すほどびっくりする
- 4 knock (one's) socks off びっくり仰天させる・圧倒する
- 5 eyes pop out 目玉が飛び出るほど驚く

80%

- 6 (nearly/almost) fall off (one's) chair イスから転げ落ちそうになるくらいびっくりする
- 7 Holy cow! まったく驚いた！
- 8 That takes the cake! そりゃ驚いた・抜群だ・最高だ（皮肉で）！
- 9 That beats everything! （人の話に呼応して）それはたまげた！
- 10 catch (someone) off guard ～の不意をつく・～をびっくりさせる
- 11 take (someone) by surprise ～を驚かせる・～の不意をつく
- 12 Oh my God!/Gosh!/Lord have mercy! あれっ・おやっ・まいった・なんてこと！ **オススメ**
- My goodness! /Good God!/Good heavens! あれっ・おやっ・まいった・なんてこと！
- Unbelievable! 信じられない！

60%

- 13 I'll be damned!/I'll be! こりゃ驚いた！
- 14 You've got to be kidding!/No kidding! 冗談だろ？・まさか！ 本当？・うそーっ！ 信じられない！ **オススメ**
- 15 You don't say! まさか！