

SEIZE THE MOMENT  
 挨拶上手になる

## 挨拶を制するものは会話を制す

挨拶は会話の最初に交わされるものですよね。そして「おはようございます！」と明るく挨拶された時と「…うーす」って挨拶された時とでは、その後の会話の雰囲気が変わってくると思いませんか？ つまり挨拶は会話の雰囲気を左右する鍵を握っているわけです。



ということで、先手必勝！ 会話の雰囲気作りに役立つ「挨拶上手になるためのコツ」を押さえていきましょう！

 コツ #1 定番挨拶フレーズを使いこなす
 

---

How are you? はどんな相手やシチュエーションにも使える王道フレーズですが、それ以外の挨拶フレーズもネイティブのように余裕でくり出したいですね。そんな王道挨拶フレーズのバリエーションをまずは確認してみましょう！

## How are you? 以外の王道挨拶フレーズ

01

## 上司や先生に対しても使える万能挨拶フレーズ

How are you doing?

調子はいかがですか？

How have you been?

お元気でしたか？（久しぶりに会う相手に対して）

How's your day been? / How's your day?

今日はどんな調子ですか？

## 友達・知り合い・同僚に対して使える気さく挨拶フレーズ

How's it going? 調子どう？

How are things? 最近どう？

How's everything? 最近どうよ？

What's new with you? 最近何してるの？ / 何か変わったことはあった？

Anything new with you? 何かアップデートある？

\* 文法的には Is there anything new with you? が正しいですが、口語ではこのように冒頭を省略することがよくあります。

## 友達に対して使う親しみたっぷり挨拶フレーズ

**What's up?** よっ!/ 元気?

**How's life treating you?** 最近の生活はどう?

**How's life?** 最近いろいろどう?

**What's new?** 何か変わったことあった?



What's up? は会話の最初に「よっ!」と挨拶をするテンションで使いますが、挨拶が一通り済んで腰を落ち着いた頃に So, what's up? と改まった感じで言うと「それで、最近どうなのよ?」と相手の近況を聞き出したり、相手が話したいと言っていた話題にシフトするきっかけの質問として使えます。

## 微妙な距離感の人にも使えるナイスな挨拶

02

久しぶりに会った人やレジのお兄さん、散歩中に会った見知らぬ人など…微妙な距離感の関係だからこそ、ナイスな挨拶で切り抜きたい! そんな時に使えるフレーズも押さえておきましょう。

## 久しぶりに会った人に、サッと声掛けできる便利フレーズ

**It's nice to see you! How's your family?**

お久しぶり〜! ご家族みんな元気?

**How's work going?**

仕事はどう?

**How's it going at work / school?**

仕事 / 学校の調子はどう?

**Hi, fancy seeing you here — how are you?!**

わ、こんなところで会うなんて奇遇ですなあ、お元気でしたか?

**I haven't seen you in ages — how are things?**

めっちゃ久しぶりじゃん。最近どうよ?

**I haven't seen you since \_\_\_\_\_. How are you doing?**

\_\_\_\_\_ ぶりじゃない? 元気?

**The last time I saw you, you told me that \_\_\_\_\_. How'd that go?**

前会った時、\_\_\_\_\_ だって言ってたよね? あれどんな感じ~?

**I remember you were planning to \_\_\_\_\_. How'd it go?**

そういえば \_\_\_\_\_ するって言ってたよね。どうだった?

**Did you hear about \_\_\_\_\_?**

\_\_\_\_\_ のこと聞いた? (最近のニュースやゴシップなどの話題)

## 散歩中やレジでも使える、世間話でサクッと挨拶フレーズ

**Nice day to be outside, isn't it?**

今日はお天気がよくて、お出掛け日和ですね!

**Can you believe all of this rain we've been having?**

雨止まないですね。いつまで降るんでしょうね?

**It's a perfect day to \_\_\_\_\_, huh?**

今日は \_\_\_\_\_ 日和ですね!

## 返事が思いつかない時の コツ #1 かわしテクニックを身につける

返し上手になるには、いつも完璧な球を投げ返せなくてもいいのです。もしノーバンで球を投げ返せないなら、ワンバンで返したっていい。

特に私たち英語学習者にとって、英語で会話のボールを投げ返すこと自体、ハードルが高かったりするじゃないですか。言いたいことがわかっていてる時はまだよいですが、なーんにも思い浮かばずに頭が真っ白！相手の期待に満ちた視線がイ、イタイ…なんて時はプチパニックになって余計に言葉が出てこない！という悪循環に陥ってしまうこともありますよね。そんな時は「一旦自分の状態を伝える」というワンバンボールを投げてみてください。今考えているからちょっと待ってね、とか、今は答えが思いつかないなあ、とか、そんな感じで。

### 答えが浮かばず困った時に使える時間稼ぎフレーズ



**Hmm, let me think.**

うーん、ちょっと考えさせてね。

**Hmm, let me collect my thoughts really quickly.**

うーん、ちょっと考えをまとめるから待って。

**That is an excellent question. [Repeat the question.]**

それは素晴らしい質問だね。[相手の質問を繰り返す]

**You asked such a great question. Let me think for a minute.**

本当に質問上手だね～。ちょっと考えるね。

**I love that question! Let's see ...**

わあ、いい質問だね！ ええっと…。

**Could you give me a second while I think about this?**

ちょっと考えるから待ってもらってもいいかな？

**I want to marinate on that one for a little bit. Let's see ...**

なるほど、それはゆっくり考えたいヤツだわ。えっとね…。

**Let me take a moment to think because I think it's important.**

なるほど、それはちゃんと考えたいから少し待ってね。

**Wow, I haven't thought about that. Let's see ...**

わあ、それは考えたことなかったわ。そうだな…。

**I haven't thought about it from that perspective. But through that lens, I would say \_\_\_\_.**

その角度で考えたことがなかったわ。その視点で考えるとしたら \_\_\_\_ かな。

**There's more than one way to answer that, but I think the simplest answer would be \_\_\_\_.**

そうだねえ、いろんな答え方ができると思うけど、一番シンプルに答えるとしたら \_\_\_\_ かな。

**I would love to answer that question, but I am having a hard time formulating my thoughts. Would you give me a little more context for that question?**

その質問に答えたいんだけど、自分の考えがまとまらない気がする。その質問の背景をもう少し詳しく教えてくれる？

**Although I don't have a clear answer right at this moment, I am so glad you asked. Can I think about it for a moment?**

今すぐにはハッキリと答えられないんだけど、聞いてもらえて嬉しい。ちょっと考えてみてもいい？

You raise a thoughtful question that calls for a thoughtful answer.  
Can I take a moment to think about it?

それは深い質問だから、ちゃんとした返答をしないとだね～。少し考えさせて。

That's a great question, and I'm not sure I have the answer to  
that right now, but it's something I'm interested in learning more  
about.

それはいい質問だね～。今すぐには答えられないけど、私自身それについてもっと知りたいと思っているんだよね。

### 相手に聞き返しちゃう!逆質問フレーズ

You asked such a great question. How would you answer that  
question?

素晴らしい質問だね。あなただったらなんて答える？

What would you say if you were me?

あなたが私の立場だったらなんて答える？

I have no idea how to answer that question. What do YOU think?

わ～、わかんないなあ。あなたはどのなの？

\* YOU を強調して言います。

### わかんないよ～!と軽くかわすフレーズ



35

I don't know how to answer that question. What I do know is \_\_\_\_.

どう答えたらいいかわかんないけど、1 つだけ確かなのは \_\_\_\_ ってことだよ。

I have been asking myself the same question, and I haven't found  
the answer yet. Will you let me know when you figure it out?

それ、私も考えてたんだけど、まあ答えはわかんないままだよね。あなたが解明したら教えてよ。

I am still trying to figure that out myself.

それは私も知りたいと思ってるんだよねえ～。

You'd think I have an answer to that question, but the joke is on  
you because I don't have one!

それ、答えられると思うじゃん？それが、私自身もわからないのです！

\* 冗談っぽく。

You know, if I had an answer to that question, I would probably be  
retired on some tropical island and sipping a pina colada.

その質問の答えがわかっていたら、今頃引退してどこか南の島で悠々自適な生活を送っているだろうよ。

\* 冗談っぽく。

### どこから話したらいいか困っちゃった時のフレーズ

Boy, where do I begin?

ええ～、どこから話そうかな。

Ah, there's just too much I want to say and too little time. How  
much time do you got?

ああ、言いたいことは山ほどあるんだけど、時間が足りないわ。どのくらい時間をかけていいの？

Okay, so there are two ways to answer this question. A 30-minute  
version and a 5-minute version. Which one do you want to hear?

さて、この質問には2通りの答えがあります。30分バージョンと5分バージョンです。さあ、どちらを聞きたいですか？