

著者からのメッセージ

A message from the author

皆様、ようこそ。石津奈々と申します。

この本をお手にとっていただき、誠にありがとうございます。本書をとおして皆様とつながれることを心より嬉しく光栄に思っております。

私がポジティブ英語のメッセージをツイートし始めたのは、前向きな意識が言語習得には大切だと思ったからです。ポジティブであることはネガティブであることを締め出し、落ち込んでいるときに無理に陽気にふるまうことではありません。ポジティブであるということは希望を持ち、自分を信じることです。

語学は果てしないプロセスです。流暢になるために、あるいは試験で高得点を得るために、暗記しなくてはならない単語、知らなくてはならない文法規則が常にあります。しばしば伸び悩みの時期や壁にぶつかり、過程の長さに圧倒され、途中でモチベーションを失うこともあります。ポジティブな心構えが必要になってくるのはこのようなときです。

私が考えるポジティブでいるための5つのキーポイントがあります。

1. トライしている自分をほめましょう
2. 一歩でも二歩でも前進を喜びましょう
3. 何があっても自分を責めないでいましょう
4. 困難を学びと成長のチャンスととらえましょう
5. 魂をワクワクさせる自分なりのアプローチを見つけましょう

外国語を学ぶことは人生に似ています。私たちは皆、間違えたり、迷子になったりします。道が見つかるまで時間と努力が必要です。けれども覚えておいてほしいのです。視界が開け、学習してきたことがつながり、「英語をやっていたよかった！」と思える瞬間が必ずおとずれます。それが学びの魅力です。

言語は単なるスキルの習得ではありません。それは自分の才能、能力、心とつながる行為です。自分を発見し、拡大していく人生を変える経験なのです。同じ志を持つ人たちとの素晴らしい出会いがもたらされ、コミュニケーションの喜びを味わうことができます。

自分の一部となるようにぜひ本書にあるフレーズを楽しみながら読んで、書いて、聞いて、音読してみてください。そうすることで前向き志向の種が自分の中で育ち、最高に美しいかたちで花開きます。この本のポジティブなメッセージが皆様のインスピレーションに満ちた旅を、笑顔で進むためのお役に立てれば幸いです。ポジティブ英語で日々を輝かせましょう！



BGM あり : 0-1

BGM なし : 0-1

Welcome, everyone. I am Nana Ishizu.
Thank you very much for letting this book come to you.
I am happy and deeply honored to connect with you through this book.

I started tweeting positive English messages because I believed keeping a positive frame of mind is important in learning a language. Being positive does not mean shutting out negativity and forcing yourself to be cheerful when you are feeling down. It is about having hope and faith in yourself.

There is no end to language learning. There are always more words to memorize, more grammar rules to know in order to be fluent or score high on the tests. We often hit a plateau or a wall, feel overwhelmed by the long process, and could lose motivation on the way. That is when a positive mindset comes to play.

It is my belief that there are 5 key points to stay positive:

1. Compliment yourself for trying
2. Rejoice in progress you have made even if it is just a step or two
3. Never beat yourself up no matter what
4. Perceive challenges as an opportunity to learn and grow
5. Cultivate your own approach that uplifts your soul

Learning a foreign language is similar to life itself. We make mistakes, we get lost, it takes time and effort to find the way. Just remember, the moment will come when your vision becomes clear, what you have been studying comes together, and you feel, "I am glad I studied English!" That is the charm of learning.

Language is not simply another skill to acquire, but it is an act of being in touch with your talent, ability, and your heart. It is a life-changing experience that will lead you to self-discovery and self-expansion. You will have great encounters with like-minded people and appreciate the joy of communication.

Enjoy the phrases in this book by reading, writing, listening, and reading them aloud, so that they become part of you. By doing so, the seeds of positivity will grow inside of you and will blossom in a most beautiful way. I sincerely hope that the messages in this book will help you walk your inspirational journey with a smile. Let your days shine with positive English!

本書はこんな方におすすめです

- 1 ポジティブな言葉を通して英語を学びたい方
.....
- 2 一般的な日常英会話のフレーズ集とは一味違う
英文に触れたい方
.....
- 3 シンプルで美しい詩的な英語表現を味わいたい方
.....
- 4 BGM とともに独特のリズムを持つ心地よい英文を
聞き、リスニングのインプットをしたい方
.....
- 5 前向きなフレーズを音読し、明るい気持ちになりながら
スピーキングのアウトプットをしたい方
.....
- 6 手帳やマイノートに、自分に合った言葉やメッセージを
記していきたい方
.....
- 7 ポジティブメッセージの英作文をしてみたいと思う方
.....
- 8 自分を肯定し、前向き思考を身につけたい方
.....
- 9 自分へ、大切な人へ、温かく優しい言葉のギフトを
贈りたい方
.....
- 10 英語を通して人生を豊かに輝かせたい方

本書の使い方

本書は「読む」「聞く」「書く」「声に出して読む」という4つのアプローチをベースにあらゆる楽しみ方ができます。以下のポイントを参考に、勉強としての英語だけでなく学びながら前向きに生きる英語として、自由に取り組んでいただければ幸いです。

1. 読んで楽しむ

本書のポジティブメッセージとコラム欄の例文には極端な意訳はなく、シンプルでわかりやすい英和文となっています。「英語でこういう言い方ができるんだ!」「こういう表現があるんだ!」と、英語と日本語を照らし合わせながら、両言語の飾り気のない美しいニュアンスを味わいましょう。章扉にはその章を象徴するメッセージがあります。自分の世界を広げるような気持ちで読み、ページをめくってみてください。

2. 聞いて楽しむ・聴いて楽しむ

本書のナレーションは、くつろいだ気持ちでメッセージを楽しんでいただけるBGM付きのトラックと、通常のリスニング用のBGMなしのトラックがあります。家事をしながら、あるいはちょっと疲れ気味のときは、ゆったりとBGM代わりに流して聴くだけでもOKです。「聞き流すだけではリスニング力向上につながらないのでは」などと考え込まずに、途中うとうとしながらもリラックスして心地よくお楽しみください。英語の音声に集中したいときは、BGMなしのバージョンで、ストレートにリスニング練習をしていただけます。

※音声トラック番号は、「BGM あり」「BGM なし」のそれぞれを表記しています。



BGM あり : 0-0
BGM なし : 0-0

3. 書いて楽しむ

本書には「お気に入りのポジティブメッセージ」という欄とフリーのメモスペースがありますので、心に響いた言葉やメッセージを書き写すことができます。もちろん、ご自身の手帳や日記に書いていただいてもOKです。

また、本文中にある「私から私への言葉」という項目の文は、私自身が自分へのメッセージとして、1人称(I)でツイートしたものです。皆様も自分に手紙を書くような気持ちでご自身にメッセージを送ってみてはいかがでしょうか。

さらに、Nana's Favorite Words というコラム欄には、ポジティブワードを用いた例文に続けて、「ポジティブ英作文コーナー」があります。例文を参考に自分の思いや気持ちを綴るスペースとしてご利用ください。

4. 声に出して楽しむ

最も楽しいのが音読です。本書のナレーションはリピートやシャドーイングがしやすい、ゆっくりとしたテンポで語られています。音声に続けてあわせて、マイペースでメッセージを読んでみてください。文字を見ながら読んでもいいですし、慣れてきたらテキストを見ないで視線を上げて (look up して)、音読しましょう。声に出して読むことでスピーキング力や表現力がアップするだけでなく、前向きなメッセージが浸透しやすくなります。短い文章は丸ごと覚えて、一日に何度でも気の向くままにつぶやけば、自分へのアファメーション (確言) になります。明るい気持ちでポジティブ思考のインプットとアウトプットに取り組みましょう。

CHAPTER 12

信じること・幸せになることを可能にする ポジティブ英語 Having faith and being happy

*Many things happen in life.
There is joy and there is sorrow.
There is pain and there is healing.
With every experience,
you are refined.*

人生いろいろなことが起こります。
喜びがあり、悲しみがあります。
痛みがあり、癒しがあります。
経験ごとに自分が磨かれます。



BGM あり : 12-1
BGM なし : 12-1

この章のテーマ

人生ではいろいろなことが起こります。うれしいことばかりではありません。悲しいこともつらいことも起こります。逆境と絶望の中にいるときは、幸せが遠く感じられます。けれども試練だと思える経験の中にこそ、学びと成長があります。渦中にいるときはくじけそうになりますが、壁を乗り越えたとき、私たちは一回りも二回りもたくましくなっています。そして人間的な深みが生まれ、生きている喜びを味わえるはずです。すべてはピュアな自分自身に戻るための旅。信じて自分の人生を大切に生きましょう。

POSITIVE

自分を信じる・人生を信じる

🔊 BGM なし : 12-2

**Believe in yourself.
Trust yourself.
Have faith in life.**

自分を信じましょう。
自分を信頼しましょう。
人生を信用しましょう。

**Never lose sight of yourself and what's
important to you.
Never lose hope.**

自分自身と、自分にとって何が大切なのかを見失わないように。
希望を失わないように。

**No matter what happens,
trust that you are guided,
you are protected,
you are loved.
No matter what.**

たとえ何が起こっても
自分は導かれていると
守られていると
愛されていると信じましょう。
何があっても。

**Quiet and soothe your agitated mind.
There is no need to rush yourself.
Your heart and soul are already there.**

ピリピリしている思考を静めてなだめましょう。
自分を急かす必要はありません。
心と魂はもうたどり着いています。

**Being optimistic about your future
is important.**

**Trust from the bottom of your heart that
everything will fall into place.**

将来に対して楽観的でいることは大切です。
全てしかるべきところに落ち着くと
心の底から信じきりましょう。

The things that you long for.

If it's meant to be, they'll be provided.

If not, something better will be provided.

It's worth the wait.

求めてやまないもの。
ご縁があれば、もたらされます。
そうでなければ、もっと良いものがもたらされます。
待つ価値があります。

**The answer from the heart may be
different from the answer from the head.**

Trust what feels right in your heart.

Support will come to back you up.

心からの答えは頭からの答えと違うかもしれません。
ハートが納得する答えを信じましょう。
あなたを応援するサポートがやってきます。



喜びと丁寧さ

🔊 BGM なし : 12-3

Do what gives you joy.

Do what makes you happy.

Do what makes sense to you.

自分が喜ぶことをしましょう。
自分が幸せに感じることをしましょう。
自分が納得できることをしましょう。

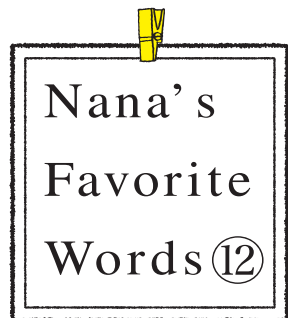
Work with care.

Speak with care.

Express yourself with care.

**Doing things with care enables you
to appreciate the essence of each activity.**

丁寧に仕事をしましょう。
丁寧に話しましょう。
丁寧に自分を表現しましょう。
物事を丁寧に行うことで
それぞれの行動の本質がわかります。



Happiness (幸福)

「ハッピー」という言葉ほどポジティブなエネルギーに満ちた言葉はないのではないのでしょうか。Happy は明るく陽気な気分を表すと同時に、人生の「幸福」をも表します。Happy という言葉を用いて「おいしいものを食べて嬉しい」「あなたに会えて嬉しい」「テストに合格して嬉しい」という喜びから「人間関係に恵まれて幸せ」「自分にとっての幸せは家族の笑顔」のように、あらゆる幸福感を伝えられます。

Are you happy? と聞かれると、ふと「自分は幸福だろうか」「自分にとっての幸福とは?」と考えてしまいます。私たちは様々な経験をしながら人生を歩んでいきますが、それは幸せであるための旅路だと言えます。自分に喜びをもたらしてくれる人や物は宝です。日々の嬉しい気持ちを糧とし、大声で「幸せです!」と言える人生を生きましょう。

基本の意味

happiness (名詞 : 幸福・幸せ・喜び)

happy (形容詞 : 嬉しい・幸福な・喜んで)

1. happy は「嬉しい・喜び・満足している気持ち」を表します。

I feel **happy** when I'm with my friends.

私は友達と一緒にいるときハッピーな気持ちになります。

Seeing you makes me **happy**.

あなたと会うと私は幸せな気持ちになります。

I'm **happy** that things are going well for you.

あなたにとって物事が順調にいっているようで嬉しいです。

I'm so **happy** to hear from you after all these years.

数年ぶりにあなたからご連絡をいただけてとても嬉しいです。

She seems **happy** in her new job.

彼女は新しい仕事に満足しているようです。

He is **happy** to see his health improving.

彼は健康状態が良くなっていることを喜んでいます。

It was a **happy** coincidence that we both like mountain-climbing.

私たち二人とも登山が好きだということは嬉しい偶然でした。

Give me a call, and I'll be **happy** to explain about our new product line.

ご連絡をいただければ喜んで新しい製品ラインについてご説明いたします。

I was **happy** to return home after being out of town for months on business.

数か月間、出張で街を離れていたので私は家に戻れて嬉しかったです。

Getting a new game software kept me **happy** for the entire month.

新しいゲームソフトを入手したおかげで、私はまる一か月嬉しい気持ちで過ごせました。

What a **happy** surprise to see you here!

ここであなたに会えるなんて嬉しいサプライズです!

I was so **happy** when I passed the Eiken Grade 1 Test.

私は英検 1 級に合格したときとても嬉しかったです。

I felt **happy** when my boss praised me yesterday at work.

私は昨日上司に褒められて嬉しい気持ちになりました。

2. happy は「幸福・幸せな状態」を表します。

I want you to be **happy**.

私はあなたに幸せになってほしいです。

He had a **happy** childhood.

彼は幸福な子供時代を送りました。

Our purpose in life is to be **happy**.

私たちの人生の目的は幸福になることです。

3. happiness は「幸福・幸せ」を表します。

My source of **happiness** is my family.

私の幸せの源は家族です。

My cat brought so much **happiness** into my life.

私の猫は私の人生に大きな幸福をもたらしてくれました。

Money doesn't necessarily bring **happiness**.

お金が幸福をもたらすとは限りません。

I wish you all the **happiness** in the world.

世界中の全ての幸福があなたに訪れますよう願っています。

At New Year's, we go to a temple or a shrine to pray for **happiness** and good health.

お正月に私たちはお寺や神社に行き、幸福と健康を祈ります。

4. 「幸せとは～」を伝える「Happiness is...」を使った表現

Happiness is being healthy.

幸せとは健康であることです。

Happiness is being with my family.

幸せとは家族と一緒にいることです。

Happiness is having a fulfilling job.

幸せとはやりがいのある仕事を持つことです。

Happiness is being your authentic self.

幸せとは本来の自分でいることです。

Happiness is loving and being loved.

幸せとは愛し愛されることです。

ポジティブ英作文コーナー

何をしているときハッピー気持ちになりますか？自分にとっての幸福とは何でしょうか。《I feel happy when...》や《Happiness is...》を使って、自分の幸福感について書いてみましょう。

[illegible]