

何かを始めるとき、自分を奮い立たせる言葉、失敗したり、うまくいったときに思わず出る言葉。ひとりごとでいつのまにか元気になったり、やる気が出たりします。



まずは自分自身にエールを送る

AUFMUNTERNDE SPRÜCHE

A Nicht aufgeben!

頑張らなくちゃ! 直訳 降参しない。

nicht = not aufgeben 諦める

Der Zeitpunkt ist günstig.

いまがチャンス。 直訳 この時点が有利だ。

r Zeitpunkt 時点 günstig 具合がいい

Irgendwie geht alles.

何とかなるさ。 直訳 全てがどうにかうまくいく。

irgendwie 何とか gehen 進む alles 全部

B Nichts ist unmöglich.

やってやれないことはない。

C Erstmal machen, was geht.

できることからやってみよう。 直訳 まずいけることをする。

D Lläuft [wie geschmiert]!

順調、順調! 直訳 [油を差したように] はかどっている!

E Morgen ist auch noch ein Tag.

明日もあるさ。 直訳 明日もまた一日がある。

F Ziel im Auge behalten. ★1

目標からブレない。 直訳 目標を見据える。

G Nicht immer rückwärts schauen.

後ろばかり見ない。 直訳 いつも後ろを見ない。

H Träume werden wahr.

夢は叶う。 直訳 夢は本当になる。

I [Ich] Muss mich wirklich loben!

自分をほめてあげたい! 直訳 本当に自分をほめざるを得ない。

J Kurz vorm Ziel!

あと一息! 直訳 ゴール直前!

K Bin ich nicht genial?!

私ってすごいかも! 直訳 私って天才じゃない?!

MEMO

★1 ▶ Ziel im Auge behalten. ⇔ Das Ziel im Auge behalten. 定冠詞の das を省くと、やや「注意喚起」や「命令口調」のような感じになる。

目覚め・洗面

AUFWACHEN -
MORGENTOILETTE

A

Der Wecker klingelt.

目覚ましがつ鳴ってる。 **直訳** 目覚まし時計が鳴っている。 r Wecker 目覚まし[時計] klingeln 鳴る

Gut geschlafen. ★1

ああよく眠った! **直訳** よく眠れました。 gut よく schlafen 眠る

Erstmal kurz unter die Dusche.

まずシャワー浴びようか。 **直訳** まず短くシャワーの下へ。 erstmal まず kurz 短い間 unter の下へ e Dusche シャワー

B

Werde auch ohne Wecker wach.

目覚ましなくても大丈夫。 **直訳** 目覚ましなくても目がさめる。

C

Früh aufstehen ist eine Tortur.

早起きはずらい。 **直訳** 早起きは拷問だ。

D

Noch ein halbes Stündchen im Bett [bleiben]. ★2

あと30分寝ていよう。 **直訳** さらに30分ほどベッドに留まる。

E

Was für ein schöner Tag!

いい天気だなあ。 **直訳** なんて美しい日なんだ。

F

Schön (schlecht) geträumt. ★3

いい(悪い)夢を見た。

G

[Es] Wird schon früh hell.

最近はずぐに明るくなる。 **直訳** もう早く明るくなる。

H

Draußen scheint die Sonne.

もうお日さまが出てる。 **直訳** 外は太陽が輝いている。

I

Jetzt aber aufgestanden! ★4

さあ、起きなくちゃ! **直訳** いま、しかし起床する。

J

Zähne putzen.

歯磨きしよう! **直訳** 歯を磨く。

MEMO

- ★1 ▶ **gut geschlafen** ⇔ **Ich habe gut geschlafen.** ひとりごとでは主語が**ich**であることは当然なので、**ich habe**が省略可。
- ★2 ▶ **ein halbes Stündchen** ⇔ **eine halbe Stunde** 名詞に**-chen**という「縮小語尾」をつけると、「小さい・可愛い・ちょっとした」などのニュアンスが加わる。人や地域によって会話でよく使われる。
- ★3 ▶ **schön geträumt** ⇔ **Ich habe schön geträumt.** → ★1を参照。
- ★4 ▶ **Jetzt aber aufgestanden!** → **aufgestanden** は **aufstehen** (起きる) の過去分詞。**Jetzt aber ~** = (さあ、～[し]なくちゃ)。例: **Jetzt aber aufgepasst!** (さあ、注意して!)



昼食・昼休み

MITTAGESSEN -
MITTAGSPAUSE



A Zeit für die Mittagspause.

昼休みの時間だ。 **直訳** 昼休みのための時間。

e Zeit 時間 e Mittagspause 昼休み

Worauf hätten wir heute Lust? ★1

今日は何がいいかな? **直訳** 今日は何を楽しみたいのか。

auf ... Lust haben ...楽しみたい

Und nach dem Essen ein wenig relaxen.

食後はちょっとリラックス。 **直訳** そして食事の後少しリラックスする。

s Essen 食事 ein wenig 少し relaxen リラックスする

B Kaum Zeit für einen kleinen Imbiss.

ひと口食べるのがせいぜい。 **直訳** ちょっとした軽食にもほとんど時間がない。

C Die Kantine ist voll.

社食は一杯だ。

D Heute mal italienisch. ★2

今日はイタリアンにするか。

E Ein Fertiggericht aus dem Convenience-Shop. ★3

コンビニ弁当で済ませよう。 **直訳** コンビニからの調理食。

F Das Mittagsmenü schaut gut aus.

このランチメニューはよさそうだ。 **直訳** このランチメニューはよさそうに見える。

G Nur einen Salat.

サラダだけにしておこう。

H Ein Schinkensandwich reicht mir.

ハムサンドで十分だ。 **直訳** 私には一つのハムサンドで足りる。

I Konferenz (Arbeitsessen) in der Mittagspause.

昼休みに会議 (ランチミーティング)。

J Mit Kollegen essen gehen.

同僚と外食。 **直訳** 同僚と食事に行く。

MEMO

- ★1 ▶ 昔、封建時代に身分の高い者は、自らを複数形の代名詞 **wir** で呼んだ (尊厳の複数)。現代ではひとりごとで、「自分だけの世界」に浸るとき、**ich** の代わりに **wir** がよく使われる表現。
- ★2 ▶ **Heute mal italienisch** <**chinesisch** / **französisch** / **koreanisch** / **vegan** / **exotisch**>. (今日はイタリアン <中華/フレンチ/韓国料理/ヴィーガン/エスニック> にするか)。
- ★3 ▶ **r Convenience-Shop** → ドイツ語圏ではコンビニエンスストアのような店はあまり見かけない。ただし、24時間営業のガソリンスタンドや所によってキオスクや駅売店では、深夜まで飲み物やお菓子、パン、雑誌、新聞などの日用品が売られている。

