

001 - 029

## 挨拶

Greetings and Introductions



001

▶ TRACK 001

## Hey there!

やあ!・ヤッホー!・どうも!

カジュアルで親しみやすい挨拶です。リラックスした雰囲気では話を始めるときによく使われます。ある程度親しい相手に使うこともできますし、初対面の人に対して親しみやすく聞こえるように使うこともあります。“Hey!”だけでもまったく問題ありませんが、“there”を付け加えることで挨拶が少し柔らかくなり、ほんのりとした親しみや温かさが加わります。よく知られている“Hello.”は、どんな場面でも問題なく使える丁寧な表現ですが、カジュアルな状況ではやや堅苦しく、形式ばった印象を与えることがあるため、友人同士の会話ではあまり使われず、“Hey (there)!”や“Hi (there)!”などの、より自然な挨拶が好まれます。

例 A: Hey there!

ヤッホー!

B: Oh hey! I didn't see you there!

あっ、やあ! そこにいたの気づかなかったよ!

類似 ▶ Hey. ▶ Hi. ▶ Yo. ▶ What's up?

002

## What's up?

やあ・よお・おっす・元気かい?・どうしてる?

“What's up?”とは、直訳すると「何が上?」ですが、もともとは“What are you up to?”の略で、「最近どうしてる?」「何してた?」といった意味のカジュアルな挨拶表現です。友達や親しい相手との会話でよく使われ、軽く近況を尋ねるニュアンスがあります。“Hey.”や“Hi.”と違って、返事を期待していることも多いですが、“Not much.”

(特に何も)のような一言で済ませるのが普通です。くだけた表現のため、目上の人に対してや、フォーマルな場面では使いません。

例 A: Hi, David! What's up?

よお、デイビッド! 最近どうしてた?

B: Just chilling. You?

まったり過ごしてたよ。そっちは?

類似 ▶ Hey. ▶ Hi. ▶ Yo. ▶ Sup? ▶ How's it? ▶ What's new?  
▶ What's going on?

003

## What's going on?

どうした?・どうしてる?・どうなってる?・元気?・何してる?

相手が何をしているか、または今どんな状況にいるかを尋ねる際、親しみやすい表現として使われます。“What's up?”と似ていますが、相手が現在経験していることや対処していることに関心や好奇心を持っているニュアンスがあります。単なる挨拶以上に、もう少し詳細を求めている場合に使われることが多いです。

例 A: Hey, what's going on?

やあ、どうしたの?

B: Just dealing with work stuff. How about you?

仕事をこなしてるだけだよ。君はどう?

類似 ▶ What's up? ▶ How's it going? ▶ What's new? ▶ What's happening?

004

## What've you been up to?

何してたの?・どうしてたの?

しばらく会ったり話したりしていなかった相手に最近何をしていたかを尋ねる、カジュアルな挨拶です。“What's up?”や“What's going on?”よりも具体的で、相手が最近何をしていたのかに焦点を当てています。つまり、今の気分やその瞬間の出来事ではなく、最近の活動について軽く聞くための言い回しです。“What've you been doing lately?”と同じ意味ですが、よりカジュアルなニュアンスがあります。

030 - 071

## 毎日使うひとこと表現

Everyday Expressions



030

▶ TRACK 002

## Yes, please.

はい、お願いします

申し出やお願いを丁寧かつフレンドリーに受け入れるときの表現です。単なる“yes”に“please”を加えることで、丁寧さや温かみが増し、より礼儀正しく、感じのいい返答になります。手伝いや飲食物、招待を受ける際によく使われます。

例 A: I'm making some coffee. You want some?

コーヒー淹れてるけど、いる？

B: Yes, please. I haven't had any since I woke up yet!

ぜひお願い！起きてからまだ一杯も飲んでないんだ！

類似 ▶ Sure, thanks. ▶ That would be nice. ▶ I'd love some.

031

## That'd be great!

ぜひ！・いいね！・そうしてもらえるとありがたい！

申し出などを受け入れる、または同意する際のカジュアルで熱心な言い返しです。“Yes, please.”と同じ意味ですが、より熱意を込めて感謝の気持ちを伝え、提案やアイデアに対してワクワクしている、または楽しみにしていることを強調します。誰かがアイデアや計画を提案したときに使われることが多いです。

例 A: I can pick you up if you don't want to walk in the rain.

雨の中歩きたくなかったら、ついでに迎えに行くよ。

B: Really? That'd be great!

本当に？ そうしてもらえたらありがたい！

類似 ▶ That sounds great. ▶ I'd love that. ▶ That'd be awesome.

032

## No, thanks.

いえ、結構です・大丈夫、ありがとう・私はいいかな

申し出や提案をカジュアルかつフレンドリーに断る表現です。“No, thank you.”とも言えますが、よりカジュアルで、友達同士や堅苦しくない場面でよく使われます。軽い感じで断ることができます。

例 A: You want to watch a horror movie tonight?

今夜ホラー映画見ない？

B: No, thanks. I won't be able to sleep after that!

私はいいかな。見たら眠れなくなっちゃうよ！

類似 ▶ No, I'm good. ▶ I'm okay, thanks. ▶ No, I'm all set. ▶ I'll pass, thanks.

033

## I'm good.

大丈夫だよ・いらないよ・いいよ

食べ物や手伝いなどの提案をカジュアルかつフレンドリーに断る方法です。“No, thanks.”と似ていますが、よりくだけたニュアンスで、友達同士やカジュアルな雰囲気の場合でよく使われます。また、何かに対して「大丈夫」と言いたいときや、単に自分が元気で満足していることを伝えるときにも使われます。

例 A: Do you want another beer?

ビールもう一杯いる？

B: I'm good, thanks. I think I've had enough for tonight.

いや～いいかな、ありがとう。今夜はもう十分だ。

類似 ▶ I'm fine. ▶ I'm okay. ▶ I'm all set. ▶ I'll pass.

This book teaches polite and natural English? Sounds great!



127 - 179

## 誘う・予定を確認する表現

Expressions for Inviting and Confirming Plans



127

▶ TRACK 005

## Got much on today?

今日は何か予定あるの?・忙しい一日になりそう?

今日予定や仕事、やることがあるかどうかを尋ねるカジュアルな表現です。朝の挨拶のときや、軽い会話のきっかけとしてよく使われます。もともとは“Have you got much on your schedule today?”(今日スケジュールに何か入ってる?)の省略形です。もちろん、“today”の部分を“tomorrow”や“this week”、“next month”、“in January”など、他の時間単位に変えて使うこともできます。

例 A: Morning. Got much on today?

おはよう。今日は何か予定ある?

B: Not really. Thought I might take a walk by the river.

いや、特にないよ。川沿いを散歩でしようかと思ってて。

類似 ▶ Big day ahead? ▶ Anything planned for today?

▶ What's your day looking like?

128

## Busy day ahead?

今日忙しい?・今日忙しくなりそう?・今日の予定は詰まってる?

今日やること(会議、仕事、用事など)がたくさんあるかどうかを尋ねる表現です。特に朝、職場や学校などで会話を始めるときによく使われます。“Got much on today?”と同じく、“day”の部分を“week”や“month”、“semester”、“year”など、他の時間単位に変えて使うこともできます。

例 A: Good morning, Jerry. Busy day ahead?

おはよう、ジェリー。今日は忙しくなりそう?

B: Yeah, back-to-back meetings until 6 p.m.!

うん、午後6時まで会議がざっしり!

類似 ▶ Big day today? ▶ Do you have much on today?  
▶ Got a lot on your plate today?

129

## Any big plans coming up?

近いうちに楽しみな予定があるの?・何か大きな予定がある?

近いうちに何か楽しみなことや特別な予定(旅行、パーティー、引っ越し、プロジェクトなど)があるかどうかを尋ねる表現です。日常的な仕事や用事とは違う、「特別な何か」があるかどうかを尋ねるニュアンスが込められています。休日や週末、長期休暇の前など、軽い雑談としてよく使われます。

例 A: Any big plans coming up?

何か大きな予定があるの?

B: Yeah. Actually, I'm heading to Okinawa next week!

うん、実は来週沖縄に行くんだ!

類似 ▶ Got anything exciting coming up? ▶ Anything special planned?

130

## Are you free to hang out this weekend?

週末、空いてる?・週末、遊べる?

誰かに時間があるかどうか、気軽に一緒に過ごせるかどうかを尋ねるフレンドリーな言い方です。たとえば、コーヒーを飲みに行く、出かける、のんびりするなどをさし、友達や家族、恋人の間でよく使われます。“hang out”は日本語では「遊ぶ」と訳されることが多いですが、具体的に何をするかは決まっていない、ざっくりとした表現です。「遊ぶ」は英語で言う“play”にもなりますが、大人と一緒に時間を過ごす場合、“play”は子どもっぽく聞こえるので使いません。

## 好き・嫌いに関する表現

Expressing Likes and Dislikes



244

▶ TRACK 009

## I'm really into rock music.

ロックにハマっている・ロックミュージックが大好きだ

ロックミュージックが本当に好きで、ハマっていることをカジュアルに熱意を込めて表現する言い方です。“I really like rock music.”と言うよりも、くだけた会話的な言い回しです。もちろん、“rock music”の部分は、自分が夢中になっている他のものに置き換えることができます。

例 A: What kind of music do you like?

どんな音楽が好き？

B: I'm really into rock music. Especially the classics!

ロックにめっちゃハマってるよ。特にクラシックなやつが好き！

類似 ▶ I'm a huge fan of rock music. ▶ I'm all about rock music.

245

## I'm a big fan of Korean food.

韓国料理の大ファンだ・韓国料理が大好きだ

韓国料理が本当に好きだということを、親しみやすくカジュアルに伝える言い方です。趣味、人、食べ物、ものなどについて話すときに使えます。“I'm really into～”と似ていますが、少し丁寧な響きがあります。韓国料理が好きではない場合、“I'm not a fan of Korean food.”と言えます。もちろん、“Korean food”の部分は、自分が好きな他のものに置き換えることができます。

例 A: Have you ever tried Korean barbecue?

韓国の焼肉って食べたことある？

B: Oh yeah, I'm a big fan of Korean food.

うん、もちろん！韓国料理の大ファンなんだ。

類似 ▶ I really like Korean food. ▶ I'm really into Korean food.  
▶ I'm obsessed with Korean food.

246

## I'm crazy about anime.

アニメにめっちゃハマってる・アニメに夢中なんだ・アニメが大好きすぎる

アニメに対して深い情熱や愛着があることを、感情的でカジュアルな言い方で表現する方法です。“I'm really into～”や“I'm a big fan of～”よりも強い意味合いを持っています。もちろん、“anime”の部分は、他に夢中になっているものに置き換えることができます。

例 A: Do you watch anime?

アニメは見るの？

B: Oh my god, I'm crazy about anime! I'm always watching it!

うわー、アニメにめっちゃハマってるよ！いつも見てるよ！

類似 ▶ I'm obsessed with anime. ▶ I'm super into anime.  
▶ I'm a huge anime nerd. ▶ I live and breathe anime.

247

## I can't get enough of this show.

この番組が好きすぎてやめられない・この番組にハマりすぎている

ある番組が本当に楽しくて、もっと見たいという気持ちを表現するカジュアルな言い方です。“I'm really into～”といった表現に似ていますが、見続けたくてやめられないような、ちょっと中毒的なニュアンスをユーモアを交えて伝える言い方です。

# 励まし・称賛を表す表現

Expressing Encouragement and Praise



415

▶ TRACK 018

## Nice one.

ナイス・いいね・さすが・やるじゃん

誰かが気の利いたことや助けになること、印象的なことをしたときに使えるカジュアルな称賛の表現です。“Good job.”や“Well done.”よりもくだけた口語的な表現です。

例 A: I fixed the printer! It just needed new ink.

プリンター直したよ！インクを替えるだけだった。

B: **Nice one!**

ナイスじゃん！

類似 ▶ Nice job. ▶ Good one. ▶ Nailed it. ▶ Great job. ▶ Way to go.

416

## Way to go.

よくやったね・すごいじゃん・やったね・その調子

何かをうまくやった人を褒めるためのカジュアルでフレンドリーな表現です。“Good job.”や“Well done.”に似ていますが、より熱意や励ましを込めたトーンがあります。

例 A: I finally asked Amelia on a date, and she said yes!

やっとアメリアをデートに誘ったんだけど、イエスって言ってくれた！

B: **Way to go!** I knew she would!

やったじゃん！うまくいってわかってたよ！

類似 ▶ Nice one. ▶ Good one. ▶ Nice work.

417

## You're on fire!

調子いいね！・すごいね！・ノリにのってるね！

繰り返し優れたパフォーマンスをしている人を褒めるためのカジュアルな表現で、通常は一連の行動や長期間にわたって行われた状況を褒めるのに使われます。“Way to go.”に似ていますが、一度だけでなく、繰り返し高いレベルで達成したり成功したりしていることに焦点を当てています。

例 A: I scored five goals in the first half!

前半だけで5ゴールも決めたよ！

B: **Whoa, you're on fire! Keep it up!**

うわ、調子いいね！その調子で頑張て！

類似 ▶ You're killing it! ▶ You're crushing it! ▶ You're unstoppable!  
▶ You're on a roll! ▶ You're in the zone!

418

## You're on a roll!

絶好調だね！・調子いいね！・連勝中だね！・ノリにのってるね！

連続して成功したり、よい結果を出している人を褒めるときに使うカジュアルな表現で、特にその成功が立て続けに起こっている場合によく使われます。“You're on fire!”と非常に似ていますが、少し控えめで落ち着いたトーンの言い方です。

例 A: That's my fourth sale today!

今日だけで4件目のセールスだよ！

B: **You're on a roll! The boss will be super impressed!**

絶好調だね！上司もきっとめっちゃ感心するよ！

類似 ▶ You're on fire! ▶ You're killing it! ▶ You're crushing it!  
▶ You're unstoppable! ▶ You're in the zone!

## Daily Life at Home ▶ 日常生活

701 TRACK 027

check the time 時間を確認する

例 Mind if I **check the time** real quick?  
ちょっと時間を確認してもいい？

702

clean the bathroom お風呂を掃除する

例 I make it a rule to **clean the bathroom** every Friday.  
毎週金曜日にお風呂を掃除することになっている。

703

cook dinner 晩ごはんを作る

例 Lately, **cooking dinner** with my kids has become a fun routine.  
子どもたちと一緒に晩ごはんを作るのが最近の楽しみ。

704

do the dishes 皿を洗う

例 I really don't feel like **doing the dishes** after dinner.  
晩ごはんの後に皿を洗うのがめんどくさい。

705

do the laundry 洗濯する

例 I forgot to **do the laundry**, and now I have nothing to wear tomorrow!  
洗濯し忘れたから、明日着る服がない！

706

feed the cat 猫にエサをあげる

例 I already **fed the cat**, but she still looks hungry.  
もう猫にエサをあげたけど、まだお腹がすいているように見える。

707

fold the laundry 洗濯物をたたむ

例 I always **fold the laundry** while watching Korean dramas on TV.  
いつもテレビで韓国ドラマを見ながら洗濯物をたたむ。

708

get dressed 服を着る

例 We're always late because my son hates **getting dressed** in the morning.  
息子は服を着るのが嫌いだから、いつも私たちは朝遅れるんだ。

709

go for a run 走りに行く

例 I **went for a run** along the river and swallowed a bug!  
川沿いを走りに行ったら、虫を飲み込んだじゃった！

710

go for lunch ランチに行く

例 If you've got time later, do you want to **go for lunch** together?  
後で時間があったら、一緒にランチに行かない？

711

hang out the laundry 洗濯物を干す

例 I want to **hang out the laundry** while it's still sunny outside.  
外がまだ晴れているうちに洗濯物を干したいわ。

712

lock the door ドアに鍵をかける

例 Uh-oh! I might've forgotten to **lock the door** before going to bed.  
やばい！寝る前にドアに鍵をかけ忘れたかも。

713

make a cup of tea お茶を淹れる

例 I'm going to take a quick break and **make a cup of tea**.  
ちょっと休憩して、お茶を淹れてくるね。