

# **SPEAK ENGLISH WITH ME!**

English DIARY / SNS in English / TRAVEL English / English PHRASES

by **ROLA**

# PROLOGUE はじめに

Hi Everyone!

『SPEAK ENGLISH WITH ME!』を手にとってくれてどうもありがとう。

よく「ローラって英語ペラペラでしょ?」って言われるんだけど、じつはほんの2年前まで全然しゃべれなかったの。でも、英語ができれば自分の人生に絶対プラスになると思って、毎日、英語力を磨くためにがんばっているんだ。

一般的に英語の勉強というと、試験のためのものだったりビジネスイングリッシュだったりするけれど、この本で紹介しているのは普通の女の子が日常で使うための英語なの。私が実際にInstagramに投稿したフレーズをはじめ、SNSやメールで使える便利な表現、旅先で役立つ会話のフレーズ、ネイティブならではの言い回し、スラングなどなど、楽しくて使える英語をいっぱい詰め込んだんだ。

ときには、相手の英語が聞き取れなくて答えに詰まったりどうしても打ち解けられなかったりすることもあるよね。でも、失敗や間違いを怖がらないで、ピンチのときもHappyに切り抜けるのが私の英語。一言で場の雰囲気が変わるような、魔法のフレーズも集めてみたよ!

一度しかない人生、世界中の人と触れ合ったり、いろんな国を訪れたりして自分の世界を広げられたら素敵だなって思う。みんながこの本で英語のことを好きになってくれて「これなら楽しそう」「私にもできそう」って思ってくれたら嬉しいな。

I hope you enjoy speaking English with me!

私と一緒に英語を楽しんで欲しいな!



# CONTENTS

## 002 PROLOGUE

はじめに

## 007 CHAPTER I

### Rola's English DIARY

一週間の出来事を英語で伝えよう

## 021 CHAPTER II

### Rola's SNS in English

SNSで使える英単語 & フレーズ

## 071 CHAPTER III

### Rola's TRAVEL English

旅で使える英単語 & フレーズ

## 099 CHAPTER IV

### Rola's English PHRASES

おぼえておきたいシチュエーション別フレーズ

## 116 A GOOD WAY TO LEARN ENGLISH

ローラは英語をどうやって学ぶの？

## 120 WORDS, IDIOMS, PHRASES

おすすめ英単語・イディオム・フレーズ

## COLUMN

### 018 N° 1

肩の力を抜いて、自分らしい英語を話すコツを教えるよ

### 068 N° 2

SNSではいろんな言葉やフレーズを短縮できるよ

### 096 N° 3

英語が聞き取れないときのお助けフレーズ

### 114 N° 4

失礼にならない英語でのお願いの仕方

## A QUESTION TO ROLA

### 020 普段の生活で、

英語を自然に取り入れるにはどうしたらいい？

### 070 ボディランゲージってどうしたら自然にできる？

### 098 英語をがんばって勉強しているのに、

上達を感じられなくてくじけそう。

### 126 EPILOGUE

おわりに

CHAPTER ONE

# Rola's English **DIARY**

The longer I work, the more I'll enjoy  
taking my break.



I WANNA SHARE  
MY HAPPY DAILY  
LIFE WITH YOU!



私のハッピーな日常だよ!

MON. MONDAY

It's a new week.  
Let's get a **move on!**

新しい一週間がやってきた。  
さあ前に進もう!

**move on** = 前に進む。「気持ちを切り替える」という意味もあるよ。

POINT

I'm gonna wear bright clothes  
to lift me up!

気分が盛り上がる  
明るい服を着て行こうっと!



When the sun comes out, it **turns** a  
**blue Monday into** a happy Monday.

太陽の光を浴びると、  
ブルーマンデーがハッピーマンデーになるよ。

**turn ~ into ...** = ~を…に変える

**blue Monday** = 憂鬱な月曜日。休暇明けの登校日のことは  
**black Monday** (暗黒の月曜日)と表現するんだって!

POINT

TUE. TUESDAY

Before today's meeting,  
I'm gonna have a delicious lunch  
and get powered up!

会議の前に、おいしいランチで力をつけるぞ!

I had a **loooooong** meeting today,  
but it was really fun.

今日はなが〜い会議だったんだけど、すごく楽しかった。

**loooooong** = longの変形。母音を伸ばすと言葉の強調になって、  
なんかカワイイでしょ?(P18-19参照)

POINT

**During meetings**, I'm interested to learn  
the opinions and thoughts of the people  
around me.

会議では、周りの人達の意見や考えがわかっておもしろいな。

**during** = ~の間に。 **during the day** (日中)、 **during the New Year's holiday** (正月休み中) というように during の後ろには名詞や句がくるよ。

POINT

WED. WEDNESDAY

I got up early and **got a lot done** today.

今日は早起きして、いっぱい仕事したよ。

POINT

**get a lot done** = たくさんの仕事をこなす。  
「仕事がかどった」という意味もあるよ。

Let's take a **coffee break**!

コーヒータイムにしよう!

POINT

**coffee break** = コーヒー休み、短い休憩。  
「休憩を取る」は **take a break** だよ。

**The longer** I work,  
**the more** I'll enjoy taking my break.

お仕事をがんばるほど、休憩時間が楽しいね。

POINT

**The 比較級~ The 比較級...**

~すればするほど...だという意味だよ。

THU. THURSDAY

I went shopping after work to get  
a birthday present for my **best friend**.

仕事の後、親友のバースデープレゼントを買いに行ったよ。

POINT

**best friend** = 親友。

It took a long time to **make up my mind**  
about which one was best.

どれがいいか決めるのに時間がかかったなあ。

POINT

**make up my mind** = 決める  
悩んだ末に決めるというニュアンスになるの。

I **can't wait** for her party tomorrow!

明日のパーティが待ち遠しい!

POINT

**can't wait ...** = ...が待ち遠しい。  
名詞が続く場合はfor、動詞が続く場合はto+動詞となるよ。

FRI. FRIDAY

It was **such a wonderful party** today!

今日はすごく素敵なパーティだった!

POINT

**such + 形容詞 + 名詞**で、後ろの形容詞を強調して「すごく…な…だ」となるよ。

We **caught up over coffee/dinner**  
because we had not seen each other for  
a month.

会うのが一か月ぶりだったから、積もる話をしたよ。

POINT

**caught** = catchの過去形。  
**catch up over coffee/dinner**で「コーヒーを飲みながら/ディナーを食べながら積もる話をする」という意味に。

I was laughing **so hard that my sides** hurt.

笑いすぎてお腹が痛い。

POINT

**so-that ...** = とても～なので…だ  
**My sides.** で「笑いすぎて脇腹が痛い」という意味のスラングとしてSNSでよく使われるよ。

**I wonder why** I'm so happy  
when I see her smile.

彼女の笑顔を見るときって、  
なんでこんなに幸せな気持ちになるんだろう。

POINT

**I wonder why ...** = なんで…だろう。  
whyをwhenに差し替えると「いつ～だろう?」に。  
ほかにwho, where, how, ifにも差し替えられるからおぼえておく  
ととっても便利!



My friend's smile is like the  
sun that **shines on** me.

友達の笑顔は、私を照らす太陽のようだよ。

POINT

**shine on ...** = …を照らす。**light ...** でも同じ意味だよ。

SAT. SATARDAY

I **went out for** a walk today.

今日はお散歩に出かけたよ。

POINT

**go out for ...** = ...をしに外出する。go out for lunchでランチをしにいく、go out for a drinkで飲みに行くになるよ。

I **took a nap** out in the open air.

屋外でウトウトしちゃった。

POINT

**take (have) a nap** = 昼寝する。5~10分の短い昼寝のことはcatnapっていうんだよ。確かにネコって短い昼寝をよくするよね。

A park full of nature is an **oasis** in the city.

緑豊かな公園は都会のオアシスだよ。

POINT

**oasis** = いこいの場、心に安らぎを与えてくれる場所。  
日本では大地のエネルギーがみなぎる場所をpower spotというけど、和製英語で海外では通じないから注意してね。

SUN. SUNDAY

Today I **chilled** at home.

今日はお家でくつろいだよ。

POINT

**chill** = ゴロゴロする。chillは冷える、冷やすという意味もあって、**Chill out!**と言うと「落ち着いて!」という意味に。

I had **brunch** and **sunbathed**...**awesome!**

ブランチをとって、太陽の光のなかでお風呂に入って...最高!

POINT

**brunch** = 朝食と昼食を兼ねた食事のこと。お休みの日の定番だね!  
**sunbath** = 日光浴をする  
**awesome** = 最高、すばらしい。ネイティブがよく使うよ。

These **kinds of** weekends are nice sometimes.

たまにはこういう週末もいいね。

POINT

**kind(s) of** = 「...の種類」の意味があるんだけど、口語では「そんな感じ」といった曖昧さを表すときによく使われるの。

BE  
YOURSELF!



肩の力を抜いて、  
自分らしい英語を話すコツを教えるよ

私の場合、何かをすごくいいな、好きだなって思ったら looooooovely って母音を伸ばしたり yum-yum って単語を重ねたりするの。日本語でも「かわい〜っ」「おいし〜っ」って言うでしょ？ それと同じような感覚で使っているよ。

それから、擬音語はあえて日本語を使ってみたりもする。例えば paku paku (パクパク) とか mogu mogu (モグモグ) とか……。擬音語は国によって違うから外国人には通じないけど、音の響きがかわいいし、もしかすると “What does it mean?” (それってどういう意味?) って興味を持ってもらえるかもしれないよね。英語のルールを守ることも大切だけど、型にはまりすぎないで、そのときの気分や感情を素直に表現すれば自分らしい英語になるんじゃないかな。

母音の数を増やす&単語を反復すると思いが伝わりやすい!

It's a **looooooovely** day today!

今日はと〜ってもいいお天気!

She is **sooooo** nice!

彼女ってサイコ〜!

It was a **suuuper** fun party tonight.

今夜はすっごく楽しいパーティだった。

**Yuuuuummy! / Yum-yum!**

おいし〜っ!

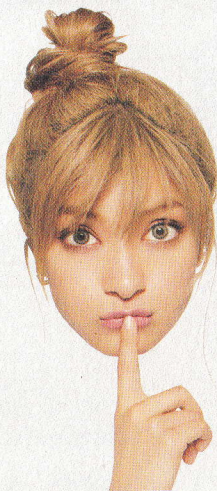
POINT

yummy, yum-yum は幼児語だけど、大人もふざけた感じで使うよ。

Africa is **far far** away.

アフリカはすっごく遠いよ〜。

## A QUESTION TO ROLA N° 1



Q. 普段の生活で、英語を自然に取り入れるにはどうしたらいい？

A. 私の場合は、Instagramの投稿をするときや、アメリカ人のマネージャーとLINEをするときに英語を使っているよ。それから、海外ドラマや映画を見るときは日本語ではなく英語の字幕にして見たり(P118参照)、動画サイトで海外の映像を見たりもする。日本では知られていないおもしろい番組もあるから、お気に入りの番組を探す楽しみもあるよね。よく「日本は英語の環境じゃないから、英語をマスターするのは難しい」っていうけど、海外の人と交流したり、英語の音楽を聴いたり、英語の映画やドラマを見たり、英語で書かれたレシピを読んでみたり、自分次第で英語の環境って作れると思うんだ。ただ興味のないこと、苦痛なことをしても続かないから、まずは欲張らず、日常生活で普通にやっていることに英語を取り入れてみるのがポイントかな。

## CHAPTER TWO

# Rola's SNS in English

Check it out! This is my fav style!





LET'S POST  
OUR OWN  
ENGLISH  
SENTENCES!

英語の文を作って投稿しよう!

## Instagram/Twitter, etc.

英語で書くだけで世界に広がるよ

SNSに英語で投稿したら、世界中の人たちが読んでくれるよね。Instagramみたいな写真投稿タイプのSNSは、写真に文章を添えるって感じだから、とっても気軽にトライできちゃう。私も、Instagramで英語に慣れていったんだよ！日本語の文に英語の一言を添えるだけでも、世界中の人とつながれるってすごいことだと思わない？いろいろな国の人から「LIKE!(いいね!)」をもらえたりすると、よーし、もっとがんばるぞ!ってモチベーションも上がっていくよ。

ハッシュタグ(#)も英語でつけよう

英語圏の人たちとやりとりをしたい人は、投稿するときに英語のハッシュタグ(#)も添えてみよう！ハッシュタグを英語にするだけで、共通の関心がある世界中の人から検索される可能性が出てくるよ。そうそう、ハッシュタグはスペースを空けたり「,」「.」なんかで区切っちゃうと、リンクが切れちゃうから、気をつけてね。ちなみに、世界の人気ナンバー3は#love, #instagood, #photoofthedayなんだって(2017年5月時点)。

※最新のハッシュタグランキングはウェブサイト「WEBSTA」で調べられます。

<https://websta.me/hot>

英語でSNSに投稿してみよう

時間を気にせずマイペースにできるよ

SNSのいいところは自分のタイミングで投稿ができること。いつまでにやらなきゃいけないという決まりもないし、英語でなんて表現したらいいかわからないときはインターネットで調べられるし、余裕をもってできるのがいいよね。フォローしている外国人のSNSに英語でコメントしたり、ほかの人が使っている表現でいいなと思うものを自分の投稿に使ってみたり、英語の勉強にもすごく役立つよ。

※自分の投稿文が正しいか不安なときは、参加者同士が添削し合うSNS「Lang-8」(ランゲイト)を利用すると超便利。

<http://lang-8.com/>

対面の会話じゃないからドキドキしない!

相手と面と向かって英語で会話するときは、相手の英語が聞き取れなかったり、すぐに言葉が出てこなかったりするよね。でもSNSなら相手が目の前にいないから緊張することもなし、会話に間が開いちゃっても“I'm sorry for my late reply.”(返事が遅くなってごめんね)って伝えれば大丈夫だから、どうしよう……って焦ることもない。今は英語力に自信がないけど、英語にもっと親しみたいという人に、英語でのSNS投稿はおすすめだよ。

## WORDS FOR FASHION



### OOTD

今日のコーデ

OOTDはOutfit Of The Dayの略で、SNS投稿でよく使われる略語だよ。

ほかにOOTN (Outfit Of The Night = 夜のコーデ)、  
KOTD (Kicks Of The Day = 今日の靴) なんて表現も。

「今日のコーデ」のバリエーション



OOTD  
in New York City.

ニューヨークでのコーデ。

Today's outfit / look.

今日のコーデ。

Style of the day.

今日の服装。

This is my go-to outfit.

定番のコーデ。

This is my business outfit. /  
My business look.

仕事のときのコーデ。

POINT

日本ではみんなが使ってるファッション用語のcoordinateだけど、英語圏では服装に対してあまり使われてないのでoutfitやlook、styleを使おう。日本では、略してコーデとも言うけど、英語のcodeは「規則、記号」という意味になっちゃって、通じないよ！



和製英語&米国・英国での呼び名の違いに注意しよう!

日本人が当たり前のように使っている言葉のなかには、日本でしか通じない和製英語がたくさんあるよ。例えばtrainersというと日本では洋服をイメージするけど、米国ではジムのトレーナー、英国では運動靴の意味だし、ウェストバッグは米国ではfunny pack、英国ではbum-bagに。相手に通じないときは和製英語の可能性が高いこと、英語圏でも国によって名称が違う場合があることを覚えておこうね。

ワンピース	dress
セーター	sweater ❏ jumper
トレーナー	sweat shirt
パーカー	hoodie
長いパンツ	pants ❏ trousers
短いパンツ	shorts
スカート	skirt
オーバーオール	overalls ❏ dungarees <b>POINT</b> 作業着など、つなぎのことはすべてoverallsと表現してOKだよ。
マフラー	scarf
ストッキング	pantyhose, stockings <b>POINT</b> ウェストまでつながっているタイプ = pantyhose 太ももまでのタイプ = stockings
ピアス	earrings <b>POINT</b> 海外ではイヤリング=ピアスという認識なんだって。
ブローチ	pin, brooch
腕時計	watch

服のデザイン	<b>clothing design</b>
タートルネック	turtle neck ☒ polo neck
ハイネックの	high-necked
ノースリーブの	sleeveless
靴	<b>shoes</b> *靴は左右2足セットなので複数形に。
ハイヒール	heels
フラットシューズ	flats
編み上げブーツ	lace up boots
ビーチサンダル	flip flops
飾り	<b>decorations</b>
ファスナー	zipper ☒ zip, zip fastener
前ファスナー	fly ☒ flies *イギリスでは複数形に。
スパンコール	sequin
ワッペン	badge / emblem *wappen はドイツ語。
めがね	glasses *グラスは左右に2つあるので複数形に。



柄	<b>patterns</b>
無地	solid color
チェック	plaid, checkered
細かい水玉	pin dot, spots
大き目の水玉	polka dot
縦縞 (ストライプ)	vertical stripes
横縞 (ボーダー)	horizontal stripes
迷彩	camouflage
花柄	flower / floral patterns
幾何学的な柄	geometric patterns
ゼブラ柄	zebra print
ヒョウ柄	leopard print
千鳥格子	houndstooth <b>POINT</b> 英語圏ではhoundstooth (獵犬の牙)みたいな柄だと思われてるんだね。

このブラウスは縦縞だから  
vertical stripes だね。



## WORDS FOR FASHION

HIGH



### sophisticated / chic

洗練されていておしゃれ

POINT

**chic** (シック) はフランス語だけど、  
ほめ言葉として英語圏でよく使われるよ。

おしゃれのレベル

### stylish / cool / fashionable

センスがよくておしゃれ /  
(人が) 流行を意識していておしゃれ

### in style / in fashion

(物が) 流行っていておしゃれ

### nice

いい感じでおしゃれ

LOW

Fashionで使える形容詞「おしゃれ」

Audrey Hepburn was elegant and **sophisticated**.

オードリー・ヘップバーンは上品で洗練されていたね。

That's a **stylish** hat you're wearing.

おしゃれな帽子をかぶってるね。



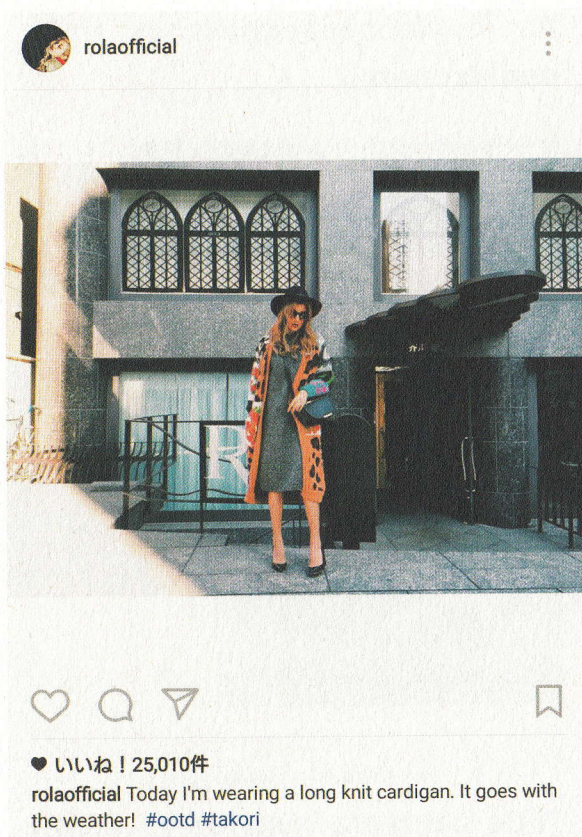
Wide-pants are **in style / in fashion** this year.

ワイドパンツが今年の流行だよ。

Your skirt is very **nice**.

あなたのスカート、いい感じでおしゃれだね。

## PHRASES FOR FASHION



How do I look?

今日の私どうかな?

Today I'm wearing a long knit cardigan.

今日はロングニットカーディガンを着てるよ。

(034)

Fashionの投稿で使えるフレーズ

Feeling good in my yellow coat!

黄色いコートを着てると気分がいいな



Check it out! This is my **fav** style!

見て見て! 私のお気に入りのスタイルだよ!

POINT

**fav = favorite** (お気に入り)の略。

This pair of vintage jeans is my favorite **mix and match outfit**.

このジーンズは私のお気に入りの着回し服なんだ。

POINT

**mix and match outfit** = 着回し服

I'm **in the mood for** pink today ♡

今日はピンクな気分♡

POINT

**(be) in the mood for** = …したい気分

I just can't decide what to wear...

着ていく服が決まらないよ〜。

(035)



### Putting makeup on!!

ただ今メイク中

makeupは名詞で、put on makeupで「メイク(化粧)する」という行為を表すよ。私たちがよく使うメイク(make)は作るという意味の動詞だから、makeupを使おう。

### I'm *wearing* makeup.

メイクしてるよ。

POINT

wear makeupで「メイクしている」という状態を表すんだよ。

### She's wearing too much/ *heavy* makeup.

彼女のメイクは濃いね。

POINT

薄いメイクは **light** makeup.

### I'll touch up/freshen up my makeup.

メイク直ししよっと。

### I'm not wearing (*any*) makeup.

ノーメイクなんだ。

POINT

**no make**は和製英語だから通じないよー!  
**any**を入れると「まったく(していない)」という強調に。

# WORDS FOR BEAUTY

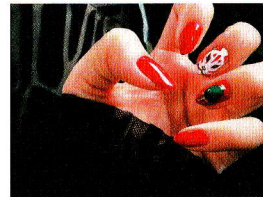
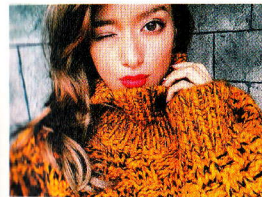
スキンケアアイテム	skin care items
化粧水	skin lotion
乳液 (保湿剤)	emulsion, moisturizer
美容液	serum
メイクアイテム	makeup items
口紅	lipstick/color
グロス	lip gloss
リップクリーム	lip balm chapstick *chapstickは商品名ですが、 リップクリームの意味で通じます。 <b>POINT</b> lipは唇という意味になるので注意!
チーク	blush <b>POINT</b> 私たちが普通に使っているcheekは、「頬」という意味なのでこっちを使ってね。
つけまつげ	fake eyelashes, falsies <b>POINT</b> falsies = falseの複数形。「偽の」「模造の」という意味。つけまつげは両目分セットで使うので複数形に。
ハイライト	highlighting powder

間違えやすい単語：skin care items, makeup items, nail items

ネイルアイテム	nail items
マニキュア	nail polish <b>POINT</b> manicureは「ネイルを塗る」という行為を表す言葉。I like a manicure with red nail polish. 「私は赤いマニキュアでネイルを塗るのが好き」のように使うの。
ラメ	glitter
付け爪	fake nails
除光液	nail polish remover
爪切り	nail clippers *爪の表面を磨くやすりは(nail) buffer
爪やすり	nail file <b>POINT</b> ネイリストは英語でnail technician / manicurist. フレンチネイルは英語では French manicure. ネイルの話は楽しいな!

I put on bright orange matte lipstick.

明るくてつやのない  
オレンジ色の口紅をつけたよ。



Loving my traditional Japanese fox ♡

伝統的な日本のきつね(の柄)  
が好きだな♡

# WORDS FOR BEAUTY

間違えやすい単語：hairstyles, hair accessories

ヘアスタイル	hairstyles
ショートカット	short hair
セミロング	medium-length hair
カールヘア	curly hair, curls
ウェーブヘア	wavy hair
天然パーマ	natural waves <b>POINT</b> ストレートヘアはstraight hair。 パーマやアイロンでストレートにした場合は I straightened my hair.と表現しよう。
三つ編み	braids
編み込み	french braids
前髪	bangs ㊦ fringe



I like those straight bangs.

この真っすぐな前髪、好き。

(040)

ヘアアイテム	hair accessories
ヘアブラシ	hair brush
くし	hair comb
ヘアピン	bobby pin(s) ㊦ hairgrip(s)
髪ゴム	hair tie ㊦ hairslide
髪留め	barrette
シュシュ	scrunchy
カチューシャ	headband <b>POINT</b> hairbandは和製英語。『鏡の国のアリス』でアリスが付けていたことからAlice bandとも呼ばれるんだって!
ヘアバンド	
エクステ	(hair) extensions
かつら	wig

Having fun  
styling with this headband  
I got in Mexico.

メキシコで手に入れた、  
このヘアバンドのスタイリング、楽しい～。



(041)

HIGH



**gorgeous**

(男女問わず)とても魅力的

**beautiful**

女性が美しい  
男性の場合は handsome

**pretty**

(セクシーさを伴わず)かわいい、  
または物がかわいい



**cute**

赤ちゃんや動物など小さなものがかわいい  
男性に対しては魅力的の意味

LOW



か  
わ  
い  
い  
の  
レ  
ベ  
ル

Beautyで使える形容詞「かわいい!」

Brad Pitt is **gorgeous**, isn't he?

ブラッド・ピットって魅力的だよな?

She is the most **beautiful** woman  
in our class.

彼女はうちのクラスで一番の美人だよ。

Your sister is **pretty**.

あなたの妹、かわいいね。



So cute ♡

超かわいい♡

Those cats are so **cute**!

あの猫たち、とってもかわいい!

## PHRASES FOR BEAUTY



I love today's hair & makeup!

今日のヘアとメイク大好き!



Changed my hair color *a little bit*.

髪の色を少し変えたよ。

**a little bit** は a little と a bit が組み合わさった言葉。「ほんの少し」という意味。just を加えて **just a little bit** とすると「ほんの少しだけ」という意味に。

POINT

Beautyの投稿で使えるフレーズ

I'll put on some eyeliner.

アイライナーを引こうっと。

I changed my hairstyle.

髪型を変えたんだ。

I **had/got my hair dyed/colored**.

髪を染めてもらった。

POINT

**I dyed/colored my hair** は自分で自分の髪を染める意味。人に染めてもらったときは、例文のように **have/get + my hair + 過去分詞形 (dyed/colored)** を使おう。

Finished  
my makeup!

メイク完了!

I painted my nails.

ネイルを(自分で)塗ったよ。



## PHRASES FOR FOOD & COOKING



### paku paku monster

私は食いしん坊なんだ。

英語でonomatopoeiaと呼ばれる擬音語、擬態語は、日本語ほど種類が豊富じゃないの。だからバクバクに相当する言葉はないけど、食べ物をモグモグと食べるときの音はnom nom nomって表現するんだって。楽しい擬音語、擬態語は、日本語でそのまま発信してもおもしろいよね。

I could live forever  
on lamb chops.

ラムチョップがあれば、生きていける～



I love mangoes!

マンゴー大好き!

POINT

産地や種類を限定しない一般的な食べ物を指す場合は、複数形になるよ。

Pizza is my favorite food.

ピザが好きな食べ物なの。

I'm addicted to pancakes.

パンケーキに夢中。

POINT

be addicted to... = ...に夢中。

addicted は、中毒という意味。それくらいハマっているよということだね。

I could eat popcorns forever!

ポップコーンならいくらでも食べられる! (そのくらい大好物)

POINT

canの過去形のcouldを使うことで「(実際はしないけど)～しようと思えばできる」という仮定を表すよ。

forever = 永遠に。食欲が止まらない大食漢のことは、スラングで bottomless pit (底なしの穴) というよ!

# WORDS FOR FOOD & COOKING

食べ物	food
ハンバーグ	<b>hamburger steak</b> <b>POINT</b> chop (ped) steak, salisbury steak と呼ばれることも。 * ハンバーグはドイツのハンブルグ生まれで、海外ではそれほど一般的ではありません。
ロールキャベツ	<b>cabbage roll</b>
シチュー	<b>stew</b>
カレーライス	<b>curry and rice</b>
フライドポテト	<b>french fries</b> ㊦ chips
ホットサンド	<b>grilled sandwich</b>
アメリカンドッグ	<b>corn dog</b>
パン	<b>bread</b> ㊦ fringe
ロールパン	<b>rolls</b>
スイーツ	sweets
ホットケーキ	<b>pancake</b>
シュークリーム	<b>cream puff</b>
ソフトクリーム	<b>soft ice cream (on a cone)</b>

間違えやすい単語 : food, sweets, beverages

アイスクャンディー	<b>popsicle</b>
飲み物	beverages
アイスコーヒー	<b>iced coffee</b>
レモンティー	<b>tea with lemon</b>
ミルクティー	<b>milk tea, tea with milk</b>
豆乳	<b>soy milk</b>
ココア	<b>hot chocolate, cocoa</b>

## Drinking greeeeen smoothie.

グリーンスムージーを飲んでいるよ。

\* greeeeen = green の変形



# WORDS FOR FOOD & COOKING

HIGH



**awesome / fantastic / great /  
wonderful**

最高においしい

**delicious**

料理の味がすごくおいしい

\* 格式ばったニュアンスがあるため、高級レストランの料理など特別な料理に対して使います。

**tasty**

風味や味がよくておいしい

**good / yummy**

幅広い意味でおいしい

**yummy**は、本来は子どもが使う表現なんだけど、家族や仲間内では使ってOKだから、SNSで結構使ってるんだ!

POINT

LOW

(050)

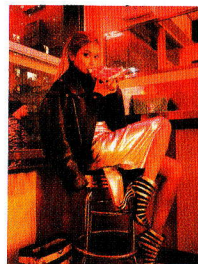
Food & Cookingで使える形容詞「おいしい!」

Japanese beef tastes **wonderful!**

日本の牛肉は最高においしい!

The dinner he made for me was **delicious.**

彼が作ってくれたディナーはすごくおいしかった。



pi pi pi pizza  
is yummy ♡

ピザおいしい♡

This Thai food is **tasty.**

このタイ料理、おいしいね。

My mom's food tastes **good!**

うちのお母さんの料理はおいしい!

「うちのお母さんは料理がうまい」と伝えたいときは

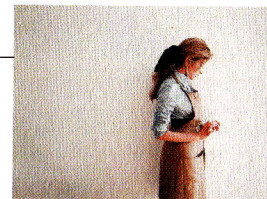
**My mom is a good cook.**と表現して。

POINT

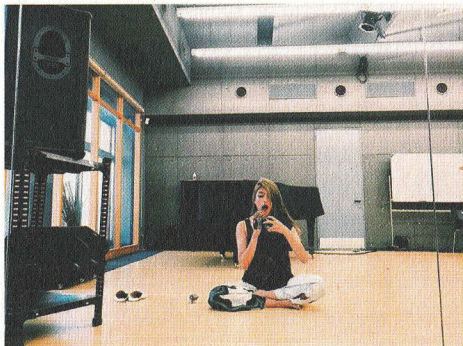
(051)

味	taste / flavor
ぴりっとして辛い	spicy
激しく辛い	hot <b>POINT</b> hotは温度が高いという意味もあるから、激しく辛いときはspicy hotと表現しよう。
塩辛い	salty
味が濃い	heavy/strong
濃厚	rich <b>POINT</b> richは味が豊かでコクがあるという意味で、ほめ言葉として使うよ。
程よい甘さ	sweet <b>POINT</b> 「甘党」と伝えたいときは I have a sweet tooth.
甘ったるい	sugary
(発酵した) すっぱさ	sour
(鋭い) すっぱさ	tangy
脂がのった	fatty
油っぽい	oily
油でギトギトの	greasy

食感	texture
かみごたえのある	chewy <b>POINT</b> ガムやキャラメル、おもちなど、よくかんで食べるものに使う表現。
サクサクした	crispy
カリカリした	crunchy <b>POINT</b> crispyはポテトチップスなどの薄くて軽いもの、crunchyはチョコバーなど全体が硬いものに使うよ。
フワフワした	fluffy <b>POINT</b> こちらはホイップクリームやわたあめ、パンケーキなどに使って!
やわらかい	soft <b>POINT</b> これは肉以外のやわらかい食べ物に使うよ。
ベタベタした	sticky <b>POINT</b> 納豆や溶けたチョコレートなどの表現。粘り気のある日本米はsticky riceと呼ばれてるよ。
(肉が) やわらかい ⇨ 硬い	tender ⇔ tough



## PHRASES FOR FOOD & COOKING



**It's time to eat a muffin.**

マフィンの時間だよ。

**It's time to ...** = ...する時間

POINT



**Having a little break at this beautiful cafe.**

きれいなカフェでちょっと休憩中。

Food & Cookingの投稿で使えるフレーズ

**I *skipped* breakfast this morning.**

今朝、朝食抜きだったの。

POINT

**skip** = ...を飛ばす、抜く。「跳ね回る」という意味も。

**I'm hungry.**

**I want to eat a hamburger.**

お腹空いた。

ハンバーガーが食べたい。

**I'm eating  
mochi dango.**

もちダンゴをお楽しみ中。

POINT

**I want a hamburger**でもOK!

**I had lunch in Shibuya  
with a *friend of mine*.**

渋谷で友達とランチを食べたよ。

POINT

**a friend of mine** = 友達のひとり。



**I'm full, but I still have room for dessert.**

お腹いっぱい、だけど甘いものは別腹だよ。

## PHRASES FOR MY FAVORITES



She always **makes me happy**.

彼女はいつも私をハッピーにしてくれるの。

make+人+形容詞で、人を形容詞の状態にさせるという意味。形容詞の部分か動詞、名詞になるパターンもあって、make+人+laugh(動詞)で「笑わせる」、make+人+a leader(名詞)で「リーダーにする」という文になるの。

私の大切なもの



You will always be  
in my heart.

あなたはいつも  
私の心の中にいるよ。

You're special to me.

あなたは私にとって特別な。

You are so **precious** to me.

あなたは私にとって大切な人だよ。

POINT

**precious** = お金に代えられないほど大切 (P059 参照)

She is my everything.

彼女は私にとってかけがえのない人だよ。

I've been thinking about you.

あなたのことをずっと考えているよ。

You will always be in my heart.

あなたはいつも私の心の中にいるよ。

## WORDS FOR MY FAVORITES

HIGH

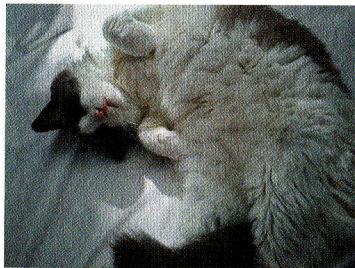


### priceless

心から大切、loveと同様の意味

### precious

お金に代えられないほど大切



love you ♡

大好きだよー

大切  
レベル

### valuable

価値が高くて大切

### important

一般的にあって大切

LOW

(058)

My Favoritesで使える形容詞「大切な」

My memories with my friends are **priceless**.

友達との思い出がすごく大切なんだ。

I spent **some precious time** with my mom.

ママと大切な時間を過ごしたよ。

POINT

**precious time**は「無い時間を割いて会うしかなかった」というネガティブなニュアンスにとらえられてしまうことも。そこでsome(一部)を加えて、「大切な時間の一部」と表現をやわらげるの。

This is **valuable** jewelry.

これはとっても大切な(価値のある)宝石なんだ。

Health is the most **important** thing.

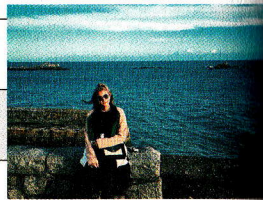
健康が一番大切だよ。

(059)

ポジティブな言葉	positive words
独創的な	creative
思いやりのある	considerate
付き合いやすい	easy-going
人懐っこい	friendly
気前がいい	generous
優しい	gentle/nice
親切な	kind
外向的な	outgoing
礼儀正しい	polite
頼もしい	reliable
ネガティブな言葉	negative words
威張った	bossy
風変わりな	eccentric
なまけものな	lazy
自己中心的な	selfish

A kind tourist  
took a photo of me...

親切な旅行者が  
写真を撮ってくれたよ...



Greg is a nice person.

I've never seen him **get angry with anyone.**

グレッグは優しいの。

誰かに怒っているのを見たことがない。

POINT

**get angry with + 人** = (人に対して) 怒る。

行為や事項に対して怒る場合は **get angry at** を使って。

Meghan is **friendly,**

outgoing and easy to **get along with.**

メーガンは人懐っこくて外向的だから、

誰とでも仲良くなれるんだ。

POINT

**get along with + 人** = 人と仲良くする、うまくやっていく

My brother is **not so much unique  
as eccentric.**

私の弟は個性的というより風変わり。

POINT

**not so much A as B** = AというよりBだ。

**unique** = 個性的

**eccentric** は、奇抜な、変わり者という意味。

## PHRASES FOR LOVE

I'm thinking about...

考え中...



恋バナは世界共通！友達との距離を縮めてくれるよ

アメリカ人の女友達とは、“He looks so nice.”（あの人ステキよね）とかよくささやき合っているかな。“I wonder if he's married.”（彼、結婚してるのかなあ）、“He is. He's wearing a wedding ring.”（してるよ。結婚指輪してるもん）、“Oh my gosh!”（えーショック!）とか、そんな感じで盛り上がるよ（笑）。日本のガールズトークと一緒にだね。

あと海外の友達は教科書には出てこない、生きた表現をいろいろ教えてくれるの。例えばbean pole（豆のつる）とかmuffin top（マフィンの上の部分）っていうスラング。“He is nice but...”（彼っていい人だけど…）、“skinny like a bean pole.”（豆のつるみたいに細いよね）、“He has a muffin top!”（彼のズボンの上にお肉が乗ってたの!）って感じで使うとか。恋バナには「英語ではそう言うんだ」という表現がいっぱい詰まっておもしろいし、相手との距離もより縮まるのを実感しているよ。

恋のはじまり...

Look! He is so **cool**!

見て！彼って本当にかっこいい！

POINT

**cool** = かっこいい、イケてる。ネイティブがよく使うスラング。

He's **totally** my type!

彼、超私のタイプ！

POINT

**totally** = 完全に、すごく

**I wonder if** he has a girlfriend.

彼、ガールフレンドいるのかなあ。

POINT

**I wonder if ...** = …なのかなあと思う、好奇心を持つ(P015)

I'm **chasing** him.

彼にアプローチ中なの。

POINT

**chase** = …を追いかける

## PHRASES FOR LOVE

Do you have a boyfriend?

彼氏いるの？

Are you **seeing** anyone?

誰かと付き合ってる？

I have a boyfriend.

彼氏いるよ。

I've been **seeing** him for a year.

彼とは付き合って1年だよ。

POINT

「…と付き合う」を表す動詞、イディオムには **see..., date..., go out with..., be in a relationship with...,** などがあるよ。

I have someone in mind.

気になる人がいるの。

恋の情報交換しよう！

I'm married.

結婚しているよ。

I'm single.

今はシングルなんだ。



I'm not dating anyone right **now**.

今は誰とも付き合っていないの。

POINT

**now**を入れると過去には付き合っていたけれど今は(もう)付き合っていない、というニュアンスになるよ。

I haven't been in a relationship for a year....

彼氏いない歴は1年になるなあ…。

I'm looking for someone.

誰かいい人、探しているよ(恋人募集中だよ)。

## PHRASES FOR LOVE

I've got a **crush on** him.

彼のことが好きになっちゃった。

POINT

**crush on ...** = ...が好き、恋してる。  
**I am in love with him.** よりカジュアルな表現。

I'm crazy about him!

**I'm totally into** him!

彼に夢中なの!

POINT

**totally** = すっかり  
**(be) into ...** = ...に夢中、ハマっている

I'm going to **ask** him **out** tonight.

今夜、彼に告白するんだ。

POINT

**ask ... out** = ...に告白する。  
誰かに告白された場合は **got asked out!**

He's just a friend.

彼は友達だよ。

恋っていろいろ大変だ!

Every decision is meaningful.

すべての決定には意味があるよね。



He's more than a friend,  
but not my boyfriend.

彼は友達以上、恋人未満なんだ。

POINT

**more than A but not B** = A 以上 B 未満

We may be in a **love triangle**.

私たち、三角関係かもしれない。

POINT

**love triangle** = 三角関係

I think we should **take some time apart**.

私たちしばらく距離を置いたほうがいいと思う。

POINT

**take some time apart** = 離れた時間をつくる

I **broke up with** my boyfriend.

彼とは別れたんだ。

POINT

**break up with ...** = ...と別れる



IT'S USEFUL,  
RIGHT?

SNSではいろいろな言葉やフレーズを短縮できるよ

海外のSNSを見たり、外国人とメッセージをやり取りしたりしていると、ときどきOOTD (Outfit Of The Day) (P026)みたいな文字が出てこない? 最初は「何かの暗号かな?」って思ったけど、英語圏では主に仲間内のやり取りではスペルを短縮することが習慣化しているんだって。

I am ⇒ I'm, be going to ⇒ gonna, want to ⇒ wannaのような省略はよく知られているけど、You ⇒ U, okay ⇒ K, Why ⇒ Y? って一文字で表したり、あとよく見かけるのはbecause ⇒ b/c, boyfriend ⇒ bf, example ⇒ exとか。for ⇒ 4, to/too ⇒ 2みたいに数字で短縮するのもおもしろいセンスだね。なるべく素早く簡潔にメッセージを送ろうとする合理性が感じられて興味深し、短縮形を使いこなせたらネイティブに近づける気がするよね。

なるべく早く	ASAP	As Soon As Possible
ところで	BTW	By The Way
すぐ戻るよ	BRB	Be Right Back
またね	CU	See You
ご参考までに	FYI	For Your Information
なるほど	IC	I See
わからない	IDK	I Don't Know
私の考えでは	IMO	In My Opinion
大笑い、(笑)	LOL	Laughing Out Loud
向かってます	OMW	On My Way
なんてこと!	OMG	Oh My Gosh!
あとでまた話そう	TTYL	Talk To You Later
愛をこめて	XOXO	hugs and kisses

\*Xはキス、Oはハグを表します。



Omg...! My name is on the chair!!

なんと! 私の名前が椅子に!!

## A QUESTION TO ROLA N° 2



Q. ボディランゲージってどうしたら自然にできる？

A. 外国人は表情豊かで、声もジェスチャーも大きくて、最初は気後れしちゃうよね。でもこればかりは、シャイな自分を捨てるしかない！ナーバスになって暗い気持ちになると相手に伝わっちゃうし、うまくいくはずのものもうまくいかなくなる気がするよ。日本語でも「これを伝えたい！」ってことを堂々と伝えと、つたない説明でも相手は理解してくれるものだよ。英語も同じだと思うんだ。

あとは、英語を話している自分を楽しむってことかなあ。棒立ちではなく手を大きく使って表現するとか、挨拶するときは笑顔で相手の目を見るとか、それだけでも相手に心を開いていることが伝わるし、そうしたら相手も真剣に答えを返してくれると思うんだ。だから自信をもって堂々と、全身で英語を表現してみよう！

## Rola's TRAVEL English

So much fun traveling by myself!



チケットを買って旅に出るよ!



I'M GONNA BUY  
A TICKET AND GO  
ON AN ADVENTURE!

# WORDS FOR TRAVEL

I'm on my way to London.

ロンドンに行くところ。



パスポート	passport
航空券	boarding pass / plane ticket
クレジットカード	credit card
現地通貨	local currency

## 持っていくもの

スーツケース	suitcase
リュックサック	backpack *リュックサックはドイツ語。 <b>POINT</b> 旅行のときのスーツケース、ボストンバッグなどのカバンは、ひっくり返して luggage だよ。
化粧ポーチ	makeup pouch / bag
歯ブラシと 歯磨き粉	toothbrush and toothpaste
ティッシュ	tissue / Kleenex * tissue paper はプレゼントを包む薄い紙を意味します。 Kleenex は商品名ですがティッシュの意味で通じます。
携帯スリッパ	portable slippers
アイマスク	sleeping mask
折り畳み傘	folding (foldable) umbrella
スマートフォン	smartphone
携帯電話	cellphone ☎ mobile phone <b>POINT</b> 最近はphoneだけでも通じることが多いみたい。
充電器	charger

# PHRASES FOR TRAVEL

## Can I have a blanket/some water?

毛布／お水をください。

POINT

Can I have ...? = ...をください

## I'd like a Coke, please.

コーラをお願いします。

POINT

物+please!は命令になるため使わないほうがベター  
(P114-115参照)。

## The monitor seems to be broken.

## Can I change to a different seat?

モニターが壊れているみたいです。

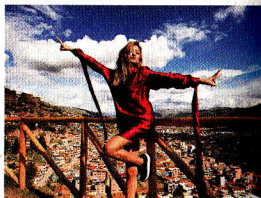
座席を変われますか？

I can't wait  
to go sightseeing in Cusco!

クスコを観光するのが待ちきれない!

## I'm feeling sick.

気分が悪いんですが。



旅で使えるフレーズ：機内で、空港で

## What's the purpose of your visit?

入国の目的は何ですか？

Sightseeing.

観光です。

Business.

仕事です。

## How long will you stay in this country?

どのくらい滞在しますか？

5 days.

5日間です。

1 week.

1週間です。

## What do you do?

何をしていますか(職業は)？

I'm a student/an office worker.

学生／会社員です。

## PHRASES FOR TRAVEL

Where is the bus terminal (taxi stand)?

バス(タクシー)乗り場はどこですか?

Does this bus go to...?

このバスは…に行きますか?



Such a cute hotel!

超かわいいホテル!

Please let me know  
when this bus gets to....

…についたら教えてください。

海外の公共交通機関ではアナウンスやブザーがないことが多いから、降りる場所がわかりにくい。だから運転手さんに降りる場所を伝えて、着いたら教えてもらうようにお願いすると安心だよ。

POINT

旅で使えるフレーズ：バス、タクシーで／ホテルで

I have a reservation tonight.

My name is ....

今夜予約しています。

私の名前は…です。



I'd like to request a non-smoking room.

禁煙の部屋をお願いできますか。

Could I move to a different room?

ほかの部屋に移れますか?

I'd like a **wake-up call** for tomorrow.

明日の朝のモーニングコールをお願いしたいのですが。

**wake-up call** = モーニングコール

POINT

## PHRASES FOR TRAVEL

Do you have ...?

…はありますか？

Can I try this on?

これを試着してもいいですか？



I finally bought it!

ついに買った！

It doesn't fit.

サイズが合いません。

Do you have a smaller / bigger one?

サイズの小さい／大きいものはありますか？

Do you have any other colors?

違う色はありますか？

旅で使えるフレーズ：ショッピングで

I'm gonna (going to) think about it.

考えます。

POINT

決め手に欠けるときによく使う表現。

I'm just looking, thank you.

見ているだけです。

I'd like this. / I'll take this.

これをください。

How much for two / three?

2個／3個で、いくらですか？

POINT

マーケット(市場)などで安くしてもらいたいときに使えるフレーズ。

Can I use this card?

このカード使えますか？

## PHRASES FOR TRAVEL

Do you have a table for two?

2人ですが空いていますか？

Do you have any recommendations?

おすすめはありますか？

What is today's special?

今日のおすすめは？

Are there / Do you have any local specialties?

地元料理はありますか？

I need a little more time.

もう少し時間をください。

メニューがなかなか決められないときに使おう。

POINT

旅で使えるフレーズ：レストラン、カフェで

Oh... I love spicy Thai food.

おお、辛いタイフード大好き。

I'd like avocado salad.

アボカドサラダにします。



My order hasn't come yet.

オーダーした料理が来ません。

Where is the restroom / bathroom?

お手洗いはどこですか？

\* toiletでも通じますがrestroom / bathroomのほうが上品です。

Can I have the check, please?

お会計をお願いします。

\* イギリスではcheckの代わりにbillを使います。

海外のレストランでは食事が口に合うかどうか尋ねられることが多いよ！“Is everything all right?”(問題ないですか?)と聞かれたら、“Fine, thank you.”(大丈夫です、ありがとう)でOK!

POINT

## TRAVEL DIARY FOR SNS

SNSで旅日記をつけよう!

SNSの旅の投稿は、見る人にももしろいと感じてもらえるような写真の角度や文章を考えたり、そのときの自分の気持ちを素直に表現したりするように心がけているよ。

あとは自分自身が楽しんで、ユーモアを忘れないことかな。自分自身が楽しんで投稿すると、読んでいる人もきっと楽しいと思うんだ。英語で文章がパッと思い浮かばないときは、日本語で考えてから「これって英語にするとうなるのかな?」って考えているよ。英語と日本語って語順も違うしうまく訳せないこともあるけど、英文を考えることで文章の組み立て方のルールをおさらいできるし、日本語との違いを知るきっかけにもなっておもしろいんだ。文章を書くことで、会話力のアップにも自然につながっているなって思う。



(084)

クイズ形式にしてみる

Guess where I'm at...

私は今どこにいるでしょう...

気持ちを素直に表現してみる

So much fun traveling by myself!

一人旅ってすごく楽しい! \* 一人旅はtraveling soloでもOK。



自然に囲まれていると、子供のころの思い出が呼び戻されるね。

(085)

# PHRASES FOR TRAVEL

旅の投稿で使えるフレーズ



**Just arrived in LA!**

LAに到着！

**Just arrived in ...**

= (たった今)…に到着する。



**I'm in TAIWAN.**

台湾にいるよ。

**I'm in ...**

= …にいる。



**I'm waiting for  
the Shinkansen.**

新幹線を待ってるところ。

**I'm waiting for ...**

= …を待っている。



**Last day in London.**

ロンドン最終日だよ。

**Last day in ...**

= …にいる最終日。

# WORDS FOR TRAVEL

HIGH

## thrilling / exhilarating

刺激的で楽しい

## exciting / stoked

ワクワクして楽しい



So excited to see  
my fans today.

今日、ファンのみんと  
会えるのがすごく楽しみ。

## enjoyable

何かの活動や時間が楽しい

## pleasant

広い意味で楽しい

もっとくだけた表現は **fun**。

**Have fun!** (楽しんでるよ) という使い方をするよ。

POINT

Travelで使える形容詞「楽しい」

Climbing Mt. Fuji for the first time  
is a **thrilling** adventure.

初めての富士登山は刺激的で楽しい冒険だ。

The football game was **exciting**.

そのサッカーの試合はワクワクして楽しかった。

Playing games is really **enjoyable**  
to me.

ゲームをするのはすごく楽しい。

I had a **pleasant** time staying with you.

あなたと一緒に過ごせた時間は楽しかった。

楽しさのレベル

LOW

HIGH



**hilarious**

超笑えるほどおもしろい

**fascinating**

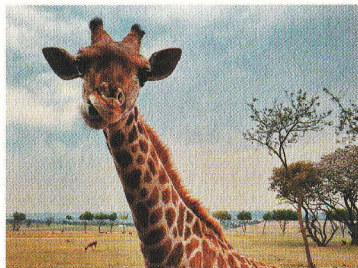
思わず引き込まれるほどおもしろい

**funny**

滑稽でおもしろい

\* **entertaining/amusing** は、娯乐的でおもしろいの意味。

おもしろいのレベル



Loook!  
What a little funny face!

見て～！なんておもしろい顔！

loook = look の変形

**interesting**

興味がそそられておもしろい

LOW

I couldn't stop laughing at her **hilarious** joke.

彼女の超ウケるジョークのせいで笑いが止まらなかった。

The buildings that Gaudí designed are **fascinating**.

ガウディの建造物は思わず引き込まれるほどおもしろい。

That comedian is so **funny**.

あのコメディアンは滑稽でおもしろい。

Cooking is **interesting** to me.

料理は興味がそそられておもしろい。

## COMMUNICATION



ローラ流  
外国人と仲良くなる方法だよ

英語圏の国では知らない人に挨拶したり、話し掛けたりする習慣があるから、会話のきっかけをつかむのは難しくないよ。相手との距離を縮めたいなら、興味のあること、好きなことを話すのがいいんじゃないかな。例えば私がロサンゼルスに行ったときは、愛犬のモカを散歩させていたら“So cute! This puppy is like a stuffed toy!”(かわいい～! このワンちゃんぬいぐるみみたい!)ってみんなに注目されて、ペットの話で盛り上がったの。

食べ物の話も盛り上がるよ。その国の食べ物だったり、日本食について話をしたり。日本の文化に興味を持っている外国人は多いから、私がいろいろ話すと喜んでくれて“I wanna (want to) go to Japan.”(日本に行きたい)って言うってくれることも。日本の良さや独自の文化を英語で説明できるようにしておく、外国人との会話の助けになると思うな。

まずは、自分の好きなことを話してみよう!

Well, I really like cooking.  
How about you?

えっと、私は料理するのがすごく好きなんだ。  
あなたは?

I **have** a dog named “Moka”.  
Do you have a pet?

モカって名前の犬を飼っているんだ。  
あなたはペットを飼ってる?

POINT

「(ペットを)飼う」は **have** を使うよ。

I’m a big fan of Mariah Carey.

マライア・キャリーの大ファンなんだ。

What do you do in your free time?

時間あるときは何してるの?

POINT

日本では趣味について聞くのは普通だけど、海外で **What’s your hobby?** と聞くのはちょっと唐突。「暇なとき何してる?」くらいが自然だよ。

# COMMUNICATION

SPRING  
春

March 3<sup>rd</sup> is the Hinamatsuri festival for girls, and families with girls display dolls called Hina-ningyo.

3月3日は女の子のためのひな祭りで、女の子のいる家庭はひな人形を飾るんだ。

In early April, Japanese people go **cherry blossom** viewing.

4月の頭ごろ、日本人はお花見に行くんだ。

POINT

cherry blossom = 桜の花

SUMMER  
夏

Japanese summers are hot and humid. It's hard to breathe!

日本の夏は暑くて湿気が多い。息ができないくらい暑い。

Summer festivals are held in many **local areas**.

各地で夏祭りが開かれるんだ。

POINT

local areas = 地域、地方

日本の季節や行事を紹介しよう!

FALL  
秋

During the fall in Japan, the leaves change color.

AUTUMN

日本の秋は、木々の葉が秋色に変わるんだ。

Fall is the harvest season.

We enjoy **many kinds of** fruit, mushrooms, and fresh rice.

秋は実りの季節。

私たちはいろんな果物やキノコ、新米を楽しむよ。

POINT

many kinds of ... = いろんな種類の...

WINTER  
冬

The Christmas lights are beautiful in Japan, too.

日本のクリスマスもイルミネーションがきれいだよ。

The Japanese enjoy Osechi which are Japanese **traditional dishes** to celebrate **the New Year**.

日本人は新年に伝統料理であるおせちを楽しむの。

POINT

traditional dishes = 伝統料理 the New Year = 新年

I DON'T UNDERSTAND...



英語が聞き取れないときのお助けフレーズ

英語で話をしたくても、そもそも相手の英語が聞き取れないときってあるよね。みんなネイティブとは限らないし、相手の英語に強いなまりがあったりすると余計に聞き取りにくかったりする。

私のとっておきのテクニックは、目を大きく開いて、相手の目をしっかり見て、両手を上げて“I’m sorry. I don’t understand what you’re saying!” (ごめんなさい。あなたの言っていることが理解できないんです～!) って言うの。空港の入国審査で困ったときにも使うテクなんだけど、相手はたいがい笑いながら“Ok ok!” (わかったわかった!) って言ってくれるよ(笑)。

外国人はユーモアに対する理解があるから、わからないって黙ってしまいうんじゃなくて、堂々とジェスチャーも交えて“I don’t understand what you’re saying!”ってアピールしてみても!

これを覚えておけば大丈夫!

I’m sorry. I didn’t catch that.

ごめんなさい。聞き取れませんでした。

Could you say that again/repeat that, please?

もう一回言ってください。

Could you speak more slowly, please?

ゆっくり話してください。

I’m sorry?/Excuse me?

なんて言いました?



語尾を上げよう!

What does ... mean?

…はどういう意味ですか?



日本人は相手への思いやりから話が理解できなくても「うんうん」とうなずきがちだけど、逆にネイティブは気分を害することもあるよ。わからないときはきちんと意思表示を!

## A QUESTION TO ROLA N° 3



Q. 英語をがんばって勉強しているのに、上達を感じられなくてくじけそう。ローラ助けて！

A. わかる！私も「こんなに勉強しているのに、自分の英語はまだまだだなあ」って思うときがあるもん。でも言葉って生き物だから、毎日触れないとどんどん忘れちゃう。時間がないときや、やる気が出ないときは、好きな映画や海外ドラマを見るだけでもいいよ。机に向かって勉強しなくても、たとえ5分でも10分でもいいから、毎日英語に触れることが大切だと思うんだ。

少しずつでも努力していれば、「あれ？ 私、英語が理解できているかも!？」って感動する瞬間が必ず来るよ。上達を実感するまでは時間がかかるけど、がんばったぶんだけ確実に力は蓄積されているはず！それに努力の量が多ければ多いほど喜びは大きくなるものだから、途中であきらめないで、「やった～！できた～！」って思えるときまでがんばって続けてみよう！

## CHAPTER FOUR

# Rola's English PHRASES

Let's get together sometime!



# IV

◎ はじめましての挨拶

Nice to meet you.

はじめまして。

POINT

カジュアルな場ならHello!/Hi!でもOK!

(It was) nice meeting you.

お会いできてよかったです。

POINT

初対面の別れ際によく使われるフレーズ。

**Nice to meet you.** とセットで覚えておくと便利だよ。

My name is .... I'm ....

私の名前は…です。 私は…です。

POINT

事務的な手続きや、大勢の前でのスピーチなどでは

**My name is ...** のほうがベター。

What's your name?

あなたのお名前は？

はじめましての挨拶／ご機嫌伺い

◎ 初対面の人、よく知らない人には？

How are you?

調子はどうですか？ 元気ですか？

◎ 既知っている人には？

How've (How have) you been? /

How've you been recently?

最近どう？

How are things in your world? /

What's new with you?

調子はどう？

How are you?の質問にI'm fine. って答えてない？ 学校で習うI'm fine. という表現は、じつは時代遅れ。そもそもfineと限らないから、回答のバリエーションを知っておくと、もっとリアルなやり取りができるよ。

POINT

**I'm great!** すごくいい感じ！ **I'm good!** いい感じ！

**Not bad.** 悪くないよ。 **I'm OK./So-so.** まあまあだよ。

◎ 相手の居場所・行動をたずねるとき

Where are you now?

今どこにいるの？

What are you doing?/

What are you up to?

何しているの？

◎ 自分の居場所・行動を言うとき

I'm *in/at* ....

私は…にいるよ。

POINT

inは広い場所、atはピンポイントで場所を示すときに使うよ。

I'm *on* the train.

電車の中だよ。

POINT

onはon the floor (床の上) など何かに接しているときや、乗り物に乗っているときに使うの。

I'm shopping in Shibuya.

渋谷で買い物中だよ。

◎ 誘いたいとき

Are you free tonight?

今夜ひまかな？

If you're not busy,

**do you want to go for dinner?**

忙しければ、ディナーに行かない？

POINT

do you want to... = …しない？

友人、同僚など、カジュアルな関係で使う誘いの表現。

Drinks tonight?

今夜、飲まない？

Would you like to go to a movie?/

How about going to a movie?

映画に行かない？

Let's **get together** sometime!

今度一緒に遊ぼう！

POINT

get together = (集まって)遊ぶ。スラングでhang outとも。

◎ お礼を言いたいとき

Thank you!

ありがとう!

\* イギリスではCheers!という表現も。

Thank you so much./ Thanks a lot.

本当にありがとう。

Thank you for....

...をありがとう。

POINT

Thank you for your kindness.で  
「親切にしてくれてありがとう」という意味になるよ。

That's very sweet of you.

あなたってとても親切ね。

You're the best!

あなたって最高!

◎ お祝いしたいとき

Congratulations on...!

...おめでとう!

POINT

卒業、転職、結婚など、その人が成し遂げたことを祝う言葉。

Happy birthday, with lots of love!

愛をこめて、お誕生日おめでとう!

POINT

誕生日など必ずやってくるお祝いにはHappyを使うんだよ。

Happy New Year!

新年あけましておめでとう!

Happy holidays!

POINT

最近、クリスマスではMerry Christmasの代わりにこちらがよく使われるよ。ほかに、Happy Valentine's Day (バレンタインデー)や、Happy Halloween (ハロウィン) なんて、イベントのお祝いではよく使うの。

You did it!/ Well done!

やったね!

◎ 謝りたいとき

I'm sorry.

ごめんなさい。

I'm so/very sorry.

本当にごめんなさい。

I'm sorry about ....

...のことでごめんなさい。

I'm sorry for ...ing.

...しちゃってごめんなさい。

It's all my fault.

すべて私の責任です。

Can you forgive me?

許してくれる?



◎ 謝罪への返し方

It's all right! /

It's / I'm OK!

大丈夫だよ!

Don't worry. / No problem.

心配ないよ。

It's not your fault.

あなたのせいじゃないよ。

You owe me.

私に借りができたね。



POINT

I owe you だと「あなたに借りができた」に。

This will be the last time.

これが最後だよ (次は許さないよ)。



POINT

許せないときははっきりと。日本的な遠慮は禁物!

This is too much. / I can't accept that. 信じられない。

I can't forgive you. 許せない。

◎ 元気づけたいとき



Cheer up!

元気づけて!

Don't be so hard on yourself.

そんなに自分を責めないで。

You can do it!

あなたならできるよ!

Everything will be fine!

全てうまくいくよ!

Do your best!

最善を尽くして!

Good luck with....

...をがんばってね。

◎ 別れ際の挨拶

Good talking to you.

話せてよかった。

See you around!

じゃ、またね!

Have a good day/night/rest of the day!

いい一日／夜／残りの時間を!

Take care (of yourself)!

元気で!

Keep in touch!

連絡し続けようね!

POINT

主にメールや手紙で使うフレーズ。

Drop me a *line* sometime!

時々近況を報告してね!

POINT

lineは手紙の意味だけど、電話で報告することもあるよ。

# PHRASES FOR DAILY LIFE

いってきます!	I'm leaving! / I'm gone! / I'm heading / headed out!
ただいま!	I'm home!
いってらっしゃい!	Have a nice day! / Take care! <b>POINT</b> 英語で「いってらっしゃい」に相当する表現はないから、「いい一日を!」「気を付けて!」という意味の言葉をかけるんだよ。
おかえり!	Welcome home!
いただきます!	Let's eat! <b>POINT</b> 食前に「いただきます」と言う習慣がないので、もし何か言うとしたら「さあ食べよう!」と声かけを。

日常でよく使う表現集：これって英語でなんていうの？

ほんとに!? (信じられない)	For real? / I can't believe it! / No way!
からかって いるでしょ!	Get outta (out of) here! <b>POINT</b> 「ここから出て行って!」という表現だけど、「嘘でしょ」「信じられない」という意味でも使われるよ。
それね! (そうだよね!)	Exactly! / You're right! / So true!
えーっと	You know, <b>POINT</b> 言葉が出てこないときに使われる表現。文末に使うと「～だよな?」と共感や賛同を求める意味に。



Seriously?

うっそー!?

いい感じ!	<p>That sounds nice!/  <b>Looking good!</b></p> <p><b>POINT</b> Looking good! は見た目がいい感じのときに使うよ。</p>
テンション上がるね	<p>I'm so excited./  <b>I'm psyched.</b></p> <p><b>POINT</b> psyched = 興奮する。</p>
鳥肌ものだね	<p>I've (have) <b>got goosebumps.</b></p> <p><b>POINT</b> get goosebumps = 鳥肌が立つ。          goose はガチョウ、bumps はこぶ、突起の意味。</p>
わかるー!	<p>I feel you!/I know, right?</p> <p><b>POINT</b> I understand. や I think so, too. より共感性が高くなるよ。</p>
だいたいそんな感じ	<p>Something like that./  <b>That's about it.</b></p>

ピンとこないな	<p>It's not coming to me./  <b>I can't put my finger on it.</b></p> <p><b>POINT</b> put one's finger on = ピンポイントで指摘する、明確にする。</p>
ありえない	<p>No way!/  <b>It doesn't make any sense./          Unbelievable!</b></p>
しんどーい	<p>I am really tired./  <b>I've had enough.</b></p>
ウルウルしちゃう…	<p>I'm about to cry./  <b>My eyes are watery.</b></p> <p><b>POINT</b> watery = 潤んだ。          watery eyes で「潤んだ目」という意味。</p>



I don't like it when things are unclear.

うーん、物事が曖昧な状況は好きじゃないなあ。



I'D  
LIKE  
TO...

失礼にならない英語でのお願いの仕方

日本人の感覚では、文章に please をつけておけば「…してください」という意味になるから、丁寧な言い回しになると思うよね。でも実際は、例えば "Please wait here." は文法的には正しいけど、先生や上司といった明らかに上の立場の人から言われていない限り、ネイティブにとっては "Wait here." (ここで待つように) と言われているように聞こえるんだって。

日本でも目上の人には「…していただけますか?」と丁寧な言い方をするし、家族や友達、店員さんに対しても「…しろ」という命令は絶対にしないよね。だから英語でお願いするときは "Could you...?" や "Would you...?" の丁寧な表現を使うべきで、その上で丁寧さを強調するために please を添えるべきなんだよ。日本語ほどではないけど、英語にも敬語、丁寧語があるっていうのは興味深いよね。

これを覚えておけば大丈夫!

Would you mind  
shutting the door (for me)?

ドアを閉めていただけたらと思います。

Would/Could you shut the door?

ドアを閉めていただけますか?

Can you shut the door?

ドアを閉めてもらえますか?

Will you shut the door?

ドアを閉めてくれる?

POINT

丁寧になるほど would, could といった過去形を使うのは、日本語の「もしできたら、願えますか?」のように過去形にしてお願いするのと同じだよ。

HIGH



丁寧  
レベル

LOW

## A GOOD WAY TO LEARN ENGLISH



ローラはどうやって  
英語が話せるようになったのか？  
学習方法や、モチベーションの  
保ち方のヒントを伝えるね。

### 基礎をしっかり身につける

私は中学1年生のときバングラデシュにいたから、日本の中学校で教わる英語の基礎を勉強してないの。だから2年前に英語の勉強をスタートしたとき、まずは基礎をしっかり叩き込んだよ。基礎の勉強って単調でつまらないけど、文法や単語を覚えたり、定型文を繰り返し言ったりする土台作りが後々ものをいうと思うんだ。

### 毎日英語に触れる

英語に触れることを毎日のルーティーンにすること。人間の脳って一気にものを覚えられないから、少し早起きして勉強してから仕事に行くとか、寝る前に勉強するとか、毎日少しずつ積み重ねることがとっても大切。「今日はいいや」って思うと、気づいたら1週間なんてすぐ経っちゃう。つい「忙しい」って言い訳をしそうになるけど、今日できることは今日やろう！

ローラは英語をどうやって学ぶの？

### オンライン英会話や学習アプリを活用する

私は海外に住む先生とスカイプでレッスンをしていたんだけど、今はオンライン英会話っていう低コストで時間も自由に選べるレッスンもあるらしいから、それを活用するのもいいね。先生に言われたことをするだけじゃなくて、自分がしたいことや興味のあるテーマを提案したら楽しくて、上達も早かったな。あと外出先で映画や英語学習アプリを見たり、わからない単語はネットですぐ確認したり、隙間時間も無駄にしないことが上達のコツだと思うよ。

### おすすめ英語学習ツール

#### 「Real 英会話」

ネイティブが使うフレーズを、丸ごと覚えることをコンセプトとするiOSの人気アプリ。フレーズ全てに例文がついており、英文をタップするとネイティブの音声聞くことができます。

#### 「1万2000語 英単語・えいたん」

掲載単語数1万2000語を誇るiOSアプリ。未習得単語の自動学習管理機能によってユーザーは暗記のみに集中でき、間違えた単語はWeblioの辞書ページで詳細を調べることができます。

## A GOOD WAY TO LEARN ENGLISH

### 外国人の友達を作る

やっぱり、外国人の友達を作ると一気に英語が上達するかな。話せば話すほどリスニングとスピーキングが上達するし、ネイティブならではの表現や、日本の笑いとは違うジョークを教えてくれたりするからすごく楽しい。対面で話さなくても、SNSでやりとりするだけでも勉強になるよ。

### 映画の字幕で勉強する

基礎をしっかり学んだら、英語の字幕で映画を見ると実践力を養えるよ。覚えたフレーズが使われているシーンを見ると「このフレーズってこういうシチュエーションで、こういうテンション、表情で言うんだ」というのがわかるし、もちろんリスニングの練習にもなるの。

2回目は字幕なしで英語の音声で見ると、わからない単語に神経質にならず、全てを理解しようとしなくていいかな。あと私の場合は、気になるフレーズがあったらマネして声に出したりしてるよ。はじめて見る映画の場合は、最初は日本語字幕で見て、ストーリーを覚えてから英語字幕に切り替えてもいいし、みんなもいろいろ試しながら自分に合った方法を見つけてほしいな。

ローラは英語をどうやって学ぶの？

### おすすめ映画 & ドラマ

英語の勉強という意味では、意外な作品が役立つこともあるの。私にとっては、キム・カーダシアンのリアリティ番組『カーダシアン家のお騒がせセレブライフ』がそう。ちょっとクレイジーだけどリアルな英語が詰まっているし、ときどき真面目な話もしていて飽きないんだ。あと、私が大好きで、何度もくり返し見ている映画は『恋するベーカリー』と『マンハッタン』だよ。



『恋するベーカリー／別れた夫と恋愛する場合』  
DVD ¥1,429+税 / Blu-ray ¥1,886+税  
発売元：NBCユニバーサル・エンターテイメント



『マンハッタン』  
DVD発売中  
販売元：20世紀フォックス ホーム エンターテイメント ジャパン  
© 2012 Metro-Goldwyn-Mayer Studios Inc. All Rights Reserved. Distributed by Twentieth Century Fox Home Entertainment LLC

# WORDS, IDEOMS, PHRASES

おすすめ英単語・イディオム・フレーズ

私が海外や、外国のお友達と  
会話をするときによく使う言葉を集めてみたよ。  
覚えておくと、すっごく便利!

People	人々
parents	両親
relative(s)	親戚
older (elder) brother/sister	兄/姉
younger (little) brother/sister	弟/妹
grandfather/granddad/grandpa	祖父
grandmother/grandma/granny	祖母
uncle	おじ
aunt	おば
best friend(s)	親友 ⇒ P013
childhood friend(s)	幼馴染
classmate	同級生
boss	上司
co-worker(s)/colleague	同僚
Body & Health	身体と健康
eyebrow(s)	まゆ毛
cheek	頬
finger(a)	指
shoulder(s)	肩 stiff shoulders 肩こり * stiff = 凝った、硬い
back	背中
stomach	お腹
ache	鈍い痛み * 身体の部位とあわせて head ache (頭痛)、back ache (腰痛)、stomach ache (腹痛) などを使っていく
pain	鋭い痛み
throat	のど
sore throat	のどの痛み * sore = 痛い、ヒリヒリした

Places	場所
bank	銀行
basement	地階、地下室 * エレベーターのボタン「B」はbasementの略だよ。
bus terminal	バス乗り場 ⇒ P078
embassy	大使館
exchange/money exchange	両替所
highway	高速道路
memorial	記念物、記念碑
museum	美術館、博物館
pharmacy/drug store	薬局
post office	郵便局
police station	警察署
register	レジ
restroom/bathroom	トイレ ⇒ P083
taxi stand	タクシー乗り場 ⇒ P078
theater	映画館、劇場 * イギリスではcinema
ticket counter/office	切符・チケット売り場
Common signs often seen around town	街でよく見かけるサイン
Always open/open 24hrs	24時間営業
Holiday Sale	休日特別セール
On Sale	セール中
Buy 2 Get 1 Free	2つ買うと1つ無料
All you can eat	食べ放題
... is help yourself	...はセルフサービスです
BYO/Bring Your Own	お酒の持ち込み可能
To go/ Take out	持ち帰り
Out of Order	故障中
Out of service	使用不可
Vacancy	空室あり
no vacancy/fully booked	満室
Emergency Exit/Stairway	非常口/階段
Domestic line	国内線
International flight	国際線
Departures	出発便
Arrivals	到着便

Nation & Politics	国と政治
capital	首都
election	選挙
government	政府
nationality	国籍
population	人口
prefecture	県
resident	市民
the president	大統領
the prime minister	内閣総理大臣
Economy	経済
balance	残高
bank account	銀行口座
deposit	預金
exchange rate	為替レート
insurance	保険
tax	税金
including tax / tax included	税込み(価格)
excluding tax / tax excluded	税抜き(価格)
VAT (value added tax)	付加価値税(日本でいう消費税)
withdraw	(お金を)引き出す
Weather, Environment	天気、環境
cloudy	曇った
cold	寒い
cool	涼しい <small>*おしゃれ、格好いいという意味もあるよ。 ⇒ P032, P063</small>
dry	乾燥している
earthquake	地震
global warming	地球温暖化
humid	湿気が多い ⇒ P094
natural disaster	自然災害
sunlight	日光、日差し
temperature	気温
warm	暖かい
weather forecast	天気予報
windy	風が強い

Japanese things	日本のこと
an island country / nation	島国
a packed train	満員電車
bow	お辞儀、お辞儀をする
buddhism	仏教
Chinese character(s)	漢字
chopsticks	箸
classical / traditional	伝統的な ⇒ P095
comic books	漫画
custom	慣習
four seasons	四季
historical	歴史的な
hot spring	温泉
national costume	民族衣装
pray	祈る
public bath	銭湯
raw food	生の食べ物
shintoism	神道
soy sauce	しょうゆ
take off...	…を脱ぐ * take off my shoes ⇒ 靴を脱ぐ
temple	寺院
the emperor	天皇
the national sport	国技
the rainy season	梅雨
typhoon	台風
vending machines	自動販売機
warriors	武士
New Year's visit to a shrine	初詣 * shrine ⇒ 神社
sticky rice	餅
the Doll Festival	ひなまつり ⇒ P094
the Golden week holidays	ゴールデンウィーク(日本だけの休暇)
the Star Festival	七夕 ⇒ P094
the Bon Festival/Obon	お盆
year-end party / end-of-year party	忘年会

Idioms	熟語・慣用句
an arm and a leg	(値段が) すごく高い
(a) pair of	一組の、ペアの → P035
as soon as possible (ASAP)	できるだけ早く → P069
be famous for ...	…で有名
be good at ...	…が得意
be opposite to ...	…の反対(向こう)側に
break the ice	場の雰囲気をよくする
by accident/chance	偶然に
can't stop ...ing	…が止まらない、…せずついにられない → P091
change one's mind	考えが変わる、気が変わる
for example/for instance	例えば
hold your horses.	がまんして、落ち着いて
in addition to ...	…に加えて
in front of ...	…の前に → P087
keep an eye on ...	…に気を配る、…を注意深く見る
next to ...	…の隣に
on the other hand	一方、一方では
pay attention to ...	…に注意を払う
run into/bump into ...	…に偶然出くわす
take a break	休憩を取る → P012
First come, first served.	早いもの勝ち
I'm all ears.	(全身が耳になるほど) よく聞いているよ
I'm getting goose bumps.	鳥肌が立ってきた → P112
I am having a bad hair day. / Today is not my day.	今日はツイてない
I have a sweet tooth.	私は甘党なんだ → P052
It's a piece of cake. / It's easy as pie.	こんなの簡単だよ、余裕だよ
It's a small world.	世の中狭いね
It's not the end of the world.	世界の終わりじゃないよ
It's touch-and-go situation.	危機一髪(一触即発)の状況
Love is blind.	恋は盲目
Time flies.	時が経つのは早いね
What will be, will be.	なるようになるさ

Expression of feelings	感情表現
Awesome! / I'm in heaven!	最高! → P017
For real! / I can't believe it! / No way!	信じられない! → P111
I'm hungry / full.	お腹空いた / お腹いっぱい → P055
I'm annoyed.	イライラする
I'm excited.	テンションが上がる、ワクワクする → P089, P112
I'm great / good / OK.	すごくいい感じ / いい感じ / まあまあだよ → P101
I'm nervous.	緊張している、不安でドキドキする
I'm really tired. / I've had enough.	しんどい → P113
I'm scared.	怖い * 何かが怖いというときは It's scary.
I feel horrible.	迷惑かけてごめんなさい、 * I'm sorry とセットで とても悪かったと思う → P106 よく使うよ。
I feel like ...ing.	…したい気分
It was really fun.	すごく楽しかった → P011
It touched my heart. / I'm moved.	感動した
Useful phrases in conversation	会話で使えるフレーズ
After you. / Go ahead.	お先にどうぞ
Are you serious? / Seriously?	うっそー!? (本当に?) → P111
By the way,	ところで * 話題を変えるときに使おう!
Exactly! / You are right!	それね! (そうだよね!) → P111
I agree with you.	あなたに賛成
I'm not sure about it.	(それについて) はっきりわからないな
I'm sorry? / Excuse me?	なんて言ったの? * 聞き返すときに使うよ。 → P97
I'm sorry I am late.	遅れてごめんね
I feel you. / I know, right?	わかるー → P112
I gotta go.	もう行かなきゃ
I hope so.	そう願うよ
I think so too.	私もそう思う
It's up to you.	あなたに任せる、あなた次第だよ
I'll think about it.	(それについて) 考えておくね
That's cool!	いいね!
What does ... mean?	…はどういう意味? → P097
What do you think about it?	(それについて) あなたはどう思う?
You did it! / Well done!	やったね! → P105

## EPILOGUE おわりに

みんな、『SPEAK ENGLISH WITH ME!』を最後まで読んでくれてありがとう。

私が英語をやってよかったなと強く思うのは、海外に行ったとき。

学んだ英語を生かせるのが嬉しいし、見える世界が広がったのを感じるんだ。最近は海外の雑誌や映画の撮影をする機会も多いから、外国人の俳優さんやスタッフとのコミュニケーションにも役立っているし、前よりも驚きや感動が増えたなあって思う。

英語を学んで実感するのは、日本語とは全然違う言葉だってこと。英語には曖昧さもないし、謙遜もないから最初はきつく感じたけど、今では自分の考えをはっきり言うことに慣れてきたし、言葉を通じて文化や価値観の違いを学べることは勉強になるなって思う。

考えてみると、日本語ってすごく複雑な言葉だよな。漢字・ひらがな・カタカナと3種類の表記があるし、読み方も音読み・訓読み、尊敬語・謙譲語・丁寧語を使い分けるし、こんな難しい言語をペラペラ話している私たちってスゴイ!って思わない? そんな私たちならきっと、英語ができるようになるって思うんだ。

英語を勉強していると壁にぶつかることもあるけど、「もうやだ、やりたくない」って背を向けるのではなく、「どうやったら楽しめるかな?」って考えてみてほしいな。英語ってシンプルでポジティブな言葉だから、話していると自然に明るい気持ちになれて、とってもいい感じなんだよ!

みんなも思いっきり英語を楽しんでね!

I HOPE YOUR LIFE IS  
FILLED WITH HAPPINESS!

あなたとあなたの人生が最高のものになりますように!



ROLA