

はじめに 3

Chapter 1 コミュニケーション基本編

セクション1 ^{ていねい}丁寧にする

1 少し…して頂けますか？ ● 1-1 22

- ☐ a little bit 「少し」 22
- ☐ a little bit of … 「少しの…」 22
- ☐ a little bit … er 「もう少し…」 22

2 …して頂くことは可能でしょうか？ ● 1-2 26

- ☐ Could you possibly …? 「…して頂くことは可能でしょうか？」 26
- ☐ Would it be possible/all right/ok for you to …?
「…して頂くことは可能でしょうか？」 26
- ☐ Would you be able to …? 「…して頂くことは可能でしょうか？」 26

3 …は可能でしょうか？ ● 1-3 30

- ☐ Could I/we possibly …? 「(私/たちが) …することは可能でしょうか？」 30
- ☐ Would I be able to …? 「(私が) …することは可能でしょうか？」 30

4 …して頂いても構いませんか？ / (私が) …しても構いませんか？

● 1-4 36

- ☐ Would you mind …ing? 「…して頂いても構いませんか？」 36
- ☐ Would you mind if I …? 「…しても構いませんか？」 36

5 …して頂けるとありがたいのですが。 ● 1-5 40

- ☐ I/We would appreciate it if you could …

「…して頂けるとありがたいです。」 40

☐ I/We would be grateful if you could … 「…して頂けますと幸いです。」 40

6 ちょっとお願いしてもいいでしょうか? ➡ 1-6 44

☐ Excuse me, … 「すみませんが、…」 44

☐ Could you do me a favor? 「ちょっとお願いしてもいいでしょうか?」 44

☐ Could I ask you a favor? 「ちょっとお願いしてもいいでしょうか?」 46

☐ I have a favor to ask. 「ちょっとお願いしたいことがあるのですが。」 46

7 …して頂ければと思っていたのですが。 ➡ 1-7 52

☐ I was hoping (that) you could … 「…して頂ければと思っていたのですが。」 52

☐ I was hoping (that) you would be able to …

「もし可能であれば、…して頂ければと思っていたのですが。」 52

☐ I was hoping (that) you might be able to …

「もしかして、…して頂ければと思っていたのですが。」 52

☐ I was hoping to … 「…できればと思っていたのですが。」 52

8 あまりご面倒でなければ、 ➡ 1-8 56

☐ If it's not too much trouble, … 「あまりご面倒でなければ、」 56

☐ If it/the timing is convenient for you, … 「もしご都合がよろしければ、」 56

9 お忙しいとは存じますが、 ➡ 1-9 60

☐ I know you're very busy, but… 「お忙しいとは存じますが」 60

☐ I'm sorry to trouble you when you're very busy, but…

「お忙しいところ、恐縮ではございますが」 60

セクション 2 お礼を言う

10 …に感謝しています。 ➡ 1-10 66

☐ I appreciate … 「…に感謝しています。」 66

☐ I'm appreciative of … 「…に感謝しています。」 66

☐ I'm grateful/thankful for … 「…に感謝しています。」 66

セクション 3 答えやすいように質問する

11 もしかして、…ですか? ● 1-11 70

- ☐ by any chance 「もしかして」 70
- ☐ Is there any chance ...? 「…の可能性はありますか?」 70
- ☐ Would you happen to ...? 「もしかして、…ですか?」 70

12 もし、お伺いしてもよろしければ、● 1-12 74

- ☐ If you don't mind me asking, ... 「もしお伺いしてもよろしければ、…」 74

13 …かなと思ひまして。● 1-13 80

- ☐ I'm (just) wondering, ... 「…かなと思ひまして。」 80
- ☐ I was (just) wondering, ... 「…かなと思ひてまして。」 80

14 ちょっと、お尋ねしてもいいでしょうか? ● 1-14 82

- ☐ Could I ask (you) something? 「ちょっと、お尋ねしてもいいでしょうか?」 82
- ☐ May I ask (you) something? 「ちょっと、お伺いしてもよろしいでしょうか?」 84

セクション 4 スマートに誘う

15 もしよろしければ、…しませんか? ● 1-15 88

- ☐ Perhaps, we could ... 「もしよろしければ…しませんか?」 88
- ☐ Maybe, we could ... 「もしよければ…しませんか?」 88
- ☐ If you like, ... 「もしよろしければ」 88
- ☐ If you feel like it, ... 「もしそういう気分であれば」 88
- ☐ I was wondering, ... 「もしよろしければ」 88

16 …には、ご興味おありですか? ● 1-16 92

- ☐ Would you be interested in ...? 「…にはご興味おありですか?」 92
- ☐ I thought you might be interested in ...
「…に、ご興味があるかもしれないと思ひまして。」 94
- ☐ I thought you might find ... interesting.
「…に、興味があるかもしれないと思ひまして。」 94

セクション 5 上手に断る

17 ぜひ、そうしたいのですが、 ● 1-17 98

- ☐ I would love to, but … 「ぜひそうしたいのですが」 98
- ☐ That would be great, but … 「そうできればいいのですが」 98
- ☐ I wish I could (…), but ~ 「ぜひ…できればいいのですが」 98

18 誘って頂いてありがたいのですが、 ● 1-18 102

- ☐ Thank you for asking, but … 「誘って頂いてありがたいのですが…」 102
- ☐ Thank you for your offer, but … 「お話はありがたいのですが…」 104

19 残念ですが、 ● 1-19 106

- ☐ I'm sorry (but) … 「残念ですが、…」 106
- ☐ I'm afraid… 「残念ですが…」 106
- ☐ If you'll excuse me, … 「申し訳ないのですが、…なので失礼します」 108

20 差しつかえなければ、 ● 1-20 110

- ☐ If you don't mind, … 「差しつかえなければ、…」 110
- ☐ If possible, … 「できれば…」 110

セクション 6 やんわりと自分の好み・希望を伝える

21 …する / しないほうがいいのですが。 ● 1-21 114

- ☐ I would prefer (not) to do/ ~ ing … 「…する / しないほうがいいのですが。」 114
- ☐ I would prefer it if … 「…のほうがいいのですが。」 114
- ☐ I would rather (not) … 「…する / しないほうがいいのですが。」 114
- ☐ preferably 「できれば、…のほうがいいのですが…」 116

22 …したいと思っています。 ● 1-22 120

- ☐ I'd be interested in … 「…したいと思っています。」 120
- ☐ I'd be interested to do … 「…したいと思っています。」 120

23 …したい気分です / ではないんです。 ● 1-23 124

- ☐ I feel like … 「…したい気分です。」 124
- ☐ I don't really/quite feel like … 「あまり…したい気分ではないんです。」 124
- ☐ I'm (not really) keen on/to do …
「…したい気分です/あまり…したい気分ではないんです。」 124
- ☐ I'm (not really) in the mood for/to do …
「…という気分なんです/あまり…という気分ではないんです。」 124

セクション 7 言いにくいことを言う

- 24 残念ながら、 ● 1-24 130
 - ☐ I'm afraid that … 「残念ながら、…」 130
 - ☐ I'm sorry but … 「申し訳ございませんが、…」 130
- 25 …があるようです。 ● 1-25 134
 - ☐ There seems to be … 「…があるようです。」 134
 - ☐ Apparently, … 「どうやら、…」 134
 - ☐ For some reason, … 「どういうわけか、…」 134
- 26 少し、…すぎます。 ● 1-26 138
 - ☐ a little bit too … 「少し…すぎます」 138
 - ☐ might be quite … 「かなり…かもしれません。」 140
- 27 それほど、…というわけではありません。 ● 1-27 144
 - ☐ not very … 「それほど、…というわけではありません」 144
- 28 もう少し、…になるかもしれませんね。 ● 1-28 148
 - ☐ could be a little bit more … 「もう少し…になるかもしれませんね。」 148
- 29 実は、 ● 1-29 150
 - ☐ Actually, … 「実は、…」 150
 - ☐ To tell the truth, … 「実のところ、…」 150
 - ☐ Honestly/To be honest, … 「正直なところ、…」 152
- 30 私の勤ちがいかもしれませんが、 ● 1-30 154

- ☐ I/It might/could be wrong, but … 「私の勘ちがいかもしれませんが、…」 154
- ☐ Maybe I'm wrong, but … 「私の勘ちがいかもしれませんが、…」 154
- ☐ Please correct/tell me if I'm wrong, but …
「私の勘ちがいであれば教えて頂きたいのですが、…」 154
- ☐ If I'm not mistaken, … 「もし私の勘ちがいでなければ、…」 156

セクション 8 誤解のないように謝る

- 31 …して、申し訳ございません。** ● 1-31 160
- ☐ I'm sorry for/that … 「…して、申し訳ございません。」 160
 - ☐ I apologize for/that … 「…したことをお詫び申し上げます。」 160
 - ☐ Let me apologize for … 「…に対してお詫びをさせていただきます。」 160
 - ☐ Please accept my apologies for … 「…をどうぞお許しください。」 160
 - ☐ My apologies for … 「…に対してお詫び申し上げます。」 162
- 32 もし…でしたら申し訳ございません。** ● 1-32 166
- ☐ I'm sorry if … 「もし…でしたら、ごめんなさい。」 166
 - ☐ I apologize if … 「もし…でしたら、申し訳ございません。」 166
 - ☐ I hope … 「…だといいいのですが。」 166

セクション 9 押しつけがましくなく提案する

- 33 もし、私に何か提案できるとすれば、** ● 1-33 172
- ☐ If I may suggest something, … 「もし、私に何か提案できるとすれば、…」 172
 - ☐ Could/May I suggest something? 「これはいかがでしょうか？」 172
 - ☐ Could/May I make a suggestion? 「ひとつ、提案があるのですが。」 172
 - ☐ I could possibly suggest something.
「私に、何か提案できるかもしれません。」 172

Chapter 2 受信箱

セクション 10 スマートにあいづちを打つ

34 そうです。／そうですね。／わかりました。／いいですよ。／もちろんです。 ● 1-34 178

☐ (You're/That's) right. 「そうです。／そうですね。／わかりました。」 178

☐ Sure. 「いいですよ。／もちろんです。」 178

☐ Certainly. 「そうです。／わかりました。／いいですよ。／もちろんです。」 178

☐ Indeed. 「確かにそうです。」 179

35 それは信じられないですね！ ● 1-35 184

☐ That's incredible/unbelievable! 「それは信じられないですね！」 184

☐ You must be kidding/joking. 「ご冗談でしょう？」 184

36 そうなんですか？ ● 1-36 188

☐ Are/Were/Do/Did/Have/Will/Would you? 「そうなんですか？」 188

☐ Aren't/Weren't/Don't/Didn't/Haven't/Won't/Wouldn't you?

「そうなんですか？」 188

☐ Yes, you are/were/do/did/have/will/would. 「ええ、そうですね。」 188

☐ No, you're not/weren't. 「いいえ、そんなことはないですよ。」 189

☐ No, you don't/didn't/haven't/won't/wouldn't.

「それは普通じゃないですよ。／それはしなかったですよ。／それはしていませんよ。

／絶対それはしないですよ。／仮にそうだとしてもそれはしないですよ。」 189

セクション 11 ポジティブに答える

37 そのとおりです。 ● 1-37 194

☐ True/Exactly/Absolutely. 「そのとおりです。」 194

☐ You're/That's absolutely/exactly right. 「まったくそのとおりです」 194

☐ That's exactly it. 「そのとおりです」 194

- ☐ That's exactly what I was going to say.
「私もまさにそう言おうとしていたんです」 194

38 それはいいですね。 ● 1-38 202

- ☐ (That's) good/great/excellent/fantastic/perfect. 「それはいいですね。」 202
☐ (That) sounds good/great/excellent/fantastic/perfect.
「それはいいですね。」 202

セクション 12 前もってお礼をする

39 そうして頂けると助かります。 ● 2-1 208

- ☐ That will be great/excellent/fantastic/perfect. 「それは助かります。」 208
☐ That would be great/excellent/fantastic/perfect.
「そうして頂けると助かります。」 208
☐ I would really appreciate it. 「そうして頂けると、非常にありがたいです。」 208

セクション 13 さらにほめる

40 素晴らしい…ですね。 ● 2-2 214

- ☐ Nice/Great …! 「素晴らしい…ですね」 214
☐ That/It's a nice … you have. 「素敵な…をお持ちですね。」 214
☐ How …! 「何で…なんでしょう!」 214
☐ What (a/an) …~! 「何で…な~なんでしょう!」 215

41 お元気そうですね。 ● 2-3 220

- ☐ You look good/great. 「お元気そうですね。」 220
☐ You did a good/great/excellent/fantastic job.
「素晴らしい仕事をなさいましたね。」 220
☐ I like what you've done with …
「(手を加えられた) …がいいですね。」 220
☐ I love the way/how you … 「…のしかたがとてもいいですね。」 220

セクション 14 賛辞に答える

42 そう言って頂けると、嬉しいです。 ● 2-4 226

- ☐ That's a nice thing to say. 「そう言って頂けると、嬉しいです。」 226
- ☐ I'm flattered. 「嬉しいです。」 226
- ☐ That's a great compliment. 「それは嬉しい賛辞です。」 226

セクション 15 ほっと相手を安心させる

43 大丈夫ですよ。 ● 2-5 232

- ☐ It's all right. 「大丈夫ですよ。」 232
- ☐ It's absolutely fine. 「まったく大丈夫ですよ。」 232
- ☐ You don't need to/have to worry about it. 「心配する必要はありませんよ。」 232
- ☐ It/That/There shouldn't be a (big) problem/deal/issue.
「それは、(大した) 問題ではないはずですよ。」 233
- ☐ These things happen. 「そういうことは起こるものですよ。」 233

セクション 16 興味を示す

44 …について興味があるんです。 ● 2-6 240

- ☐ I'm curious about/as to … 「…について興味があるんです。」 240
- ☐ I'm fascinated by … 「…に感心させられます。」 240
- ☐ I'm amazed by/at … 「…に感嘆させられます。」 240

セクション 17 共感を示す

45 きっと…でしょうね。 ● 2-7 246

- ☐ You must be … 「あなたはきっと…でしょうね。」 246
- ☐ It/That must be … 「それはきっと…でしょうね。」 246
- ☐ It sounds like … 「それは…のようですね。」 246

セクション 18 穏便に意見の相違を伝える

46 必ずしもそうではありません。 ● 2-8 254

- ☐ Not necessarily. 「必ずしも、そうではありません。」 254
- ☐ Not always. 「いつもというわけではありません。」 254
- ☐ Not exactly. 「厳密には、そうではありません」 254

47 100%賛成というわけではありません。 ● 2-9 262

- ☐ I don't completely/entirely/fully agree with …
「…に、100%賛成というわけではありません」 262

48 おっしゃることはわかります。 ● 2-10 264

- ☐ I see/take/get your point and …, but ~
「おっしゃることはわかりますし…、ですが～」 264
- ☐ I know what you mean and …, but ~
「おっしゃることはわかりますし…、ですが～」 266

セクション 19 さり気なく聞き返す

49 …をもう一度教えて頂けますでしょうか？ ● 2-11 270

- ☐ Sorry, what was …, again?
「すみません、…をもう一度教えていただけますでしょうか？」 270
- ☐ Sorry, what … was it/that, again?
「すみません、何の…とおっしゃいましたか？」 270
- ☐ Sorry, what was that, again? 「すみません、何とおっしゃいましたか？」 270

50 もう一度、おっしゃって頂いてもいいでしょうか？ ● 2-12 274

- ☐ Would you mind saying/repeating that again?
「もう一度、おっしゃって頂いてもかまいませんか？」 274
- ☐ Could/Would you say/repeat that again, please?
「もう一度、おっしゃって頂けますか？」 274
- ☐ Did you say … or ~? 「…とおっしゃいましたか？それとも～ですか？」 274

セクション 20 相手が理解しているか確認する

51 私の言ったこと、ご理解頂けましたか？ 2-13 278

☐ Could/Did you understand what I said? 278

「私の言ったこと、ご理解頂けましたか？」

☐ By ..., I mean that ~ 「…というのは、～という意味です。」 278

52 ちょっと再確認なのですが、… 2-14 280

☐ Just to double check, ...? 「ちょっと再確認なのですが、…？」 280

☐ Is that correct/right/true? 「そうなんですか？」 282

セクション 21 提案を求める

53 …について、どうお考えですか？ 2-15 286

☐ What's your take on ...? 「…について、どうお考えですか？」 286

☐ How are you finding ...? 「…について、どう思いますか？」 286

☐ How do you feel about ...? 「…について、どうお感じになりますか？」 286

54 …について、何かお考えはございますか？ 2-16 290

☐ Do you have any ideas about ...?

「…について、何かお考えはございますか？」 290

☐ I would appreciate your suggestions on ...

「…について、ご提案を頂けますと幸いです」 290

☐ If you have any thoughts on ..., please ~.

「もし、…についてご意見がございましたら、どうぞ～してください」 290

Chapter 3 発信箱

セクション 22 お礼を言う

55 素敵ですね。 2-17 298

小さな変化に対して、ポジティブな意見を述べる。 298

天気／共通の友だち／近所など、共通の話題から始める。 298

相手の名前を、時おり会話の中に入れる。 298

身のまわりにあるものから、会話のきっかけを作る。 298

Yes/No で終わる質問だけではなく、How/When/who/where/why を使って、会話が続くような質問をする。 298

相手の予定を聞く。 298

セクション 23 控えめに意見を伝える

56 私としては、～だと思えます。 2-18 304

☐ I would say (that) … 「私としては、…だと思うのですが」 304

☐ It seems /sounds to me (that) …

「私には…のように思えるのですが / 聞こえるのですが」 304

☐ It seems /sounds like … 「…のように思えますが。 / 聞こえますが。」 304

セクション 24 慎重に私見を述べる

57 私の見解では、 2-19 310

☐ In my view/opinion, … 「私の見解では、…」 310

☐ My understanding of ～ is …

「私が理解するところでは、～は…だと思えます」 310

☐ As far as I can see, … 「私が見る限りでは、…」 310

☐ Not that I know of. 「私の知る限りでは、そういうことはありません」 311

セクション 25 情報源を明らかにする

58 最近の研究では、…。 ● 2-20 316

☐ A recent study has showed/found that …

「最近の研究でわかったことですが、…」 316

☐ I read an article in the paper. It said that …

「新聞である記事を読んだのですが、…」 316

☐ According to … 「…によると、」 316

セクション 26 簡潔に話す

59 つまり、…なんです。 ● 2-21 322

☐ The point is, … 「つまり、…なんです。」 322

☐ The thing is, … 「つまり、…なんです。」 322

☐ At the end of the day, … 「最終的には、…」 322

☐ What happened was that … 「何が起きたかと言うと、…」 322

☐ To make a long story short, … 「手短かに話すと、…」 323

☐ That's what … 「それが、…なんです。」 323

セクション 27 具体的に話す

60 例えば、 ● 2-22 328

☐ For example, … 「例えば、…」 328

☐ such as … 「…のような」 328

☐ in terms of … 「…に関して言えば」 328

☐ When it comes to … 「…に関して言えば、／…のこととなると」 328

☐ …wise, 「…に関して言えば」 328

セクション 28 別の言葉で言いかえる

61 つまり、 ● 2-23 334

- ☐ In other words, … 「別の言葉で言いかえれば、…」 334
- ☐ Let me put it this way. 「では、こう言えばどうでしょうか。」 334
- ☐ To put it simply, … 「つまり、端的に言うと、…」 334

セクション 29 話をコントロールする

62 お話の途中ですみませんが、 ● 2-24 338

- ☐ I'm sorry to interrupt you, but … 「お話の途中ですみませんが、…」 338
- ☐ Maybe, we can talk about … next time.
「…についてはまた今度お話ししましょうか。」 338
- ☐ Would you mind if we move on to the next … ?
「次の…に移らせて頂いてもかまいませんか？」 338
- ☐ Does anyone have any questions so far? Then, …
「これまでのところで、どなたかご質問はございますか?それでは、…」 339

セクション 30 強調する

63 実際のところ、 ● 2-25 344

- ☐ do (does) /did + 動詞 「実は～です/でした」 344
- ☐ In fact, … 「実際のところ、…」 344
- ☐ The main thing is that … 「何よりも大切なことは、…だということです」 344
- ☐ More importantly, … 「さらに重要なことは、…」 344
- ☐ one of the …est/the most …～ that I've ever ---
「今まで --- したなかで、もっとも…な～」 345
- ☐ … whatsoever. 「まったくと言っていいほど、…はありません。」 345
- ☐ There is no way (that) …
「どんなことがあっても、…ということはありません。」 346

セクション 31 つけ加える

64 …で、それは～。 ● 2-26 352

- ☐ …, which ～ 「…で、それは～」 352

- ☐ The other thing is that … 「もうひとつには、…」 352
- ☐ And another thing is that … 「それからもうひとつは、…」 352
- ☐ On top of that, … 「そのうえ、…」 352
- ☐ Just for the record, … 「ちなみに、…」 352

セクション 32 断定を避ける

65 必ずしも…ではありません。 ● 2-27 358

- ☐ be more likely to … 「…する可能性が、より高いです。」 358
- ☐ not necessarily … 「…というわけでは、必ずしもありません。」 358
- ☐ Having said that, … 「そうは言っても、…」 358
- ☐ to a certain extent 「ある程度は」 358

セクション 33 ポジティブに話す

66 良い方向に考えると、 ● 2-28 364

ここでは、マイナスをプラスに変えるポジティブ表現を紹介します。
ダイアログどうぞ。

セクション 34 スマートに会話をしめくる

67 お役に立てればいいのですが…。 ● 2-29 368

- ☐ I hope … helps. 「…でお役に立てるといいのですが。」 368
- ☐ Thank you for …. I'll ~. 「…、どうもありがとうございました。～します。」 368
- ☐ (相手の名前), it was really nice to … 「…して、本当によかったです。」 368