



アメリカ人が毎日使う英語の定番セリフ 50

【無料トランスクリプトと解説】

01 It's not my cup of tea.

「私の好みじゃないなあ」

It's not my cup of tea は、何かが自分の好みや興味に合わないことを表すよ。他の人にとっては魅力的かも知れないけれど、自分には合わないなあ…つて言いたい時に使うんだ。例えば、友人が映画を見に行こうって誘ってきた時に、その映画が好きなジャンルでなければ、It's not my cup of tea. っていうば「あんま好みの映画じゃないんだよねー」ってニュアンスで返すことができるんだ。

02 You're in hot water.

「なかなか大変なことになってるね」「辛そうだね」

You're in hot water は、相手が何か問題や困難な状況に直面していることを表す定番セリフだよ。具体的には、相手が何か過ちを犯したり、トラブルに巻き込まれたりして、周りの人から批判や非難を受けている状況にあって辛そうな時に、慰めたり、あるいは相手の非をやんわりと諭す感じで使うんだ。

03 Don't cry over spilled milk.

「過ぎたことで悔やまないで」「覆水盆に返らずだよ」

Don't cry over spilled milk はまさに「覆水盆に返らず」という意味の定番セリフで、相手が過去の過失や問題についていつまでも後悔したり、悲しんだりしていたら「もう後悔するのはよそうよ」という意味で使うよ。Spilled milk は「こぼした牛乳」のこと。例えば、試験で悪い点数を取った時にいつまでもクヨクヨしている人がいたら、Don't cry over spilled milk. って声をかけてあげることが出来るよ。

04 He's the apple of my eye.

「（彼は）目に入れても痛くないほどかわいい」

日本語でも、例えば溺愛している子や孫のことを「目に入れても痛くないほどかわいい」と言うけれど、まさにそれと同じ英語表現だね。リンゴは一般的に美味しいもの、甘いもの、あるいは健康や豊かさの象徴でもあるから、目の保養になるもの…という意味からこの表現が生まれたんだ。別に目の中にリンゴを入れるって意味じゃないよ。

05 The ball is in your court.

「次に行動を起こすのはあなたです」「次はあなたの番です」

直訳すれば「ボールはあなたのコート（あなた側）にある」という意味で、つまりこちらはやることをやったから（言うことを言ったから）「次に行動・アクションを起こすのはあなたの方ですよ」という相手の行動や言動を促す際の定番セリフだね。特にビジネス会話などでよく使われる慣用フレーズだよ。

06 You're a real workaholic.

「あなたってホントに仕事熱心だよね」「働き過ぎだよ」

workaholic「ワーカホリック」は日本語でもそのまま通じるね。「仕事中毒」という意味だけれど、実は悪い意味だけじゃなく「本当に仕事熱心だね！」とか「よく頑張っているね！」っていうニュアンスでも使われるよ。ただ、もちろん文脈によっては「働き過ぎだよ」「少し休んだ方がいいよ」という意味でも使われるよ。誉め言葉と忠告の二つの意味があるって覚えておこう！

07 I'm on the same page as you.

「私もあなたと同じ意見です」「あなたに同意します」

これも比較的イメージしやすい英語表現だね。on the same page は「同じページ」のこと。つまり、私もあなたと同じページにいるから「同意見」「賛成」という意味を表すんだ。例えば、仕事の会議で誰かが提案したことに同意するような時に I'm on the same page as you. って言えば「あなたの意見に賛成です」「あなたの提案を支持します」という意味を伝えることができるよ。

08 You're a real go-getter.

「あなたってホントに積極的だよね」「グイグイいくよね」

go get は「～を手に入れに行く」という意味だから、go-getter は「積極的に行動を起こす人」という意味になるよ。日本語でも積極的な人や自己主張が強い人のことを「グイグイいく（くる）タイプ」なんて言うけれど、まさにそんな感じの表現だね。

09 You're a smooth talker.

「あなたって話が上手だね」「口が達者だね」

smooth talker は「スムーズに話をする人」のこと。つまり「話し上手」「口先が達者な人」のことを意味するよ。文脈によって良い意味でも悪い意味でも使われるんだ。例えば、プレゼンテーションが上手な人に使えば誉め言葉になるし、詐欺的なことをしている人に使えば「口先ばっかりだ」みたいな意味にもなるよ。

10 I'm on a tight budget.

「予算的に厳しい」「お金がない」

budget は「予算」のこと。tight は「きつい」っていう意味だから tight budget は「きつい予算」、要するに「緊縮財政」「予算が厳しい」「お金が無い」っていう意味の定番セリフだね。例えば、友人から高額な食事に誘われた時なんか I'm on a tight budget. って言えば「今ちょっとお金がなくて」とか「予算的に厳しくて」のようにやんわりと断ることが出来るよ。

11 It's a double-edged sword.

「それは諸刃の剣だ」

double-edged sword は文字通り「諸刃の剣」のこと。両方切れる刃がついた剣は相手を倒すことも出来れば、自分を切る可能性もあるので、メリットとデメリットがあるということを意味するよ。例えば、新しいデバイスや技術が生活の利便性を向上させる一方で、プライバシー上の懸念やセキュリティの問題を引き起こす可能性がある場合、その状況を It's a double-edged sword. のように表すことが出来るね。

12 I'm at my wit's end.

「もうどうすればいいかわからない」「万策尽きたよ」

wit は「機知」「機転」「知力」のこと。つまり、その人のもてる考えや知識の限界に達した…ということだね。非常に深刻な問題や困難に直面して、もうどう対処すべきかわからないような状況のことを表すよ。万策尽きて「もうダメだ、限界だ！」って言いたい時に使うんだ。

13 You're a day late and a dollar short.

「ちょっと遅すぎたね」「ちょっと足りないね」

人が何かを達成しようとする際に、行動や努力が遅すぎて成功するのは難しいという意味を表す時に使う定番セリフだよ。適切な時期に適切な行動をしなかったために機会を逃し、成功が難しい状況にあることを指摘するニュアンスで使うんだ。「惜しかったね」とか「もうちょっとなんだけどね」みたいな感じのセリフだね。

14 I'm going the extra mile.

「尚一層の努力を続けます」「もっと頑張ります」

go the extra mile を直訳すれば「余分なマイルを行く」ということで、これまで一生懸命頑張ってきたけれど「さらにもっと頑張ります」と言いたい時に使う定番セリフだよ。スポーツ選手がインタビューなんかで「尚一層の努力を続けます」みたいに言うけれど、まさにそんな時に耳にする表現だね。

15 You're a real homebody.

「あなたってホントに家庭的だよね」「家にいるのが好きだよね」

homebody は「家にいるのが好きな人」「出不精の人」のこと。「出不精」なんていうとあまり良いイメージが無いけれど、英語では「家庭を大事にする人」といった良いニュアンスで使われることが多いよ。

16 You're a real chatterbox.

「あなたってホントにおしゃべりだよね」

chatterbox は折り紙で作る「パクパク」のこと（下写真参照）。まさにそんな「パクパク」のようにペラペラとおしゃべりばかりしている人のことを a real chatterbox なんて言うんだ。

17 I'm in over my head.

「もう私の手には負えない」「もう無理・限界だ」

over one's head は「(人の)理解・知力を超えている」という意味だから、
I'm in over my head. といえば「もう私の手には負えない」「もう無理・限界だ」といった意味になるよ。主語を It や That 等に変えて It/That is over my head. とすれば「それは私の理解を超えている」=「私には理解できない」といった意味の定番セリフにもなるよ。

18 Stop beating around the bush.

「遠回しな言い方はやめてよ」「ハッキリ言ってよ」

beat around the bush は、やぶの周りを叩きながら少しずつ獲物を追い詰めることで、要するにズバリ言いたいことを言わずに、回りくどい言い方をするという意味の定番表現なんだ。こんな表現も知っているとカッコいいね！

19 She's a party animal.

「彼女はパーティ好きなんだ」

party animalなんて、何だか下品な感じがするけれど、つまり「パーティ好きな人」「社交的な人」という意味の定番表現だよ。日本語でいえば「パリピ」とか「陽キャ」と感じかな。ちなみに party animal は、そういった人たちを揶揄する感じのニュアンスになるから、使う時は気をつけてね。

20 I'm taking it one step at a time.

「一步一步、着実に進めています」

one step at a time は「1回、1ステップ（1歩）」ってことだから、焦ることなく物事を一つ一つ着実に進めているという意味になるね。

21 I'm on pins and needles.

「気が気でないよ」「ハラハラしているよ」

これも面白い表現だけど、pins and needles は「ピンや針」のこと。確かにそんな「ピンや針」の上にいるらハラハラ・ドキドキしっぱなしだよ。そんな感じで不安や緊張の状態にあることを表現する英語の定番セリフなんだ。

22 You're a real goody two-shoes.

「あなたってホントに真面目だね」「優等生だね」

Goody Two-Shoes っていうのはイギリスの昔の童話に出て来る主人公のあだ名のことなんだ。英語の慣用表現として「優等生ぶる人」「真面目過ぎる人」「いい子ぶりっこ」といった意味があるよ。通常は、皮肉・揶揄として使うことが多い定番表現なんだ。

23 It's a blessing in disguise.

「不幸中の幸いだね」

in disguise っていうのは「変装した」という意味、だから a blessing in disguise というのは「変装した祝福」、一見すると不幸に見えるけれど、転じてそれが幸運になったようなことについて It's a blessing in disguise. って言うんだ。

24 He's a real firecracker.

「彼はホントに元気一杯だね」

firecracker は「爆竹」のこと。爆竹みたいに元気一杯でエネルギッシュな人のことを a firecracker って言うんだ。これはイメージしやすい表現だね。

25 I'm turning over a new leaf.

「私は心機一転、再出発するつもりです」

turn over a new leaf は「新しい葉っぱに生まれ変わる」、つまり「気持ちを
入れ替えて新たに再スタートする」とか「心機一転、足を洗って出直す」とい
った意味の定番表現だよ。こういうのは細かく分けたりせず、丸ごと慣用表現
のまま覚えて使うといいんだ。

26 He's a real class act.

「彼はホントの一流だね」

class act は「一流の人」「一流のもの」のこと。何か他の人やものより傑出
している人やもの、飛びぬけて優れている人やもののことを class act って言
うんだ。

27 Let's catch up sometime.

「また会おうね」「また近況を伝え合おう」

catch up は「追いつく」という意味の句動詞で、この場合の catch up は再び会ってお互いに近況などを伝え合おうという意味になるよ。別れ際の挨拶で See you. とか Bye. だけでなく、こんなネイティブっぽいフレーズがパッと口から出るとやっぱりカッコいいよね！

28 Don't jump to conclusions.

「結論を急がないで」

jump to ~ は「～にジャンプする」、conclusion は「結論」のことだから、jump to conclusion といえば「結論に早合点する」という意味になるよ。つまり Don't jump to conclusion. は「結論を急がないで」「早合点しないで」という意味の定番セリフというわけだね。

29 Let's play it by ear.

「とりあえずやってみよう」「出たところ勝負だ」

play it by ear というのは楽器などを楽譜を見ずに、音や勘だけで演奏することだよ。転じて、綿密な計画を立てずに物事をとりあえずやってみることや、出たところ勝負に賭けてみる…といった意味で使われる定番セリフだね。

30 She's a night owl.

「彼女は夜型なんだ」「彼女は夜更かしばかりする」

owl は「フクロウ」のこと。だから、night owl といえば「夜更かしする人」

「夜型人間」「夜が大好きな人」っていう意味になるよ。逆に「早起きの人」

「朝型人間」のことを early bird って言うんだ。どっちも鳥なのが面白い

ね！

31 I'm on the fence about it.

「それについてはまだ決めていないよ」

fence っていうのは日本語でも「フェンス」で通じるけれど「塀」や「柵」のことだね。で、塀や柵っていうのは「こちら側」と「向こう側」を分けるものだから、その上にいるというのはつまり「どっちつかずの状態にある」っていうことなんだ。だから、物事や決め事について「まだ決めていない」「どっちつかずの状態にある」って言いたい時に使うんだ。

32 He's a jack of all trades.

「彼は何でも屋なんだ」

何でも出来る人っているけれど、そういった「何でも屋」のことを a jack of all trades って言うんだ。これはもう丸ごと覚えておくと良い慣用表現だね。

33 Let's call it a day.

「今日はこれで終わりにしよう」

一日頑張って仕事や勉強、作業などをしてきて、「さあ、それじゃこの辺で今日は終わりにしよう！」って言う時に、この Let's call it a day! を使うよ。
大変な一日の終わりに使うから、皆このフレーズを聞くのが大好きなんだ。

34 I'll take a rain check.

「また今度の機会にね」

rain check というのはスポーツの試合などが雨で中止になった時にもらえる「雨天順延チケット」のこと。転じて、人からの誘いをやんわりと断る時に I'll take a rain check. とか I'll have a rain check., Give me a rain check. 等々の定番セリフを使うよ。「また今度ね」とは言うけれど、きっとその「今度」っていうのは無いのかも！

35 You're barking up the wrong tree.

「見間違いだよ」「そう言ってもどうしようもないよ」

bark up は犬などが「吠え立てる」という意味。wrong tree は「間違った木」のことで、元々の意味は「間違った相手に吠え立てている」ということになるよ。つまり、転じて「見当違いだよ」とか「そっちに向かって文句を言っても仕方がないよ」といった意味を表す定番セリフなんだ。

36 Don't count your chickens before they hatch.

「取らぬ狸の皮算用をするなよ」

count one's chickens before they hatch を直訳すれば「卵がかえる前に二ワトリの数をかぞえる」ということで、まさに日本語で言う「捕らぬ狸の皮算用をする」ということだね。日本語と同じような表現が英語にもあるのが面白いね。

37 He's a tough nut to crack.

「彼は堅物で扱いにくい奴なんだ」

tough nut は「硬い実」のこと。crack は「割る」という意味だから、「なかなか割れない硬い実」ということだね。つまり、a tough nut to crack は「なかなか心を開かない堅物」とか「扱いにくい難物」といった意味になるよ。

38 Play it cool.

「冷静になって」

play it cool は「それをカッコよくプレイして」という意味ではなく、「冷静になって」とか「冷静にやって」といった意味の定番セリフになるよ。

39 Let's keep it on the down-low.

「内緒にしよう」

down low は「下の低い方」を意味するから、on the down low っていうと「秘密で」「内密で」といった意味の定番表現になるんだ。そこで Let's keep it on the down-low. っていうと、「この話は内緒にしておこう」とか「これは誰にも言わないでおこう」みたいな秘密の約束表現になるんだね。

40 She's a real catch.

「彼女ってマジで魅力的だな」

日本語でも人受けがいいことを「キャッチーな」なんて言うけど、まさに a real catch は「本当に魅力的な人」のことだよ。

41 I'm all thumbs.

「私って不器用なんです」

I'm all thumbs. を直訳すると「私（の指）は全部親指なんです」っていう、ちょっとホラーな意味の文になるけど、要するにすべての指が親指であるかのように「不器用な」「細かい作業が出来ない」という意味の定番セリフになるんだ。

42 She's a real knockout.

「彼女って超カワイイ」

さっきの catch に似ているけれど、こっちの knockout は文字通り「ノックアウト」されそうなぐらい美人だとか、カワイイ！って意味なんだ。主に外見が魅力的である時に使うよ。

43 I'm flying by the seat of my pants.

「自分の経験と勘でやっています」

パイロットが計器に頼らず、自分の感覚や勘で飛行機を操縦することを fly by the seat of one's pants って言うんだけど、その言葉が元になって「経験と勘でやっている」「テキトーにやってる」みたいに言う時にこのセリフを使うんだ。面白い表現だよな。

44 Don't play with fire.

「火遊びはやめなさい」

これは文字通り「火遊びはやめなさい」という意味と、比喩として人が危険なことに挑戦したり、軽率な行動を取ろうとしたりすることを止めさせる意味があるよ。これは日本語でも同じだね。

45 She's always a cool customer.

「彼女は常に冷静だ」

これも比喩の表現だから cool customer といっても「冷静な客」という意味ではなく、何か困難なことや大変な状況にあっても常に「冷静沈着な人」という意味を表す定番表現だよ。特にストレスやプレッシャーがかかっているにもかかわらず動じない人のことを指す表現なんだ。

46 He's a real loose cannon.

「彼は何をしでかすかわからない危険人物だ」

これはちょっと怖い表現だけど loose cannon っていうのは「安全装置が外れた大砲」みたいな意味で、転じて「危険人物」とか「暴走機関車」みたいな意味になるよ。つまり a real loose cannon といえば「何をしでかすかわからない危険人物・暴走機関車」ってことだね。こわー！

47 I'm going out on a limb.

「大胆なことをやってみようと思う」

limb は「枝」のこと。ちなみに発音は「リム」で b はサイレントレター（黙字）だよ。で、out on a limb は「枝先に身を乗り出す」という意味から「リスクを冒して（危険を顧みず）チャレンジしてみる・大胆なことをしてみる」といった意味の定番セリフになるんだ。

48 He's a real high roller.

「彼はホントに金遣いが荒い」「大金を賭ける奴だ」

high roller は「金遣いの荒い人」「浪費家」「大金を賭ける博打うち」といった意味の定番表現だよ。その逆は low roller で、これは賭け事等であまり大金を賭けない人のことを言うんだ。

49 I'm at a crossroads.

「私は岐路に立たされている」

crossroads は「交差点」「岐路」のこと。(be) at a crossroads といえば、
比喩的に「岐路に立っている」「岐路に立たされている」といった意味の定番
表現になるよ。

50 You're a real wet blanket.

「お前ってホントに場をシラケさせる奴だな」

wet blanket は水に濡らした毛布のこと、火事の際に燃えているものにかけて
火を消すということから、盛り上がっているものをシラケさせる人のことを比
喩的に表すよ。日本語でも「水を差す」なんて言うけれど、同じような表現だ
ね。