





1

I hear you

理解するよ

e.g. |

"I hear you, but I still think we should try another approach."

君の言いたいことはわかるけど、
別の方法を試した方がいいと思う。

2

It's a long story

話すと長くなる

e.g. |

"Why did you move to a new city?
It's a long story."

なんで新しい街に引っ越したの？
話すと長くなるよ。

3

No offence

悪気はないけど

e.g. |

"No offence, but your presentation could use some improvement."

悪気はないんだけど、
君のプレゼンには改善の余地があるね。

4

I'm positive that

間違いはないと思う

e.g. |

"I'm positive that this is the right decision."

これが正しい決断だと確信しているよ。



5

I knew it

やっぱりな

e.g. |

"I knew it! You always leave things to the last minute."

やっぱりな！君はいつも
ギリギリまで放っておくんだから。

6

Make sense

理解できる？

e.g. |

"Does that make sense to you?"

それで理解できた？

7

You've got this

君ならできるよ

e.g. |

"Don't worry about the presentation.
You've got this!"

プレゼンのことは心配しないで。
君なら大丈夫だよ！

8

Don't bother me

邪魔しないで

e.g. |

"I'm busy right now, don't bother me."

今忙しいから、邪魔しないで。



9

Catch up

近況報告する

e.g. |

"Let's grab lunch sometime and catch up."

今度ランチでもして近況報告し合おう。

10

Fed up

うんざりしている

e.g. |

"I'm so fed up with all these meetings."

会議ばかりで本当にうんざりだよ。

11

Messed up

うまくいかない

e.g. |

"I messed up the report and have to redo it."

レポートをしくじって、もう一度やり直さないといけないんだ。

12

I can't thank enough

感謝してもしきれない

e.g. |

"I can't thank you enough for your help."

君の助けには感謝してもしきれないよ。



13

It's your call

あなたが決めて

e.g. |

"We can go wherever you like.
It's your call."

行きたい場所に行こう。
君が決めていいよ。

14

I'm 100% sure

確信している

e.g. |

"I'm 100% sure this is the right
answer."

これが正解だと確信しているよ。

15

My point is that

私の言いたいことは

e.g. |

"My point is that we should focus
more on customer feedback."

私の言いたいことは、もっと顧客の意見に
注目すべきだということだよ。

16

I had a long day

一日が長かった
(疲れている状態)

e.g. |

"I had a long day at work,
I just want to relax."

仕事で一日が長かったよ。
リラックスしたいな。



17

What's the catch?

何か裏があるんじゃない？

e.g. |

"This deal sounds too good to be true. What's the catch?"

この取引、話がうますぎない？
何か裏があるんじゃない？

18

He ghosted me

彼が音信不通になった

e.g. |

"We were texting every day, then he ghosted me."

毎日メッセージをしていたのに、
彼が急に音信不通になったんだ。

19

It's chilly

肌寒い

e.g. |

"It's chilly outside today, better grab a jacket."

今日は外が肌寒いから、ジャケットを
持っていったほうがいいよ。

20

I would appreciate it if

感謝する

e.g. |

"I would appreciate it if you could finish the report by tomorrow."

明日までにレポートを仕上げてくれたら
ありがたい。



21 |

It's fine by me

別に大丈夫だよ

e.g. |

"If you want to change the plan,
it's fine by me."

もしプランを変えたいなら、
別に大丈夫だよ。

22 |

It's a no go

無理だよ

e.g. |

"Sorry, it's a no go. We can't approve
the request."

申し訳ないけど、無理だよ。
その依頼は承認できない。

23 |

That's a good one

おもしろいね、いいアイデアだね

e.g. |

"Haha, that's a good one! You should
tell that joke again."

ハハ、それおもしろいね！
もう一度そのジョークを言うべきだよ。

24 |

I can't wait

待ちきれない、楽しみだ

e.g. |

"I can't wait for the weekend.
It's going to be so much fun!"

週末が待ちきれないよ。
すごく楽しくなりそうだ！



25 |

There's nothing we can do

どうすることもできない

e.g. |

"The project is already finished.
There's nothing we can do now."

プロジェクトはもう終わったんだ。
今更どうすることもできないよ。

26 |

Exhausted

すごく疲れている

e.g. |

"I'm exhausted after that workout."

あの運動の後で、すごく疲れているよ。

27 |

Tipsy

ほろ酔いな状態

e.g. |

"I'm feeling a little tipsy after
just one drink."

一杯飲んだだけで、
ちょっとほろ酔い気分だよ。

28 |

It's a must

必須だ

e.g. |

"Visiting this museum is a must if
you're in town."

この町に来たら、この美術館は必見だよ。



29 |

Just be yourself

ありのままでいなよ

e.g. |

"Don't worry about what they think,
just be yourself."

みんなのことは気にせず、
ありのままでいなよ。

30 |

It's not the end of the world

大丈夫だよ

e.g. |

"You didn't get the job, but it's
not the end of the world."

仕事に落ちたけど、
そんなに深刻なことじゃないよ。

31 |

What's the move?

この後の予定はどうする？

e.g. |

"Dinner's over, what's the move now?"

夕食が終わったけど、
この後の予定はどうする？

32 |

Flexible

柔軟な

e.g. |

"Our plans are flexible, so we can
change them if needed."

私たちの予定は柔軟だから、
必要なら変更できるよ。



33 |

It couldn't be better

最高だよ

e.g. |

"The weather today is perfect,
it couldn't be better!"

今日の天気は最高だよ。
これ以上はないね！

34 |

Freaked out

パニックになる

e.g. |

"I freaked out when I saw the spider
in my room."

部屋でクモを見たときに
パニックになったよ。

35 |

I'm with you

私も賛成

e.g. |

"I'm with you on this.
Let's go with your idea."

この件に関しては君に賛成だよ。
君のアイデアで行こう。

36 |

I don't feel 100%

ちょっと体調がすぐれないんだ

e.g. |

"I don't feel 100% today,
so I might take the day off."

今日は体調があまり良くないから、
休もうかと思っている。



37 |

You tell me

君が決めて
(君の方がよく知っているでしょ)

e.g. |

"What time should we meet? You tell me. You know the area better."

何時に会おうか？君が決めてよ。
君のほうがその場所に詳しいだろうし。

38 |

I could use

～が欲しい、～が必要だ

e.g. |

"I could use a break after this long day."

今日は一日が長かったから、
ちょっと休憩が欲しいな。

39 |

Good for you

すごいじゃん (皮肉表現)

e.g. |

"You finished the project already?
Good for you."

もうプロジェクト終わらせたの？
すごいじゃん。

40 |

Too much information

余計なことも言いすぎること

e.g. |

"Okay, that's too much information.
I didn't need to know all that!"

ちょっと、それは言いすぎだよ。
そんなに詳しく知りたくなかった！



41 |

Is there any way

何とかできる方法はありますか？

e.g. |

"Is there any way we can finish this by tomorrow?"

明日までにこれを終わらせる方法は何かあるかな？

42 |

Don't go there

その話はやめておこう

e.g. |

"Let's not talk about that. Don't go there."

その話はやめておこう。
そこには触れないで。

43 |

I'm doing my business

用を足している、トイレにいる

e.g. |

"Wait a minute, I'm doing my business."

ちょっと待って、今トイレにいるから。

44 |

Screw it

もうどうでもいい

e.g. |

"Screw it, I'm just going to order takeout."

もうどうでもいいや。
出前を注文することにするよ。



45 |

You're speaking my language

君はわかってるね

e.g. |

"You want pizza for dinner?
Now you're speaking my language!"

夕飯はピザにする？君はわかってるね！

46 |

Doesn't have a filter

言葉を選ばない、口が悪い

e.g. |

"He doesn't have a filter, so be
prepared for some blunt comments."

彼は言葉を選ばないから、
率直なコメントに備えておいて。

47 |

Popcorn time

見どころ

e.g. |

"It's popcorn time! The show is just
getting exciting."

見どころだよ！ショーがちょうど
盛り上がってきたところだ。

48 |

Butter up

お世辞を言う、機嫌を取る

e.g. |

"He's just trying to butter up the boss
to get a promotion."

彼は昇進するために
上司の機嫌を取ろうとしてるんだ。



49 |

That's tight

カッコいい

e.g. |

"Your new jacket? That's tight!"

新しいジャケット、カッコいいね！

50 |

You're too anal

君は細かすぎるよ

e.g. |

"You're too anal about keeping things in order all the time."

君はいつも整理整頓にこだわりすぎだよ。

51 |

Fat chance

可能性はほぼゼロ

e.g. |

"You think they'll let us leave early? Fat chance."

早く帰らせてくれると思う？
可能性はほぼゼロだよ。

52 |

That didn't come out right

言い方がよくなかった

e.g. |

"Sorry, that didn't come out right.
Let me rephrase it."

ごめん、言い方が悪かった。
言い直させて。



53 |

I don't buy it

それは信じられない

e.g. |

"He says he's innocent,
but I don't buy it."

彼は無実だと言ってるけど、
信じられないよ。

54 |

Don't be a stranger

また連絡してね

e.g. |

"It was great seeing you!
Don't be a stranger."

会えてよかったよ！また連絡してね。

55 |

I'm feeling under the weather

体調が悪い

e.g. |

"I'm feeling under the weather today,
so I might stay in."

今日は体調が悪いから、
家にいるかもしれない。

56 |

How do I put this?

どう言ったらいいかな？

e.g. |

"How do I put this? Your proposal
needs a bit more work."

どう言ったらいいかな？
君の提案にはもう少し手直しが必要だよ。



57 |

Take a rain check

また今度にする

e.g. |

"I'll have to take a rain check on dinner tonight."

今夜の夕食はまた今度にさせてね。

58 |

Where are my manners?

失礼しました

e.g. |

"Oh, where are my manners?
Please have a seat."

ああ、失礼しました。
どうぞ座ってください。

59 |

How are you holding up?

大丈夫？調子はどう？

e.g. |

"How are you holding up after the long trip?"

長旅の後だけど、大丈夫？

60 |

Period!

これで終わり！

e.g. |

"We're not discussing this any further. Period!"

もうこれ以上この話はしないよ。
これで終わり！



61 |

Famous last words

フラグ立ったね

e.g. |

"You said this project would be easy?
Famous last words."

このプロジェクト簡単だって言った？
フラグ立ったね。

62 |

You made my day

君のおかげでいい日になったよ

e.g. |

"Thanks for the kind words,
you really made my day."

優しい言葉をありがとう。
本当に君のおかげでいい日になったよ。

63 |

She's full of herself

彼女は自己中心的だ

e.g. |

"She's so full of herself, always
talking about her achievements."

彼女はいつも自分の成功ばかり
話してて、自己中心的だね。

64 |

Basic white girl

ありきたりな白人女性
(皮肉表現)

e.g. |

"She's got her pumpkin spice latte.
Total basic white girl."

彼女、かぼちゃスパイスラテ持ってるよ。
典型的なありきたりな白人女性だね。



65 |

Type A personality

完璧主義な人

e.g. |

"He's such a Type A personality, always needing everything to be perfect."

彼はすごい完璧主義で、すべてを完璧にしなければ気が済まないんだよね。

66 |

A discriminating person

目が肥えた人

e.g. |

"He's a discriminating person when it comes to wine."

彼はワインに関しては目が肥えているんだ。

67 |

That doesn't sit well with me

それは納得できない

e.g. |

"Her explanation didn't sit well with me."

彼女の説明には納得できなかったよ。

68 |

Dying for

～がとても欲しい

e.g. |

"I'm dying for a coffee right now."

今すごくコーヒーが飲みたい。



69 |

Had it coming

自業自得だ

e.g. |

"He lost his job? Well,
he had it coming."

彼が仕事を失ったの？
まあ、自業自得だね。

70 |

Don't take me for granted

私を当たり前だと思わないで

e.g. |

"You always assume I'll help,
but don't take me for granted."

君はいつも私が助けると思ってるけど、
当たり前だと思わないで。

71 |

Emotionally invested

(感情的に) 深く関わっている

e.g. |

"I'm emotionally invested in this
project, so I hope it succeeds."

このプロジェクトには感情的に深く
関わっているから、成功してほしいんだ。

72 |

I need downtime

休息が必要だ

e.g. |

"I've been working nonstop,
I really need some downtime."

ずっと働き続けてたから、
本当に休息が必要だよ。



73 |

Let me vent

愚痴を言わせて

e.g. |

"I'm so frustrated.
Let me vent for a minute."

すごくイライラしてるんだ。
ちょっと愚痴らせて。

74 |

I need closure

気持ちの整理が必要だ

e.g. |

"After the breakup,
I need closure to move on."

別れた後、前に進むためには
気持ちの整理が必要だよ。

75 |

Bear with me

もう少し我慢して

e.g. |

"Bear with me while I finish this task."

この作業を終えるまで、
もう少し我慢してね。

76 |

Underestimate

過小評価する

e.g. |

"Don't underestimate her skills.
She's really talented."

彼女のスキルを過小評価しないで。
彼女は本当に才能があるんだよ。



77 |

Persistent

しつこい、粘り強い

e.g. |

"He's very persistent.
He won't give up easily."

彼はとても粘り強いよ。
簡単には諦めないだろうね。

78 |

Barely

かろうじて、ほとんど~ない

e.g. |

"I barely made it to the meeting on
time."

なんとかギリギリで会議に間に合ったよ。

79 |

Naturally

自然に

e.g. |

"She naturally excels at public
speaking."

彼女は自然とプレゼンが上手なんだ。

80 |

Optimistic

楽観的な

e.g. |

"He's always optimistic,
even in tough situations."

彼はどんな状況でもいつも楽観的だ。



81 |

Somewhat

多少、いくらか

e.g. |

"I'm somewhat interested,
but I need more details."

多少興味はあるけど、
もっと詳細が知りたいな。

82 |

Perspective

観点、視点

e.g. |

"Let's look at this problem from a
different perspective."

この問題を別の視点から見てみよう。

83 |

Vulnerable

弱い、傷つきやすい

e.g. |

"He's feeling vulnerable
after the breakup."

彼は別れた後、傷つきやすくなっている。

84 |

Straightforward

率直な

e.g. |

"I appreciate your straightforward
feedback."

率直なフィードバックをありがとう。



85 |

As simple as that

それだけのことだ

e.g. |

"We just need to finish the task,
as simple as that."

タスクを終わらせるだけ、
それだけのことだよ。

86 |

Technically

厳密に言えば

e.g. |

"Technically, it's not wrong,
but it could be clearer."

厳密に言えば間違っていないけど、
もっとわかりやすくできるよ。

87 |

Remarkable

注目すべき、素晴らしい

e.g. |

"Her performance was remarkable.
Everyone was impressed."

彼女のパフォーマンスは素晴らしかった。
みんな感動していたよ。

88 |

Overrated

過大評価された

e.g. |

"That movie is so overrated.
It wasn't that good."

あの映画は過大評価されてるよ。
そんなに良くなかった。



89 |

Overwhelmed

圧倒された

e.g. |

"I'm overwhelmed with all the work I have to do."

やらなければならない仕事の量に
圧倒されているよ。

90 |

Just browsing

ただ見ているだけ

e.g. |

"No thanks,
I'm just browsing for now."

ありがとう、ただ見ているだけです。

91 |

Get along

仲良くする

e.g. |

"We get along really well,
even though we just met."

私たちは出会ったばかりなのに、
本当に仲良くしているよ。

92 |

Drop by

立ち寄る

e.g. |

"Feel free to drop by my office
anytime."

いつでも私のオフィスに立ち寄っていいよ。



93 |

Hold on

ちょっと待って

e.g. |

"Hold on, I'll be right with you."

ちょっと待ってね、すぐに戻るから。

94 |

Fall apart

崩れる

e.g. |

"Everything started to fall apart after the argument."

その口論の後、
すべてが崩れ始めたんだ。

95 |

Point out

指摘する

e.g. |

"I'd like to point out a mistake in your report."

君の報告書に
間違いがあることを指摘したい。

96 |

Try out

試してみる

e.g. |

"Why don't we try out the new restaurant tonight?"

今夜、
新しいレストランを試してみようか？



97 |

Work on

取り組む

e.g. |

"I'm working on a new project at the moment."

今、新プロジェクトに取り組んでいるよ。

98 |

Break out

発生する

e.g. |

"A fire broke out in the building last night."

昨夜、そのビルで火災が発生したんだ。

99 |

Down to earth

気取らない

e.g. |

"She's really down to earth, despite her success."

彼女は成功しているのに、とても気取らない人だよ。

100 |

In a nutshell

要するに

e.g. |

"In a nutshell, we need more time to finish the project."

要するに、プロジェクトを終わらせるにはもっと時間が必要だ。



101 |

Keep your chin up

がんばってね

e.g. |

"Keep your chin up! Things will get better soon."

頑張って！すぐに状況は良くなるよ。

102 |

Miss out

チャンスを逃す

e.g. |

"Don't miss out on this opportunity, it's a once-in-a-lifetime chance."

このチャンスを逃さないでね。
一生に一度の機会だよ。

103 |

Run into

偶然会う

e.g. |

"I ran into an old friend at the grocery store yesterday."

昨日、スーパーで昔の友達に
偶然会ったんだ。

104 |

As it happens

たまたま

e.g. |

"As it happens, I was just thinking about calling you."

たまたま君に電話しようと思
ってたところだよ。



105 |

Looking forward

楽しみにしている

e.g. |

"I'm really looking forward to our trip next week."

来週の旅行が本当に楽しみだよ。

106 |

Make up

作り上げる、仲直りする

e.g. |

"They had a big fight, but eventually made up."

彼らは大喧嘩したけど、最終的に仲直りしたよ。

107 |

End up

結局～になる

e.g. |

"We ended up staying at home because it was raining."

雨が降っていたので、結局家にいることになったよ。

108 |

Run out

使い果たす、なくなる

e.g. |

"We ran out of milk, can you pick some up on your way home?"

牛乳がなくなっちゃったから、帰りに買ってきてくれる？



109 |

Show off

自慢する

e.g. |

"He's always showing off his new gadgets."

彼はいつも新しいガジェットを
自慢しているよね。

110 |

Take after

似ている

e.g. |

"She really takes after her mother in both looks and personality."

彼女は見た目も性格も
本当にお母さんに似ているね。

111 |

Break up

別れる

e.g. |

"They decided to break up after years of dating."

彼らは何年も付き合った後、
別れることにした。

112 |

Stick to

続ける、守る

e.g. |

"If you stick to your plan, you'll achieve your goal."

計画を守れば、目標を達成できるよ。



113 |

Spill the beans

秘密をばらす

e.g. |

"He accidentally spilled the beans about the surprise party."

彼はサプライズパーティーのことを
うっかりバラしてしまった。

114 |

Up in the air

まだ決まっていない

e.g. |

"The vacation plans are still up in the air."

休暇の予定はまだ決まっていないんだ。

115 |

Lay off

解雇する

e.g. |

"The company had to lay off several employees due to budget cuts."

会社は予算削減のため、数名の従業員を
解雇しなければならなかった。

116 |

Bring up

話題に出す

e.g. |

"I didn't want to bring up the argument from yesterday."

昨日の口論のことは
話題に出したくなかったんだ。



117 |

Go through

経験する

e.g. |

"She's going through a tough time right now."

彼女は今、辛い時期を経験しているんだ。

118 |

Just so you know

ちなみに

e.g. |

"Just so you know, the meeting has been rescheduled."

ちなみに、会議は延期になったよ。

119 |

It slipped my mind

忘れてたよ

e.g. |

"I'm sorry, it completely slipped my mind to call you back."

ごめん、君に電話をかけ直すのをすっかり忘れてたよ。

120 |

I'll be right back

すぐ戻るね

e.g. |

"Hold on, I'll be right back with your order."

ちょっと待って、
すぐに注文を持ってくるから。



121 |

That's not my thing

それは私の得意じゃない

e.g. |

"Camping isn't my thing, I prefer staying in hotels."

キャンプはあまり得意じゃないんだ。
ホテルに泊まる方が好きだよ。

122 |

You've got a point

一理あるね

e.g. |

"I didn't think of it that way, but you've got a point."

そんな風には考えなかったけど、
一理あるね。

123 |

That's the last straw

もう限界だよ

e.g. |

"When he missed another deadline, that was the last straw."

彼がまた締め切りを逃した時、
もう限界だったよ。

124 |

I can't make it this time

今回は無理だよ

e.g. |

"I can't make it this time, but let's meet up next week."

今回は無理だけど、来週会おうよ。



125 |

I'm on it

了解

e.g. |

"You need those files? Don't worry, I'm on it."

そのファイルが必要？
心配しないで、今やってるよ。

126 |

I'm on the fence

決めかねている

e.g. |

"I'm on the fence about whether to go to the party or not."

パーティーに行くかどうか、
まだ決めかねているんだ。

127 |

Let's get down to business

本題に入ろう

e.g. |

"Enough small talk, let's get down to business."

雑談はここまでにして、本題に入ろう。

128 |

I'm broke

金欠だ

e.g. |

"I can't go out tonight, I'm broke until payday."

今夜は出かけられないよ。
給料日まで金欠なんだ。



129 |

I'll play it safe

慎重に行動するよ

e.g. |

"I'll play it safe and stick with the original plan."

慎重に行動して、元の計画に従うよ。

130 |

I'll sleep on it

一晩考えるよ

e.g. |

"I'm not sure about the offer. I'll sleep on it and let you know tomorrow."

その提案についてはまだ迷ってる。
一晩考えて明日知らせるよ。

131 |

It's too good to be true

信じられないほど良い話だ

e.g. |

"This deal seems too good to be true, there must be a catch."

この取引は信じられないほど良い話だね。
何か裏があるに違いない。

132 |

It's a small world

世間は狭いね

e.g. |

"I ran into an old friend from high school today. It's a small world!"

今日、高校の友達に偶然会ったよ。
世間は狭いね！



133 |

I'm lost for words

何と言っているかわからない

e.g. |

"When she gave me the gift,
I was lost for words."

彼女がプレゼントをくれたとき、
何と言っているかわからなかったよ。

134 |

Let's not jump to conclusions

早とちりはやめよう

e.g. |

"Let's not jump to conclusions
until we have all the facts."

事実が全部揃うまで早とちりはやめよう。

135 |

Make yourself at home

くつろいでね

e.g. |

"Please, make yourself at home
while I prepare the drinks."

どうぞくつろいでてね。
飲み物を準備するから。

136 |

That's a good point

それはいい指摘だね

e.g. |

"That's a good point,
I hadn't considered that angle."

それはいい指摘だね、
その観点は考えてなかった。



137 |

I'm just hanging out

ただのんびりしているよ

e.g. |

"Nothing special today,
I'm just hanging out at home."

今日は特に何もないよ。
家でのんびりしてるだけだ。

138 |

Let's call it even

これでチャラにしよう

e.g. |

"You paid last time, so I'll pay this time.
Let's call it even."

前回君が払ったから、今回は僕が払うよ。
これでチャラにしよう。

139 |

I'm feeling a bit rusty

ちょっと勘が鈍っているよ

e.g. |

"I haven't played tennis in years,
so I'm feeling a bit rusty."

何年もテニスをしてないから、
ちょっと勘が鈍ってるよ。

140 |

That's a wake-up call

警告だ、注意喚起だ

e.g. |

"The recent issues are a wake-up call
for the company."

最近の問題は、会社への警告だね。



141 |

I'm playing devil's advocate

あえて反対意見を言うよ

e.g. |

"I'm just playing devil's advocate here, but what if it doesn't work?"

あえて反対意見を言うけど、もしそれがうまくいかなかったらどうする？

142 |

That's easier said than done

言うは易く行うは難し

e.g. |

"Starting your own business sounds great, but it's easier said than done."

自分で事業を始めるのはいい話だけど、言うのは簡単だけど実行は難しいよ。

143 |

That's not going to fly

それは通用しないよ

e.g. |

"Your excuse for being late is not going to fly with the boss."

遅刻の言い訳は、上司には通用しないだろうね。

144 |

Go with the flow

流れに任せる

e.g. |

"I don't have a strong opinion on this, so I'll just go with the flow."

この件に関しては強い意見がないから、流れに任せるよ。



145 |

What's eating you?

何が原因でイライラしてるの？

e.g. |

"You seem upset.
What's eating you?"

なんだか怒っているようだけど、
何が原因なの？

146 |

That's a blessing in disguise

不幸中の幸いだね

e.g. |

"Losing that job was a blessing in disguise.
I found a much better one!"

仕事を失ったのは不幸中の幸いだったよ。
もっと良い仕事が見つかったから！

147 |

I've heard a lot about you

あなたのことはよく聞いているよ

e.g. |

"It's nice to finally meet you.
I've heard a lot about you from Sarah."

ようやくお会いできて嬉しいです。
サラからあなたのことをよく聞いていますよ。

148 |

That's exactly what I mean

まさに私が言いたかったことだ

e.g. |

"You put it perfectly!
That's exactly what I mean."

君の言い方は完璧だね！
まさに私が言いたかったことだよ。



149 |

I'll keep you updated

また改めて報告するよ

e.g. |

"I'm not sure about the timeline,
but I'll keep you updated."

スケジュールはまだ不確かだけど、
また改めて報告するよ。

150 |

I've been there

その気持ちわかるよ

e.g. |

"You're struggling with deadlines?
I've been there before."

締め切りで苦労してるんだね。
私も経験あるからわかるよ。

151 |

I'm not following you

話についていけないよ

e.g. |

"Sorry, I'm not following you.
Can you explain it again?"

ごめん、話についていけないんだ。
もう一度説明してくれる？

152 |

I didn't see that coming

それは予想外だったよ

e.g. |

"When they announced the decision,
I didn't see that coming."

その決定が発表された時、
それは全く予想外だったよ。



153 |

That's a stretch

それは無理があるな

e.g. |

"You want to finish this by tomorrow?
That's a stretch."

明日までにこれを終わらせるって？
それはちょっと無理があるね。

154 |

Basically

簡単に言うと

e.g. |

"Basically, we need more funding to
complete the project."

簡単に言うと、プロジェクトを
完了するためにはもっと資金が必要だよ。

155 |

That's a red flag

それは危険信号だ

e.g. |

"If he never talks about his past,
that's a red flag."

彼が過去について全然話さないのは、
危険信号だよ。

156 |

That's a relief

ほっとしたよ

e.g. |

"The test results came back negative.
That's a relief."

検査結果は陰性だったよ。ほっとした。



157 |

I take that back

今のは取り消すよ

e.g. |

"Sorry, I take that back.
You were right after all."

ごめん、今のは取り消すよ。
結局君が正しかったんだね。

158 |

That's highly unlikely

それはほぼありえない

e.g. |

"Do you think they'll cancel the event?
That's highly unlikely."

イベントが中止になると思う？
それはほぼありえないよ。

159 |

You're spot on

その通りだよ

e.g. |

"Your analysis is spot on. I couldn't
have said it better myself."

君の分析はその通りだよ。
自分でもそれ以上うまく言えなかったよ。

160 |

I'm losing patience

もう我慢の限界だ

e.g. |

"I'm losing patience with these
constant delays."

この度重なる遅れには、
もう我慢の限界だよ。



161 |

I'd rather not say

言いたくない

e.g. |

"What happened last night?
I'd rather not say."

昨夜何があったの？言いたくないな。

162 |

It's a common issue

よくある問題だ

e.g. |

"Don't worry, it's a common issue
with this software."

このソフトウェアにはよくある問題だから
心配しないで。

163 |

It's all about

大事なのは○○だ

e.g. |

"When it comes to teamwork,
it's all about communication."

チームワークにおいて、
大事なのはコミュニケーションだよ。

164 |

Out of control

手に負えない

e.g. |

"The situation is out of control.
We need help."

状況が手に負えなくなっている。
助けが必要だ。



165 |

Get away with it

うまく逃れる

e.g. |

"He lied to the boss and somehow got away with it."

彼は上司に嘘をついたけど、
どうにかしてそれを切り抜けたよ。

166 |

Get over yourself

自分を過大評価しないで

e.g. |

"You need to get over yourself.
Not everything is about you."

自分を過大評価しないで。
すべてが君中心で回ってるわけじゃないよ。

167 |

You do you

自分らしくいなよ

e.g. |

"Don't worry about others' opinions.
You do you."

他人の意見なんて気にしないで。
自分らしくいなよ。

168 |

What goes around comes around

因果応報だ

e.g. |

"He treated people poorly, and now it's coming back to him. What goes around comes around."

彼は人をひどく扱っていたけど、自分に
返ってきているよ。因果応報だね。



169 |

The sky's the limit

可能性は無限大だ

e.g. |

"With your talent, the sky's the limit."

君の才能があれば、可能性は無限大だよ。

170 |

Make the most of it

最大限に活用する

e.g. |

"It's your day off,
so make the most of it!"

今日は君の休みの日だから、
最大限に楽しんでね！

171 |

It's water under the bridge

過去のことは水に流そう

e.g. |

"Let's not dwell on past mistakes.
It's water under the bridge."

過去の失敗についてはくよくよしないで。
もう水に流そう。

172 |

Out of the blue

突然に

e.g. |

"She called me out of the blue after
months of no contact."

何カ月も連絡がなかったのに、
彼女から突然電話があったんだ。



173 |

Embark on

～に乗り出す、～を始める

e.g. |

"We're about to embark on a new marketing campaign."

私たちは新マーケティングキャンペーンに乗り出すところだ。

174 |

Flee

逃げる

e.g. |

"The criminals tried to flee the scene before the police arrived."

犯人たちは警察が到着する前に現場から逃げようとした。

175 |

Devoured

夢中で読む

e.g. |

"She devoured the entire book in one day."

彼女はその本を一日で夢中になって読んでしまったよ。

176 |

Binge-watch

一気見する

e.g. |

"We binge-watched the entire season of the show last weekend."

先週末、その番組のシーズン全体を一気見したよ。



177 |

Compelling

魅力的な

e.g. |

"Her presentation was so compelling that everyone was convinced."

彼女のプレゼンはとても魅力的で、みんな納得していたよ。

178 |

At the end of the day

結局のところ

e.g. |

"At the end of the day, what matters most is that we tried our best."

結局のところ、一番大事なのは私たちが全力を尽くしたということだ。

179 |

Have a blast

楽しむ

e.g. |

"We had a blast at the party last night."

昨夜のパーティーは最高に楽しかったよ。

180 |

Back to square one

振り出しに戻る

e.g. |

"The negotiations fell through, so it's back to square one."

交渉がうまくいかなかったので、振り出しに戻ったよ。



181 |

Last but not least

最後になるが大事なことでして

e.g. |

"Last but not least, I'd like to thank our sponsors for their support."

最後になりますが、サポートしてくれたスポンサーの皆様に感謝します。

182 |

Passed out

気を失った

e.g. |

"He passed out after running a marathon in the heat."

彼は暑い中マラソンを走った後、気を失ったんだ。

183 |

Book it

急いで行く、全速力で行く

e.g. |

"We're running late! Let's book it to the station."

遅れちゃってるよ！急いで駅に行こう。

184 |

Off the hook

責任を逃れる、免れる

e.g. |

"The boss let him off the hook for missing the deadline."

締め切りを逃したのに、上司は彼を責めなかった。



185 |

On the ball

すごく調子がいい

e.g. |

"She's really on the ball today, getting everything done ahead of schedule."

今日は彼女、すごく調子良くて、予定より早く全部終わらせてるよ。

186 |

Keep it low-key

控えめにする
目立たないようにする

e.g. |

"Let's keep the celebration low-key. We don't want too much attention."

お祝いは控えめにしよう。
あまり目立ちたくないからね。

187 |

No biggie

大したことない

e.g. |

"I forgot to bring the documents, but it's no biggie. I'll get them later."

書類を忘れたけど、大したことないよ。
後で取ってくるから。

188 |

What's the deal?

どうなってるの？

e.g. |

"You've been acting strange all day. What's the deal?"

君、今日一日中様子がおかしいよ。
どうなってるの？



189 |

Out of luck

運が悪い

e.g. |

"I was hoping to get tickets,
but it looks like I'm out of luck."

チケットを取れると思ってたけど、
どうやら運が悪かったみたいだね。

190 |

Don't sweat it

気にしないで

e.g. |

"Don't sweat it,
we'll find another solution."

気にしないで、別の解決策を見つけるよ。

191 |

Spill it

早く話して

e.g. |

"You look like you've got something to say.
Spill it!"

言いたいことがあるみたいだね。
早く話してよ！

192 |

Catch some Z's

少し寝る

e.g. |

"I need to catch some Z's before the
big meeting tomorrow."

明日の大事な会議の前に
少し寝ておかないと。



193 |

Hold your horses

ちょっと待って

e.g. |

"Hold your horses!
We haven't made a final decision yet."

ちょっと待って！
まだ最終決定はしてないよ。

194 |

Keep your cool

冷静でいる

e.g. |

"Even in stressful situations,
it's important to keep your cool."

ストレスの多い状況でも、
冷静でいることが大切だよ。

195 |

Bounce back

立ち直る

e.g. |

"He's resilient and always bounces
back quickly from setbacks."

彼は回復力があって、いつも挫折から
すぐに立ち直るんだ。

196 |

Zip it

黙って

e.g. |

"Zip it! We're in the middle of a
meeting."

黙って！今、会議の最中なんだから。



197 |

It's on me

私が払うよ

e.g. |

"Don't worry about the bill,
it's on me this time."

会計は気にしないで。今回は私が払うよ。

198 |

Take a shot in the dark

当てずっぽうでやる

e.g. |

"I had no idea, so I just took a shot
in the dark on the quiz."

全然わからなかったから、
クイズでは当てずっぽうで答えたんだ。

199 |

On cloud nine

とても幸せな気分

e.g. |

"When she got the job offer,
she was on cloud nine."

彼女が内定をもらったとき、
とても幸せな気分だったよ。

200 |

Tight-knit

密接な、親しい

e.g. |

"They have a tight-knit community in
that small town."

あの小さな町には、
親しいコミュニティがあるんだ。



201 |

Can't help it

仕方がない

e.g. |

"I know I should stop worrying,
but I just can't help it."

心配しない方がいいのは分かってるけど、
仕方がないんだよ。

202 |

Back off

引き下がる

e.g. |

"You need to back off
and give her some space."

君は引き下がって、
彼女に少し時間をあげた方がいいよ。

203 |

Big deal

大事なこと

e.g. |

"Getting accepted into that
university is a big deal for him."

彼にとって、その大学に合格するのは
大事なことだよ。

204 |

Chill out

落ち着いて

e.g. |

"You need to chill out,
everything will be fine."

落ち着いて、すべてうまくいくよ。



205 |

Throw in the towel

降参する、諦める

e.g. |

"After trying for hours,
I finally threw in the towel."

何時間も試して、ついに諦めたよ。

206 |

Give it a rest

少しやめて

e.g. |

"Give it a rest, we've been
discussing this all day."

少しやめようよ、
一日中この話をしてるんだから。

207 |

Off the grid

連絡が取れない、
世間から離れている

e.g. |

"She's been off the grid for a few
days while traveling."

彼女は旅行中で、
ここ数日連絡が取れないんだ。

208 |

Off the charts

規格外に良い、非常に高い

e.g. |

"The energy at last night's concert
was off the charts!"

昨夜のコンサートの盛り上がりは
規格外だったよ！



209 |

Live and learn

経験を積んで学ぶ

e.g. |

"I made a mistake,
but live and learn, right?"

ミスをしたけど、
経験を積んで学ぶってやつだよな？

210 |

The real deal

本物、真価

e.g. |

"This product is the real deal,
totally worth the price."

この製品は本物だよ、
値段に見合う価値がある。

211 |

Do me a favor

お願いがあるんだけど

e.g. |

"Can you do me a favor and pick up
some milk on your way home?"

お願いがあるんだけど、
帰りに牛乳を買ってきてくれる？

212 |

Play it by ear

臨機応変にやる

e.g. |

"We don't have a set plan for the day,
so let's just play it by ear."

今日は特に計画がないから、
臨機応変にやろうよ。



213 |

Put it off

後回しにする

e.g. |

"I kept putting off doing my taxes,
and now the deadline is tomorrow!"

ずっと税金の申告を後回しにしてたら、
締め切りが明日だよ！

214 |

Cut some slack

大目に見る

e.g. |

"It was his first time,
so let's cut him some slack."

初めてなんだから、
彼を少し大目に見てあげようよ。

215 |

On the money

正確である

e.g. |

"Her predictions about the stock
market were right on the money."

彼女の株式市場に関する予測は
まさに正確だったよ。

216 |

All ears

聞く準備ができている

e.g. |

"I'm all ears, tell me about your new
business idea."

聞く準備はできてるよ。
新しいビジネスのアイデアを教えて。



217 |

It's my jam

お気に入りだ、得意だ

e.g. |

"This song is my jam! Turn it up!"

この曲は私のお気に入りだよ！
もっと音を上げて！

218 |

Lighten up

気楽にいこう

e.g. |

"Lighten up, it's just a game,
not the end of the world."

気楽にいこうよ。これはただのゲームで、
世界の終わりじゃないんだから。

219 |

Put it to rest

終わらせる、解決する

e.g. |

"We need to put this argument to rest
once and for all."

この議論をきっぱりと終わらせる
必要があるよ。

220 |

You nailed it

完璧にやり遂げた

e.g. |

"Great job on the presentation!
You totally nailed it."

プレゼンお見事だったよ！
完全にやり遂げたね。



221 |

Bite the bullet

耐える、辛抱する

e.g. |

"I didn't want to do it, but I had to bite the bullet and finish the project."

やりたくなかったけど、我慢してプロジェクトを終わらせるしかなかったよ。

222 |

Keep a straight face

真顔を保つ

e.g. |

"It was so funny, but I tried to keep a straight face."

すごく面白かったけど、真顔を保とうとしたんだ。

223 |

Play it cool

冷静に振る舞う

e.g. |

"Even though I was nervous, I tried to play it cool."

緊張していたけど、冷静に振る舞おうとしたよ。

224 |

Call the shots

指示を出す、仕切る

e.g. |

"In this project, she's the one calling the shots."

このプロジェクトでは、彼女が指示を出しているんだ。



225 |

Hit the road

出発する、帰る

e.g. |

"It's getting late,
we should hit the road soon."

遅くなってきたから、
そろそろ出発しよう。

226 |

Walk the talk

言ったことを実行する

e.g. |

"He's the kind of leader who walks the
talk."

彼は言ったことを
きちんと実行するリーダーだよ。

227 |

Go nuts

大はしゃぎする、興奮する

e.g. |

"They went nuts when their team
won the championship."

彼らのチームが優勝したとき、
大はしゃぎして興奮していた。

228 |

Save face

面目を保つ

e.g. |

"He tried to save face after making a
big mistake."

彼は大きなミスをした後、
面目を保とうとしたんだ。



229 |

Pull yourself together

しっかりする、落ち着く

e.g. |

"You need to pull yourself together before the interview."

面接の前にしっかりしないといけないよ。

230 |

Heads up

注意して、警告

e.g. |

"Just a heads up, there might be traffic on your way home."

一応注意しておくけど、帰り道で渋滞があるかもしれないよ。

231 |

Put your foot down

断固として主張する

e.g. |

"It's time to put your foot down and set some boundaries."

そろそろ断固として主張して、境界線を引くべきだよ。

232 |

Bend over backward

一生懸命努力する

e.g. |

"She bent over backward to help us meet the deadline."

彼女は締め切りを守るために一生懸命努力してくれたんだ。



233 |

Out of nowhere

突然に、予期せぬ

e.g. |

"The opportunity came out of nowhere and changed everything."

そのチャンスは突然やってきて、
すべてを変えたよ。

234 |

A piece of cake

簡単なこと

e.g. |

"This task is a piece of cake, I'll have it done in no time."

この作業は簡単だよ。すぐに終わるさ。

235 |

No-brainer

簡単な決断

e.g. |

"Choosing the cheaper option was a no-brainer."

安い方を選ぶのは簡単な決断だったよ。

236 |

Drive me crazy

イライラさせる

e.g. |

"The constant noise is starting to drive me crazy."

絶え間ない騒音が
私をイライラさせて始めているよ。



237 |

Cut corners

手を抜く、近道する

e.g. |

"If you cut corners on this project, the quality will suffer."

このプロジェクトで手を抜いたら、質が下がるよ。

238 |

Make a scene

大騒ぎする

e.g. |

"Please don't make a scene in the restaurant."

レストランで大騒ぎしないでください。

239 |

Jump on the bandwagon

流行に乗る

e.g. |

"Everyone's jumping on the bandwagon with this new trend."

みんながこの新トレンドに乗ってるよ。

240 |

It rings a bell

聞き覚えがある

e.g. |

"That name rings a bell, but I can't quite place it."

その名前には聞き覚えがあるけど、どこで聞いたかは思い出せないな。



241 |

Go the extra mile

一歩先の努力をする

e.g. |

"He always goes the extra mile to make sure the job is done well."

彼はいつも仕事を確実にやり遂げるために一歩先の努力をしているよ。

242 |

Give me a shout

連絡して

e.g. |

"If you need anything, give me a shout."

何か必要だったら、連絡してね。

243 |

That's a wrap

終わりだ

e.g. |

"Great work today, everyone.
That's a wrap!"

みんな、今日の仕事は素晴らしかったよ。
これで終わりだ！

244 |

In over your head

手に負えない

e.g. |

"I think you're in over your head with this project."

このプロジェクトは君の手に負えないんじゃないかと思うよ。



245 |

Face it

現実を受け入れろ

e.g. |

"You can't avoid the truth forever.
It's time to face it."

真実をずっと避けてはいられないよ。
現実を受け入れる時だ。

246 |

Pull some strings

裏で手を回す

e.g. |

"He managed to pull some strings to
get the job."

彼は裏で手を回して
その仕事を手に入れたんだ。

247 |

We're on the same page

意見が一致している

e.g. |

"It's good to know we're on the same
page about the plan."

計画について意見が一致していることが
分かって良かったよ。

248 |

Over the moon

非常に幸せな

e.g. |

"She was over the moon when she heard
the news."

そのニュースを聞いたとき、
彼女は非常に幸せだったよ。



HACHIDORI

365日で人生が変わる単語帳+α

249 |

Hold the line

電話を切らないで

e.g. |

"Please hold the line while I transfer your call."

電話をおつなぎしますので、
そのままお待ちください。

250 |

Let's roll

始めよう

e.g. |

"The meeting is about to start,
so let's roll!"

会議がもうすぐ始まるから、始めよう！

ハチドリに出会った今こそが
自分を変える世界の入り口であり、
ワクワクした未来へ飛び立つための翼が生える瞬間です。

1年後には、英語で人生が変わっています。

ようこそハチドリへ。

HACHIDORI