

はじめに

この本が世に出るそもそものきっかけは、大学時代に出場した英語弁論大会でした。驚いたことに、大会後急に私は英語が話せるようになったのです。それからというもの、さまざまなテーマでショートスピーチを書いたりは何度もそれを音読し、「英語が話せる男」を目指しました。当時のことは今でも鮮明に覚えています。

どれだけ自分のことを相手に伝えられるか。これも、英語がうまくなるためのヒントのひとつだと思います。まずはここから始めるのがいいでしょう。「話したいことがあれば話せる」が私の持論です。事前に話したいことを英語で準備し、それを機会あるごとに口から出してみよう。何度も繰り返し使っているうちに英文が確実に自分のものになっていきます。もちろん、その機会を見逃さずに飛び込んでいく勇気も大切です。

これまで「スピーチを使った英語学習」関連の本を何冊か書いてきました。その中の1冊、『自己紹介の英語』(IBCパブリッシング、2017年)を改訂したのがこの本です。

これは、自分のことを英語で思うように話せない人のためのマニュアル本です。ここで取り上げられている英文を大いに利用し、応用し、オリジナルのショートスピーチを書くためのヒントにしてください。始めから書ける人はいません。最初は真似からのスタートで十分です。

最後になりましたが、英文作成に協力してくれたクライド・ダブネポートさん、校閲を手伝ってくれたアーロン・クラークさんと本田理美さん、IBCの浦晋亮社長に御礼申し上げます。

2022年5月30日 浦島 久

自分のことを英語で話す4つのコツ

浦島 久

「英語が話せるようになりたい！」この世の中でどれだけの人がそう思っているでしょうか。でも、いくらそう思っても、何もしないで望みを叶えた人はいません。英語学習書を何冊買っても、ただ積んでおくだけでは上達しません。ここでは、自分のことを英語で話せるようになるためのヒントを、私自身の経験も交えてお話しします。

コツ1 ▶ 言いたいことを整理する

私の英語学校でも、「先生、言いたいことがたくさんあるのに言えないんです」と相談に来る生徒さんがいます。本当にそうなのでしょう。私は「言いたいことがあれば言える」と思っています。瞬発的に口にするのは難しいのですが、本当に言いたいことがあるのなら、事前にある程度の準備はしておけるはずです。

英語で言いたいことがたくさんあるといっても、私の経験から言わせてもらおうと、実はそれほどないものです。例えばどんな話をしたいのでしょうか？ 自分の趣味、家族の話、職場のこと、海外旅行の思い出、好きな食べ物、日本の将来について……。思いつくまま書き出してみても50もあれば、それは多いほうでしょう。そんなものです。こうして本を書いている私ですらテーマ集めには苦労しているのですから。

さて、それぞれのテーマで何が言いたいのでしょうか？ 次はこれを整理することです。それができたら、あとはそれを英訳するだけです。自分でできる人は問題ありませんが、できなければ誰かに手伝ってもらえばいいのです。あなたの周りにも英語ができる人が年々増えていませんか？ そんな人に声をかけてみましょう。最近はインターネットで翻訳すること

だってできます（ただし、この場合は元の日本語がシンプルで短い文章であることが大切です）。

コツ2 ▶ 自分のことにも使えそうな英文を探す

自分では英文が書けない、英訳を手伝ってくれる人もいない、パソコンも使いこなせない。そんな人のために私はこの本を書きました。これは、自分のことを話すためのサンプル英文集です。この本以外にも書店や図書館には役に立つ本がたくさん並んでいます。利用できそうなウェブサイトもインターネット上にはたくさんあります。そういったところから、使えそうな英文を見つけて書き写すなどして、自分用の英文をどんどん集めてみてください。

世の中には、自分と似た環境の人が意外といるものです。また、自分と似た考えを持つ人もいます。そういった英文に出会ったときには、それを活用しましょう。私も大学時代はよくやりました（実は、今でもたまにやっています）。

ただし、新聞や雑誌に書かれた英文を利用するときは、それが書き言葉だということをまず認識する必要があります。こういった文章には、難しい単語が使われていたり、文章が長い、文法的に複雑などの特徴があります。その場合は、やさしい単語に置き替える、長い文を短い複数の文章に分ける、中学程度の文法に書き替えるなどするといいでしょう。量としては、1テーマあたり10行程度でまとめるといいと思います。

コツ3 ▶ 誰かと話すように声に出して読む

英文の準備ができたら、あとはそれを何度も繰り返し音読しましょう。読みながら言いくいところがあれば、そこは変更するためのヒントになります。最初からリズムよく読むのは難しいかもしれませんが、だんだん

口が回るようになってきます。読むスピードを徐々に上げていくことができると、さらにいいでしょう。スピードは会話においては大切です。

次は、立ってやってみましょう。目の前にいる人と話しているつもりで読む練習です。鏡の中の自分を相手にしてみてもいいと思います。片手に原稿を持ち、少しジェスチャーも入れながらやってみてください。あなたのことを見ている人は誰もいませんから、恥ずかしがらずにトライしてください。このとき、文章を暗記する必要はありません。実際の会話では、書いた文をそのまま話す必要はないのです。

ある程度自信がついたら、今度はまったく原稿を見ずにやってみましょう。このときの練習で大切なのは、うまくいかなくても途中でやめない、ということことです。途中でつまづいたからといって、最初にもどらずになんとか最後まで続けてみてください。この「途中でやめない」練習が、どんな状況下でも「言いたいことがある程度は言える」あなたを作ってくれるのです。

コツ4 ▶ いざ実践！

あとは、生身の人間相手に試してみるだけです。実際に会話してみると、準備した内容すべてを口に出せるということはほぼありません。必ず途中で邪魔が入ります。相手が質問したり、自分の意見を言ったり、あるいは電車がホームに入ってきて会話をストップしなければならないことだってあるはず。そんなときも、めげずに何度もトライしてください。

また、相手を変えてたくさんの人に試してみよう。「同じことを何度も言うのはイヤだ」と思うかもしれませんが、相手が変わるということは、その人はあなたの話を初めて聞くということです。同じことを使い回していても、相手にはわかりません。

これを繰り返しているうちに、あなたの英会話にある変化が生まれてきます。それは、アドリブが入れられるようになる、ということ。これ

こそが会話の醍醐味なのです。毎回同じようなことを話しているのに、どこか少し違う。そうなたらしめたもの。そのテーマの会話ならいつでも、どこでも、誰とでもできるようになります。あとは、他のテーマでも同じようにできるように準備すればいいのです。

「英語が話せるようになりたい！」と本当に思うなら、それはできます。あとはその準備をするか、しないかだけです。英語ができると新しい世界が広がります。夢や可能性が広がり、新しい出会いも生まれてきます。そんな中で英語を操る自分の姿を想像してみてください。わくわくしてきませんか？ その気持ちがいちばんの、英語がうまくなるための起爆剤なのです。さあ、準備はいいですか。あなたには、きっとできるはずです。



Part 1 ▶ 自分／家族／友人 Self/Family/Friends

| | | |
|----|---------------------------------|----|
| 1 | 自己紹介 Self-Introduction..... | 12 |
| 2 | 故郷 Hometown..... | 16 |
| 3 | 大学 University..... | 20 |
| 4 | 性格 Personality..... | 24 |
| 5 | 健康 Health..... | 28 |
| 6 | 夢 Dreams..... | 32 |
| 7 | 家族 Family..... | 36 |
| 8 | 夫婦 Husband and Wife..... | 40 |
| 9 | 子どもたち Children..... | 44 |
| 10 | 両親 Parents..... | 48 |
| 11 | 兄弟・姉妹 Brothers and Sisters..... | 52 |
| 12 | 友だち Friends..... | 56 |
| 13 | 恋人 Boyfriend/Girlfriend..... | 60 |
| 14 | ペット Pets..... | 64 |

Part 2 ▶ 日常生活 Everyday Life

| | | |
|----|------------------------------|----|
| 15 | 好きな食べ物／料理 Favorite Food..... | 70 |
| 16 | 買い物 Shopping..... | 74 |
| 17 | ファッション Fashion..... | 78 |
| 18 | 家 House..... | 82 |
| 19 | 家事 Housework..... | 86 |
| 20 | 育児 Raising Children..... | 90 |
| 21 | 習慣 Daily Routine..... | 94 |
| 22 | 休日 Holiday..... | 98 |

Part 3 ▶ 趣味 Interests

| | | |
|----|--|-----|
| 23 | 旅行 Travel..... | 104 |
| 24 | 外食 Eating Out..... | 108 |
| 25 | 音楽 Music..... | 112 |
| 26 | 芸術 Art..... | 116 |
| 27 | 映画 Movies..... | 120 |
| 28 | 読書 Reading..... | 124 |
| 29 | 外国語 Foreign Language..... | 128 |
| 30 | 野球／サッカー／ゴルフ Baseball/Soccer/Golf..... | 132 |
| 31 | ウィンタースポーツ Winter Sports..... | 136 |
| 32 | マリンスポーツ Marine Sports..... | 140 |
| 33 | ジム／ジョギング／水泳 Gym/Jogging/Swimming..... | 144 |
| 34 | 山登り／ハイキング Mountain Climbing/Hiking..... | 148 |
| 35 | 車／ドライブ Car/Driving..... | 152 |
| 36 | お茶／お花／伝統文化 Tea Ceremony / Flower Arrangement / Traditional Culture..... | 156 |
| 37 | アニメ Anime..... | 160 |
| 38 | ゲーム Games..... | 164 |

Part 4 ▶ 仕事 Work

| | | |
|----|---|-----|
| 39 | 仕事 1 (会社員) Job 1 (Company Worker)..... | 170 |
| 40 | 仕事 2 (フリーランス、専門職) Job 2 (Freelance, Professional)..... | 174 |
| 41 | 会社 Company..... | 178 |
| 42 | 景気 Business Conditions..... | 182 |
| 43 | 上司／同僚 Supervisor/Co-workers..... | 186 |
| 44 | 退職 Retirement..... | 190 |



A

I'm Junko. Junko Tanaka. I'm 27 and I still live with my parents. I'm attending graduate school now. I have a part-time job at a restaurant. I spend a lot of time on the Internet. I have a lot of online friends, and, of course, I have my own blog. You should visit it if you have the chance.

B

Hi. My name is Ichiro. I work for a bank. I'm married and have two kids. They're both in elementary school. In my free time, I like playing sports, especially tennis and golf. And I like watching movies too. I really like action movies.

C

My name is Noriko Saito. Please call me Noriko. I'm working as a salesperson at ABC Company. I like reading, listening to music and cooking. I'm not a very good cook though. I also enjoy going for drives. I especially like going to the seaside.

A

私は純子です。田中純子といいます。27歳で、まだ両親と一緒に住んでいます。今は大学院に通っています。また、レストランでパートタイムの仕事もやっています。多くの時間をインターネットをしながら過ごします。ネット友だちがたくさんいて、そしてもちろん、自分のブログも持っています。機会があればぜひ見に来てください。

B

こんにちは。私の名前は一郎です。銀行に勤めています。結婚していて、子どもが2人います。2人とも小学校に通っています。時間があるときには、スポーツをするのが、特にテニスやゴルフが好きです。それと映画を見るのも好きです。アクション映画がとても好きです。

C

私の名前は斉藤則子です。則子と呼んで下さい。ABC会社でセールスとして働いています。読書や音楽を聞くこと、料理をするのが好きです。でも、料理はそんなに上手ではありません。ドライブをするのも好きです。特に海岸に行くのが好きです。



1 Let me introduce myself.
自己紹介させてください。

2 My birthday is on December 4th.
誕生日は12月4日です。

3 I work at a department store.
デパートで働いています。

- restaurant レストラン ● travel agency 旅行会社
- software company ソフトウェア会社 ● TV station テレビ局

4 I'm studying art.
美術を勉強しています。

- accounting 会計 ● business ビジネス ● history 歴史

5 I'm still single.
まだ独身です。

6 I'm raising three children.
3人の子どもを育てています。

7 My son is four years old.
息子は4才になります。

- daughter 娘 ● boy 男の子 ● girl 女の子 ● child 子ども

8 My hobby is gardening.
趣味はガーデニングです。

- collecting coins コイン収集 ● painting 絵を描くこと
- making jewelry アクセサリー作り ● knitting 編み物

9 I don't have any special hobbies.
趣味は特にありません。

- talents 才能 ● interests 興味 ● pastimes 娯楽
- abilities 能力

10 I'm interested in computers.
コンピューターに興味があります。

11 I'm good at dancing.
踊るのは上手です。

12 I play all kinds of sports.
スポーツなら何でもします。

13 I want to learn more about Britain.
イギリスについてもっと勉強したいです。

14 I'd like to get to know everyone better.
皆さんのことをもっと知りたいです。

15 That's all.
以上です。





A

I've lived in Shizuoka City all my life. It's a medium-sized city near Tokyo. It was a good place to grow up. It's close to the ocean, so I often went fishing and swimming when I was a kid. There are also a lot of parks and scenic areas nearby. It's a nice place to visit. It's easy to get from Tokyo by train.

B

I live in Tokyo now, but originally I'm from Otaru. Otaru is a port city in Hokkaido. It's famous for its seafood. There are also a lot of interesting old buildings. There are a lot of nice shops as well. A lot of tourists go to Otaru. You should go there too. It's fun. But remember, the winter is very cold.

C

My hometown is Miyoshi. It's a small city in northern Hiroshima. It has about forty thousand people. There aren't any really big companies. But there are lots of small businesses. They grow a lot of grapes in Miyoshi, and they also make wine. I think Miyoshi is a nice place to live.

A

私は生まれてからずっと、静岡に住んでいます。東京から近い、中規模の都市です。育つには、いい場所でした。そこは海に近いので、子どものころは、よく釣りや泳ぎに行きました。また、近くに多くの公園や景勝地もあります。遊びに行くのにいい場所です。東京からは電車で簡単に行けます。

B

私は今、東京に住んでいますが、元々は小樽の出身です。小樽は北海道にある港町です。魚介類で有名です。また、おもしろい古い建物がたくさんあります。たくさんいい店もあります。小樽には旅行者が大勢訪れます。ぜひ行って下さい。楽しいですよ。でも、覚えておいて下さい、冬はとても寒いです。

C

私の故郷は三次市です。広島県の北にある小さな町です。人口は4万人ぐらいです。大企業はひとつもありません。でも、小さな会社がたくさんあります。三次ではぶどう栽培が盛んで、ワインも作っています。住むにはよい所だと思います。



1 I was born in Osaka.

大阪で生まれました。

2 Agriculture is the main industry in my town.

私の町では農業が主な産業です。

- tourism 観光
- manufacturing 製造業
- fishing 漁業
- forestry 林業

3 The main product is rice.

主な生産物は米です。

- potatoes ジャガイモ
- electronic goods 電気機器
- furniture 家具
- glassware ガラス製品

4 Fukuyama is the second largest city in Hiroshima Prefecture.

福山市は広島県で2番目に大きな都市です。

5 My city has a population of two hundred thousand.

私の町の人口は20万人です。

6 There are a lot of nice art museums in my city.

私の町にはいい美術館がたくさんあります。

- parks 公園
- restaurants レストラン
- shopping areas ショッピング街
- sports facilities スポーツ施設

7 My city has good night life.

私の町には夜の楽しみも多いです。

8 My town is surrounded by mountains.

私の町は山々に囲まれています。

9 Our family home is in Sendai.

実家は仙台にあります。

10 My city has a long history.

私の町には長い歴史があります。

- short 短い
- fascinating 素晴らしい
- strange 不思議な
- complicated 複雑な

11 My city is a good place to live.

私の町は住むのによい所です。

- work 働く
- raise a family 家族を養う
- visit 訪れる
- go shopping 買い物に行く

12 It's hot in summer.

夏は暑いです。

- cool 涼しい
- humid じめじめする
- dry 乾燥している
- warm 暖かい

13 The pace of life is fast.

生活のペースは速いです。

- hectic あわただしい
- slow ゆっくりした
- relaxed のんびりした
- easygoing のんきな

14 Everyone there is friendly.

その人たちはみんな親切です。

- helpful 助けになる
- considerate 思いやりのある
- casual くだけた
- busy 忙しい

15 There's not very much to do.

することがそんなにありません。



**A**

I went to a small private university. There were about 1,000 students. I majored in English literature. The school wasn't high ranking, but I got a good education. I also had a lot of good times. There were always parties to go to, and the school had a lot of interesting events. So I was really busy.

B

I graduated from ABC University. It's a big national university with a lot of students. My major was business administration. But I took classes in a lot of other subjects too. I was a serious student. I feel I learned a lot when I was in college.

C

I got a degree in history. I went to a private college in Tokyo. It's a pretty famous college, so I was lucky to get in. When I was in college, I didn't study very hard. I usually only studied before the tests. But I enjoyed my club activities, and I made a lot of friends.

A

僕は小さな私立大学に行きました。学生数は1,000人ぐらいいました。専攻は英文学でした。学校のランクはそう高くありませんでしたが、いい教育を受けました。それに、たくさん楽しい時を過ごすことができました。いつもパーティーがあり、学校では数多くのおもしろい行事がありました。だから、とても忙しかったです。

B

私はABC大学を卒業しました。そこは大規模な国立大学で、たくさんの学生がいます。私の専攻は経営学でした。でも、他にもいろいろな科目を取りました。私はまじめな学生でした。大学在学中は、たくさんのことを学んだと思います。

C

私は歴史学で学位をとりました。東京の私立大学に通っていました。かなり有名な大学で、だから入ることができたのは幸運でした。大学生時代は、それほど勉強しませんでした。勉強したのは、テストの前だけでした。でも、クラブ活動は楽しみ、友だちがたくさんできました。



1 I got a **B.A.** in psychology.

心理学で**文学士号**をとりました。

- B.S. 理学士号 ● M.A. 文学修士号 ● M.S. 理学修士号
- Ph.D. 博士号

2 I was in the **sociology** department.

社会科学にいました。

- education 教育 ● biology 生物 ● chemistry 化学
- political science 政治

3 I studied **science**.

科学を勉強しました。

- social science 社会科学 ● art 芸術 ● music 音楽
- economics 経済学

4 My university had twenty thousand students.

私の大学には学生が2万人いました。

5 My department had a **great** program.

私の学科には**素晴らしい**課程がありました。

- so-so そこそこ ● easy かんたん ● difficult 難しい
- tough 非常に困難な

6 I had some **good** professors.

いい教授が何人かいました。

- famous 有名な ● interesting おもしろい ● boring たいくつな
- strict 厳しい

7 I got **good** grades in college.

大学では**よい**成績をとりました。

- poor 悪い ● high 高い ● low よくない ● average 平均的

8 I spent a lot of time **studying**.

勉強にたくさんの時間を費やしました。

- doing research 研究 ● reading 読書 ● partying コンパ
- drinking 飲み会

9 I finished my program in five years.

課程を終えるのに5年かかりました。

10 I have a lot of good memories of my college days.

大学時代はいい思い出がたくさんあります。

11 I had to work part-time to support myself.

生活のためにアルバイトをしなければなりませんでした。

12 I received a **scholarship**.

奨学金を受けていました。

- grant 助成金 ● tuition waiver 学費免除 ● student loan 学生ローン

13 My parents paid for my education.

両親が私の教育費を払ってくれました。

14 I sometimes see my friends from college.

大学時代の友だちにはときどき会っています。

15 I want to go back to college.

また大学に戻りたいです。



**A**

I'm a pretty easygoing person. I don't worry about the little things. They'll take care of themselves. I'm an optimist about other people. I think everyone in this world is basically OK. But I don't have a lot of willpower. If something's too difficult, I just give up.

B

I tend to be too sensitive. It's easy for me to get my feelings hurt. But I think I can be a good friend. That's because I'm sympathetic and understanding. I know how to listen to other people, and I know how to be supportive. Also, I almost never get angry. But when I do, watch out!

C

I like talking with other people. It's my favorite thing to do. I'm not shy at all, so I always say what I think. I have a good sense of humor too. I like telling funny stories to my friends. I don't really like to talk about serious subjects though.

A

私はかなりののんきな人間です。いろいろ小さいことは気にしません。それらはそれなりに何とかなるものです。私は他人に対しても楽天的です。世の中の人々は基本的にいい人だと思っています。でも意志は強くありません。物事がひどく難しくなると、あきらめてしまいます。

B

私は神経質になりすぎるくらいがあります。私は傷つきやすいです。でも、よい友人になれると思います。なぜなら、共感的で理解力があるからです。他の人の話を聞くコツも心得ていて、どうしたら役立てるようになるかわかっています。また、私はめったに怒ることがありません。でも、私が怒るときには気をつけてくださいね。

C

私は人と話をするのが好きです。それが一番するのが好きなことなのです。私は引つ込み思案では全くないので、いつでも思ったことを口にします。ユーモアのセンスもあります。友人たちにおかしな話をするのが好きです。けれども、まじめな話題について話をするのはあまり好きではありません。





1 I'm usually very **talkative**.

私はいつもはとてもおしゃべりです。

- outspoken ずけずけと言う
- reserved 遠慮深い
- quiet 穏やかな
- silent 無口な

2 My best point is I'm very outgoing.

私の一番の長所は、とても外向的なことです。

3 I try to stay open-minded.

広い心でいるようにしています。

4 I value **honesty**.

私は誠実さを重んじています。

- frankness 率直さ
- trust 信用
- simplicity 素直さ

5 I'm not the romantic type.

私はロマンティックなタイプではありません。

6 Little things **annoy** me.

ささいなことでイライラします。

- irritate イライラさせる
- bother 心配させる
- disturb (心などを) 乱す

7 I have no **patience**.

我慢強さがありません。

- self-confidence 自信
- creativity 創造力
- courage 度胸

8 I sometimes feel **restless**.

ときどき不安に感じます。

- insecure 不安定な
- anxious 心配気な
- moody 気分屋な
- depressed 憂うつな

9 I can never decide what to do.

何をすべきかまったく決められません。

10 I'm not afraid of **making mistakes**.

間違いを犯すことを恐れません。

- speaking my mind 本心を言う
- taking risks リスクを引き受ける
- trying new things 新しいことに挑戦する

11 I may be somewhat **selfish**.

私はどうもわがままかもしれません。

- stubborn 頑固な
- stingy けちな
- inflexible 融通のきかない

12 I like to joke around with other people.

他の人と冗談を飛ばすのが好きです。

13 Tolerance isn't my strength.

寛容さは私の長所ではありません。

14 My character is always changing.

私の性格はいつも変わります。

15 My **family** is what matters to me.

家族が私にとって大事なものです。

- my work 自分の仕事
- money 金
- love 愛
- respect 敬意