

【改訂】言い回しのことば

講師はリストのなかから生徒さんが学びたいことばの説明をコピーしてチャットボックスに送ります

もちろん1番からでもかまいません。

ことばの説明を読み、類語や反対語をいっしょに考えたりして理解を深めます

一年間使ってみて、ことばや例文が少し難しかったこと、

ことばをつかった作文をするのに生徒さんがご苦労されていたので、以下のように大きく改訂しました

変更前	実際に使う機会があまりなかった	変更後	ふだんの生活に近いことばを増やした
-----	-----------------	-----	-------------------

変更前	例文のシチュエーションや言葉が複雑だった	変更後	よみがなを入れたり平素な文にした
-----	----------------------	-----	------------------

変更前	ことばを使って文章を生徒が作る練習	変更後	会話ロールプレイで楽しむ練習
-----	-------------------	-----	----------------

会話ロールプレイを暗記して、次回レッスンでチャットボックスを見ないでやると定着します

時々、アドリブで使ってくれて楽しく会話が進むとうれしくなります

生徒のみなさんの日本語がゆたかになりますように

ジャパトーク講師 YOSHI（よっしー）

●1 涙をのむ

つらい気持ちをこらえる／泣きたいほどの残念な気持ちをコントロールし、がまんする

【例文】 もう、1年以上も帰国ができず家族に会えない。でも今年も涙をのんで日本にいよう。

【会話しよう】A「あれ、夏休みは旅行じゃなかったの？」

B「それが、いけなくなっただです。仕事が忙しくて涙をのんであきらめたんです。」

A「そうだったんだ。残念だったね」

●2 トントン拍子（とんとんぴょうし）

思い通りにうまく進むこと 順調にどんどんはかどること

（由来ゆらい）先生の手拍子に合わせて踊るときに足音が調子よく「トントン」という音

【例文】 彼はプレゼンが上手なので、交渉（こうしょう）はトントン拍子に進んだ。

【会話しよう】A「あれ？彼はまだ若いのに部長になったの？」

B「そうなんです。しかも、来月には結婚もするんですよ」

A「うらやましい。すべてがトントン拍子だなんて」

●3 大事を取る

（迷惑をかけないように）むりをしないで慎重になる 用心（ようじん）する just in case

【例文】 ワクチン接種（せっしゅ）の後、二日くらいは大事を取って静かに過ごしましょう

【作文しよう】A「Bさん、体調はいかがですか？」

B「ほとんど良くなったんですが、まだ少しつらいんです」

A「大切なプレゼンまではまだ2週間もあるし、あと数日、休んだほうがいいですね」

B「はい、大事を取ってお休みさせていただきます」

● 4 とぼっち

他人の失敗のせいで、自分は悪いことをしていないのにひどい目にあう

(類語) まきぞえ

【例文】 友人が先生に怒られて、一緒にいた自分も何もしてないのにとぼっちを受けて怒られた。

【会話しよう】 A「みてよ、この服、ひどいよごれでしょう？」

B「どうしたの？ なにかこぼしたの？」

A「 コーヒーを運んでいる人が転んで、ぼくの服にかかったんだ。」

B「とんだ とぼっちを受けたね」

● 5 たなぼた

努力せずに予想もしない幸運、ラッキーなことを手に入れる

「棚（たな）からぼたもち（お菓子）が落ちてきて口に入った」のが語源 a godsend/ a windfall

【例文】 競争相手（きょうそうあいて）の店が移転したのでうちのカフェにたなぼたでお客が増えた

【会話しよう】 A「友達がくれたクジが当たって、1万円のクーポンを手に入れたよ」

B「それはたなぼただったね。じゃあ今日はおごってね」

● 6 虫がいい

自分に都合（つごう）が良いことばかり考えてほかのことはまったく考えていない

(類語) あつかましい ずうずうしい selfish/brazenly

【例文】 料理の手伝いもせず夕食だけ食べに来るなんて虫がいい人だ

【会話しよう】 子供「テストの点数がすごく悪かった、がっかりしたよ」

お母さん「勉強せずにサッカーばかりしてたのに、いい点を取ろうなんて虫がいいわよ」

●7 虫の知らせ

なんとなくよくないことが起こりそうな気がする

(類語) いやな予感

【例文】泊る予定だったけどキャンセルしたホテルで火事が起きたそうだ 虫の知らせだろうか

【会話】息子「今夜はなんだか落ち着かない気持ちだから、家に早く帰るよ」

母「犬のジョンが今朝から具合が悪いの。虫の知らせかしら、不思議ね」

●8 途方に暮れる (とほうにくれる)

やりかたを思いつかずどうしたらよいかわからない/ どうしたらいいか困る

【例文】道に迷って、スマートフォンの電源も切れて地図アプリが使えず途方に暮れた

【会話しよう】A「あ！最終電車に乗りおくれちゃった…」

B「こんなところで途方に暮れていても仕方ないよ」

A「そうだね、 タクシー乗り場に走ろう」

B「わぁ もう 50 人も並んでる…どうする？ まったく途方に暮れてしまうね」

●9 ぶっつけ本番

練習や準備をしないでいきなり本番をおこなうこと アドリブ unrehearsed

【例文】日頃やっていないことは、ぶっつけ本番でやったところで成功するわけがない。

【会話しよう】A「ピアノとギターと合わせる練習が一度もできなかったよ」

B「うん、でも、しょうがないよ。ぶっつけ本番で歌ってみよう！」

A「そのほうが楽しいかもしれないね」

●10 痛し痒し（いたしかゆし）

どちらも良い面と悪い面があって困る／どちらか片方を選ぶのに苦しむ in a dilemma

（類語）あちらを立てればこちらが立たず

【例文】 値段を下げると利益は小さくなる、でも売れる数は増える。痛し痒しだね

【作文しよう】 A「スマホで動画を見るとすぐに止まってしまうのがこまるね」

B「ギガを増やせば動画は見やすいけど料金は上がるし…痛し痒しだね」

●11 お預け（おあずけ）

延期（えんき）になる／期待していたことの実現が先送りされる

（由来ゆらい）犬のしつけで「よし！」と飼い主が言うまで食べさせない時、犬に「お預け！」という

【例文】 長かったステイホームでお預けになっていた女子会がやっとできるね！

【会話しよう】 A「次の土日仕事が入ったの？」

B「うん、ゴルフはしばらくお預けだよ」

●12 ピンからキリまで

上等と最低に大きな差がある。値段などのちがいが大きい

（類語）ピンキリ

【例文】 ホテルの予約をたのまれたが、5つ星から1つ星まで、ピンキリだ。

【会話しよう】 A「京都のおみやげにお茶を買おうかな？」

B「あ、そう。でもお茶にもピンからキリまであるよ、どのくらいの値段のものがいいの？」

●13-1 目がない

夢中になるくらい、ものすごく好きである

【例文】 彼女は甘い物には目がない

【会話しよう】 A「帰りにちょっとコンビニに寄っていい？新しいスイーツを買いたいの」

B「新製品が出るたびに買うよね。ほんとにスイーツに目がないんだから」

●13-2 見る目がない

物や人の価値を正確に判断する能力がないこと

【例文】 アート作品を見る目がないので、どれをみても同じように見えます。

【会話しよう】 A「もう、彼のことはあきらめたほうがいいのかな」

B「そうよ！あなたをふるなんて、女性を見る目がない人忘れなさい」

●14 負けず嫌い（まけずぎらい）

人に負けるのをいやがる性格 昔のことば「負けぎらい」が変化したもの

【例文】 かれは負けず嫌いだから、スポーツ選手に向いている

【会話しよう】 A「お願い！ もう一回だけゲームの対戦して！」

B「本当に負けず嫌いな人だね。自分が勝つまでやりたいんでしょ？」

●15 食わず嫌い（くわずぎらい）

食べたり、試したことがないものを見た目や印象だけできらいなこと

【例文】 今までは食わず嫌いしていたけど、納豆を食べてみようかな…

【会話しよう】 A「クラシック音楽のコンサートなんてきょうみないから行きたくないよ」

B「そんなこと言わずに行ってみましょうよ。新しい発見があるかもしれないし」

A「そうだね。食わず嫌いして、視野がせまくなるのはもったいないね」

●16 気が気じゃない

心配なことがあり、落ち着かない、冷静（れいせい）でいられない

【例文】 今日は JLPT の合格発表（ごうかくはっぴょう）の日。だから朝からずっと気が気でない。

【会話しよう】 A「大好きな歌手のライブのチケット、手に入ったの？」

B「まだわからない。今日、メールが来るんだ。もう気が気じゃないよ」

A「だから、朝から何度もスマホを見てるんだね」

●17 いっそ（のこと）

中途半端（ちゅうとはんぱ）や、不完全でいいかげんなことをせず、思い切って

【例文】 どうせ授業に遅れるなら、いっそ休んでしまおうかな

【会話しよう】 A「毎年と同じようなパーティーをして、家族は喜ぶかなあ？」

B「いっそのこと、パーティーはやめてキャンプをするのはどう？」

●18 おっちょこちょい

落ち着きがなく、よく考えずになにかをミスする状態や、その人 goofy

（類語）あわてんば そそっかしい

【例文】 いつもはおっちょこちょいな私ですけど、今回は慎重（しんちょう）にやります

【会話しよう】 A「あれ？ どうしてスニーカーとスリッパを片足ずつはいてるの？」

B「げっ！ またやっちゃった。本当におっちょこちょいでいやになるよ…」

●19 かゆい所に手が届く

気がきいている／してほしいことに満足に応えることができる

【例文】 このホテルはかゆい所に手が届くスタッフが多くてお気に入りです

【会話しよう】 A「このバッグはこんなところにスマホケースがついているよ」

B「ほんとだ、ここにあると便利だね。かゆい所に手が届いているね」

●20 バツが悪い

気まずい／恥ずかしい、不都合（ふつごう）な気持ちになり、その場に居づらくなる

【例文】 友達だと思って声をかけたら知らない人だった。バツが悪いなあ

【会話しよう】 A「あら、またお会いしましたね」

B「さっきあいさつをして別れたばかりなのに、なんだかバツが悪いですね」

●21 ハードルが高い

のりこえなければならぬ困難が大きい （類語）荷が重い（にが、おもい）

【例文】 君の学力から言うと、この学校はハードルが高すぎるんじゃない？

【会話しよう】 A「この高いハードルをこえたら、君は成長するよ、きっと」

B「わかりました、ベストをつくします！」

●22 ハードルを上げる

目標のむずかしさを高く設定（せってい）すること

【例文】 数学がとくいなので、もっと難問（なんもん）にトライすることにしてハードルを上げました

【会話しよう】A「次の JLPT で N1 を目指しましょうよ？」

B「先生、私はやっと N3 に受かったんですよ、いきなりハードルを上げすぎですよ」

●23 ひねくれる ひねくれもの（人）

すなおな気持ちになれず否定的な態度をとる、相手に対して気持ちを上手にあらわせない

【例文】彼は、つらい事件をきっかけにひねくれてしまった

【会話しよう】A「うれしい時には、ひねくれていないで、すなおに喜んだらいいのに」

B「どうせ、私はひねくれものですからね、本当に喜んでもいいかどうか考えてるんです」

●24 打って変わって

完全に変わる、がらりと変わること 良い状態⇔悪い状態 （類語）「一変して」「一転して」

【例文】大雨だったおとといとは打って変わって、今日は公園の人出が多い

【会話しよう】A「なんだかきげんがよくないね、ケーキを買ってきたよ、食べる？」

B「え、うれしい。私のために買ってきてくれたの？食べる食べる！」

A「さっきまですごくこわい顔をしていたのに、打って代わって笑顔になったね」

●25 取って代わる

単に交代する（代わる）のではなく良いポジションを「誰か」や「何か」に代わり占めること

【例文】「テレビに取って代わり、YouTube を見る人が増えた。」

【作文しよう】A「いつか AI が人間に取って代わる時がくるのかな？」

B「すでに AI が人間のかわりに仕事をしている分野も増えてきたね」

●26 寝耳に水

寝ている時に水を耳に入れられるくらい、予想できなかった知らせにとっても驚く

(類語) *a bolt from the blue* = 青天のへきれき

【例文】まさか、彼がもと総理大臣の孫だったなんて、寝耳に水だったよ

【会話しよう】A「あの事件の犯人は、本当は父親だったなんてびっくりしたね」

B「ああ。まさに寝耳に水のニュースだったから、耳をうたがったよ」

●27 右肩上がり (みづかたあがり)

どんどん数値があがっていく／状態が良くなる

【例文】右肩上がりの成長率だ / 今年は会社の売り上げが右肩上がりだ

【会話しよう】A「iPhone の売り上げは、かなり良いそうですね」

B「そうなんですよ。右肩上がりで伸びています」

A「品質がよくて人気だから、よく売れると思っていたよ」

●28 頭打ち (あたもうち)

上昇を続けていたがそれ以上は上がらなくなること 限界に達して伸びが止まること

重要) 4 と 5 は取引先のことについてこちらからは使わない言葉

【△▲会社さんは頭打ちですね・足踏みしていますね】はとても失礼です

【例文】去年をピークとして、わが社の売り上げは今のところ頭打ちだ

【会話しよう】A「海外からの観光客 (かんこうきゃく) が少なくなったね…」

B「やはり、コロナ感染の影響で頭打ちなんではないか」

●29 足踏み（あしぶみ） （足踏み状態）

（努力はしているのに）ほとんど前に進まず同じ状態にいること

ビジネスだけでなく、生活や人間関係にも使うことがある

【例文】 早く自分の会社を作りたいが、今は資金が足りず足踏みしている

【会話しよう】 A「わが社の新しいスマホの売れ行きはどうですか？」

B「残念ながら足踏み状態ですね」

A「やっぱり iPhone のほうが人気なんでしょうね」

●30 しわ寄せがくる（自分に） しわ寄せが行く（他に）

なにか別の原因があり、それによって自分や誰かが悪い影響を受けること

（類語）（強風などの）あおりを受ける

【例文】 職場に仕事をしない人がいるとその分プロジェクトが進まず、しわ寄せは他の社員に行く

【会話しよう】 A「このままずっと雨が降ると、野菜が育たなくて農家は困るね」

B「そう、そして野菜の値段が上がって、僕らの消費生活にしわ寄せが来るね」

●31 取り込み中

他の予想外のことで急に忙しくなること （類語）立て込んでいる

【例文】 お取込み中のところ、お手数をおかけしますが、お返事をお待ちしております

【会話しよう】 A（電話で）「担当者の田中さんをお願いいたします」

B「現在、田中は取り込み中ですので、こちらから再度折り返しお電話差し上げます」

●32 ご多忙（ごたぼう）のところ

忙しい相手に対して

主にビジネス上、お願い・依頼をする時にその前に言うと失礼でなくなる「クッション」の役目

（類語）お忙しいところ

【例文】ご多忙のところ恐れ入りますが、ご確認の程、よろしくお願い致します

【作文しよう】A「じゃあ、この書類にサインをして送ればいいんですね？」「

B「はい、ご多忙のところ申し訳ございませんが10日以内にご返送下さいませ」

●33 ご足労（ごそくろう）

わざわざ相手の方が会いに来てくれたことに感謝する気持ち

【例文】本日は雨の中、ご足労いただきありがとうございます

【会話しよう】（電話で）A「オンラインショップではこの商品は買えないんですね？」

B「はい、この商品はお店でしかお取り扱いしていません」

A「わかりました、では近いうちにお店に買いに行きますね」

B「遠方のためご足労おかけしますが、心よりお待ちしております」

●34 一両日中に

その日から1日か2日後に

【例文】面接（めんせつ）の結果は一両日中にこちらからメールします

【会話しよう】A「お返事はいつごろいただけますか？」

B「上司と確認して一両日中にお電話させていただきます」

A「よろしくお願いいたします」

●35 おさしつかえなければ

不都合がなければ 問題や困ることがなければ

「都合が悪ければ断ってもいいですよ」と相手に伝えながらお願いするていねいな表現

【例文】 おさしつかえなければ、メールアドレスをご記入願えますでしょうか。

【会話しよう】 A「すみません。この商品を返品したんですけど…」

B「承知しました。おさしつかえなければ、返品のご理由をお伺いできますか」

A「えーと、実は同じ商品を前に買ったことを忘れてたんです…」

●36 参照（さんしょう）

あることを知るためにいろいろと調べて照らし合わせて参考にする

【例文】 いくつかの辞書で引いた意味を参照にして、ようやくその言葉の意味がわかった

【会話しよう】 A「昨年度のデータからはどんなことが予想されますか？」

B「今年は状況が良くなると思います。詳しくは、お手元の参考資料をご参照ください」

●37 参考（さんこう）

自分の意見や考えを決めるときに手がかりや助けになることで、具体的には他人の意見や他の資料や事例など

【例文】 この資料は次の企画作成に参考になりそうだ

【会話しよう】 まんが家「あなたのくれた資料のおかげで次のマンガのストーリーは決まりそうだよ」

アシスタント「あの資料が参考になったのでしたら、私もうれしいです」

●38 一環として（いっかんとして）

～のうちのひとつ （類語）～の一部

【例文】業務の一環とはいえ、展示会への参加はワクワクするものだ

【会話しよう】教師「きみは将来、サブカルチャーの研究をしたいのですか？」

生徒「はい、だから授業中にマンガを読んでいるのも勉強の一環と言えるでしょう？」

●39 一貫して（いっかんして）

何があっても姿勢を変えず、決めたことをやり抜く。考えややり方を貫き通すこと

【例文】彼はしっかりした自分の信念があるので一貫して考えを変えることはない consistently

【作文しよう】講師「Aさんの日本語能力はかなり高いですね」

生徒「ありがとうございます。来日して5年間一貫して日本語だけを勉強していますから」

●40 恐れ多い

嬉しいを通り越して怖いくらい

【例文】恐れおおくも国王からお言葉を賜る（たまわる）」

【会話しよう】社長「今回のプロジェクトの成功は君のアイディアのおかげだよ、礼を言うよ」

社員「恐れ多いお言葉を頂き、ありがとうございます。」

●41 目を通す

（本人が）ざっと読む

【例文】今朝は寝坊（ねぼう）して新聞に目を通す時間がなかった

【会話しよう】A「ジャパトークのレッスンがもうすぐ始まる、わすれてた！」

B「前回のレッスンの終わりに送った文章は、読んでみましたか？」

A「じつはまだ読んでいないんです…次のレッスンからは、先に目を通しておきます」

●42 お目通し（おめどおし）

（目上の人に対して）文書などを始めから終わりまで全体的に見て確認してもらうこと

（類語）ご一読

【例文】書類ができましたので、お目通しいただけますと幸いです

【会話しよう】秘書「社長、書類ができましたのでお目通しください」

社長「わかった。あとで目を通すからそこに置いておいてください」

●43 線

1 可能性

2 やりかた 方向 考え方

【例文】（可能性の意味で）「このミステリー小説の犯人は、“A” という線もある」

【会話しよう】（やりかたの意味の会話）

A「プラン1に決めましょうか？」

B「いいね、じゃあ今回はその線で行きましょう」

C「うーん、プラン2のほうも、いい線いったと思うんだけどなあ…」

●44 失念する（しつねんする）

「うっかり忘れておりました」と同じ意味。

「忘れていた」よりもていねいな印象を相手に与える言葉として、ビジネスではよく使われます。

【例文】「会議の日程をうっかり失念しておりました」に「申し訳ございません。」を加えよう

【会話しよう】A「Bさんからのお電話をお待ちしていたんですが…」

B「たいへん申し訳ございません！ミーティングが長引きまして、失念しておりました。」

●45 勉強する

値引き、割引きをする。

【例文】お客さまはいつも大量注文して下さいますので、今回は送料を勉強させていただきます

【会話しよう】引っ越し（ひっこし）会社「こちらが引っ越し費用のお見積り（みつもり）になります」

客「うーん、思ったより高いねえ。もうちょっと勉強できない？」

引っ越し会社「いえいえ、お客様、これでもかなり勉強させていただいてるんですよ」

●46 なんなりと

「何でもえんりょせずに」のていねいな表現 「なんなりと+動詞の丁寧語+ください」

【例文】お困りのことがございましたら、なんなりとお申し付けくださいませ Please feel free to～

【会話しよう】客（メールで）「製品のことを詳しく説明していただき、ありがとうございました。」

メーカー「この度(このたび)はお問合せいただき、まことにありがとうございました。

またご不明な点がございましたら、何なりとご連絡ください。」