

海外留学を考えていて、この eBook を手にしれくれたあなたはひよっとしたら・・・

ホストファミリーと上手くやっていけるかな？

良いホストファミリーと出会えると良いな。

自分の英語力で上手にコミュニケーションが取れるかな？

自分の伝えたいことをきちんと伝えられるかな？

誤解されないかな？

などなど

海外留学は楽しみだけれど、このような不安を抱えていらっしゃるかも知れません。

ホームステイはまさに日常生活の中で、海外の文化や習慣、人間関係、そして英語を身に付けることが出来る留学の中でも大切なポイントになります。でもこの大切なポイントが上手くいかず、嫌な思いをしたり、ストレスを抱えたりすると、せっかくの海外生活が楽しくなくなり、モチベーションが下がり、勉強も手につかず、学べるものも学べなくなってしまうます。体調を崩してしまう方もいます。

それくらいホームステイは大切なものであり、まさに海外生活の基盤です。

ですがその一方で、多くの方が勘違いしてしまっていることもあります。

それは・・・

「ホームステイは当たり外れがある。」

「良いファミリーになるかは結局、運だよ。」

という考え方です。

いや、考え方というよりも、この言葉だけで片付けてしまうことです。

その気持ちもわかります。今までに海外留学でホームステイの経験をした方で、ご自分の思い通りのホームステイ経験が出来なかった方が、帰国後に、こう言いたくなる気持ちもわかります。

期待に胸を膨らませて海外へ行ったのに、自分に興味すら持ってくれず、商売気が見え隠れ

するビジネスライクな感じで、全く家族のように相手にしてくれなかったり、邪険に扱われたりして、嫌な思いをしたという感想をお持ちの方もいらっしゃるかも知れません。残念ですよ。

このような話はインターネット上にたくさん留学の経験談として載っています。

でもその一方で・・・

良いファミリーと出会い、家族のように大切にされ、たくさんのコミュニケーションの中から英語力も飛躍的に伸びて、たくさんの思い出を共有し、帰国する際には空港で涙のお別れ・・・

Oh, my dear, come back to us anytime. You have your home here.

「また帰っておいでよ。あなたはここに家があるからね。」

こんな風に声をかけてもらう。そんな留学生がいることも事実です。

たくさんいます。

これは決して、運ではありません。これは日常的な上手なコミュニケーションが少しずつ作り上げたものです。大切なことなのでもう一度言わせてください。日常的な上手なコミュニケーションが少しずつ作り上げたものです。

例えば・・・

嫌なことがあれば、それをきちんとファミリーに伝える。

自分が間違っていないと思えば、きちんと自分の想いを伝える。

自分が悪いと思えば素直に謝る。

ホストファミリーの価値観を理解しようとする。

相手の価値観をリスペクトして大切にする。

日常の些細なことでも感謝を伝える。

そうです。ホストファミリーとの良い関係は、毎日のコミュニケーションの中で少しずつお互いを理解しながら、いろんな出来事を共有しながら作り上げていくものです。そのためには英語力はもちろん、コミュニケーション能力、海外の文化の理解、そして何よりも留学生

であるあなたの人柄やキャラクターもとても大切になってくると思います。

嫌なことがあっても、ホストファミリーに直接伝えることを恐れて黙っている方もいます。なにも言わずに我慢して暮らしておいて、留学が終わったらネットでホストファミリーの文句を書く。これではホストファミリーと良い関係など作れませんよね。

どれだけ海外留学を経験して、どれだけ英語が出来ても、自分の想いをしっかり伝えるスキルがなければ、海外の会社やビジネスマンを相手に、良い仕事は出来ませんし、世界中に良い仲間や友達を作るのは難しいのではないのでしょうか。

すいません。eBookの初めからいきなり熱く語ってしまいました。。

ご挨拶が遅れました。私はカナダでワーキングホリデーと語学留学の両方の経験を持つ、留学エージェントそして英語講師の水谷です。15年以上になる留学エージェントと英語講師の経験から、このeBookを通してあなたに役立つ情報をお届けしたいと思っています。

とは言うものの・・・

上手なコミュニケーションスキルや対人能力を身に付けるために海外留学をするのに、海外留学のためにそのスキルが必要というのも難しい話ですね。その通りです。

それはまるで・・・

仕事を得るためには、資格が必要。
資格を取得するためには実務経験が必要。

例えれば、こんな感じでしょうか。

だから最初から完璧は無理です。

あなたはこれから海外留学の中で、たくさんのチャレンジや困難と向き合うでしょう。

家族や友達と離れて暮らすこと、ホームステイ、学校の授業、試験、友人関係、人間関係、などなど。

その1つ1つと向き合い、乗り越えることで、高い能力やスキルを身につけて、メンタル

も鍛えられていきます。そうです。いろいろなことをやりながら、成功と失敗を繰り返しながら強くなっていきます。

やりながら、間違えながら、修正しながら、またやりながらの繰り返しです。

だからこそ、海外留学に旅立つ私たちに今出来ることと言えば・・・

「**しっかり準備をしていく**」とすることです。

この eBook では、あなたが日常的にホストファミリーと英語でコミュニケーションを取るにあたり、誤解されない、悪い印象を与えない、そしてファミリーから海外留学生として尊敬・リスペクトされる、「**自分の意見をきちんと持っている子**」と思われるために、知っておいて欲しい英語のフレーズ、言い回しを、想定できるシチュエーションごとにご紹介しています。

この本を読み終えたあなたはきっと・・・

ホームステイをするのが今よりも楽しみになっていることでしょう。

なぜか？

自分が伝えなければいけないことをどのように伝えれば良いかを知り、頭の中で何度かリハーサルをして準備が出来ているからです。

是非、最後まで読んで、英語フレーズをトレーニングして、英語を話す自信に繋げて頂ければと思います。それでは行きましょう！ Let's get started!

まずはホームステイでの生活でとても大切な食事にまつわるフレーズです。

第1章：食事にまつわるフレーズ

1-1 感謝を伝える

ホストファミリーとの生活の中で感謝を伝える場面があると思います。特に食事の後に、「美味しいご飯をありがとう」「料理をしてくれてありがとう」という感謝の言葉は大事ですね。英語には「ごちそうさまでした」という言葉がありません。感謝を伝える

にはこんなフレーズを使ってみましょう。

This meal was amazing! Thank you so much!

Thank you for dinner. I really enjoyed it.

That was wonderful. Thank you so much.

Thank you for cooking. It was really delicious.

英語には英語の言い回しがあり、日本語では言わないようなことを言います。

例えば・・・

This meal was amazing. この食事は驚きです！

I really enjoyed it. 私はあなたの食事を楽しみました。

という言い方を日本語ではしないでしょう。

ですが、英語では普通にあり得る言い方です。

日本語での言い方を英語にする方法を学ぶのではなく、

「英語では、こういうシチュエーションで、こういう言い方、表現、言い回しをするんだな」

というスタンスで英語を身につけて行ってください。その方が、自然な英語表現を学ぶことができます。

海外のホストマザーは昼間に仕事をしている方も多いです。その中で食事を用意してくれています。感謝の言葉は忘れずに。もちろん食事だけではなく、どこかへ連れて行ってくれたり、何かを教えてくれたりした場合も同じです。Thank you は口癖に！

1-2 「もうお腹いっぱいです！満腹です」を伝える方法

ホストファミリーとの生活が始まり、食事を共にするうちに、ホストマザーはあなたがどれくらい食べる子かを把握していきます。それはあなたが満腹を伝えることによっ

てわかります。たくさん用意してくれたから、失礼のないようにと全て食べようとする
と、食べ過ぎで体調を壊すこともあります。カナダで体重が増えるというのもよく聞く
話です。あなたがたくさん食べると、「この子の普通の量はこれくらいね」と基準が決
まってしまう。お腹いっぱいの際はそれを伝えてしっかり感謝の言葉を付ければ
良いでしょう。こんなフレーズを使ってみてください。

I'm full. Thank you very much.

(お腹いっぱいです。ありがとうございます。)

full で満タン・満腹という意味になります。

もう少しカジュアルな言い方ではこんな言い方もあります。

I'm stuffed! Thank you

(お腹いっぱいです。ありがとうございます。)

stuffed は詰め込まれたという意味があります。綿を詰め込んだ動物を stuffed animal とい
い、動物のぬいぐるみという意味になります。これを食べ物がお腹に詰め込まれているとい
う意味で、I am stuffed! と使います。カジュアルな表現です。

お腹いっぱいの状態でさらに何かを勧められた、おかわりするかと聞かれたら・・・

No thank you. I've had plenty. This was delicious, thank you.

(結構です。たくさん頂きました。美味しかったです。ありがとう)

No, I can't. I've had too much already. Thank you, it was great!

(もう食べられないです。すでにたくさん頂きました。ありがとうございます)

No, I better not, thank you. This was wonderful!

(結構です。食べない方が良くと思います。とても素晴らしかったです)

No, no I really can't. I'm perfectly satisfied right now. Thank you.

(もう食べられないです。とても満足しています。ありがとうございます)

このように伝えると良いでしょう。(日本語訳は参考までに)

さらに、デザートや他の物のためにお腹の場所をとっておきたいと伝えるときは、

No, thank you. I want to save room for ….

No, thank you. I'm saving room for….

… のところに、食べたいものを入れると良いです。

例えばケーキのためにお腹を開けておきたいの、と言いたければ、

No, thank you. I want to save room for the cake.

(結構です。ケーキのためにお腹を空けておきたいです。)

こんな感じで伝えましょう。

1-3 それは食べられないです。それは結構です。を伝える方法

ホストファミリーとの食事の中で、あなたが食べられない物、好きじゃないものが食卓に並ぶこともあるでしょう。あなたのアレルギーの情報などはホストに伝わっているはずですが、自分が自分の口に入れるものは自分で責任を持つ必要があります。そのため、「これは食べられないです。それは結構です。」と伝えるフレーズも覚えておきましょう。黙って残すのではなくきちんと伝えることが大切です。今日は3通りのフレーズをご紹介します。

- 1. I can't handle

handle という動詞は、「操作する」や「扱う」という意味で使います。車のハンドルで何をするかというと、車を操作したり、操ったりしますよね。何かのシチュエーションを「大丈夫、自分で扱える、コントロールできている」という意味で、I can handle it. というフレーズもよく使われます。これを食べ物にも使います。この場合は、操作できない、扱えないという否定の意味で使います。

I can't handle spicy food.

(辛い食べ物は扱えません→辛いものは食べられません)

この他にも、

I can't handle raw fish.

(生魚は食べられません)

I can't handle shellfish

(甲殻類は食べられません)

このように使うこともできます。

- 2. I stay away from...because...

stay away from は、直訳すると、「この食べ物から離れておきます。」という意味ですが、これを使って食べられません。食べるのをやめておきます。と伝えることができます。

I stay away from spicy food.

(辛い食べ物からは離れておきます→やめておきます)

because を使ってその理由を述べるのも良いでしょう。

I stay away from spicy food because it gives me acid reflux.

(食べると呑酸を感じるので、辛いものはやめておきます)

acid reflux = 呑酸

I stay away from soybean oil because it upsets my stomach.

(お腹が痛くなるので、大豆のオイルはやめておきます)

- 3. pass on

pass on_____ は何かを「遠慮する、やめておきます」という意味があります。

I'm going to pass on this one because it upsets my stomach.

(これは遠慮しておきます、お腹が痛くなるので。)

アレルギーについて伝える方法

もしあなたが、何かの食べ物にアレルギーがある場合は、ホームステイの申込の際に、必ずそのアレルギーについて教えてください。その情報はホストファミリーに伝わっているはずですが、ホストファミリーも100%ではないですので、自分が口に入れるものは自分で確認する必要があります。

その為にも、「自分は〇〇にアレルギーがある」という伝え方を知っておきましょう。

以下のような表現を覚えておいてください。

I am allergic to ….

例えば、

I am allergic to shellfish.

(甲殻類にアレルギーがあります)

I am allergic to milk.

(牛乳にアレルギーがあります)

I am allergic to soybean.

(大豆にアレルギーがあります)

ペットにアレルギーがある場合も同じ表現が使えます。

I am allergic to cats.

(猫にアレルギーがあります)

I am allergic to dogs.

(犬にアレルギーがあります)

アレルギーがある方は、ご自分の身を守る為にも是非、チェックしておいてください。

1-4 その食べ物は好きじゃないですと自分の好みを伝える方法

ホストファミリーはあなたとの毎日の生活の中であなたを知っていきます。自分が好きじゃない食べ物を伝えることによって、ホストマザーはあなたのことを知り、今後の食事のメニューに工夫をしてくれることでしょう。自分の好みを伝えることは失礼なことではないです。自分の意見を持っている子ほど認められます。先ほども書きましたが、黙って残すのは良くありません。さらに最悪の事例でこんなこともありました。直接マザーには何も言わず、友達の留学生に「嫌いなものが食卓に出てくる」と愚痴を言い、それがその友達のホストファミリーを通じて、自分のホストマザーに伝わって最悪の関係になった子もいます。でもこの子がインターネット上に書き込むことは、きっと「ホストファミリーが最悪だった。不味いものばかり食べさせられた。」とても残念な留学になってしまいますので、そうならないように、自分の気持ちを上手に伝える方法を身につけましょう。3つのパターンをご紹介します。

- I'm not accustomed to

be accustomed to ___ で、〇〇に慣れているという意味を伝えることができます。このフレーズを利用して、この料理、食べ物に慣れていない、食べる習慣がないということを伝えることができます。

I'm not accustomed to eating spicy food (but I'll give it a try).

(辛いものには慣れていません。でもトライしてみます)

I'm not accustomed to raw meat (but I'm glad for the opportunity to try it).

(生肉を食べるのに慣れてないです。でもトライする機会が嬉しいです)

- I'm not a fan of

このフレーズは「私は〇〇のファンではない」という表現で、食べ物だけでなく色々な場面で使えるフレーズです。もちろん逆に I am a fan of … を使って、〇〇のファンです。〇〇が好きです。ということも伝えることもできます。

I'm not a big fan of bread.

(パンの大ファンではない → パンが好きではない。)

I'm not a fan of meat.

(お肉のファンではない → お肉が好きではない。)

例えば、私は中日ドラゴンズのファンですという時は、こんな風にいます。

I am a fan of the Chunichi Dragons.

- **not my thing**

not my thing という表現は、「それは私のものではない」という言い方で、それは自分
にあった食べ物ではないということを伝えられます。

Bread is not my thing.

(パンは私のものではない。 → パンが好きではない)

Spicy food is not my thing.

(辛いものは私のものではない。 → 辛い食べ物は好きではない。)

このように表現することが出来ます。

3パターンを続けてみます。

I am not accustomed to spicy food.

I am not a big fan of spicy food.

Spicy food is not my thing.

このように言い回しを是非、覚えておきましょう。

さらには、好きじゃないということを伝えて、先にお伝えした、
「やめておきます」というフレーズをつけると良いでしょう。

Thank you but I am not accustomed to eating raw fish, I think I pass on it.

(ありがとうございます。でも生魚を食べるのに慣れていないので遠慮します)

Thank you very much but I am not big fan of shellfish, I think I pass on it.

(ありがとうございます。でも甲殻類を食べるのに慣れていないので遠慮します)

1-5 「これをもっと食べたいです」と自分の好みを伝える方法

嫌いなものや食べられないものについてホストファミリーに伝える方法を、今までにお伝えしましたが、今度は自分の好きなものをリクエストする方法をご紹介します。

Is it possible to have some [fish]?

(もっと魚料理をだしてもらえますか?)

I love your curry. Can I have it more often?

(私はあなたのカレーが好きです。もう少し頻繁に出してくれますか?)

重要！自分の好きな食べ物を伝えるための簡単な方法

自分の好きなものをホストマザーに伝えるには、マザーが作ってくれた料理で自分が美味しいと思った料理があったら「美味しい！これ好きです！」と伝えることです。何が嫌いかを言うよりは、何が美味しくて、何が好きかを伝える方が簡単ですし、喜んでもらえますよね。それも大切なコミュニケーションです。

Wow, this is delicious! I love it!

(ワオ！これ美味しい、大好きです！)

This is the best chicken I have ever had!

(これは今まで食べたチキンの中で一番美味しいです！)

料理を褒められた嫌な気になるマザーはいないでしょう。感謝の気持ちも込めて美味しい時は美味しいと表現することが大切です。

いかがでしたか？ 食事はホームステイでの生活においてとても大切なことで健康にも関わることで、ホストとのコミュニケーションは大切です。何度もお伝えしますが、自分の思っていることを伝えるのと、苦情を言うことは同じではありません。自分の思うことを上手に伝える、そして自分の声に耳を傾けてくれたことにお礼を伝える。そんなコミュニケーションの繰り返し、積み重ねで良い人間関係は築かれていくことを覚えておいてください。

Thank you very much for listening to me.

(話を聞いてくれてありがとうございます。)

Thank you very much for understanding.

(わかってくれてありがとうございます。)

Thank you very much for your support and kindness.

(あなたのサポートと親切さに感謝します)

Thanks a lot. This means a lot to me.

(ありがとうございます。私にとってはとても意味のあることです)

最後の、This means a lot to me. は自分にとってはとても重要なことでした。話を聞いてくれてありがとうございますのはとても良い表現だと思います。

ちょっとした気遣いですが、食事の直後に食事についての問題を伝えないことも大切です。食事を作るマザーにとって料理はとてもパーソナルなものです。忙しく働く日常の中で料理をしてくれているマザーもたくさんいます。(日本のお母さんもそうですよね) だから食べてすぐに料理の指摘をするのは避けましょう。食事の後に伝えるのは、ありがとうの感謝です!

次は、ホストファミリーと一緒に暮らす上で、相手から許可をもらう場面や何かをお願いする場面があると思います。そんな場面で使えるフレーズをご紹介します。

第2章：許可を得る & お願い・リクエストをするためのフレーズ

ホームステイでの生活の中でこんな場面があるでしょう。

- ・ 友達と会いたいから近くのショッピングモールまで車で送って欲しい。
- ・ 買い物に連れて行って欲しい。
- ・ 少し帰りが遅くなる。
- ・ 友達の家にお泊まりしたい。

などなど。海外留學生活の中で、ホストファミリーと一緒に生活をしている以上、許可を得る、お願いをする場面があるでしょう。特に未成年の留學生はホストファミリーの

監視責任もありますので、良くある場面と言えるでしょう。そんな場面で使えるフレーズをご紹介します。

- **Can / Could I...?**

英語の文法で最も一般的な「お願い」をする時に伝える表現ですね。

Can I go to the concert with my friends on Saturday?

(友達と土曜日にコンサートに行ってもいいかな?)

Can I go out tonight?

(今晚、出掛けてもいいですか?)

- **Can you / Could you?**

主語を I から You に変えて「お願い」することができます。

Can you drive me to the school?

(学校まで車で送ってください。)

Could you pick me up at the mall at 6 this evening?

(6時にモールへ迎えにきてください。)

- **May I...?**

Can I や Could I に比べるとより丁寧で許可をもらうための表現ですね。

May I turn on the heater?

(ヒーターをつけてもいいですか?)

May I stay over at Jen's?

(ジェンの家に泊まってもいいですか?)

- **Is it okay if...?**

これはシンプルでとても使える表現。if 以降の文章がオーケーかどうかを聞くことができます。

Is it okay if I play the piano now?

(今、ピアノの練習をしてもいいですか?)

Is it okay if I have my friend over tonight?

(友達が泊まりにきてもいいですか?)

- **Would it be all right if...?**

Is it OK if を丁寧にした表現です。相手によって丁寧にする場合に使いましょう。

Would it be all right if I open the window?

(窓を開けてもよろしいですか?)

Would it be all right if I borrow the car tomorrow?

(今夜、車を借りてもいいですか?)

第3章：招待やお誘いを受ける・断るためのフレーズ

ホストファミリーとの生活の中で、お誘いを受けることがあるでしょう。例えば、買い物と一緒にいこう、映画を観よう、スポーツしよう、パーティーに出掛けよう、旅行に行こう。などなど。こんなホストファミリーからのお誘いを受け入れるフレーズと、丁寧に断るフレーズをご紹介します。

お誘いを受けて最初に大切なことは、お誘いに対してお礼をいうことです。

Thank you.

(ありがとうございます)

Thanks for the invitation.

(お招きありがとうございます)

That is so kind of you.

(とても親切ですね)

Thanks for thinking of me.

(私のことを考えてくれてありがとう)

That sounds great.

(いいですね!)

そして、お誘いを受け入れる場合にはこんなフレーズがあります。

I'd like to come.

(行きたいです)

I'll be there.

(そこへ行きます。)

Count me in.

(私も数に入れてください)

I can't wait.

(楽しみです。待ちきれない！)

Wouldn't miss it!

(絶対にこの機会を逃しませんよ！)

I'll be there for sure.

(絶対、そこに行きます。)

I'm in.

(私も入ります。参加します)

少し丁寧な言い方には以下のような表現があります。

I'd very much like to come

(是非、行きたいです。)

I'd very much like to join

(是非、参加したいです)

What a delightful idea.

(なんて良いアイデアでしょう)

With the greatest pleasure.

(喜んで！)

Thank you very much for inviting me.

(お誘いありがとうございます)

I'd love to come.

(是非、行きたいです)

逆にお誘いを丁寧に断るフレーズもご紹介します。

I wish I could, but I have to …

(行けたらよかったです、〇〇しないと行けないのです)

Unfortunately, I am not able to make it.

(残念ながら、行けません)

But I'm afraid I'm not able to come.

(恐れ入りますが、行けません)

But I'm so sorry, I can't make it.

(すいません、行けません)

I'm so sorry, I'll have to take a rain check.

(すいません。またの機会にさせてください)

I would love to come but…

(本当なら行くのですが・・・)

That would have been wonderful, so sorry I can't be there.

(行けたらとてもよかったです、すいません。行けません)

このように伝えると良いでしょう。

重要：相手を誘うフレーズも覚えておきましょう。

お誘いに対して、それを受け入れるフレーズと、断るフレーズをご紹介しましたが、あなた

が逆の立場、つまりあなたが誰かを誘いたい時のフレーズもご紹介します。

英語が初級者の留学生が時々、勘違いをしてしまうコミュニケーションがあります。英語圏の方にとっては普通の「**お誘いの表現**」なのですが、日本人の留学生にとって、お誘いではなく、「**ただの質問**」として受け入れられてしまう表現があります。とてもシンプルな表現です。

それが、

Do you want to … ?

または

Would you like to … ?

この表現です。例えば仲の良い友達に、

Hey, do you want to go shopping with me this weekend?

と聞かれた際に、この質問を直訳して、「今週末、ショッピングに行きたい？」というように受け止めてしまいます。でもこの質問はあなたに買い物に行きたいかどうかを聞いているのではなく、「週末に一緒に買い物に行こうよ」とお誘いをしているのです。

あなたもお友達を誘いたい時には、

Do you want to … ?

Would you like to …?

と使ってみてください。

「食事について」と「何かをお願いする場面」の組み合わせのような話ですが、ホストファミリーを良く知るため、自分を知ってもらうために、一緒に食事の買い物に行くと良いですよ。

例えばこんなふうに聞いてみてください。

Next time you go grocery shopping, can I come with you?

(あなたが次に買い物に行く時、私も一緒に行ってもいいですか?)

もちろん、ホストマザーの方から、

We are going grocery shopping; do you want to come with us?

(買い物に行くんだけど一緒に行く?)

とお誘いがあるかも知れません。そんな時は、是非、

Yes, I would love to come! と答えて一緒に行くといいでしょう。実際にスーパーに売っている食品、日用品、衣類、などなど。をみながら、ホストファミリーに色々質問をすることが出来ますし、ホストマザーも「あなたは何が好き?何が食べたい?」と聞いてくれることがあるでしょう。そんな場面では、自分の好きなものについて伝えることができます。いろいろなものを試してみたいという時は、

I want to try many different things!

(いろいろなものを試してみたい)

こんなふうに伝えても良いですね!もちろん、荷物を運ぶのを手伝ったりすることも大切です。そして家に帰ったら、

Thank you very much for taking me to a shopping. It was fun!

(買い物に連れて行ってくれてありがとう。楽しかったです!)

第4章：予定、持ち物、お願い事などを、確認する

ホストファミリーだけでなく、友達や先生など、日常生活の中で何かを確認すると言うことは多いと思います。例えば、

- ・ 何時にどこどこで集合だよね？
- ・ 私はしなくていいんだよね？
- ・ これは持っていかなくていいんだよね？

などなど

相手とのコミュニケーションにおいて、あなた自身が安心するためにも、こう言った相手に確認するフレーズをいくつか知っておくと便利です。

このような場合に、簡単な表現が最後に right? を付けることです。

We are meeting at 10:00 in the morning on Saturday at the bus stop, right?

I don't have to do this, right?

I don't need to bring it, right?

少しカジュアルな表現になりますので、先生などには使わない方が良いでしょうが、お友達やホストファミリーに対して使えます。もう少しフォーマルな表現として、right? を correct? に変えてみると良いでしょう。

We are meeting at 10:00 in the morning on Saturday at the bus stop, correct?

質問を Yes/No クエスチョンにすることにより、相手から Yes または No の答えがもらえるので、何かを確認するときにはとても使えると思います。

もちろん、もっと他にも確認をするためのフレーズはありますが、まずはこの 2 つを使い分けてみてください。

第 5 章：自分が理解できていないことを伝える。

英語を学ぶために海外にいるあなたにとって大切なことは、**わからないことは悪いことではない**ということを知ることです。

そしてわからないことがあれば、わからないと伝える。そのための方法を知り、相手にもう一度言ってもらい、明確にしてもらうことを身につけましょう。

すいません、理解できていません。を伝えるフレーズ

I am sorry. I don't understand.

(すいません、理解できていません)

I am sorry. I am not following you.

(すいません、あなたについて行けてないです)

I am not with you.

(あなたと一緒にありません→あなたを理解できていません)

もう一度、言ってください。を伝えるフレーズ

Could you say one more time?

(もう一度、言ってください)

Could you repeat that again?

(もう一度、繰り返してくれますか?)

もう少しゆっくり話してください。を伝えるフレーズ

Could you speak more slowly?

(もう少しゆっくり話してくれますか?)

Would you mind speaking more slowly?

(もう少しゆっくり話してくれますか?)

海外留学を始めた最初の頃、あなたの周りにはいる人々は、ホストファミリー、学校の先生、スタッフ、他の留学生、クラスメイトなど、あなたが英語を学びに来ていることを知っている人たちばかりです。それに甘えるわけではないですが、わからないことがあればしっかり質問してわかるまで聞く。何度も質問すると嫌がられるんじゃないかな。。。とあなたは思うかも知れませんが、「この子はきちんと理解しようとしている子なんだな」と思ってもらえることが多いでしょう。ここでもやはり大切なのは、しっかりお礼を伝えることです。

第6章：言いづらいことを伝える前に付け足すフレーズ

最後にお伝えしたいのが、クッションフレーズです。クッションフレーズとは、何か言い難いことや、相手がどう受け取るかわからない時に、前置きのような感じで、衝撃を柔らかくするクッションのような役割をするフレーズです。

例えば、ホームステイ先の食事が合わない。油が多い食事がよく出てお腹の調子がよくないとします。

そんな時にストレートに・・・

Hi Jennifer, can I talk to you for a minute?

(ジェニファー、少し話できるかな?)

I have a stomachache because your food is oily.

(あなたの料理が油っこくてお腹の調子が悪いの)

Can you change it?

(変えてくれる?)

こんなふうに伝えてしまうと、ストレートすぎて、例えそれが事実だとしても、ホストはあまり良い気はしないでしょう。そこで、

Hi Jennifer, can I talk to you for a minute?

(ジェニファー、少し話できるかな?)

I hope you don't take this the wrong way.

(悪いように取って欲しくないのだけれど)

I really appreciate you cook for me and your food is delicious but...

(いつも私のために料理をしてくれてありがとう。あなたの料理はとても美味しいです)

I noticed that I had been having an upset stomach and I think I am not accustomed to oily food.

(お腹の調子が悪ことに気付いて、私はあまり油の多い料理には慣れていないようなの)

Would it be possible to cook with less oil?

(少し油を減らして料理をしてもらうことはできますか?)

このように伝えることによって、あなたが気を遣って自分の気持ちを伝えていることがわかります。この言葉の選び方で、ホストマザーの受け取り方も変わってくるでしょう。

他にもある、よくあるクッションフレーズは・・・

I hope you don't get offended.

(気を悪くしないと良いのですが)

Please don't get offended.

(気を悪くしないでね。)

This may come as a bit surprise...

(少し驚かれるかも知れないけども、)

このようなフレーズを先につけてから、自分の言いたいことを伝えてみると、相手も、あなたが気を遣って伝えようとしてくれることをわかってくれるでしょう。

この本の中で何度も書いていますが、伝えることと、文句や苦情を言うことは違います。伝えることは悪いことじゃなくて、相手に上手に伝えることを練習すれば良いのです。

留学エージェントという仕事をしている関係で、ホームステイ先でのトラブルやミスコミュニケーションに関する話を聞くことがあります。

そんな時に、大きく2パターンの留学生に分かれます。

その状況から逃げようとする留学生と、
その状況と向き合おうとする留学生です。

その状況から逃げ出そうとする留学生は、最初から「すみません、今のホストファミリーは最悪です。変更してください。」と私に相談がきます。その状況と向き合おうとする留学生は、「すみません。教えてください。ホストファミリーに自分の想いを伝えたいのですが、良い方法はありませんか？失礼にならない言い方を教えてください。」

ホストファミリーとの関係が最悪にまでなってしまった場合は、ホストファミリーも「この子には出て行って欲しい」と言うリクエストが出せますし、その権利がありますので、ホームステイ先は変更になります。でも上手なコミュニケーションを学ぶ意識がなく、ホームステイ先で成功する人格や人柄を持ってない方は・・・

また同じことを繰り返します。

留学中のチャレンジは、ただあなたに起こるものではありません。**今のあなたがクリアして成長・レベルアップするために起きるのです。必ず成長のヒントが含まれています。** それをクリアできないと、また形を変えて、人生の別の場面で同じチャレンジがあなたの前に表れるでしょう。

大丈夫です。留学を決断する勇気のあるあなたであれば、何事にも真摯に向き合い乗り越えていくことができるでしょう。そのためには、先のことを見据えて今できる準備をして欲しいと思います。ホームステイとはまさに英語教材の中で暮らすようなものです。期間の限られた海外留学の中で、英語力がネイティブレベルに大きく飛躍するためには、とても重要な教材です。この eBook があなたの人生の大きなステップである海外留学の準備に役立つと嬉しいです。

最後まで読んで頂きありがとうございました。

日本人英語講師・留学エージェント
水谷通孝（ハリファックスサポートセンター代表）

追伸：当センターをご利用頂いて海外へ留学している方からの、「こんな場面は英語でなんと言えばいいですか？」の質問は大歓迎です！一緒に考えましょう！