



感情をこまやかに表す

happy と sad だけじゃない、気持ちの英語



この教材の使い方

1

声に出して読む

英語は、口に出した回数だけ身につきます。キーフレーズは3回ずつ声に出しましょう。

2

カタカナはヒント

読み方のカタカナは目安です。できれば音声や動画で本物の発音も聞いてみましょう。

3

「やってみよう」は書いて話す

答えは30ページにあります。まちがえても大丈夫。まちがいは上達の近道です。



Ken (ケン)

日本の中学生。英語で友だちをつくりたい。



Emma (エマ)

カナダから来た留学生。日本語を勉強中。

もくじ

気持ちの英語	3
よろこび・悲しみ・いかり	4～6
不安と安心	7～8
わくわく・たいくつ	9
気持ちをくわしく	10～11
例文と練習	12～13
ミニ会話と共感	14～16
練習問題	17～19
気持ちを話す	20～21
復習	22～23
発音・聞き取り	24～26
まとめ	27～30

気持ちの英語(応用)

happy と sad の先にある、こまやかな気持ちを英語にしよう。

うれしい・悲しいにも、いろいろな種類があります。「ほっとした」「がっかりした」「わくわくする」など、**気持ちをこまかく言い分けられると**、相手にぐっと伝わります。

この教材では、感情のことばに加えて、**強さの調整**や**理由のそえ方**も練習します。



この教材で学ぶ気持ち

glad うれしい

upset 落ちこむ

annoyed イライラ

worried 心配

relieved ほっとした

excited わくわく

ポイント

- 気持ちは I'm ~. の形で、ほとんど言えます。
- 同じ「うれしい」でも、ことばによって強さや場面がちがいます。

やってみよう

1. 最近あなたが感じた気持ちを、日本語で3つ書いてみよう。

書いて覚えよう

うれしい(glad, delighted)

うれしい気持ちを、場面に合わせて伝えよう。

I'm happy.

アイム ハッピー

うれしい／幸せ

I'm glad.

アイム グラッド

(～で) うれしい

I'm delighted.

アイム ディライティッド

とてもうれしい

少していねいで強い



Ken

My grandmother is out of the hospital.

おばあちゃんが退院したんだ。



Emma

I'm so glad to hear that!

それを聞いてすごくうれしい！

ポイント

- glad は「～と知ってうれしい」のように、できごとに対するうれしさによく使います。
- I'm glad to hear that. は、相手のいい知らせに返す定番のひとつです。

やってみよう

1. 友だちのいい知らせを聞いて「それを聞いてうれしい」 _____
2. 「とてもうれしいです」 (delighted) _____

書いて覚えよう

Lesson
3

悲しい(upset, down)

悲しい・落ちこんだ気持ちを伝えよう。

I'm sad.

アイム サッド
悲しい

I'm upset.

アイム アプセット
動揺している／落ちこんでいる

I feel down.

アイ フィール ダウン
気分がしずんでいる

Emma

You're quiet today. Is everything OK?

今日は静かだね。何かあった？



Ken

I feel down. I lost my favorite cap.

落ちこんでるんだ。お気に入りの帽子をなくしちゃって。

ポイント

- **upset** は、悲しさに「ショック」や「いやな気持ち」がまじった感じです。
- **I feel down.** は、はっきりした理由がなくても使えます。

やってみよう

1. 「落ちこんでいます」 (upset) _____
2. 「今日は気分がしずんでいます」 _____

書いて覚えよう

おこる (annoyed, mad)

イライラや怒りの強さを言い分けよう。

弱

I'm annoyed.

イライラする

中

I'm mad.

頭にきている

強

I'm angry.

おこっている



Ken

My brother used my phone without asking.

弟がだまってぼくのスマホを使ったんだ。

Emma

That's annoying!

それはイライラするね！



ポイント

- **annoyed** は自分の気持ち、**annoying** は「人をイライラさせる」ものごとに使います。
- **mad** はアメリカでよく使われる、くだけた言い方です。

やってみよう

1. 「ちょっとイライラしています」 _____
2. 「頭にきています」 (mad) _____

書いて覚えよう

心配(worried)・こわい(afraid)

不安な気持ちやこわさを伝えよう。

I'm worried about 〜.

アイム ウォリード アバウト
〜が心配です

I'm nervous.

アイム ナーヴァス
緊張しています

I'm afraid of 〜.

アイム アフレイド オヴ
〜がこわいです



Ken

Don't worry. You practiced a lot.

心配しないで。たくさん練習したじゃない。

Emma

I'm worried about my speech tomorrow.

明日のスピーチが心配なの。



ポイント

- 心配なことは **about**、こわいものは **of** のあとに続けます。
- **nervous** は、本番の前などのドキドキした緊張です。

やってみよう

1. 「テストが心配です」 _____
2. 「犬がこわいです」 _____

書いて覚えよう

がっかり(disappointed)・ほっとした(relieved)

期待が外れた気持ちと、安心した気持ちを伝えよう。

がっかり

disappointed

I'm disappointed.

がっかりです

What a shame.

残念だなあ

ほっとした

relieved

I'm relieved.

ほっとしました

What a relief!

ああ、よかった！



Ken

The festival was canceled. I'm so disappointed.

お祭りが中止になったんだ。すごくがっかり。

Emma

Oh, no. That's too bad.

ああ、それは残念だね。



やってみよう

1. 楽しみにしていた試合が中止に。「がっかりです」 _____
2. なくしたかぎが見つかった。「ほっとしました」 _____

ワンポイント What a relief! は、心配ごとが解決した瞬間にそのまま使えるひとことです。

書いて覚えよう

わくわく(excited)・たいくつ(bored)

わくわくする気持ちと、たいくつな気持ちを伝えよう。

自分の気持ち

-ed

I'm excited.

わくわくしている

I'm bored.

たいくつだ

ものごとのようす

-ing

It's exciting.

わくわくする (もの)

It's boring.

たいくつな (もの)



Ken

I know. I'm so excited!

うん。すごくわくわくする！

Emma

We're going to the beach next week!

来週、海に行くんだよ！



ポイント

- I'm boring. と言うと「ぼくはつまらない人間です」という意味になってしまいます。気持ちは **-ed** で言いましょう。

やってみよう

1. 「旅行にわくわくしています」 _____
2. 「たいくつです」 _____

書いて覚えよう

強さ調整(a bit / so / really)

気持ちの強さを、ことば1つで調整しよう。

小	I'm a bit nervous.	ちょっと緊張している
小	I'm a little worried.	少し心配
大	I'm so excited!	すごくわくわく！
大	I'm really happy.	本当にうれしい
特大	I'm super tired.	めちゃくちゃつかれた

ポイント

- a bit / a little で弱く、so / really で強くなります。
- super は友達ちどうしのくだけた言い方です。

やってみよう

1. 「ちょっとつかれています」 (a bit) _____
2. 「本当にうれしいです」 (really) _____

書いて覚えよう

理由を添える (because)

because で、気持ちの理由まで伝えよう。

I'm

+

気持ち

+

because

+

理由

I'm happy because it's Friday.アイム ハッピー ビコーズ イッツ フライデイ
金曜日だからうれしい**I'm tired because I studied late.**アイム タイアード ビコーズ アイ スタディード レイト
おそくまで勉強したからつかれた

Ken

Why are you so happy?

どうしてそんなにうれしそうなの？

Emma

Because my best friend is visiting me this weekend!

親友が今週末に会いに来るから！



やってみよう

1. 自分の気持ちと理由を書こう。I'm _____ because _____

書いて覚えよう

場面ごとの気持ちの言い方を、表で確かめよう。

場面	気持ち	英語
テストで満点	とてもうれしい	I'm really happy!
友だちとけんか	落ちこんでいる	I'm upset.
電車が来ない	イライラ	I'm a bit annoyed.
明日から旅行	わくわく	I'm so excited!
雨で遠足が中止	がっかり	I'm disappointed.

ポイント

- 同じ場面でも、感じ方は人それぞれ。自分の本当の気持ちを選びましょう。

やってみよう

1. 発表の直前の気持ちを英語で。 _____
2. テストが終わった直後の気持ちを英語で。 _____

書いて覚えよう

置きかえ練習

強さと気持ちのことばを入れかえて、文を作ろう。

I'm

+

a bit / so / really

+

気持ち

bored

ボアード
たいくつ

relieved

リリーヴド
ほっとした

worried

ウォリード
心配

excited

イクサイティッド
わくわく

ポイント

- 強さのことば × 気持ちのことばで、たくさんの文が作れます。

やってみよう

- 「ちょっとたいくつ」 _____
- 「すごくほっとした」 _____
- 「本当に心配」 _____

書いて覚えよう

感情ミニ会話

いろいろな気持ちが入った会話を読んでみよう。



Ken

I was so nervous before it started.

始まる前はすごく緊張したよ。

Emma

Ken, how was the piano contest?

ケン、ピアノのコンテストはどうだった？



Ken

I made a mistake, so I was a bit disappointed.

1か所まちがえて、ちょっとがっかりした。

Emma

I bet. And then?

そうだよ。それで？



Ken

But I got second place! I was really relieved.

でも2位になれたんだ！本当にほっとしたよ。

Emma

Oh, no.

ああ、そっか。



Emma

Wow! I'm so glad for you!

わあ！わたしもすごくうれしい！



ポイント

- 緊張 → がっかり → ほっとした、と気持ちが動いています。
- I bet. は「きっとそうだよ」 というあいづちです。

やってみよう

1. 気持ちを表すことばに線を引こう。いくつありましたか。 _____

書いて覚えよう

気持ちの変化を話す

「はじめは～、でも今は～」で、気持ちの変化を伝えよう。

At first, I was

+

気持ち

+

but now I'm

+

気持ち

At first, I was worried, but now I'm OK.

アットファーストアイワズウォリッドバットナウアイムオウケイ

はじめは心配だったけど、今は大丈夫



Ken

How do you like your new school?

新しい学校はどう？

Emma

At first, I was nervous, but now I'm really happy here.

はじめは緊張したけど、今はここで本当に楽しいよ。



ポイント

- 過去の気持ちは I was ～、今の気持ちは I'm ～ です。

やってみよう

1. 新しいことを始めたときの気持ちの変化を書こう。

書いて覚えよう

共感して返す

相手の気持ちを受けとめるひとことを覚えよう。

I understand.

アイ アンダerstand
わかるよ

That must be hard.

ザット マスト ビー ハード
それはつらいね

I'm happy for you!

アイム ハッピー フォー ユー
(あなたのことで) うれしい!

Ken

I understand. That must be hard.

わかるよ。それはつらいよね。

Emma

I miss my family in Canada.

カナダの家族に会いたいな。



ポイント

- 相手の悲しい気持ちには **That must be hard.**、うれしい気持ちには **I'm happy for you!** で返します。
- すぐにアドバイスするより、まず気持ちを受けとめると相手は安心します。

やってみよう

- 落ちこんでいる友だちに「わかるよ」 _____
- 「それはつらいね」 _____

書いて覚えよう

感情クイズ

気持ちのことばを、クイズで確かめよう。

1. 英語と日本語を線でむすぼう

relieved	●	● ア. がっかりした
disappointed	●	● イ. とてもうれしい
annoyed	●	● ウ. ほっとした
nervous	●	● エ. イライラした
delighted	●	● オ. 緊張した

2. 英語にしよう

1. 〜が心配です。 _____
2. ああ、よかった！ _____
3. (あなたのことで) うれしい！ _____

3. 正しいほうに○をつけよう

1. たいくつだ → I'm (bored / boring) .
2. わくわくしている → I'm (excited / exciting) .

書いて覚えよう

穴うめ練習

気持ちのことばを入れて、会話を完成させよう。

- A You look _____. (緊張した) Are you OK?
- B I have a job interview today. I'm _____. (心配)
- A That _____ be hard. You'll do great.
- B Thanks.
- A (次の日) How did it go?
- B It went well! I'm so _____. (ほっとした)
- A I'm _____ to hear that! (うれしい)
- B I'm _____ about my new job! (わくわく)

ポイント

- （ ）の日本語をヒントに空らんをうめ、A・Bに分かれて読みましょう。

書いて覚えよう

ロールプレイ(気持ちを話す)

気持ちを話す人と聞く人の役で、会話を練習しよう。

A 質問 You look . What happened?

B 気持ち I'm .

B 理由 Because .

A 共感 .

A 質問 How do you feel now?

B 今の気持ち Now I'm .

Ken と Emma の例

Emma: You look happy. What happened? / Ken: I'm really excited. / Ken: Because my cousin is coming from Osaka. / Emma: I'm happy for you. How do you feel now? / Ken: Now I'm a bit nervous, too!

ポイント

- 気持ちを理由を入れかえて、何度も練習しましょう。

書いて覚えよう

今の気持ちを詳しく

気持ち＋強さ＋理由で、今の気持ちをくわしく話そう。

STEP 1 | 強さをつけて気持ちを言おう

I'm a bit sleepy.

STEP 2 | 理由をそえて、2～3文で話そう

I'm a bit sleepy because I stayed up late. But I'm really excited about this weekend.

ポイント

- 気持ちが2つあるときは **but** でつなぐと、こまやかに伝わります。

書いて覚えよう

相手に寄りそう

相手の気持ちに合わせて、ひとことを選ぼう。

つらい気持ちには

That must be hard.

それはつらいね

I'm here for you.

わたしががついているよ

Don't worry.

心配しないで

うれしい気持ちには

I'm happy for you!

わたしもうれしい！

Good for you!

よかったね！

You must be excited!

わくわくしてるでしょ！



Ken

I didn't make the team.

チームに選ばれなかったんだ。

Emma

Oh, Ken. I'm here for you.

ケン...。わたしががついているよ。



やってみよう

1. 友だちが I failed the test. と言いました。寄りそうひとこと。 _____
2. 友だちが I won the contest! と言いました。 _____

書いて覚えよう

復習：感情の表現

切り取って持ち歩ける、気持ちのフレーズ一覧です。

うれしい・安心

☐ I'm glad.

うれしい

☐ I'm relieved.

ほっとした

☐ I'm excited.

わくわく

悲しい・不安

☐ I'm upset.

落ちこんでいる

☐ I'm worried.

心配

☐ I'm disappointed.

がっかり

☐ I'm afraid of ~.

～がこわい

強さ・理由

☐ a bit / a little

ちょっと

☐ so / really

すごく／本当に

☐ because ~

～だから

寄りそう

☐ I understand.

わかるよ

☐ That must be hard.

それはつらいね

☐ I'm happy for you!

わたしもうれしい！

ワンポイント 毎晩、その日の気持ちを英語で1文書く日記をつけると、自然に身につきます。

書いて覚えよう

総合練習

気持ちの表現を全部使って、チャレンジしよう。

総合練習 英語にしよう

1. ちょっと緊張しています。 _____
2. おそくまで勉強したのでつかれています。 _____
3. (相手のことで) わたしもうれしい！ _____

感情チャレンジ ミッションカード

MISSION 1

今の気持ちを強さつきで言う

MISSION 2

because で気持ちの理由を話す

MISSION 3

だれかに I'm happy for you! という

MISSION 4

英語で1文の気持ち日記を書く

できたミッションに✓をつけよう： ☐1 ☐2 ☐3 ☐4

書いて覚えよう

発音を練習する

-ed の音と、強く読むところに気をつけよう。

ことば	読み方	-ed の音
worried	ウォリード	ド
excited	イクサイティッド	ティッド (イッド)
relieved	リリーヴド	ド
disappointed	ディサポインティッド	ティッド (イッド)
stressed	ストレスト	ト

ポイント

- t・dで終わることばに-edがつくと「イッド」と読みます。
- 気持ちのことばは、少し強く、気持ちをこめて読みましょう。

やってみよう

1. -ed の音をカタカナで書こう。① bored _____ ② interested _____ ③ shocked _____

書いて覚えよう

リスニング・ディクテーションに挑戦

耳で聞いて、気持ちの英語を聞き取ろう・書き取ろう。

やり方

家族や友だちに、この教材の最後にある「答え」の英文（このページの分）を読んでもらいます。
本を見ずに耳だけで聞き、聞こえた英語を下に書き取りましょう。

読む人には、気持ちをこめて読んでもらうと聞き取りやすくなります。

ディクテーション 聞こえた英語を書こう

1. _____
2. _____
3. _____

ポイント

- 書き終わったら答えと見くらべて、まちがえたところに印をつけましょう。

書いて覚えよう

単語カード・フレーズを暗唱する

カードで覚えて、何も見ずに言えるようにしよう。

glad

うれしい

upset

落ちこんでいる

worried

心配

disappointed

がっかり

relieved

ほっとした

bored

たいくつ

ポイント

- 表の英語を見て日本語を言い、次は日本語を見て英語を言います。
- 暗唱は I'm ~ because ~. の文にして言うと、会話でそのまま使えます。

やってみよう

1. 何も見ずに言えたことばを書き出そう。

書いて覚えよう

ペアで練習する・声に出して読む

気持ちをこめて、声に出して練習しよう。



Ken

What happened?

どうしたの？

Emma

I'm a little upset.

ちょっと落ちこんでるの。



Ken

That must be hard. But I didn't forget. Happy birthday!

それはつらいね。でもぼくはわすれてないよ。誕生日おめでとう！

Emma

My friend in Canada forgot my birthday.

カナダの友だちが、わたしの誕生日をわすれてたの。



ポイント

- 気持ちのことは、声の調子を変えて読むとぐっと伝わります。
- 1人のときは、両方の役を声に出して読みましょう。

やってみよう

1. 役を交代して2回読もう。

書いて覚えよう

応用ミニ会話①

気持ちの理由を話す会話です。



Ken

You look excited, Emma.

エマ、わくわくしてるみたいだね。

Emma

I am! My parents are coming to Japan next month.

そうなの！来月、両親が日本に来るの。



Ken

That's great! You must be really happy.

すごいね！本当にうれしいでしょ。

Emma

Yes. But I'm a bit nervous, too. I want to show them good places.

うん。でも少し緊張もしてる。いい場所を案内したいから。



Ken

Don't worry. I can help you.

心配しないで。ぼくも手伝うよ。

ポイント

- うれしい気持ちと緊張する気持ちが、同時に話されています。

やってみよう

1. 役を決めて読もう。2回目は役を交代しよう。

書いて覚えよう

応用ミニ会話②

気持ちの変化を話す会話です。

Emma

How was your first day at the part-time job?

アルバイトの初日はどうだった？



Ken

At first, I was really nervous.

はじめは本当に緊張したよ。

Emma

I bet.

そうだね。



Ken

But everyone was kind, so I was relieved.

でもみんなやさしくて、ほっとしたよ。

Emma

I'm glad to hear that!

それを聞いてうれしい！



ポイント

- At first ～, but ～ の流れで、気持ちの変化がよく伝わります。

やってみよう

- 役を決めて読もう。nervous と relieved を別の気持ちに入れかえてみよう。

書いて覚えよう

感情チャレンジ

気持ちの英語を、毎日の生活で使ってみよう。

毎日

今の気持ちを **I'm ~.** で試ってみる

くわしく

a bit / really と **because** をつけて話す

寄りそう

相手の気持ちに **ひとこと** で返す

こたえ

L2 I'm glad to hear that. / I'm delighted.

L3 I'm upset. / I feel down today.

L4 I'm annoyed. / I'm mad.

L5-6 I'm worried about the test. / I'm afraid of dogs.

L7-8 I'm disappointed. / I'm relieved.

L9-10 I'm excited about the trip. / I'm bored.

L11 I'm a bit tired. / I'm really happy.

L12 (例) I'm happy because I got a new bike. / I'm nervous because I have a test.

L13 (例) I'm nervous. / I'm relieved.

L14 I'm a bit bored. / I'm so relieved. / I'm really worried.

L16 (例) At first, I was nervous, but now I'm excited.

L17 I understand. / That must be hard.

L18 relieved→ウ disappointed→ア annoyed→エ nervous→オ delighted→イ 2. I'm worried about ~. / What a relief! / I'm happy for you! 3. bored / excited

L19 nervous / worried / must / relieved / glad / excited

L22 (例) That must be hard. / I'm happy for you!

L24 I'm a bit nervous. / I'm tired because I studied late. / I'm happy for you!

L25 ① ド ② ティッド ③ ト

L26-27 ① I'm so relieved. ② I'm a bit worried about it. ③ That must be hard.

書いて覚えよう

感情をこまやかに表す (Season 3 | No.29)

発行：一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。

有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。

くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。