

Best day ever!



Love this pic!

日記・SNSを英語で

毎日のできごとを、英語で発信しよう



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

日記とSNSの英語	3
日記を書く	4～6
SNSの投稿	7～8
コメントとやりとり	9～10
くだけた書き方	11～12
例で学ぶ	13～14
自分で書く	15～20
復習	21
声と耳で練習	22～25
応用会話	26～27
まとめ	28～30

日記・SNSの英語

書く英語は、話す英語をのばすいちばんの近道です。

日記やSNSの英語は、教科書の英語よりずっと**短く、軽く、気持ちが前に出る**のが特徴です。

毎日ひとこと英語で書くと、自分のことを英語で考えるくせがつきます。書いた文は、そのまま会話でも使える自分だけのフレーズ集になります。



英語で書けるもの

今日のこと

そのときの気持ち

写真のひとこと

友だちへのコメント

本や映画の感想

小さな目標

英語では SNS より **social media** という言い方が一般的です。

ポイント

- 1日1~3文でじゅうぶん。続けることがいちばん大切です。
- 完ぺきな文法より、**自分の気持ちが伝わるか**を優先しましょう。
- 人に見せる投稿と、自分だけの日記では書き方を少し変えます。

やってみよう

1. 英語で書いてみたいことを2つ挙げよう。

2. 今日の気分を英語1語で書こう。（例：happy / tired）

書いて覚えよう

今日の出来事

過去形を使って、今日あったことを書こう。

Went to the beach with my family today.

ウェント トゥ ザ ビーチ ウィズ マイ ファミリー トゥデイ

今日は家族と海に行った。

日記ではIを省くことも多い

I finally finished my history report.

アイ ファイナリー フィニッシュト マイ ヒストリー リポート

やっと歴史のレポートが終わった。

Emma

What did you write in your diary yesterday?

昨日は日記に何を書いたの？



Ken

Just one line: Had ramen with my brother and talked for hours.

1行だけ。兄とラーメンを食べて、何時間も話した、って。

Emma

That's a perfect diary entry!

日記として完璧だね！



ポイント

- 今日のできごとは**過去形**で書くのが基本です。(went / had / finished)
- 自分の日記なら、主語のIを省いてWent to ～. と書いてもかまいません。
- **finally** (やっと)、**for hours** (何時間も) など、ひとこと足すと様子が伝わります。

やってみよう

1. 今日 (または昨日) したことを1文で書こう。 _____
2. その文に finally / for hours / with ～ のどれかを足して書き直そう。

書いて覚えよう

気持ちを書く

できごとに気持ちを1つ足すと、文が生き生きします。

★★★★

Can't stop smiling!

うれしくて顔がゆるみっぱなし！

★★★

Feeling grateful today.

今日は感謝の気持ちでいっぱい。

★

Kind of a slow day.

なんだかのんびりした1日。

...

A little nervous about tomorrow.

明日のことが少し不安。

...

Pretty disappointed, to be honest.

正直、かなりがっかり。

...

Totally exhausted.

もうくたくた。

ポイント

- Feeling ～. の形は、SNSや日記でよく使われる気持ちの書き方です。
- kind of (なんだか)、a little (少し)、totally (すっかり) で気持ちの強さを調整できます。

やってみよう

1. 「明日のテストが不安」を Feeling ～ で書こう。 _____
2. 今日のできごとに、気持ちを1つ足して書こう。 _____

書いて覚えよう

短い文で書く

長い1文より、短い2~3文のほうが読みやすくなります。

長い

読むのが大変

Today it rained, so I stayed at home and read a book, and it was very relaxing.

今日は雨だったので家で本を読み、とてもくつろげた。

短い

リズムよく読める

Rainy day. Stayed in and read all afternoon. So relaxing.

雨の日。午後はずっと家で読書。最高にくつろいだ。

ポイント

- 日記やSNSでは、**名詞だけの文** (Rainy day.) もよく使われます。
- 1文に1つの情報を入れるつもりで、ピリオドで区切りましょう。
- 最後に気持ちをひとことそえると、しめくくりが決まります。

やってみよう

1. 次の文を2~3文に分けよう。

It was a rainy day, so I stayed home and read, and it was so relaxing.

ワンポイント ただし、学校の作文や仕事のメールでは主語を省かず、完全な文で書くのが基本です。場面で使い分けましょう。

書いて覚えよう

ハッシュタグ

ハッシュタグで、投稿のテーマをひと目で伝えよう。

ハッシュタグ	意味	使う場面
#tbt	Throwback Thursday (なつかしの木曜日)	昔の写真を木曜日に投稿するとき
#ootd	outfit of the day (今日のコーデ)	服装の写真
#nofilter	加工なし	そのままの写真
#weekendvibes	週末の気分	休日のゆるい投稿

ポイント

- ハッシュタグの中に**スペースは入れられません**。単語の頭を大文字にすると読みやすくなります。
(#SummerVacation)
- つけすぎると宣伝っぽく見えます。2~5個くらいが自然です。

やってみよう

- 「夏休み」の投稿につけるハッシュタグを英語で書こう。_____
- 「家で作った料理」の投稿につけるハッシュタグを考えよう。_____

ワンポイント 英語圏の人に見てもらいたいときは、日本語のタグと英語のタグを両方つけるのもひとつの方法です。

書いて覚えよう

写真にひとこと

写真に合う、短くて印象に残るキャプションを書こう。

View from the top!

ビュー フロム ザ トップ

頂上からのながめ！

山やタワーの写真に

Look who I ran into today!

ルック フー アイ ラン イントゥ トゥデイ

今日ばったり会ったのはこの人！

Best day ever with these two.

ベスト デイ エヴァー ウィズ ジーズ トゥー

この2人と最高の1日。

Couldn't resist.

クドゥント リズィスト

がまんできなかった。

スイーツや買い物の写真に



Ken

What should I write for this sunset photo?

この夕日の写真、何て書けばいいかな？

Emma

Keep it simple. How about, Not a bad way to end the day?

シンプルにしようよ。1日の終わりとして悪くない、はどう？



ポイント

- キャプションは写真の説明ではなく、気持ちやひとことを書くのがコツです。
- 写真を見ればわかることは書かなくてかまいません。

やってみよう

1. 山頂で撮った写真にひとことつけよう。 _____
2. 日曜日の朝ごはんの写真にひとことつけよう。 _____

書いて覚えよう

友だちの投稿に、あたたかいコメントを書こう。

すごくすてき！

うらやましい！

これどこ？

おめでとう！当然の結果だよ。

早くよくなるといいね。

- コメントは**短く、前向きに**が基本です。
- **質問をそえる**と、相手が返信しやすくなります。（Where is this?）
- SNSの **jealous** は「うらやましい！」という明るいほめことばです。

1. 部活の大会で優勝した友だちの投稿にコメントしよう。 _____
2. きれいな景色の写真に、場所をたずねるコメントを書こう。

いいね・返信

もらったコメントに、気持ちよく返そう。

Thanks so much!

サンクス ソウ マッチ

ほんとうにありがとう！

Haha, right?

ハハ ライト

はは、でしょ？

It's a small café near the station.

イッツ ア スモール キャフェイ ニア ザ ステーション

駅の近くの小さなカフェだよ。

Let's go together next time!

レッツ ゴウ トゥゲザー ネクスト タイム

今度いっしょに行こうよ！

Emma

Your cake looks amazing! Did you make it?

ケーキすごくおいしそう！自分で作ったの？



Ken

Thanks! Yeah, it was my first try.

ありがとう！うん、はじめて作ったんだ。

Emma

No way! Teach me sometime.

うそでしょ！今度教えて。



ポイント

- 「いいね」は英語でも like。Thanks for all the likes! で「いいねありがとう」。
- 質問されたら答え、ほめられたらお礼。これだけで返信はじゅうぶんです。

やってみよう

- 「かわいい犬！」とコメントされました。返信を書こう。_____
- 「これどこ？」と聞かれました。場所を答えて、さそってみよう。

書いて覚えよう

略語・スラング

よく見る略語を知って、投稿を読めるようにしよう。

略語	もとの形	意味
lol	laughing out loud	(笑)
btw	by the way	ところで
tbh	to be honest	正直に言うと
imo	in my opinion	私の意見では
IRL	in real life	(ネットではなく) 実際に



Ken

Btw, what does tbh mean?

ところで、tbh っていう意味？

Emma

To be honest. Tbh, I didn't know it either at first, lol.

to be honest だよ。正直、最初は私も知らなかった (笑)。



ポイント

- 略語は親しい人とのやりとり専用です。先生や目上の人には使いません。
- 意味がわからないときは、その場で聞くのがいちばん確実です。

やってみよう

1. 次の略語のもとの形を書こう。

btw _____ tbh _____ imo _____

書いて覚えよう

丁寧すぎない書き方

SNSでは、少しでも丁寧な書き方のほうが自然です。

かたすぎる

手紙やメール向き

I would like to express my gratitude to everyone.

皆さまに感謝を申し上げます。

I am very happy to report that I passed.

合格したことをご報告できてうれしく思います。

SNS向き

自然で親しみやすい

Thanks so much, everyone!

みんな、ほんとうにありがとう！

I passed!! Still can't believe it.

合格した！！まだ信じられない。

ポイント

- SNSでは I am → I'm, do not → don't のような短縮形を使うのがふつうです。
- !! や絵文字も、使いすぎなければ気持ちを伝える道具になります。
- ただし、くだけた書き方でも **相手を傷つけることばは使わない**のが大前提です。

やってみよう

1. 次の文をSNS向きに書き直そう。

I would like to thank all of you for your kind messages.

書いて覚えよう

例文を見る・置きかえ練習

お手本の投稿を、自分のことに置きかえよう。

お手本の投稿

Just finished my first 10K run! Legs are dead, but feeling proud. #running #NeverGiveUp

はじめての10キロ走を走りきった！足はもう動かないけど、自分がほこらしい。

Just
finished

+

やりとげたこ
と

+

!
Feeling

+

気持ち
ち

.

やりとげたこと

気持ち

my last exam

so relieved

a 1,000-piece puzzle

a little sleepy

my first piano recital

proud of myself

やってみよう

1. 上の表を使って、投稿を1つ作ろう。 _____
2. 自分が最近やりとげたことで、投稿を作ろう。 _____

書いて覚えよう

投稿ミニ例

投稿からコメント、返信までの流れを見てみよう。

Emma

(投稿) First snow in Sapporo! Can't feel my fingers, but it's so beautiful. #snowday

札幌で初雪！指の感覚がないけど、すごくきれい。



Ken

(コメント) Wow, it looks like a postcard! Stay warm!

わあ、絵はがきみたい！あたたかくしてね！



Emma

(返信) Thanks, Ken! Going to get hot chocolate now.

ありがとう、ケン！今からホットココア飲みに行く。



Ken

(返信) Good idea. Send me more pics!

いいね。もっと写真送って！



ポイント

- 投稿は**できごと** → **気持ち** → **タグ**の順にすると、まとまりよく見えます。
- pics は pictures のくだけた言い方です。
- 返信では、次の行動を書く (Going to ～) と、やりとりが続きます。

やってみよう

1. Ken と Emma の役に分かれて、投稿とコメントを声に出して読もう。
2. Emma の投稿に、別のコメントを書いてみよう。 _____

書いて覚えよう

自分の1日を書く

朝・昼・夜の流れて、1日を短くまとめよう。



Woke up late. Skipped breakfast.

ウォーク アップ レイト スキップ ト ブ
レック ファスト

寝坊。朝ごはん抜き。

朝



Had lunch with Mika on the roof.

ハッド ランチ ウィズ ミカ オン ザ ルー
フ

屋上でミカとランチ。

昼



Watched a movie. Early night.

ウォッチト ア ムーヴィー アーリー ナ
イト

映画を見て早めに寝る。

夜

自分の1日を3文で

Morning: Caught the early train. / Afternoon: Practiced soccer in the rain. / Night: Too tired to do homework, lol.

ポイント

- 時間の流れにそって書くと、読む人が1日を思いうかべやすくなります。
- Early night. は「早めに寝た」という日記の決まった言い方です。

書いて覚えよう

感想を書く

本・映画・お店の感想を、理由をそえて書こう。

Highly recommend it!

ハイリー レコメンド イット

すごくおすすめ！

A bit long, but the ending was worth it.

ア ビット ロング バット ジ エンディング ワズ ワース イット

少し長いけど、ラストは見る価値あり。

Not really my thing, but my sister loved it.

ノット リアリー マイ シング バット マイ シスター ラヴド イット

私の好みじゃないけど、妹は大好きだった。

Worth the wait.

ワース ザ ウェイト

待ったかいがあった。

行列のお店などに

ポイント

- ・ 感想は**評価** → **理由**の順に書くと説得力が出ます。
- ・ 好みでないときも、**Not really my thing** のように言い方をやわらげると角が立ちません。

やってみよう

1. 最近見た映画か読んだ本の感想を、理由つきで書こう。 _____
2. あまり好みでなかったものを、やわらかく書こう。 _____

ワンポイント お店の感想を公開で書くときは、事実と自分の感想を分けて書くのがマナーです。

書いて覚えよう

3. Couldn't resist. → (①待ちきれない ②がまんできなかった ③信じられない)

3. **すごくおすすめ！** Highly it!

穴うめ練習

投稿とコメントのやりとりを完成させよう。

- A (投稿) _____ got back from Kyoto! _____
tired but happy. #TravelDiary
- B Wow, this photo _____ amazing!
- B _____ is this temple?
- A _____ ! It's Kiyomizu-dera. You should go sometime.
- B I'd love to. Let's go _____ next spring!
- A Deal!

ポイント

- Deal! は「決まり!」「のった!」という、約束に答える短いことばです。
- 書けたら、A・B の役に分かれて読んでみましょう。

ワンポイント 友だちが写った写真を投稿するときは、先に Is it OK if I post this? と確認するのが英語圏でもマナーです。

書いて覚えよう

実際に投稿を作る

テンプレートで、自分だけの投稿を完成させよう。

ひとこと

!

できごと

Today I

.

くわしく

It was

.

気持ち

Feeling

.

ハッシュタグ

#

#

Emma の例

Finally! Today I baked bread for the first time. It was a little hard, but it smelled amazing. Feeling proud. #HomeBaking #FirstTry

ポイント

- 最初のひとことで目を引き、最後の**気持ち**でしめると投稿らしくなります。
- 書けたら声に出して読み、長すぎるところを短くしましょう。

書いて覚えよう

コメントを書く

いろいろな投稿に、ぴったりのコメントを返そう。

友だちの投稿	コメントの例
Passed my driving test!	Congrats! Drive safe!
Stuck in bed with a cold.	Oh no! Take it easy.
Made curry for my family.	Yum! Can I have some?

ポイント

- うれしい投稿にはお祝い、つらい投稿にはいたわり。投稿の気分に合わせるのが大切です。
- Take it easy. は「無理しないでね」という気づかいのことばです。

やってみよう

1. Got into my dream school! にコメントしよう。 _____
2. Sprained my ankle at practice. にコメントしよう。 _____
3. My homemade ramen! にコメントしよう。 _____

書いて覚えよう

発音を練習する

SNSでよく使うことばを、英語らしい音で言おう。

Can't wait!

キャント ウェイト

待ちきれない！

can't の t はほとんど聞こえない

Congrats!

コングラッツ

おめでとう！

頭の Con を強く

Throwback

スロウバック

なつかしの（写真）

th は舌を歯にはさむ

Check it out!

チェッキダウ

見てみて！

3語をつなげて1語のように

ポイント

- 英語は単語と単語がつながって聞こえます。Check it out は「チェックイダウ」に近い音です。
- 感情のこもったことばは、強く言うところをはっきりさせると伝わります。

やってみよう

1. 上の4つを、それぞれ3回ずつ声に出して言おう。
2. Check it out! を、ふつうの速さとゆっくりの2通りで言いくらべよう。

書いて覚えよう

リスニング・ディクテーション

聞いて、書いて、耳と手で英語を覚えよう。



Ken

How was your weekend?

週末はどうだった？

Emma

Great! I went to a summer festival. It rained, but I posted lots of photos.

最高！夏祭りに行ったの。雨が降ったけど、写真をたくさん投稿したよ。



1. 聞き取ろう（ペアの人に上の会話を読んでもらう）

1. Emma は週末どこへ行った？ _____
2. 天気はどうだった？ _____

2. 書き取ろう（ペアの人に1文ずつ読んでもらう）

1. Went to the summer festival with Emma. → _____
2. Had so much fun. → _____

ワンポイント ひとりで練習するときは、文をかくしてから自分で読み上げを録音し、あとで聞きながら書き取るのも効果的です。

書いて覚えよう

単語カード・フレーズの暗唱

よく使う表現をカードで覚えて、何も見ずに言えるようにしよう。

日記

☐ **Went to ___ today.**

今日は___に行った

☐ **Finally finished ___.**

やっと___が終わった

☐ **Early night.**

早めに寝た

気持ち

☐ **Feeling grateful.**

感謝の気持ち

☐ **So relieved.**

ほっとした

☐ **Totally exhausted.**

くたくた

コメント

☐ **This looks amazing!**

すごくすてき！

☐ **Congrats!**

おめでとう！

☐ **Take it easy.**

無理しないで

返信

☐ **Thanks so much!**

ありがとう！

☐ **Haha, right?**

でしょ？

☐ **Let's go together!**

いっしょに行こう！

ポイント

- 右の日本語をかくして、英語が言えたら✓をつけましょう。
- 暗唱は1日5分×数日のほうが、1日にまとめてやるより身につきます。

書いて覚えよう

ペアで練習する・声に出して読む

日記を声に出して読み、ペアで感想を伝え合おう。

Emma の日記

Saturday, July 12. Went hiking with my host family. The trail was steep, and I almost gave up. But the view from the top was unbelievable. Feeling tired but so happy.

7月12日（土）。ホストファミリーとハイキング。道が急で、あきらめかけた。でも頂上からのながめは信じられないほどだった。疲れたけど、すごく幸せ。



Ken

I read your diary. The view sounds amazing!

日記読んだよ。ながめ、すごそうだね！

Emma

It really was. Have you ever been hiking?

ほんとうにすごかった。ハイキングしたことある？



ポイント

- 音読では、**ピリオドで一呼吸**おきます。
- ペアで読んだら、相手の日記に英語でひとことコメントを返しましょう。

やってみよう

1. Emma の日記を3回音読しよう。3回目は顔を上げて読もう。

書いて覚えよう

応用ミニ会話①

投稿する前に、友だちと相談する会話です。



Ken

Can I post the photo from the party last night?

昨日のパーティーの写真、投稿してもいい？

Emma

Which one? Let me see first.

どれ？先に見せて。



Ken

This one, with everyone holding the cake.

これ。みんなでケーキを持ってるやつ。

Emma

Hmm, my eyes are closed. Can you use a different one?

うーん、私、目をつぶってる。別のにしてくれる？



Ken

Sure. How about this one?

いいよ。これはどう？

Emma

Perfect! Tag me, OK?

ばっちり！私をタグ付けしてね。



Ken

Will do. What should I write?

了解。何て書こうかな？

ポイント

- Tag me. は「（投稿に）私をタグ付けして」。Will do. は「そうするね」という短い返事です。
- 人が写っている写真は、**投稿の前に確認する**のが思いやりです。

やってみよう

1. 最後の Ken の質問に、Emma としてキャプションを提案しよう。

書いて覚えよう

応用ミニ会話②

英語で日記を続けるコツを話し合う会話です。

Emma

Are you still keeping your English diary?

英語の日記、まだ続けてる？



Ken

Yeah, but some days I only write one sentence.

うん。でも1文しか書かない日もあるよ。



Emma

That's totally fine. One sentence a day adds up.

それでぜんぜんいいよ。1日1文でも積み重なるから。



Ken

True. I look back at old entries, and I can see my progress.

たしかに。前のを読み返すと、上達がわかるんだ。



Emma

That's the best part. Do you ever write about your feelings?

そこがいちばんいいところだね。気持ちも書いたりする？



Ken

Sometimes. It helps me calm down after a bad day.

ときどき。いやな日のあとに気持ちが落ち着くんだ。



Emma

Same here. Keep it up!

私も同じ。がんばって続けてね！



ポイント

- **adds up** は「積み重なる」。小さな努力をほめるときによく使います。
- **Same here.** は「私も同じ」。共感をすぐ伝えられる便利なことばです。

やってみよう

1. あなたが日記を続けるためのコツを英語で1つ書こう。 _____

書いて覚えよう

ミニテスト・前回の復習とつなげる

仕上げのテストと、意見をまとめる表現とのつながりを確認しよう。

1. 英語にしよう

1. (日記) 不安な気持ち。 _____
2. (感想) すごくおすすめ！ _____
3. (確認) これ、投稿してもいい？ _____

前回「意見を英語でまとめる」とつなげよう

意見を書くときの In my opinion, ～ は、SNSでは略語の imo になります。**意見 → 理由** の順は、投稿でも同じです。

In my opinion → imo

To be honest → tbh

because ～ で理由を足す

やってみよう

1. imo を使って、好きな季節についての短い投稿を書こう。

書いて覚えよう

SNSチャレンジ

英語で書く毎日を、はじめよう。

1週間チャレンジ

毎日 **1文だけ** 英語の日記を書く

写真チャレンジ

お気に入りの写真に **英語のキャプション** をつける

コメントチャレンジ

だれかの投稿に **英語でひとこと** 返す

こたえ

L2 (例) Went to the library after school. / I finally finished my report.**L3** (例) Feeling nervous about tomorrow's test.**L4** (例) Rainy day. Stayed home and read. So relaxing.**L5** (例) #SummerVacation / #HomeCooking**L6** (例) View from the top! / Sunday brunch with my favorite people.**L7** Congrats! You deserve it. / Where is this?**L8** (例) Thanks so much! / Let's go together next time!**L9** by the way / to be honest / in my opinion**L10** (例) Thanks so much, everyone!**L11-12** (例) Just finished my first half marathon! Feeling proud.**L15** (例) Highly recommend it! The story was so moving.**L16** 1. ③ / ① / ② 2. relieved / Congrats / recommend**L17** (例) Just / Feeling / looks / Where / Thanks / together**L19** (例) Congrats! / Hope you feel better soon. / Looks so good!**L20-21** So jealous!→イ Worth the wait.→オ Take it easy.→エ Early night.→ア Couldn't resist.→ウ 2. Just finished my report! / Where is this? / Thanks for all the likes!**L23-24** 1. お祭り / 雨が降った 2. Went to the summer festival with Emma. / Had so much fun.**L32-33** 1. Feeling nervous. / Highly recommend it! / Is it OK if I post this?

書いて覚えよう

日記・SNSを英語で (Season 10 | No.97)

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。

詳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。