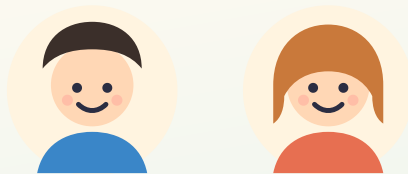




英語で人を励ます

ひとことで、だれかの背中を押そう



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

励ましの英語	3
定番の励まし	4～8
気持ちに寄りそう	9～12
例で学ぶ	13～14
場面で励ます	15～20
復習	21
声と耳で練習	22～25
応用会話	26～27
まとめ	28～30

励ましの英語

相手の気持ちに合わせて、ことばを選べるようになろう。

励ましのことばは、**相手が今どんな気持ちか**によって変わります。本番前の緊張、失敗したあとの落ち込み、迷っているときの不安。それぞれに合うひとことがあります。

このタイトルでは、定番の励ましから、そっと寄りそうことば、背中を押すことばまで、場面ごとに使い分けを身につけます。



相手の状態	合うことばの例
本番の前	You can do it!
失敗したあと	It happens to everyone.
不安なとき	It'll be OK.
うまくいったとき	Well done!

ポイント

- 励ましは、**まず相手の話を聞いてから**。ことばはそのあとです。
- 短いひとことでも、相手の名前をそえると気持ちがまっすぐ届きます。

やってみよう

- 最近、だれかに励まされてうれしかったことばを書こう（日本語でOK）。

書いて覚えよう

がんばって(You can do it!)

挑戦する人に、力強いエールを送ろう。

You can do it!

ユー キャン ドゥー イット
きみならできる！

Good luck!

グッ ラック
がんばって！／幸運を！

Go for it!

ゴウ フォー イット
思いきってやってみて！

Break a leg!

ブレイク アレッグ
(舞台の前に) がんばって！
演劇や発表の前の決まり文句



Ken

My speech contest is tomorrow. I'm so nervous.

明日スピーチコンテストなんだ。すごく緊張してる。

Emma

You've practiced so hard. You can do it!

あんなに練習したじゃない。あなたならできる！



ポイント

- 日本語の「がんばって」にあたる一語はありません。You can do it! / Good luck! などを場面で使い分けます。
- Break a leg! は、直訳すると「足を折れ」ですが、舞台に立つ人への縁起のいい励ましです。

やってみよう

- テストを受ける友だちに： _____
- 思いきって告白しようか迷っている友だちに： _____

ワンポイント すでに全力でがんばっている人には、Do your best! より **Just enjoy it!** (楽しんで!) のほうが肩の力が抜けることもあります。

書いて覚えよう

大丈夫(It'll be OK)

不安な人を、落ち着かせることばを覚えよう。

It'll be OK.

イトゥル ビー オウケイ

きっと大丈夫。

Everything's going to be fine.

エヴリスィングズ ゴウイング トゥ ビー ファイン

全部うまくいくよ。

Take a deep breath.

テイク ア ディープ ブレス

深呼吸して。

One step at a time.

ワン ステップ アット ア タイム

一歩ずつね。

Emma

I lost my train pass, and I have no idea what to do.

定期券をなくしちゃって、どうしたらいいかわからない。



Ken

Take a deep breath. It'll be OK. Let's ask at the station office first.

深呼吸して。大丈夫だよ。まず駅の窓口で聞いてみよう。

ポイント

- あわてている人には、**落ち着かせることば** → **具体的な次の一歩**の順に伝えると安心してもらえます。
- **One step at a time.** は、やることが多くて混乱している人にぴったりです。

やってみよう

1. 道に迷って不安そうな人に、「大丈夫」と伝えよう。 _____
2. 「深呼吸して」を英語で書こう。 _____

書いて覚えよう

応援してる (I'm rooting for you)

「いつも味方だよ」という気持ちを伝えよう。

I'm rooting for you.

アイム ルーティング フォー ユー

応援してるよ。

I'm here for you.

アイム ヒア フォー ユー

いつでもそばにいるよ。

I've got your back.

アイヴ ガット ユア バック

何かあったら味方するから。

I'll be cheering for you.

アイル ビー チアリング フォー ユー

(当日) 応援してるね。



Ken

I'm trying out for the national team next month.

来月、選抜チームの選考を受けるんだ。

Emma

That's huge! I'm rooting for you all the way.

すごいじゃない！ずっと応援してるよ。



ポイント

- root for ～ は「～を応援する」。スポーツ観戦でもよく使います。
- I'm here for you. は、つらいときの相手にも、挑戦する相手にも使える万能のひとつです。

やってみよう

1. 留学に出発する友だちに「応援してるよ」。_____
2. 「何かあったら味方するから」を英語で書こう。_____

書いて覚えよう

気にしないで(Don't worry)

失敗した人の心を、軽くしてあげよう。

Don't worry about it.

ドント ウォーリー アバウト イット

気にしないで。

It happens to everyone.

イット ハプンズ トゥ エヴリワン

だれにでもあることだよ。

Don't be so hard on yourself.

ドント ビー ソウ ハード オン ユアセルフ

自分を責めすぎないで。

It's not the end of the world.

イッツ ノット ジ エンド オヴ ザ ワールド

世界の終わりじゃないよ。

Emma

I made a big mistake in my presentation today.

今日の発表で大きなミスをしちゃった。



Ken

Don't be so hard on yourself. It happens to everyone. Everyone still understood your main point.

自分を責めすぎないで。だれにでもあるよ。言いたいことはちゃんと伝わってたよ。

ポイント

- 失敗をなかったことにするより、「だれにでもある」「大事なところは伝わった」と事実で安心させるのが効果的です。
- Don't worry. だけだと少し軽く聞こえることもあるので、ひとこと足しましょう。

やってみよう

- 試合でミスをして落ち込む友だちに： _____
- 自分を責めている人に： _____

書いて覚えよう

よくやった(Well done!)

がんばった人を、心からほめよう。

Well done!

ウェル ダン

よくやったね！

Great job!

グレイト ジャブ

すばらしい！

You nailed it!

ユー ネイルド イット

完ぺきだったよ！

I'm so proud of you.

アイム ソウ プラウド オヴ ユー

あなたをほこりに思うよ。

All your hard work paid off.

オール ユア ハードワーク ペイド オフ

努力が実ったね。



Ken

I passed the English test!

英語の試験に合格したよ！

Emma

You nailed it! All your hard work paid off.

やったね！努力が実ったね。



ポイント

- 結果だけでなく、**そこまでの努力**をほめると、相手の心に長く残ります。
- I'm so proud of you. は家族や親しい友だちどうしでよく使います。

やってみよう

- ピアノの発表会を終えた友だちをほめよう。 _____
- 「努力が実ったね」を英語で書こう。 _____

書いて覚えよう

君ならできる

相手の力を信じていることを、理由つきで伝えよう。

I know you can do it.

アイノウユーキャン ドゥー イット

あなたならできると知ってる。

I believe in you.

アイ ビリーヴ イン ユー

あなたを信じてる。

If anyone can do it, it's you.

イフ エニワンキャン ドゥー イット イッツ ユー

できる人がいるとしたら、それはあなただよ。

Emma

I don't think I can finish this painting by Friday.

金曜までにこの絵を仕上げられる気がしない。



Ken

I know you can do it. You finished that huge poster in three days last year.

きみならできるよ。去年、あの大きなポスターを3日で仕上げたじゃない。

ポイント

- 「できる」と言うだけより、**過去の実績**を理由にすると説得力が増します。
- If anyone can do it, it's you. は、最大級の信頼を伝える表現です。

やってみよう

1. I know you can do it. に、理由を1文足して書こう。 _____

書いて覚えよう

前向きな言葉

見方を変えて、明るい面に目を向けてもらおう。

前向きなことば

Look on the **bright side**.

いい面を見よう

Every mistake is a **lesson**.

失敗はすべて学び

Tomorrow is a **new day**.

明日は新しい1日

You're **getting better**.

上達してるよ

こう言いかえる

I failed. → I **learned** something.

失敗した → 学んだ

It's hard. → It's a **challenge**.

つらい → 挑戦だ

I lost. → **Next time**.

負けた → 次がある

I'm slow. → I'm **steady**.

おそい → 着実



Ken

We lost again. We're the worst team.

また負けた。最悪のチームだよ。

Emma

Look on the bright side. You scored two goals this time. You're getting better.

いい面も見ようよ。今回は2点取ったじゃない。上達してるよ。



ポイント

- 前向きなことばは、相手のつらさを受け止めたあとに使うと、押しつけに聞こえません。

やってみよう

- 「発表で失敗した」を、前向きな言い方に変えよう。 _____

書いて覚えよう

そっと寄りそう

アドバイスより、まず気持ちを受け止めよう。

That sounds really tough.

ザット サウンズ リアリー タフ

それはほんとうにつらいね。

Do you want to talk about it?

ドゥ ユー ワント トゥ トーク アバウト イット

話したい？

Take your time.

テイク ユア タイム

ゆっくりでいいよ。

It's OK to feel that way.

イッツ オウケイ トゥ フィール ザット ウエイ

そう感じていいんだよ。

Emma

I miss my family in Canada so much.

カナダの家族にすごく会いたい。



Ken

That sounds really hard. It's OK to feel that way. Do you want to talk about them?

それはつらいね。そう感じていいんだよ。家族のこと、話したい？

ポイント

- 落ちこんでいる人には、すぐに解決策を出すより**気持ちを認める**ことが大切です。
- 話したくなさそうなら、**Take your time.** と伝えて待ちましょう。

やってみよう

1. ペットが病気で心配している友だちに、寄りそうことばを書こう。

ワンポイント 友だちが深刻な悩みをかかえているときは、ひとりで解決しようとせず、信頼できる大人にも相談するよう声をかけましょう。

書いて覚えよう

自信を持たせる

相手の長所を具体的に伝えて、自信を取りもどしてもらおう。

You're really good at

+

相手の得意なこと

.

You're really good at making people laugh.

ユー リアリー グッド アット メイキング ピープル ラーフ
人を笑わせるのがほんとうに上手だね。

You have a great eye for colors.

ユー ハヴ ア グレイト アイ フォー カラーズ
色のセンスがすばらしいね。

You've come a long way.

ユーヴ カム ア ロング ウェイ
ずいぶん成長したね。

ポイント

- 「すごいね」より、**何がすごいのか**を具体的に言うほうが自信につながります。
- **You've come a long way.** は、長い努力を見てきた人だから言える、重みのあるひとことです。

やってみよう

1. 友だちの得意なことを You're really good at 〜. で伝えよう。 _____
2. 家族のだれかの長所を英語で1つ書こう。 _____

書いて覚えよう

「受け止める → 励ます → 行動をさそう」の型を身につけよう。

それはプレッシャーだね。でも毎日勉強してきたんだから、きっとできるよ。今週末いっしょに復習する？

③ 行動をさそう

Want to practice together?

Let's try again tomorrow.

Let me know if I can help.

1. 表の①②③から1つずつ選んで、励ましの文を作ろう。

一般社団法人文化芸術支援協会 | 英語で人を励ます 個人の学習目的に限り利用できます (商用利用・再配布禁止)

励ましミニ会話

受け止めて、励まして、背中を押す流れを会話で見よう。



Ken

I didn't make the starting lineup.

レギュラーに選ばれなかった。

Emma

Oh, Ken. I'm sorry. That must be so disappointing.

ケン...。残念だったね。すごくがっかりしてるよね。



Ken

Yeah. I practiced every morning, too.

うん。毎朝練習してたのに。

Emma

I know. Your hard work isn't wasted, though. You've gotten so much faster.

知ってるよ。でもその努力はむだじゃない。すごく足が速くなったもの。



Ken

You think so?

そう思う？

Emma

Definitely. There's another chance next season, right? I'm rooting for you.

もちろん。来シーズンもチャンスはあるよね？応援してる。



Ken

Thanks, Emma. I'll keep going.

ありがとう、エマ。続けるよ。

ポイント

- Emma はまず **That must be so disappointing.** と気持ちを受け止めています。
- そのあと **具体的な成長** を伝え、最後に **次の機会** へ目を向けさせています。

やってみよう

1. Ken と Emma の役に分かれて読み、2回目は役を交代しよう。

書いて覚えよう

落ち込む人に

深く落ち込んでいる人には、静かにやさしく声をかけよう。

I'm sorry you're going through this.

アイム ソーリー ユア ゴウイングスルー ディス
たいへんな思いをしているね。

I'm here if you need me.

アイム ヒア イフ ユー ニード ミー
必要なときはいつでもいるからね。

You don't have to talk if you don't want to.

ユー ドント ハフ トゥ トーク イフ ユー ドント ウォント トゥ
話したくなければ話さなくていいよ。

さけたい

気持ちを軽く扱ってしまう

Cheer up! It's nothing.

元気出して！たいしたことないよ

Just forget about it.

もう忘れなよ

おすすすめ

気持ちを受け止める

That must be really hard.

ほんとうにつらいよね

I'm here if you need me.

いつでもいるからね

ポイント

- 深く落ち込んでいる人に **Cheer up!** は、ときに「わかってもらえない」と感じさせます。
- ことばが見つからないときは、**そばにいる**ことを伝えるだけでじゅうぶんです。

やってみよう

1. 大切なものをなくして落ち込む友だちに、ひとこと書こう。 _____

書いて覚えよう

背中を押す

迷っている人に、一歩ふみ出す勇気を送ろう。

What do you have to lose?

ワット ドゥ ユー ハフ トゥ ルーズ
失うものなんてないでしょ？

You'll never know unless you try.

ユール ネヴァー ノウ アンレス ユー トライ
やってみないとわからないよ。

Just go for it!

ジャスト ゴウ フォー イット
思いきってやってみて！

You won't regret it.

ユー ウォウント リグレット イット
きっと後悔しないよ。

Emma

I want to join the drama club, but I'm too shy.
演劇部に入りたいけど、人見知りだから...



Ken

You'll never know unless you try. And the club is really friendly.
What do you have to lose?

やってみないとわからないよ。それに部のみんなすごく優しいし。失うものなんてないよ。

ポイント

- 背中を押すときは、**不安を小さくする事実**（みんな優しい、など）を1つそえると効果的です。
- 最終的に決めるのは相手。押しすぎないのも大切です。

やってみよう

1. 留学に行くか迷っている先輩に、背中を押すことばを書こう。 _____

書いて覚えよう

My job interview is tomorrow, and I can't sleep.

That **stressful. But it'll be**

What if I forget everything?

B Take a deep breath. You've prepared so well. I know you _____
do it.

Thanks. I'll try to relax.

One step at a _____ . And text me after. I've
your back!

- 書けたら $A \cdot B$ に分かれて読みましょう。
- B のせりふを、自分ならどう言うか考えて、1か所変えて読んでみましょう。

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

ロールプレイ(励まし)

カードの場面で、励まし役を演じよう。

場面A

大会の前日、緊張して眠れない友だち

場面B

テストの点が悪くて落ち込む友だち

場面C

新しい部活に入るか迷う友だち

場面D

引っこしてさびしい友だち

場面E

初めてのアルバイトに不安な友だち

場面F

目標を達成した友だち

Emma

(場面D) I don't know anyone in my new town.

新しい町に知り合いがひとりもないの。



Ken

That sounds lonely. Take your time, but you'll make friends soon.
And you can call me anytime!

さびしいよね。あせらなくていいけど、すぐ友だちができるよ。いつでも電話してね！

ポイント

- ひとりが場面を選んで悩みを言い、もうひとりが励まします。
- 受け止める → 励ます → 行動をさそうの流れを意識しましょう。

書いて覚えよう

自分の言葉で励ます

大切な人に向けて、励ましのメッセージを書こう。

呼びかけ

Dear _____ ,

受け止める

I heard that _____ .

気持ち

That must be _____ .

励まし

I
know _____
you _____
can _____ because _____

応援

I'm rooting for you!

しめ

From, _____

Ken の例

Dear Emma, I heard that you have your piano recital next week. That must be exciting and a little scary. I know you can do it because you practice every single day. I'm rooting for you! From, Ken

ポイント

- because のあとに、**あなたが実際に見てきた相手の努力**を入れましょう。
- 書いたメッセージは、カードにして本人にわたすこともできます。

書いて覚えよう

● オ. ゆっくりでいいよ

3. あなたをほこりに思うよ。

21

do を強く、力強く

ゆっくり、やわらかく

lie を強く、in you はつなげて

低めの落ち着いた声で

22

聞いて、書いて、励ましの表現を耳と手で覚えよう。



Ken

自分を責めないで。3度目の正直だよ！

Emma

また運転免許の試験に落ちた。これで2回目。



2. 何回落ちた？

2. Ken の2文目 →

書いて覚えよう

単語カード・フレーズの暗唱

励ましの定番フレーズを、すぐ口から出せるようにしましょう。

挑戦する人に

☐ **You can do it!**

きみならできる！

☐ **Go for it!**

思いきってやって！

☐ **Break a leg!**

(舞台の前に) がんばって

不安な人に

☐ **It'll be OK.**

きっと大丈夫

☐ **Take a deep breath.**

深呼吸して

☐ **One step at a time.**

一歩ずつね

落ち込む人に

☐ **That sounds tough.**

それはつらいね

☐ **It happens to everyone.**

だれにでもあるよ

☐ **I'm here for you.**

そばにいるよ

がんばった人に

☐ **Well done!**

よくやったね！

☐ **You nailed it!**

完璧き！

☐ **I'm so proud of you.**

ほこりに思うよ

ポイント

- 場面ごとにまとめて覚えると、とっさのときに出てきやすくなります。
- 言えたフレーズには✓をつけましょう。

書いて覚えよう

ペアで練習する・声に出して読む

励ましのメッセージを音読し、ペアで励まし合おう。

Emma から Ken へのメッセージ

Ken, I know the past few weeks have been hard. But I've watched you practice every morning, even in the rain. That kind of effort never goes to waste. Whatever happens on Sunday, I'm proud of you.

ケン、ここ数週間たいへんだったよね。でも雨の日も毎朝練習するあなたを見てきたよ。ああいう努力はけっしてむだにならない。日曜日にどんな結果になっても、あなたをほこりに思う。



Ken

Thank you, Emma. That means a lot to me.

ありがとう、エマ。すごくうれしいよ。

Emma

I mean it. Good luck on Sunday!

本気だよ。日曜日ががんばってね！



ポイント

- 励まされたら **That means a lot to me.** と返すと、感謝が深く伝わります。
- ペアで悩みを1つずつ出し合い、交代で励まし合いましょう。

やってみよう

1. Emma のメッセージを3回音読しよう。3回目は Ken に話しかけるつもりで。

書いて覚えよう

応用ミニ会話①

本番直前の友だちを落ち着かせる会話です。

Emma

Ken, my hands are shaking. I go on stage in five minutes.

ケン、手がふるえてる。あと5分で出番なの。



Ken

Hey, take a deep breath with me. In... and out.

ほら、いっしょに深呼吸しよう。吸って...はいて。



Emma

OK. That helps a little.

うん。少し楽になった。



Ken

Remember how well you did at rehearsal? You were amazing.

リハーサルでうまくいったの覚えてる？最高だったよ。



Emma

But what if I forget my lines?

でもセリフを忘れたら？



Ken

Then just keep going. Nobody will notice. Just enjoy it!

そのまま続ければいいよ。だれも気づかない。楽しんで！



Emma

Thanks, Ken. Here I go!

ありがとう、ケン。行ってくる！



ポイント

- 直前の緊張には、**体を落ち着かせる** → **成功体験を思い出させる** → **楽しむ気持ちへの順**が効きます。
- Here I go!** は「よし、行くぞ!」と自分を奮い立たせるひとことです。

やってみよう

1. Ken の役で、もう1つ別の励ましのセリフを考えよう。 _____

書いて覚えよう

応用ミニ会話②

結果が出たあとの友だちに声をかける会話です。



Ken

So, how did the audition go?

で、オーディションはどうだった？

Emma

I didn't get the part. I'm really disappointed.

役はもらえなかった。すごく残念。



Ken

I'm sorry. You worked so hard for it.

残念だったね。あんなにがんばったのに。

Emma

The director said my singing was good, though.

でも監督が、歌はよかったって言ってくれた。



Ken

See? That's a big deal. You're getting noticed.

ほら、それってすごいことだよ。注目されてるってことだよ。

Emma

Maybe you're right. There's another audition in the fall.

そうかもね。秋にもオーディションがあるの。



Ken

Then you'll be even better by then. I'm rooting for you!

じゃあそのころにはもっとうまくなってるよ。応援してる！

ポイント

- Ken は相手の口から出た **よかった点** を拾って、前向きな見方につなげています。
- **That's a big deal.** は「それはすごいことだよ」と価値を強調する表現です。

やってみよう

1. あなたが Ken なら、最後にどんなことばをかけますか。英語で書こう。

書いて覚えよう

身近な人に、英語で励ましを届けよう。

ミニテスト・前回の復習とつなげる

仕上げのテストと、語りの表現とのつながりを確認しよう。

1. 英語にしよう

1. あなたを信じてる。 _____
2. それはほんとうにつらいね。 _____
3. やって見ないとわからないよ。 _____

前回「好きな話題を語りつくす」とつなげよう

好きなことに打ちこむ友だちには、語りで学んだ **What got you into it?** で話を聞き、そのあと **I'm rooting for you!** と応援すると、会話がぐっと深まります。

話を聞く → What got you into it?

ほめる → You've come a long way.

応援する → I'm rooting for you!

やってみよう

1. 夢中になっていることがある友だちに、質問と応援を1つずつ書こう。

書いて覚えよう

励ましチャレンジ

あなたのひとことが、だれかの力になります。

今日のひとこと

だれかに **You can do it!** と伝える

ほめチャレンジ

がんばった人の **努力** を具体的にほめる

寄りそいチャレンジ

落ち込む人の話を **最後まで** 聞く

こたえ

L2 Good luck! / You can do it!

L3 It'll be OK. / Take a deep breath.

L4 I'm rooting for you. / I've got your back.

L5 Don't worry about it. / It happens to everyone.

L6 Well done! / I'm so proud of you.

L7 (例) I know you can do it. You always finish what you start.

L8 (例) Look on the bright side. / Every mistake is a lesson.

L9 (例) That sounds really tough. Do you want to talk about it?

L10 (例) You're really good at explaining things.

L11-12 (例) That sounds stressful. You can do it. Let's study together.

L14 (例) I'm sorry you're going through this. I'm here if you need me.

L15 (例) What do you have to lose? Just go for it!

L16 1. ② / ③ / ① 2. rooting / hard / lose

L17 (例) sounds / OK / can / time / got

L20-21 I believe in you.→エ I've got your back.→ウ Take your time.→オ You nailed it!→ア One step at a time.→イ 2. It'll be OK. / It happens to everyone. / I'm so proud of you.

L23-24 1. 運転免許の試験 / 2回 2. Don't be so hard on yourself. / Third time's the charm.

L32-33 1. I believe in you. / That sounds really tough. / You'll never know unless you try.

書いて覚えよう

英語で人を励ます (Season 10 | No.99)

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。