



CATALYST CANADA

ホームステイ英会話 フレーズ集

誤解されない、悪い印象を与えない。
ホストファミリーに「自分の意見を持っている子」と
思ってもらうための英語フレーズ集

カナダ専門留学エージェント 水谷通孝

株式会社キャタリストカナダ

はじめに

海外留学を考えていてこのeBookを手にしてくれたあなたは、ひょっとしたら――

- 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？

海外留学は楽しみだけけれど、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。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、勉強も手につかなくなってしまいます。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があります。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。

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、邪険に扱われ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。このような話はインターネット上にたくさん載っています。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、帰国する際には空港で涙のお別れ。そんな留学生がいることも事実です。たくさんいます。

大切なこと。 これは決して運ではありません。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。嫌なことがあればきちんと伝える。自分が間違っていないと思えばきちんと想いを伝える。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、リスペクトする。日常の些細なことでも感謝を伝える。――良い関係は、毎日のコミュニケーションの中で少しずつ作り上げていくものです。

なにも言わずに我慢して暮らし、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。これでは良い関係など作れませんよね。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、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。

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。カナダ留学エージェント歴20年の経験から、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。現在はカナダ・ウィニペグに家族で移住し、3人の子どもたちも現地の学校に通っています。留学生を送り出す立場と、子を現地校に通わせる親の立場の両方から、ホームステイのリアルをお伝えします。

上手なコミュニケーションスキルを身に付けるために留学をするのに、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。だから最初から完璧は無理です。やりながら、間違えながら、修正しながら

がら、またやりながらの繰り返しで強くなっていきます。だからこそ、旅立つ私たちに今出来ることは「しっかり準備をしていく」ことです。

このeBookでは、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「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を、シチュエーションごとにご紹介します。頭の中で何度かリハーサルをして準備が出来ていれば、ホームステイがきっと今よりも楽しみになるはずです。それでは行きましょう！ Let's get started!

この本の構成

1. 第1章：食事にまつわるフレーズ
2. 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
3. 第3章：招待やお誘いを受ける・断るためのフレーズ
4. 第4章：予定・持ち物・お願い事などを確認する
5. 第5章：自分が理解できていないことを伝える
6. 第6章：言いづらいことを伝える前に付け足すフレーズ

第1章 食事にまつわるフレーズ

まずはホームステイ生活でとても大切な、食事にまつわるフレーズです。

1-1 感謝を伝える

食事の後に「美味しいご飯をありがとう」と伝える感謝の言葉は大事ですね。英語には「ごちそうさまでした」にあたる言葉がありません。こんなフレーズを使ってみましょう。

This meal was amazing! Thank you so much!

この食事は素晴らしかったです！本当にありがとう！

Thank you for dinner. I really enjoyed it.

夕食をありがとう。本当に楽しめました。

That was wonderful. Thank you so much.

素晴らしかったです。本当にありがとう。

Thank you for cooking. It was really delicious.

料理をしてくれてありがとう。本当に美味しかったです。

ポイント。「日本語の言い方を英語にする」のではなく、「英語では、こういう場面でこういう言い方をするんだな」というスタンスで身につけると、自然な英語表現が学べます。Thank you は口癖に！

1-2 「もうお腹いっぱいです」を伝える

たくさん用意してくれたからと全て食べようとすると食べ過ぎてしまいます。お腹いっぱいの時はそれを伝え、感謝の言葉を添えましょう。

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=満腹)

I'm stuffed! Thank you.

お腹いっぱいです。ありがとう。(stuffed=詰め込まれた/カジュアル)

さらに何かを勧められた・おかわりを聞かれたら――

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!

もう食べられません。すでにたくさん頂きました。ありがとう、最高でした！

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

やめておきます、ありがとう。とても素晴らしかったです！

デザートのためにお腹を空けておきたいときは――

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。

1-3 「それは食べられません」を伝える

食べられない物が食卓に並ぶこともあります。黙って残すのではなく、きちんと伝えることが大切です。3通りご紹介します。

I can't handle spicy food.

辛いものは食べられません。(handle=扱う/の否定)

I can't handle raw fish. / I can't handle shellfish.

生魚は食べられません。/甲殻類は食べられません。

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

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'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。(pass on=遠慮する)

アレルギーについて伝える

アレルギーは申込の際に必ず伝えてください。その情報はホストに伝わっているはずですが、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。

I am allergic to shellfish. / milk. / soybean.

甲殻類に／牛乳に／大豆にアレルギーがあります。

I am allergic to cats. / dogs.

猫に／犬にアレルギーがあります。(ペットにも使えます)

1-4 好みを伝える(好きじゃないもの)

自分の好みを伝えることは失礼ではありません。自分の意見を持っている子ほど認められます。黙って残すのは良くありません。3つのパターンをご紹介します。

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 a big fan of bread.

パンはあまり好きではありません。

Spicy food is not my thing.

辛い食べ物は好きではありません。(not my thing=自分に合わない)

好きじゃないことを伝えて「やめておきます」を続けると丁寧です。

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

ありがとう。でも生魚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」と伝える

今度は自分の好きなものをリクエストする方法です。

Is it possible to have some fish?

もっと魚料理を出してもらえますか？

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

あなたのカレーが大好きです。もう少し頻繁に出してくれますか？

簡単で効果的な方法。 何が嫌いかを言うより、美味しいと思った料理を「これ好きです！」と伝える方が簡単で、喜んでもらえます。

Wow, this is delicious! I love it! (これ美味しい、大好きです！)

This is the best chicken I have ever had! (今まで食べたチキンで一番美味しいです！)

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。上手に伝え、耳を傾けてくれたことにお礼を伝える。その繰り返しで良い人間関係は築かれていきます。

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。

Thanks a lot. This means a lot to me.

ありがとうございます。私にとってとても意味のあることです。

気遣いのコツ。 食事の直後に食事の問題を伝えないこと。料理はマザーにとってとてもパーソナルなものです。食べてすぐの指摘は避け、食事の後に伝えるのは「ありがとう」の感謝にしましょう。

第2章 許可を得る・お願いをするためのフレーズ

「モールまで送って欲しい」「少し帰りが遅くなる」「友達の家泊まりたい」——ホストファミリーと暮らす中で、許可を得たりお願いをする場面は多いものです。特に未成年の留学生はホストに監視責任があるので、よくある場面です。

Can / Could I ...? (お願いの基本)

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

土曜日に友達とコンサートに行ってもいいですか？

Can I go out tonight?

今晚、出かけてもいいですか？

Can / Could you ...? (相手に願います)

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?

今夜6時にモールへ迎えに来てください。

May I ...? (より丁寧)

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 ...? / Would it be all right if ...?

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？

Would it be all right if I open the window?

窓を開けてもよろしいですか？ (より丁寧)

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

明日、車を借りてもよろしいですか？

第3章 招待やお誘いを受ける・断るためのフレーズ

買い物・映画・スポーツ・旅行など、ホストファミリーからお誘いを受けることがありますでしょう。まず大切なのは、お誘いに対してお礼を言うことです。

Thanks for the invitation. / That is so kind of you.

お招きありがとうございます。／とても親切ですね。

Thanks for thinking of me. / That sounds great.

私のことを考えてくれてありがとう。／いいですね！

お誘いを受け入れる

I'd like to come. / I'll be there. / Count me in.

行きたいです。／そこへ行きます。／私も数に入れてください。

I can't wait. / Wouldn't miss it! / I'm in.

楽しみです！／絶対に逃しません！／参加します。

I'd very much like to join. / With the greatest pleasure.

ぜひ参加したいです。／喜んで！（丁寧な言い方）

お誘いを丁寧に断る

I wish I could, but I have to ...

行けたらよかったのですが、〇〇しないといけないのです。

Unfortunately, I am not able to make it.

残念ながら、行けません。

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

すみません。またの機会にさせてください。

自分から誘うフレーズ

英語初級者が勘違いしやすい表現があります。**Do you want to ...? / Would you like to ...?**は「～したい？」という質問ではなく、「一緒に～しようよ」というお誘いです。

Do you want to go shopping with me this weekend?

今週末、一緒に買い物に行こうよ。（お誘い）

おすすめ。 ホストをよく知るために、一緒に食事の買い物に行くと良いですよ。

Next time you go grocery shopping, can I come with you?（次買い物に行く時、一緒に行ってもいいですか？）

帰ったら——**Thank you for taking me shopping. It was fun!**（連れて行ってくれてありがとう。楽しかった！）

第4章 予定・持ち物・お願い事などを確認する

「何時にどこで集合だよね？」「これは持っていかなくていいんだよね？」——確認の場面は多いものです。簡単な方法は、最後に right? を付けることです。

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

土曜の10時にバス停で集合だよな？

I don't have to do this, right? / I don't need to bring it, right?

これはしなくていいんだよな？／持っていかなくていいんだよな？

フォーマルにするなら。 right? は少しカジュアルなので、先生などには correct? に変えると丁寧になります。

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

第5章 自分が理解できていないことを伝える

英語を学びに来たあなたにとって大切なのは、「わからないことは悪いことではない」と知ることです。わからなければ、わからないと伝え、もう一度言ってもらいましょう。

「理解できていません」を伝える

I'm sorry. I don't understand.

すみません、理解できていません。

I'm sorry. I'm not following you.

すみません、ついていけていません。

「もう一度言ってください」を伝える

Could you say that 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

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頂けますか？（丁寧）

心配いりません。 何度も質問すると嫌がられるかな…と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の方が多いです。ここでも大切なのは、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。言い難いことや相手がどう受け取るか分からない時に、前置きとして衝撃を柔らかくする役割をします。

例えば、油の多い食事が続いてお腹の調子が悪いとき。ストレートに「Can you change it? (変えてくれる?)」と言うと、事実でも良い気はしないでしょう。そこで――

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

悪いように取って欲しくないのですが。

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

いつも料理をしてくれてありがとう、とても美味しいです、でも…

I noticed I've been having an upset stomach and I think I'm not accustomed to oily food. Would it be possible to cook with less oil?

お腹の調子が悪く、油の多い料理に慣れていないようなのです。少し油を減らして頂くことはできますか？

他にもよく使うクッションフレーズです。

I hope you don't get offended. / Please don't get offended.

気を悪くしないと良いのですが。／気を悪くしないでね。

This may come as a bit of a surprise...

少し驚かれるかも知れませんが…

何度でもお伝えします。 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ではなく、上手に伝える練習をすればいいのです。

留学中のトラブルで、留学生は大きく2パターンに分かれます。その状況から**逃げようとする留学生**は「今のホストは最悪です。変更してください」と相談に来ます。状況と**向き合おうとする留学生**は「ホストに想いを伝えたいのですが、失礼にならない言い方を教えてください」と相談に来ます。上手なコミュニケーションを学ぶ意識がないと、ホームステイ先を変えても、また同じことを繰り返してしまいます。

留学中のチャレンジは、ただ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。留学を決断する勇気のあるあなたなら、何事にも真摯に向き合い、乗り越えていけるはずです。そのために、先を見据えて今できる準備をしてほしいと思いま

す。ホームステイはまさに「英語教材の中で暮らす」ようなもの。この本が、あなたの大きな一歩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。

水谷 通孝（みずたに みちたか）

株式会社キャタリストカナダ 代表 / 日本人英語講師・留学エージェント

カナダ専門留学エージェント歴20年。カナダ・ウィニペグ在住で、3人の子どもを現地の学校に通わせる現役の留学保護者。エージェントとして、そして親として、カナダの教育を両方の立場から見ています。

追伸：当社をご利用頂いて留学している方からの「こんな場面は英語で何と言えばいいですか？」という質問は大歓迎です。一緒に考えましょう！