

## 「予定+気持ち」をセットで書くための例文集

予定を書き込んだら、それに対する自分の気持ちをひと言付け加えてみましょう。

I'm...

「(今)…です」

I feel...

「(今)…な気持ち」

I'm getting...

「(だんだん)…になってきた」

+

happy (幸せ、嬉しい)  
excited (ワクワクしている、興奮している)  
pumped up / psyched up  
(やる気に満ちている/気合いが入っている)  
thrilled (ゾクゾクしている、心を躍らせている)  
lucky (幸運だ)  
relaxed (リラックスしている)  
nervous (緊張している)  
restless (落ち着かない)  
worried (心配だ)  
anxious (気がかりだ)  
overwhelmed (圧倒されている)  
sad (悲しい)  
depressed (憂うつだ)  
irritated/annoyed (イライラしている)  
frustrated (欲求不満だ)  
scared (怖い)  
uneasy (不安だ)  
devastated (打ちのめされている)

### まるごと覚える！ 定番フレーズ

I'm looking forward to + 名詞. (...が楽しみだ)  
I'm looking forward to ~ ing (動名詞). (~するのが楽しみだ)  
I (just) can't wait for + 名詞. (...が待ちきれない)  
I (just) can't wait to + 動詞 (不定詞). (~するのが待ちきれない)  
I couldn't be happier! (これ以上ないくらい幸せ！)  
It's such a pain. (めんどくさいなあ)  
I have butterflies in my stomach. (そわそわする、落ち着かない)

## 「出来事+感想(結果)」をセットで書くための例文集

一日の出来事を振り返ったら、感想や結果をセットで書き込みましょう。

〈今の気持ちを書いてみよう〉

I feel...

「(今)…な気持ち」

I'm feeling...

「(今)…な気持ちでいる」

+

great (最高だ)  
happy (幸せ)  
satisfied (満足だ)  
energetic (元気いっぱい)  
relaxed (リラックスしている)  
relieved (ホッとしている)  
accomplished (達成した)  
drained/sluggish (だるい)  
rushed (焦った)  
depressed (憂うつだ)  
down (落ち込んでいる)  
frustrated (欲求不満だ)  
sad (悲しい)  
terrible (ひどい)  
miserable (みじめな)  
guilty (罪の) ※ feel guilty = 罪悪感がある

I'm...

「(今)…です」

+

tired (疲れた)      sleepy (眠い)  
done in (クタクタだ)  
exhausted / tired out (疲れ果てた)  
done for (もうダメだ、一巻の終わりだ)

〈どんな一日だったかを書いてみよう〉

It was a [an]  
... day today.

「今日は…一日だった」

+

happy (幸せな)      lucky (ラッキーな)  
fruitful (実りの多い)  
wonderful/fabulous/fantastic  
(すばらしい)  
hectic (てんやわんやの、バタバタした)  
stressful (ストレスの多い)  
rough (大変な)      busy (忙しい)  
unlucky (ツイてない)  
memorable/unforgettable  
(記憶に残る/忘れられない)

〈映画や本、イベントなどの感想は?〉

**It was ...**

「...だった」

+

a blast (最高に楽しい)  
 (a lot of) fun (〈すごく〉楽しい)  
 interesting (興味深い、おもしろい)  
 hilarious (超おもしろい、大笑いの)  
 just great (最高)  
 a must-see (必見)  
 amazing (驚くほどすばらしい、見事な)  
 impressive (感銘を受ける、すばらしい)  
 a masterpiece (傑作)  
 touching/moving (感動的な)  
 outstanding (際立った、最高の)  
 perfect (カンペキな)  
 ideal (理想的な)  
 worth every penny (値打ちがある、価格に見合った価値がある)  
 not my taste (私の好みではない)  
 not my cup of tea (私の好みではない)  
 boring (退屈な)    crap (ゴミ)  
 a waste of money [time] (お金 [時間] の無駄)  
 such a disappointment (超ガッカリ)  
 the worst (最低、最悪)

〈プレゼンや発表など、うまくいった?〉

**It was ...**

「...だった」

+

a total success (完全な成功)  
 like a dream (夢のよう)  
 a total failure (完全な失敗)  
 a disaster / a fiasco (大惨事 / 大失敗)

**まるごと覚える! 定番フレーズ**

It went great! (うまくいった!)

It couldn't be helped. (仕方なかった、避けられなかった)

There was nothing I could do. (どうしようもなかった)

**知っておくと便利 「天気」にまつわるフレーズ集**

日記だけでなく、会話のきっかけにも役立ちます。

**be 動詞 + 形容詞**

**It's ... today.**

「今日は...だ」

**It was ... today.**

「今日は...だった」

**It'll be ... today / tomorrow.**

「今日は / 明日は...になる」

+

clear/sunny (晴れた)

cloudy (曇りの)    rainy (雨の)

snowy (雪の)    stormy (嵐の)

windy (風の強い)    cool (涼しい)

cold (寒い)    chilly (肌寒い)

warm (暖かい)    hot (暑い)

muggy (蒸し暑い)

humid (湿度の高い)

breezy (風が爽やかな)

wet (湿った、雨の)

frosty (霜のおりた、凍るような)

dry (乾いた)

foggy (霧がかかった)

freezing (凍えるように寒い)

burning hot (燃えるように暑い)

blazing hot (カンカン照りで暑い)

boiling hot / sweltering hot (うだるように暑い)

scorching hot / sizzling hot (ジリジリと暑い)

**まるごと覚える! 定番フレーズ**

The (weather) forecast says it'll be...  
 According to the weather forecast, it'll be...  
 (天気予報によると...になるそうです)

The sky is [was] dark. (空が暗い [暗かった])

There are [were] thick clouds. (厚い雲が覆っている [覆っていた])

It looks like rain. (雨になりそう)

**The weather is ... today.**

「今日の天気は…だ」

**The weather was ... today.**

「今日の天気は…だった」

**The weather will be ... today.**

「今日の天気は…になるだろう」

**The weather's [=weather has] been ... for the past ● days / since ~ .**

「ここ●日間/～以来ずっと天気は…だ」

**+** beautiful/fabulous (すばらしい)  
gorgeous (見事だ) rough (荒れた)  
gloomy (陰気な、うっとうしい)  
unpredictable (予測できない)  
variable/changeable (変わりやすい)  
picture perfect (絵に描いたようにカンベキだ)

### be 動詞 + -ing

**It's ... this morning [today].**

「今朝は [今日は] …している」

**It's been ... all morning [all day].**

「今朝は [今日は] ずっと…している」

**It was ... this morning [today].**

「今朝は [今日は] …していた」

**+** raining (雨が降っている)  
snowing (雪が降っている)  
drizzling (小雨が降っている)  
raining heavily / pouring (大雨が降っている)  
snowing heavily (大雪が降っている)  
raining on and off (雨が降ったり止んだりしている)  
hailing (雹(ひょう)が降っている)  
thundering (雷が鳴っている)

### 知っておくと便利 「健康」にまつわるフレーズ集

日々の体調を英語でメモしましょう。

**I'm ...** 「…だ」

**I feel ...** 「…と感じる」

**I'm feeling ... today.** 「今日は…と感じている」

**I've been feeling ... lately.** 「最近ずっと…と感じている」

**+** fine/good (元気だ) energetic (はつらつとした、精神的な)  
tired (疲れた) exhausted (疲れ果てた) sick (気分が悪い)  
drained/sluggish (だるい) under the weather (体調が悪い)  
nauseous (吐き気がする) dizzy/light-headed (めまいがする)

**I have ...** 「…の状態だ、…がある」

**I got ...** 「…になった」 ※ caughtが使えるのは a cold, the fluのみ

**I've had ... for [期間] / since [ある時点] .**

「[期間] / [ある時点] からずっと…がある」

**+** a cold (風邪) the flu (インフルエンザ) a sore throat (のどの痛み)  
a hoarse voice (声枯れ) an upset stomach (胃のむかつき)  
a headache (頭痛) a stomachache (腹痛) diarrhea (下痢)  
constipation (便秘) a fever (熱) a slight fever (微熱)  
a high fever (高熱) chills (寒気) nausea (吐き気)  
gastroenteritis / stomach flu (胃腸炎) a rash (湿疹)  
hay fever / pollen allergies (花粉症) a runny nose (鼻水)  
menstrual cramps (生理痛) a hangover (二日酔い)  
jet lag (時差ぼけ) an itchy nose (鼻がムズムズ)  
hives (じんましん) a tan (日焼け) the hiccups (しゃっくり)  
a twitch in my right/left eye (右の/左のまぶたがピクピク)  
itchy eyes (目のかゆみ) a pimple / pimples (にきび、吹き出物)  
rough skin (肌荒れ) chapped skin (あかぎれ) back pain (腰痛)  
stiff shoulders (肩凝り) swollen legs (足のむくみ)  
neck pain (首の痛み) a sprained neck (首の筋違え)  
a sprained leg (脚がった) a ringing in my ears (耳鳴り)

