

ビジネス英語

ほぐし 実践アイデア集

ZERO
ENGLISH

01. 使い方ガイド

この資料は、ビジネス英語における自己紹介や会議や雑談などの様々な現場で、

- 「言いたいのに英語が出てこない...」
- 「固い表現や言い回ししか思いつかない...」
- 「とっさの受け答えが苦手で沈黙してしまう...」

...といった**不安な状態をとっさに“ほぐして”話せるようになる**ためのアイデア集です。ビジネス英語でありがちな様々なシーンに対する“すぐに使える言い回し”が記載されているので、手元に置いておくといざという時に慌てずに対応することができます。

◇ おすすめの使い方

- 困ったときに、シーン別ページからほぐし事例を探す
- 冒頭の索引を活用してキーワードからほぐし方を逆引きする
- 「Myほぐしリスト」を追加して、自分専用のほぐし辞書として使う

● シーン別 | ほぐし表現

- 会議・打合せ・報告・進捗共有 P02
- トラブル・対応・感謝・依頼 P03
- ネガティブ意見・断り・雑談・アイスブレイク P04
- プレゼン・説明・スケジュール調整・日程確認 P05
- 確認・質問・オンライン会議・リモートワーク P06

● 表現をほぐせるようになる3☒つの視点

- はじめに P07
- 1つ目：言い換える P08
- 2つ目：気持ちから入る P09
- 3つ目：かたまりで話す P10

● 実践リスト

- “やさしい”表現を押さえる！ほぐし表現50選 P11
- Myほぐしリスト P13

◇ 会議・打ち合わせ編

【こんなとき】意見を述べたい、提案したい、反対したい、検討したい

言いたいこと	ほぐせていない言い方 (難しい・直訳)	ほぐせている言い方 (簡単・伝わる)	自分流ほぐし方
賛成です	I am in full agreement with the proposal.	I think so too. / That sounds good.	
難しいと思います	This plan seems rather unfeasible.	It will not work. / It's difficult.	
別の案があります	I would like to propose an alternative solution.	I have another idea. / How about this idea?	
もう少し検討しましょう	Further discussion is required before making a decision.	We need to think more. / Let's take more time.	
私の考えを共有します	I will proceed to present my personal perspective.	Let me tell you what I think./ I have an idea.	

◇ 報告・進捗共有編

【こんなとき】進捗を共有したい、結果を報告したい、問題を伝えたい

言いたいこと	ほぐせていない言い方 (難しい・直訳)	ほぐせている言い方 (簡単・伝わる)	自分流ほぐし方
納期が遅れそうです	The delivery schedule is likely to be postponed.	It may take longer. / I will not finish it on time.	
問題が発生しました	A problem has occurred in the process.	I have a trouble. / Something wrong.	
予定どおりです	We are progressing exactly according to the schedule.	We're on track. / It's going as planned. / Going well.	
追加の情報があります	I have supplementary information to provide.	I have more information. / There's something to add.	
変更はありません	There are no modifications to the current plan.	Nothing has changed. / Same as before.	

◇ **トラブル・遅延対応編**

【こんなとき】謝罪を伝えたい、対応状況を伝えたい、提案をしたい

言いたいこと	ほぐせていない言い方 (難しい・直訳)	ほぐせている言い方 (簡単・伝わる)	自分流ほぐし方
ご迷惑をおかけして申し訳ありません	I sincerely apologize for any inconvenience caused.	I'm sorry for the trouble. / Sorry about that.	
対応中です	We are currently in the process of addressing the issue.	We're working on it. / I'm working.	
解決しました	The problem has been successfully resolved.	It's finished now. / All good now.	
代替案を提示します	I will present an alternative course of action.	I have another plan. / Let's try this instead.	
詳細を確認中です	We are in the process of verifying the specific details.	We're checking the detail. / I'm still looking.	

◇ **感謝・依頼編**

【こんなとき】お礼を言いたい、お願いしたい、柔らかく頼みたい

言いたいこと	ほぐせていない言い方 (難しい・直訳)	ほぐせている言い方 (簡単・伝わる)	自分流ほぐし方
ご協力ありがとうございます	I sincerely appreciate your cooperation.	Thanks a lot for your help. / I appreciate your help.	
～していただけますか？	Could you kindly be of assistance in this matter?	Can you help me with...? / Is it okay if you...?	
ご迷惑でなければ…	If it is not causing you any inconvenience...	If you don't mind... / Is it okay...?	
よろしくお願いします	I humbly request your kind support.	Thanks in advance. / I'd appreciate it.	
本当に助かりました	Your assistance was truly invaluable.	That really helped. / You saved me.	

◇ ネガティブ意見・断り編

【こんなとき】断りたい、反対意見を言いたい、条件付きで承諾したい

言いたいこと	ほぐせていない言い方 (難しい・直訳)	ほぐせている言い方 (簡単・伝わる)	自分流ほぐし方
賛成できません	I am unable to express my agreement with that.	I don't agree. / I see your point, but...	
今はできません	It is not feasible for me to execute that at the moment.	I can't do it right now. / Not possible now.	
条件が整えば できます	It can be implemented if the necessary conditions are satisfied.	If things well, yes. / With good condition, I can do.	
別の方法を 試した方がいい	It would be more appropriate to attempt an alternative method.	We should try another way. / Let's try something else.	
同意しかねます	I find it difficult to fully endorse that idea.	I'm not sure about that. / I can't agree.	

◇ 雑談・アイスブレイク編

【こんなとき】会話のきっかけを作りたい、場の緊張を和らげたい

言いたいこと	ほぐせていない言い方 (難しい・直訳)	ほぐせている言い方 (簡単・伝わる)	自分流ほぐし方
最近 忙しいですか？	Have you been experiencing a high volume of work recently?	How's everything going? / Are you busy now?	
お元気 そうですね！	You appear to be in good health today.	Nice to see you! / You look very good!	
いい天気ですね	Today's climate conditions are very favorable.	Beautiful day, isn't it? / Nice weather today.	
久しぶりですね	It has been an extended period since our last encounter.	Long time no see. / It's been a while. / Hello again!	
趣味は 何ですか？	Could you kindly share with me your preferred leisure activities?	What do you like to do? / Any hobbies? / What is your hobby?	



◇ プレゼンテーション・説明編

【こんなとき】 資料を説明したい、会議をリードしたい、要点を伝えたい

言いたいこと	ほぐせていない言い方 (難しい・直訳)	ほぐせている言い方 (簡単・伝わる)	自分流ほぐし方
この資料をご覧ください	Please direct your attention to the provided documentation.	Please look at this slide. / This is the document.	
まず概要を説明します	I will begin by elaborating on the overall outline.	First, I'll explain the overview. / I will start from the summary.	
次に進みます	I shall now proceed to the following section.	Let's move to the next section. / Next, let's talk about...	
この部分が重要です	This particular section is of significant importance.	This part is important. / Here's the key point.	
最後にまとめます	Finally, I will summarize the aforementioned points.	This is the summary. / Finally, I will tell you the point.	

◇ スケジュール調整・日程確認編

【こんなとき】 日程の提案をしたい、代替案を伝えたい、日程確認したい

言いたいこと	ほぐせていない言い方 (難しい・直訳)	ほぐせている言い方 (簡単・伝わる)	自分流ほぐし方
日程を変更できますか？	Would it be possible to reschedule the appointment?	Can we change the date? / Can we move it?	
この時間で大丈夫ですか？	Does this time align with your availability?	Is this time okay? / Is this time good for you?	
他の候補日をください	Could you please provide alternative available dates?	Please tell me other dates. / Any other days?	
来週に延期しましょう	Let's postpone the meeting to the following week.	Let's move it to next week. / Next week is good!	
予定を確認させてください	Allow me to verify the current schedule.	Let me check the schedule. / I will check my plan.	



◇ 確認・質問編

【こんなとき】 分からないことを伝えたい、不明点を質問したい

言いたいこと	ほぐせていない言い方 (難しい・直訳)	ほぐせている言い方 (簡単・伝わる)	自分流ほぐし方
これはどういう意味ですか？	Could you kindly elucidate the precise meaning of this?	What does this mean? / I can't understand this.	
詳しく教えてください	Could you please elaborate in further detail?	Can you tell me more? / What do you mean?	
確認させてください	Allow me to confirm this point with you.	Let me check. / May I confirm? / I want to check this.	
これは必要ですか？	Is this absolutely necessary for the process?	Do we need this? / Is this needed?	
質問があります	I have an inquiry to make regarding this matter.	I have a question. / Please tell me ...	

◇ オンライン会議・リモートワーク編

【こんなとき】 リモート会議のトラブルを伝えたい、対処法を伝えたい

言いたいこと	ほぐせていない言い方 (難しい・直訳)	ほぐせている言い方 (簡単・伝わる)	自分流ほぐし方
そちらの音が聞こえません	I am unable to perceive any audio from your side.	I can't hear you. / Your voice is very small.	
画面を共有します	I will proceed to initiate the sharing of my display.	I'll share my screen. / Can you see my screen?	
再接続してみてください	Please attempt to reconnect to the online conference.	Please try reconnecting. / Could you join again?	
ミュートを解除してください	Please disengage the mute function on your microphone.	Please unmute yourself. / You are on mute.	
資料を送ります	I will transmit the relevant documentation to you.	I'll send you the file. / I'll send the document.	

英語を話すときに言葉が詰まってしまうのは、
知識が足りないからではなく、表現を「ほぐす視点」がないからです。

難しい単語や完璧な文にこだわると口が止まってしましますが、
3つの観点を意識することで、気軽に言葉が出てくるようになります。

◇3つの観点的概要

- **WHY：なぜ必要か**

「正しく言おう」という気持ちがブレーキになり、話せなくなるから

- **WHAT：ポイントは何か**

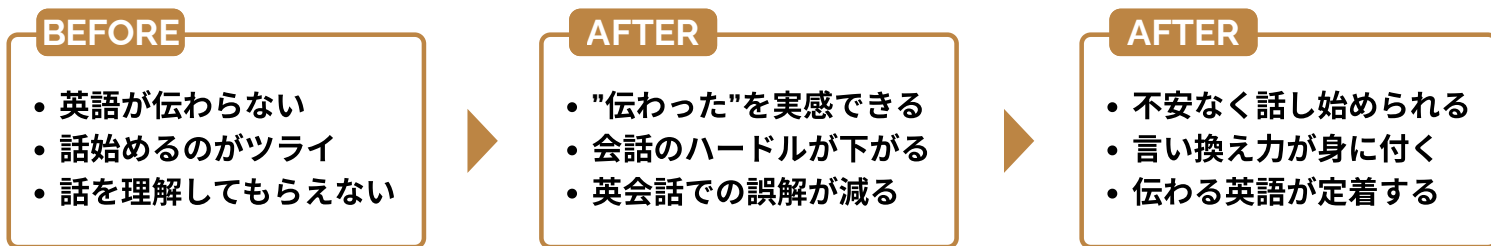
- ① 難しい単語をやさしく言い換える
- ② 気持ちや感覚から言い始める
- ③ 完璧な文ではなく短い言葉のかたまりで話す

- **HOW：実践できるとどうなるか**

言葉がスムーズに出て、沈黙が減り、会話に積極的に参加できる

➡ 結果として「話せる自分」を自然に育てることが出来ます

視点1：難しい言い回しを、やさしい言い回しに置き換える



◇ 実践ポイント

- A. 単語をほぐす：難しい単語→やさしい単語に置き換える
 - 自分の口から自然に出る言葉が増える
 - 相手にすぐに伝わりやすいので、会話が弾み自信もつきやすい

意味	ほぐせていない例	ほぐせている例
使用する	utilize	use
確認する	verify	check / make sure
改善する	optimize	improve / make it better

- B. 名詞のカタマリを“動詞化”してほぐす
 - 名詞で固められた難しい言葉を、動詞で“行動”として言い直す
 - 口から出しやすく、相手にも伝わりやすくなる

意味	ほぐせていない例	ほぐせている例
パフォーマンス最適化計画	performance optimization plan	a plan for better performance
要件の整合性を取る	requirement alignment	make sure we want the same thing

- C. 長い一文は2文に割る
 - 自分にとっては話しやすく、話始めもスムーズになる
 - 相手にとっては聴き取りやすく、意味の取り違いも少なくなる

例文：私たちはリスクを軽減するために、その機能を実装すべきだ。	
×：長いまま話した場合	We should implement the feature to mitigate risks.
○：短く分割した場合	We should start the feature. It will reduce risks.

視点2：気持ちから入る

BEFORE

- 話し始めの沈黙が長い
- きつい言い方じゃない？
- 誰も話してくれない

AFTER

- 話す"きっかけ"ができる
- 人間関係がスムーズに
- 相手の発話も促せる

AFTER

- 出だしの沈黙がなくなる
- 異論も伝えやすくなる
- 会話が盛り上がりやすい

◇ 実践ポイント

- A. "気持ち"→"観察"→"提案"の順に、段階的に話す
 - まずは一言めに"気持ち"を伝えて、スムーズな話だしを実現
 - 自分は続けて話しやすくなり、相手は何の話か理解しやすくなる

例文：なんだか複雑になってきたし、お金もかかりそうだから、シンプルにしておこうか。

①気持ちを伝える	I feel this is becoming complex.	「これは複雑になってきている気がする」
②観察する	It looks costly.	「費用がかかりそうに見える」
③提案する	So maybe we keep it simple.	「だから、シンプルにしておいた方がいいかも」

- B. クッション表現で"時間を買う"
 - 言いたい事の核心に入る前に、ひとフレーズ入れる
 - 言いたい事を考える時間がかせげるし、相手にも"やわらかく"伝わりやすい

シーン	英語	日本語
相手の質問に答えたい	I'm not sure, but ...	確信はないんですが...
相手に確認したい	If I understand you right, ...	もし私の理解が正しければ...
相手に反論したい	I see your point but...	あなたの言いたいことは分かりますが...

- C. "不完全OK"を宣言して走り出す
 - "不完全"を宣言して走り出すので気持ちが楽になる
 - 不完全であることを伝えているため、相手のサポートも受けやすい

シーン	英語	日本語
説明したい	Let me try to explain simply.	簡単に説明できるか、やってみます。
意見を伝えたい	I might be wrong, but here's my view.	間違ってるかもしれませんが、私の見解はこうです。
提案したい	This is just one idea to consider.	一案として聞いてください。

視点3：言葉のかたまりにほぐして話す

BEFORE

- 言いたい事が伝わらない
- 英語変換に時間がかかる
- とっさに答えられない

AFTER

- 相手に素早く伝わる
- 話し始めがラクになる
- とっさの一言が身に付く

AFTER

- プレずに話ができる
- 要点が伝わりやすい
- 伝わる達成感が得られる

◇ 実践ポイント

- A. 用途別に1～4語の自分用の"英語のかたまり"を備えておく
 - まずは一言めに"かたまり"を口に出すことで英会話のハードルが下がる
 - 要点が相手にも伝わりやすいので、認識の違いを防止しやすい

シーン	英語	日本語
状況を伝えたい	Still checking. / In progress. / Done.	確認中です / 実施中です / 終わりました
意見を言いたい	Looks good. / Not sure. / Makes sense.	いいね / よく分からない / 納得です
依頼をしたい	Please check. / Could you try?	確認して / やっていただけますか？

- B. "かたまり+ひとこと"で英会話を伸ばす
 - "かたまり"で要点を伝えて、"ひとこと"で補足を添える
 - 要点が伝わっているので、補足内容も理解してもらいやすい

シーン	英語	日本語
状況+ひとこと	Still checking, the vendor reply.	確認中です、メーカー返答を。
意見+ひとこと	Looks good, for phase one.	良い感じですね、フェーズ1に関しては。
回答+ひとこと	Not sure, about the budget.	明確になっていません、予算については。

- C. "つまづき救急箱"を準備する
 - よく遭遇するシーンに対し、とっさのひとことを用意しておく则安心感が段違い
 - 以下は一例ですが、これを押さえておくだけでも、きっと効果が出てきます

シーン	とっさのひとことの一例
時間に関して伝えたい	今は：For now.、後で：For later. まだ：Not yet.、もうすぐ：Almost there.
進捗について伝えたい	もうひとつ：One more thing. 小さな変更：Small change.、次のステップ：Next step.
トラブルを伝えたい	助けてほしい：Need help.、緊急の問題：Urgent issue. 重大な問題：Critical problem.、アクセスできない：Can't access.



No.	シーン	ほぐせていない表現	ほぐせている表現	セルフチェック
1	明確にする	clarify	explain / make clear	<input type="checkbox"/>
2	確認する	verify	check / make sure	<input type="checkbox"/>
3	実行する / 導入する	implement	start using / apply	<input type="checkbox"/>
4	促進する / 容易にする	facilitate	help / make easier	<input type="checkbox"/>
5	緩和する / 減らす	mitigate	reduce / make smaller	<input type="checkbox"/>
6	活用する	utilize	use	<input type="checkbox"/>
7	交渉する	negotiate	talk / discuss	<input type="checkbox"/>
8	義務付ける	obligate	expect / need / must	<input type="checkbox"/>
9	達成する	accomplish	do / finish	<input type="checkbox"/>
10	進める / 続行する	proceed	go ahead / start	<input type="checkbox"/>
11	示す / 実演する	demonstrate	show	<input type="checkbox"/>
12	向上させる / 強化する	enhance	improve / make better	<input type="checkbox"/>
13	協力する	collaborate	work together	<input type="checkbox"/>
14	購入する	purchase	buy	<input type="checkbox"/>
15	要求する / 依頼する	request	ask for / need help	<input type="checkbox"/>
16	配布する	distribute	give / hand out	<input type="checkbox"/>
17	確認する	confirm	check / make sure	<input type="checkbox"/>
18	決定する / 特定する	determine	decide / find out	<input type="checkbox"/>
19	変更する	modify	change	<input type="checkbox"/>
20	延期する	postpone	delay / move later	<input type="checkbox"/>
21	再開する	resume	start again / continue	<input type="checkbox"/>
22	終了する	terminate	end / stop	<input type="checkbox"/>
23	割り当てる	allocate	give / set aside	<input type="checkbox"/>
24	評価する / 判断する	assess	check / judge	<input type="checkbox"/>
25	承認する	approve	say yes / agree	<input type="checkbox"/>



No.	シーン	ほぐせていない表現	ほぐせている表現	セルフチェック
26	拒否する	reject	say no / turn down	<input type="checkbox"/>
27	応答する / 返答する	respond	answer / reply	<input type="checkbox"/>
28	示す / 指摘する	indicate	show / point out	<input type="checkbox"/>
29	調査する	investigate	look into / check	<input type="checkbox"/>
30	強調する	emphasize	stress / point out	<input type="checkbox"/>
31	開始する	initiate	start / begin	<input type="checkbox"/>
32	予想する / 見込む	anticipate	expect / think ahead	<input type="checkbox"/>
33	維持する / 続ける	maintain	keep / continue	<input type="checkbox"/>
34	通知する / 知らせる	notify	tell / let know	<input type="checkbox"/>
35	入手する	obtain	get	<input type="checkbox"/>
36	整理する / 準備する	organize	arrange / set up	<input type="checkbox"/>
37	参加する	participate	join / take part	<input type="checkbox"/>
38	準備する	prepare	get ready	<input type="checkbox"/>
39	推薦する / 勧める	recommend	suggest	<input type="checkbox"/>
40	代表する / 表す	represent	stand for / lead	<input type="checkbox"/>
41	必要とする	require	need / must have	<input type="checkbox"/>
42	予定を立てる / 設定する	schedule	plan / set time	<input type="checkbox"/>
43	提出する	submit	send / hand in	<input type="checkbox"/>
44	要約する	summarize	sum up / say briefly	<input type="checkbox"/>
45	支援する / サポートする	support	help	<input type="checkbox"/>
46	更新する	update	refresh / make current	<input type="checkbox"/>
47	検証する	verify	check	<input type="checkbox"/>
48	許可する	authorize	allow	<input type="checkbox"/>
49	保証する / 確実にする	ensure	make sure / make clear	<input type="checkbox"/>
50	説明する	explain	tell / talk / show	<input type="checkbox"/>

