

どんな状況でもすぐに
会話をつなげられる

究極の

Can you say
that again?

Oh, really?

REACT
反応する

BUY TIME
時間を稼ぐ

ASK AGAIN
聞き直す

REPHRASE
言い換える

CONNECT
会話をつなぐ

厳選

110 フレーズ

Survival Phrase Kit

困った瞬間に、機能から引く Phrasebook

PEPP

どんな状況でもすぐに会話をつなげられる 究極の Survival Phrase Kit (厳選 110 フレーズ)

厳選 110 フレーズ | 止まった瞬間に、会話を落とさない

本番逆算型 英語コーチ Navi | English Performance Coach

この資料の位置づけ

順	資料	役割
①	独学では気づけない弱点を 5 分で見抜く 6 Skills 完全診断シート (全 30 問)	自分の First Bottleneck を決める
②	弱点一発把握 6 Skills 別「最初の一手」マップ	その Skill の、最初の 7 日間の練習を知る
③	どんな状況でもすぐに会話をつなげられる 究極の Survival Phrase Kit (厳選 110 フレーズ)	練習で使う Phrase を選ぶ ← いまここ
④	有料級 7-Day English Performance Program with AI	7 日間、実際に練習する
←	Day 7	① に戻って、もう一度測る

二層構造になっています

層	中身	使い方
Core 8	8 場面から 1 つずつ、計 8 表現	これだけを覚える
Full Library	8 場面・110 フレーズ	辞書として使う。場面が変わったとき、ここから差し替える

全部は覚えなくてください。

110 を知っている人より、**8 個が口から勝手に出る人**のほうが、本番では止まりにくくなります。反射で出るようになってから、2 つ目を足します。

★ = **Navi Recommended**。迷ったら、まずこれを選んでください。

Core 8

まずはこの 8 個です。

#	場面	表現
1	まず反応する	Oh, really?
2	時間を稼ぐ	Give me a second.
3	聞き直す	Can you say that again?
4	分からないと伝える	I'm not sure I understand.
5	言い換える	It's like ...
6	一文足す	(答え) + (理由・具体・経験のどれか1つ)
7	相手に返す	What about you?
8	会話を締める	It was nice talking to you.

練習のしかた：8個を声に出して各20回。1週間、この8個だけで会話を回してください。

場面 1 | まず反応する | Reaction (14)

考える前に、音を返す。会話を止めないための最優先。

表現	使いどころ
★ Oh, really?	意外・驚き。いちばん潰しが効く
I see.	理解した
That's great.	相手にとって良い話
Oh no.	相手にとって残念な話
Interesting.	内容に興味がある
Makes sense.	納得した
Wow.	強い驚き。声のトーンで伝わる
Nice.	軽く肯定する
Sounds fun.	楽しそうな話
Sounds tough.	大変そうな話
That's too bad.	同情する
Good for you.	相手の成果を喜ぶ
Same here.	自分も同じ
No way.	信じられない（カジュアル）

中身は問いません。1秒以内に出すこと。相手が話し続けてくれるので、その間に次を考えられます。

場面 2 | 時間を稼ぐ | Buy Time (14)

沈黙より、間をつなぐ音のほうが自然です。

表現	使いどころ
★ Give me a second.	考える時間がほしい
Let me think.	同じ。少しやわらかい
That's a good question.	答えに詰まったとき。角が立たない
How can I say this...	言い方を探している
Hmm, well...	ごく短い間つなぎ
Let me see.	思い出そうとしている
Just a moment.	ややフォーマル
I need a minute.	少し長めに時間がほしい
Where should I start?	話が大きいとき
Good point. Let me think about it.	相手を立てながら時間を作る
Hold on a second.	いったん止める
Actually, wait.	言い直したいとき
Let me put it this way.	言い方を整え直す
What's the word...?	単語を探している

1回の会話で2回までを目安に。連発すると不自然になります。

場面 3 | 聞き直す | Clarify (14)

聞き返すのは失礼ではありません。分からないまま進むほうが問題です。

表現	使いどころ
★ Can you say that again?	まるごと聞き直す
Sorry, I missed that.	聞き逃した
Could you slow down a little?	速すぎる
What do you mean by that?	意味が取れない
Do you mean ...?	自分の理解を確認する
Sorry, the last part?	最後だけ取れなかった
The first part, please?	最初だけ取れなかった
One more time, please?	短く聞き直す
Sorry, I didn't catch the name.	固有名詞だけ取れなかった
Can you spell that?	つづりを聞く

表現	使いどころ
So you're saying ...?	要約して確認する
Is that right?	確認する
Sorry, I lost you there.	途中から分からなくなった
Can you say it in another way?	言い換えてほしい

どこが分からなかったかを言うと、相手は言い換えてくれます。「全部もう一度」より「最後だけ」のほうが、会話は早く戻ります。

場面 4 | 分からないと伝える | Signal (14)

分かったふりは、次の質問でもっと困ります。

表現	使いどころ
★ I'm not sure I understand.	素直に伝える
I don't know that word.	単語が分からない
Sorry, I'm still learning.	前置き。相手が配慮してくれる
Can you explain that in another way?	言い換えてほしい
I'm not familiar with that.	話題そのものを知らない
Could you give me an example?	例をもらう
I follow you up to ...	どこまで分かったかを示す
That's new to me.	初めて聞いた
I think I understand, but...	半分分かっている
Sorry, my English is not perfect.	前置き。深刻にしすぎない
Can we go back a little?	少し戻ってほしい
Let me make sure I got it.	確認に入る
Could you use simpler words?	簡単な言葉で言ってほしい
Sorry, that went over my head.	難しすぎた（カジュアル）

"I don't know." だけで止めないこと。「分からない」＋「どうしてほしいか」をセットにすると、会話は前に進みます。

場面 5 | 言い換える | Paraphrase Starter (12)

単語が出てこないときに、会話を落とさない技術です。

ここは入口だけを載せています。言い換えは単独で大きなテーマになるため、**本格的な組み立て方は別の機会にまとめます。**

型	使いどころ
★ It's like ...	似ているものに置き換える
It's something you use for ...	用途で説明する
It's a kind of ...	種類で説明する
It's the opposite of ...	反対の意味から説明する
It's a person who ...	人を説明する
It's used when ...	使う場面で説明する
It's the thing that ...	機能で説明する
It's similar to ..., but ...	似ているものとの違いで説明する
It's a place where ...	場所を説明する
It happens when ...	出来事を説明する
I don't know the word, but it's ...	正直に前置きしてから説明する
How do you say ... in English?	相手に教えてもらう

使ってみる

出てこない言葉	言い換え
締め切り	It's like a deadline — the day we have to finish.
領収書	It's something you use for getting your money back.
電子レンジ	It's a kind of oven. You use it to heat food fast.
閑散期	It's the opposite of the busy season.
上司	It's a person who decides things in my team.

完璧な単語より、伝わった事実のほうが価値があります。

場面 6 | 一文足す | One More Sentence (14)

多くの人が困るのは、表現ではなく「何を足すか」です。

答えたあとに足すものは、5種類しかありません。そして、思いつき方は決まっています。

足すもの	自分に投げる質問
Reason 理由	Why? — なぜそうだった?
Detail 具体	Who? Where? When? What exactly? — 誰と? どこで? いつ? 具体的には?
Experience 経験	Have I experienced something similar? — 似た経験は?
Situation 状況	What is happening now or recently? — 今日・最近はどう?
Feeling / Opinion 感想・意見	How did I feel? What do I think? — どう感じた? どう思う?

「具体例を足して」と言われて出せない人は多い。でも「誰と?」と聞かれて答えられない人はいません。

足すときの言い出し (14)

表現	どれを足すか
★ Actually, ...	どれでも
Because ...	Reason
That's why ...	Reason
For example, ...	Detail
Especially ...	Detail
I went there with ...	Detail
It was about ...	Detail
I did that before, and ...	Experience
The same thing happened to me when ...	Experience
These days, ...	Situation
Right now, ...	Situation
I think ...	Opinion
To be honest, ...	Opinion
It made me feel ...	Feeling

足す一文は、相手が知らない情報にしてください。"It was fun." では相手は次に何も聞けません。

場面 7 | 相手に返す | Turn (14)

受け身から抜けるための、いちばん短い一手。

表現	使いどころ
★ What about you?	同じ質問を返す。万能
How about you?	同じ。少しやわらかい
What do you think?	意見を聞く
Have you ever been there?	経験を聞く
Do you like ...?	好みを聞く
How was yours?	相手の同じ話題を聞く
Do you do that too?	共通点を探す
What would you do?	相手なら、を聞く
Can I ask you something?	話題を切り出す
Actually, I've been meaning to ask you...	自分から話題を出す
That reminds me of something.	自分の領域へ運ぶ
Speaking of that, ...	話題をつなげる
By the way, ...	話題を変える
Tell me about ...	相手に話してもらう

答えたあとに **1回だけ返す**。それで、会話の主導権が半分こちらに来ます。

場面 8 | 会話を締める | Close (14)

終わり方が決まっていると、会話の途中が楽になります。

表現	使いどころ
★ It was nice talking to you.	標準。ほぼ全場面で使える
Let's catch up again.	また話したい
I'll let you go.	相手を解放する。英語圏で自然な締め
Thanks for your time.	ビジネス寄り
Good luck with ...	相手の予定を応援する
Have a good one.	カジュアル
See you around.	また会う相手に
Take care.	別れ際の定番
I should get going.	自分から切り上げる
Let's talk more next time.	続きを約束する
Say hi to ... for me.	共通の知人がいるとき
Talk to you soon.	オンライン・電話の締め

表現	使いどころ
Nice meeting you.	初対面の相手との締め
Catch you later.	カジュアル

"I'll let you go." について：直訳すると「あなたを行かせてあげる」で、突き放して聞こえるかもしれません。**実際は逆です**。「あなたも忙しいでしょうから」という気遣いの表現で、英語圏では最も自然な切り上げ方のひとつです。**覚えておくと、会話を気まずくせずに終わられます。**

練習記録

7日間、使えたかどうかだけを記録します。

日	使えた場面	出てこなかった場面
Day 1		
Day 2		
Day 3		
Day 4		
Day 5		
Day 6		
Day 7		

出てこなかった場面が、次に潰すところです。

どの Skill で、どこを使うか

あなたの First Bottleneck	使う場面
LISTEN	場面 3（聞き直す）・場面 4（分からないと伝える）
REACT	場面 1（まず反応する）・場面 2（時間を稼ぐ）
RETRIEVE	Core 8 から 5 つを選んで、各 20 回
BUILD	場面 5（言い換える）
EXPAND	場面 6（一文足す）
LEAD	場面 7（相手に返す）

新しく覚えるより、もう知っているものを出せるようにする。**本番で頼りになるのは、こちらです。**

See you out there.