

誰にでもわかる「言い換えのストラテジー」で難しい内容も話せるように

難しい英単語を知らなくても喋れる！

2026年
2月10日発刊

英語を話せる人が 頭のなかでしていること

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、光藤京子 著『難しい英単語を知らなくても喋れる！英語を話せる人が頭のなかでしていること』を2026年2月10日(火)に刊行いたします。

日本語と英語のギャップを埋める6つの思考STEP

「英語を話す人の頭の中」を文法の説明や表現を増やすのではなく、「英語を話すとき、人は何を考えているのか」という思考の動きを注目した1冊です。

具体的には、ネイティブが当たり前のように使っている英語の「思考の型」を扱い、例えば日常の英会話を紐解くと、無生物主語構文、結論先行型の言い回し、To be + 形容詞といった「英会話のパターン」があることがわかります。本書では、それらを体系的にまとめてわかりやすく解説しました。

さらに、言いたいことがうまく言えないとき、英語のプロが用いる「言い換えのストラテジー」を使って、シンプルな英語に言い換える方法と技術を詳細に紹介します。

「難しい英語」を目指すのではなく、「使える英語」への第一歩を踏み出したい方に最適の1冊です。

難しい英単語を知らなくても喋れる！

タイトル:英語を話せる人が頭のなかでしていること

著者:光藤京子

ページ数: 268ページ

価格: 1,870円(10%税込)

発行日: 2026年2月10日

ISBN: 9784-86667-771-2

難しい英単語を知らなくても喋れる！

英語を
話せる人が

光藤京子
Mitsufumi Kyoko

頭のなかで
していること

英語らしい思考の「型」で
伝わる表現に落とし込む

誰でもできる
「言い換えのストラテジー」で
難しい内容も話せるように！

ビジネス 日常会話
旅行 出張

でスラスラと英語が出てくる

あさ出版

【目次】

第1章 英語を話せる人の頭のなかはどうなっているのか？

第2章 英語を喋る人が当たり前に使っているテクニック

第3章 難しい漢字はやさしい日本語にして簡単な英語で話す—漢字熟語編—

第4章 音や動き、状態を表す感覚的な言葉を楽しみながら英語にする—オノマトペ編—

第5章 日本語の思考がつまつたお決まりの表現を英語にする方法—慣用表現編—

【著者プロフィール】

光藤京子(みつふじ・きょうこ)

通訳・翻訳分野の専門家。英語教育にも長年携わり、現在は主にそれらで培った知識や経験を生かした書籍、ブログ、エッセイなどを執筆。元東京外国语大学特任講師。映像字幕への関心が高く、最近では中高生対象の「映像字幕コンペティション」の運営と審査、映画『いまダンスをするのは誰だ?』(古新舜監督)の海外向け字幕制作に携わる。主な著書にロングセラーとなっている『何でも英語で言ってみる！ シンプル英語フレーズ2000』(高橋書店)、『英日日英 プロが教える基礎からの翻訳スキル』(共著、三修社)、近著に『決定版 英語スピーキング100本ノック』(コスモピア)がある。

以下 本書より抜粋して紹介

「英語を話せる人」に共通する特徴とは？

英語を話せる人たちには、ある共通する特徴があります。それが、「言い換え」という力です。

「外国語を、母語を介さずにその外国語そのものを通して学ぶ」という考え方には、海外では以前から外国語教育の中で広く用いられてきました。これは一般に「イマージョン教育」と呼ばれています。しかし、結論を言えば、私たちの脳は、日本語と英語を完全に切り離して使っているわけではありません。

二つの言語を使う人は、実際には「どちらか一方を使いながら、もう一方を抑制する」という形で言語を運用しています。

英語を話せる人が使っている「言い換えのストラテジー」

「言い換えのストラテジー」とは、英語を話せる人の頭の中を6つのSTEPで再現した「考え方の型」のようなものです。このフォーマットを使って日常的に話す訓練をすれば、英語力が上がり、最短で英語がスラスラと口から出てくるようになるはずです。

STEP 1 文脈の確認

文脈とは、①会話が行われている状況 ②話し手と聞き手の関係 ③話者の発話の意図や気持ち を指します。

STEP 2 キーワードの言い換え

テーマ文に含まれる英語にしづらい「キーワード」の意味を調べ、文脈をよく考えながら、日本語へ言い換える。

STEP 3 テーマ文の言い換え

STEP 4 英文作成①～とりあえず頭に浮かんだ英語で文を作成！～

STEP 3で言い換えた日本語をもとに、頭にさっと浮かんだ英語で文を作成する。

STEP 5 英文作成②～より伝わる英語表現に言い換える！～

改善のポイントを参考に、STEP 4で作成したファーストセンテンスを「より伝わる英語表現」に言い換える。

STEP 6 推敲～さらに一味加えて総仕上げ！～

完成文に一味加える工夫をします。英語ネイティブがよく使う表現などに置き換える。

英語を喋る人が当たり前に使っているテクニック

会話の始め方で困ったらTo be+形容詞を使う！

日本語では、自分の主張を述べる前に、少しだけもったいぶる言い方をすることがあります。これは英語でも同じです。「これから述べることはこのような気持ちで言いますよ」という一種の前置きですが、焦らずゆっくり言うと、自分が言いたいことをまとめると、時間がもつながります。

特にTo be+形容詞の副詞節は、その典型でネイティブも使う表現です。

副詞句は、単に格好をつけるだけではなく、できるだけゆっくり言うことで一呼吸置き、続く内容へとつなげるための時間稼ぎにも役立ちます。

To be+形容詞の表現集

(To be honest / To be frank)の類似表現

表現	日本語訳
Honestly	正直言うと
Honestly speaking	正直に言えば
Frankly	率直に言って
Frankly speaking	率直に申し上げると
To tell you the truth	実を言うと
Truthfully	本当のところは
If I'm being honest	正直に言うとしたら
I'll be honest with you	正直に話すね
Not gonna lie	ぶっちゃけ（かなり口語）
Real talk	本音で言う

To be fairの類似表現

表現	日本語訳
Fair enough	それはもとよりだね
To be fair though	公平に言えばね
In fairness	公平な立場で言うと
I mean, to be fair	つまり、公平に言うと
If you think about it	よく考えてみると
At the same time	その一方で
On the other hand	もう一方では
That said	とはいって