

## 日常の英語化: 目覚める場面と鏡をのぞく場面

田中茂範

ココネ言語教育研究所

英語力を身につけるコツは、日常の英語化を行うことです。「日常の英語化」と聞いてピンとこない人が多いと思います。当たり前のことですが、みなさんは、日常を日本語で表現しています。「サッと目が覚める」「二度寝する」「石鹸を泡立てる」「セーターに毛玉ができていいる」などといった表現を聞けば、状況がすぐに連想できるはずですが、しかし、ここでリストした日本語をいざ英語でいおうとすると表現に窮してしまうということがあるのではないのでしょうか。日常を英語で語ることに、これが英語の基盤になります。そこで、この連載では、日常生活の場面を切り取り、そこで典型的に使われる英語表現をみていきます。これが筆者のいう「日常の英語化」です。

この記事を読むにあたり、自分の生活場面を想像しながら、ここで紹介する英語表現を使うようにしてみてください。以下では、第一弾として「目覚める場面」「朝起きて鏡をのぞく場面」をとりあげます。

### 目覚める場面

朝の目覚めの場面を思い起こしてみてください。「目覚める」というのは wake up です。これはほとんど人が知っている表現です。I usually wake up at 6:30.のように使います。「早く目が覚める」とか「サッと目が覚める」という場合はどうでしょうか。同じ wake up を使って、それぞれ wake up early、wake up immediately (in the morning)と言います。「サッと」という部分を英語でいうには、immediately のかわりに right away を使って、I woke up right away this morning. (今朝はサッと目が覚めた) と表現してもいいですね。ちなみに、「自然に目が覚める」は wake up naturally です。副詞の使い方が鍵ですね。もちろん、「遅く目が覚めた」という場合には wake up late です。では、応用問題です。次の状況をどう表現するでしょうか。

「寝覚めが悪い」

「寝覚めがよい」

「目が覚めても疲れがとれない」

「気分よく目覚める」

こういう状況を英語で表現するとなると、英語に自信のある人でも「あれっ、どういうんだっけ？」と戸惑うようです。以下がその英語表現です。

「寝覚めが悪い」 wake up feeling bad

「寝覚めがよい」 wake up feeling good

「目が覚めても疲れがとれない」 wake up feeling groggy

「気分よく目覚める」 wake up feeling refreshed

解答をみると「なーんだ」と思われるのではないのでしょうか。ここで共通しているのは「目覚めたときの感じ」を「feeling + 形容詞」で表現していることです。日本語にも「ひどく疲れてぐったり」する様子を「グロッキー」という言い方で表すことができますが、これは英語の groggy から来ています。「昨夜飲みすぎたので彼は今朝、寝起きが悪かった」だと He woke up feeling bad this morning because he drank too much last night. と表現することができます。

よく知っている wake up という表現の応用ができるようになると細かい表現まで英語で言えるようになりますね。「太陽とともに目が覚める」と言いたければ wake up with the sunrise と with the sunrise を使います。「起きる時間だよ」は It's time to wake up. で、それに応じて「起きたとこよ」だと I just woke up. あるいは I've just woken up. といいます。

朝起きるといえば「目覚まし時計」が必需品です。目覚まし時計のことを英語では the alarm と言います。日本語でも「目覚まし」というのと同じです。「目覚ましが鳴る」は The alarm goes off. で「目覚ましが鳴らなかった」は The alarm didn't go off. というのが一般的です。go off は、「目覚ましから音が離れて行く」様子を表現しています。「6時に目覚ましを合わせる」は set the alarm for 6:00 と言います。前置詞の for に注意しましょう。「目覚ましを切る」は turn off the alarm と言いますが、「目覚ましをオンにする」は put the alarm on というようです。「目覚ましをオンにするのを忘れていた」は、I forgot to put the alarm on. です。目覚ましが鳴っても気づかず寝過ごすということがありますが、これを英語では sleep through the alarm と表現します。この through はおもしろいですね。「目覚ましが鳴っている間中、寝る」ということです。寝過ごすというのは oversleep という動詞を使います。「うっかり寝過ごしそうになった」だと I almost overslept. と almost を使って表現します。「1時間寝坊した」は I overslept by an hour. あるいは I slept an hour too late in the morning. と表現することができます。

目が覚めたものの、まだ眠いだとか、まぶたが開かない、あと10分寝ていたいなど表現したくることがあります。こうした表現を英語でいえば、次のようになります。

「まだ眠い」 I'm still sleepy.

「まぶたが開かないよ」 I can't open my eyes [eyelids].

「まだ半分寝ぼけている」 I'm half asleep.

「あと 10 分寝ていたい」 I want another ten minutes of sleep.

「寝不足だ」 I'm not getting enough sleep.

「寝不足だ」というのを I'm not getting enough sleep. と表現しますが、英語的には「十分な睡眠がとれていない」ということです。「二度寝する」という言い方も日本語ではよくしますが、英語でぴったりの表現はなく、get up and then go back to sleep again (起きてからまた再び寝る) と文字通り表現します。「今朝は、疲れていて、二度寝した」だと I was very tired this morning. I got up and then went back to sleep again. と言いたいことは通じます。

「週末に寝だめする」は catch up on one's sleep on weekends がぴったりです。ここで catch up (追いつく) を使うのはおもしろいですね。

ちなみに、「朝型の人」とか「夜型の人」はどう表現すると思いますか。それぞれ、a morning person と a night person です。「昼型の人」になると a daytime person です。また、「早起きする人」は an early riser で「朝遅く起きる人」は a late riser です。おもしろい表現として「早起きの人」を an early bird、「夜遅くまで起きている人」を a night owl ともいいます。「昼夜逆転している人」のことを端的に表す英語表現はなく、a person who has his[her] days and nights mixed up だとか a person who has his [her] days and nights completely reversed と表現することになります。自分のことを言うのであれば、My days and nights are completely reversed. などと表現できますね。

## 鏡をのぞく場面

次に洗面台に移動してみましょう。ここで取り上げたいのは、鏡をのぞいて自分の顔の印象を表現する場面です。「鏡をのぞく」は look in the mirror で OK です。「疲れた顔をしている」「すっきりした顔をしている」は、それぞれ look tired と look refreshed です。疲れた顔をしているなあ」とつぶやく場合は、I look tired. でよいわけです。寝起きで「顔がはれている」は puffy という形容詞を使って、My face looks puffy. というのが普通です。

鏡で自分の顔を見ているといろいろ気になるもの。「額にニキビ」を見つけて I have pimples on my forehead. とつぶやくことがあるでしょう。ニキビは pimples 以外にも acne や spots という言い方もします。なお、「ほくろ」は a mole です。年齢を重ねると「二重顎になっている」だとか「ほうれい線がくっきりでている」なども気になります。英語では、それぞれ、have a double chin と have deep laugh lines と言います。二重顎は double を使いますが、顎はひとつなので、double chins ではなく a double chin と言います。「ほうれい線」は英語だと laugh lines なので響きは悪くないですね。ちなみに、「(目じりに) カラスの足跡がある」という言い方があるようですが、英語でもそのまま have crow's feet というところが面白いですね。「目の下にくまがある」という状況を英語では I have dark circles under

my eyes.と dark circles で表現します。こういったことを英語で自然と表現できること、これが日常の英語化です。

さて、髪についての印象を語る表現を少し見ておきましょう。「髪の寝ぐせがひどい」と言いたいときは messy という形容詞の出番で、My hair is messy from sleep.といます。from sleep の部分がなかなか思いつかないですね。「枝毛」は split ends といます。先(end)が分かれている (split) ということで、「枝毛だらけだ」と不快感を表現する場合は I have tons of split ends.といます。tons of は誇張ですが、その分、不快感が表現できますね。

「白髪」は gray hair ですが、「白髪が増えている」と「白髪が混ざりはじめる」は、それぞれ、My hair is going [turning] gray.と I have gray hair coming in./ I am getting gray hair.と表現するのがふつうです。「年の割に若白髪になる」を英語で表す場合、「年の割に」の部分は prematurely という副詞を用いて、go gray prematurely といえばぴったりです。

その他、「眉が濃い」は thick という形容詞を使い、have thick eyebrows といます。この thick は、a thick book のように「分厚い」という意味で理解されている人が多いようですが、「毛が濃い」や「濃いスープ」あるいは「森が深い」という場合にも thick hair、thick soup、a thick forest のように表現します。濃い鉛筆という場合も a thick pencil です。なお、「濃いコーヒー」は strong coffee であって、thick は使いません。thick の場合は「しっかり詰まった感じ」がするため、soup には使えても、coffee には使えません。「無精ひげが伸びている」という際の「無精ひげ」は stubble といます。stubble は、元々、「麦などの刈り株」のことをいいます。そこで、He has stubble on his face. だと「彼は無精ひげが伸びているね」ということです。

いかがでしたか。日常の英語化の第一弾は、「目覚める」と「鏡をのぞく」の2つの場面を取り上げました。状況を思い浮かべながら、塗り絵のように、日本語の世界を英語に少しずつ塗り替えていきましょう。