

# 今週のフレーズ&ワード

## make a resolution

～決心する、決意する～

NO.48

皆さんの「今年の抱負」は何でしょうか。資格取得、仕事のスキルアップ、私生活の充実、それとも英語をモノにする？

欧米の New Year's resolutions はちょっと趣が違います。仕事のことや自己啓発ではなく、「お酒は週 2 回に減らす」「家族ともっと時間を過ごす」「健康的な食事を心がける」のように、生活上の習慣・行動面の改善に関することが中心です。これは、初期のキリスト教徒が、過去の過ちを振り返り、よりよい人間になるよう反省したことから来ているともいわれています。

make a resolution (決心する、決意する) というフレーズです。これまで実行するのが難し

**I made a resolution to live in the moment and focus on the task at hand.**

**今を大切に生き、目の前にある課題に集中する決心をしました。**

かったことをやると決める、といった含みがあります。resolution には「決心、決意」のほか「会議などにおける決定事項」(例: board resolution 取締役会の決議、UN resolution 国連決議) という意味もあります。

live in the moment (または live now) は、過去に縛られたり、将来のことを心配したりせずに「今の時間を大切にする」というポジティブなフレーズです。

**My New Year's resolution is to make the effort to change my habits of rushing and hurrying.**

**私の新年の抱負は、急いでやろうとする習慣を変えるべく努力をすることです。**

New Year's resolution の話です。Old habits die hard. (古い習慣はなかなか改まらない) ということわざどおり、長年染み付いた習慣を変えるのは簡単ではありませんから、New Year's resolution にはびったりです。

**My goal is to grow my network by at least one lunch a week with an external relationship.**

**私の目標は、最低週 1 回は社外の人とランチを取ることで人脈を広げていくことです。**

日本的感覚で、仕事や自己啓発面の抱負を述べる時は resolution ではなく goal (目標) がいいと思います。In Japan, New Year's resolutions include goals for self-development or work. (日本では、新年の抱負に自己啓発や仕事の目標が含まれる) と補足してあげると親切かもしれませんね。

### 単語・熟語チェック

live in the moment 今を生きる

at hand 目の前にある

grow one's network 人脈を広げる

external 社外の (⇔ internal 社内の)