



キャリアアップを
成功させるために

重要ポイント
をおさえよう

EFイングリッシュライブEBOOK
ビジネス英会話で
キャリアアップ



🏠 目次

03 / イントロダクション

06 / 常に真摯に取り組む

11 / 結果を出す

16 / 飛び抜けた能力を示す

21 / チームプレイに徹する

26 / ポジティブな態度を示す

31 / オンライン英会話

32 / EFイングリッシュライ
ブについて

ワンポイントアドバイス

🏠 画面左上のホームアイコンをクリックすると、ガイド内のどのページにいても、このページに戻ることができます。





イントロダクション

次の昇進に向けて
一歩踏み出そう

そろそろ昇進して次のステップに行きたい…そう思ったとき、上司にどう相談すれば上手く昇進できるでしょうか？

出世していくためには、足場を失わないようにしなければいけません。そこでEFイングリッシュライブでは、職場での印象を良くするポイントをガイドにまとめました。

大切なのは、自分をどう売り込むかということ。真摯な姿勢を示すとともに、きちんと言葉にもできれば、キャリアにおいて大きな利点になります。

ここでは、輝かしいキャリアアップにつながる英語コミュニケーションのポイントを学習していきましょう。





eBookの各セクシヨンについて

- 場面に応じて役立つ表現や慣用句を新たに学ぶためのダイアログ
- キャリアアップに役立つ、覚えておきたい表現集
- 内容理解を助ける日本語訳

また、キャリアアップに成功するビジネスパーソンの特徴と、そうした特徴を売り込む時に役立つ表現例をそれぞれまとめています。

昇進のチャンスはいつやってくるかわかりません。このガイドのことを頭の片隅においておけば、評価面談や面接で役立つ日が来るかもしれません。





パート1

常に真摯に 取り組む

日々、真面目に仕事に
取り組むことが大切

日々、真面目に仕事に取り組むことが大切

職場において、常に仕事に真剣に取り組んでいる人たちは次第に頭角を現すようになります。真摯な態度でまじめに取り組むことで信頼を勝ち得ることができるのです。そして上司の信頼が得られれば、昇進への道も開かれていきます。

職場での会話において、自分の真摯な態度を示すにはどうすれば良いでしょうか?以下の会話を見てみましょう。

例) ジャスティンはあるプロジェクトのリーダーを任されています。近くを通りかかった上司にプロジェクトの進捗を尋ねられました。

自分自身のキャリアアップに役立つ表現がないか探してみましょう。

Manager:

How's it going, Justin? Are you coping?

Justin:

Absolutely. It's a lot of work but I've got it under control. It's a really good challenge.

Manager:

When do you think you'll get it finished?

Justin:

I'm confident I'll have it finished by the end of the week. But I'd be grateful if someone could take a look before I present it to the rest of the team.

日々、真面目に仕事に取り組むことが大切

Manager:

I'd be delighted. Could you get the document to me by Friday morning?

Justin:

No problem. I'll try to complete it by Thursday night.

Manager:

It's important that there aren't any errors, as we're presenting externally next week.

Justin:

Don't worry. I'm spell-checking everything as I progress, and I'm checking all facts with the regional teams.

Manager:

Thanks, Justin. I knew I could rely on you.

Justin:

My pleasure.

日々、真面目に仕事に取り組むことが大切

～覚えておきたい表現～

プロジェクトに対するひたむきな姿勢を見せる

It's a really good challenge.

本当にやりがいのある仕事です。

自分がチームの一員として動いていると伝える

I'd be grateful if someone else could take a look.

誰かにチェックしてもらえるとありがたいのですが。

期待の一步先をいく

I'll try to complete it by Thursday night.

木曜の夜までには終わらせるようにします。

細部にまで注意を払っていると上司を安心させる

I'm spell-checking everything as I progress.

書き進めるごとにすべてスペルチェックしています。



プロジェクトに対する真摯な姿勢を示すことで、昇進の道が開かれます。

日々、真面目に仕事に取り組むことが大切

最善の結果を出すためにどんな努力をしているかを上司に説明する

I'm checking all facts with the regional teams.

各エリアのチームにすべて事実確認しています。

成果に焦点を合わせて仕事をしていると上司に印象付けたいときに
使える表現

I've got it under control.

問題なく進めています。

I'm confident I can...

きっと……できると思います。

No problem.

問題ありません。

Don't worry.

大丈夫ですよ。心配いりません。

My pleasure.

(何かを頼まれたときの返答として) 任せてください。

喜んでやらせていただきます。



パート2

結果を出す

目標を達成する能力
があることを示す

目標を達成する能力があることを示す

ひたむきに努力することも大切ですが、それは結果を出してこそ認められるものです。しっかりと成果を上げれば、あなたが個人の目標、さらには会社の目標を達成するために努力していることが上司に伝わるでしょう。

査定面談は自分個人の業績をアピールする絶好の機会です。

昇進に向けて大きな一歩を踏み出したリンダの面談の様子を見て参考となるヒントを探してみましょう。

Manager:

So how do you feel you've performed in your job this year?

Linda:

I really feel I'm gaining in confidence, and I think that's reflecting in my results. I've worked very hard to double my sales figures from last year and it has paid off.

Manager:

What was your most satisfying moment?



最も重要なポイント

自慢はしないことが大切

うまく業績を
アピールしましょう

目標を達成する能力があることを示す

Linda:

There have been lots of great moments, but I'm especially proud that I managed to secure the contract with the tourism board, because I know it's a valuable contract to our company and they've never worked with us before.

Manager:

How do you feel your workload has been?

Linda:

Of course I've been very busy, but I'm feeling really motivated and that makes things easier. I've spent all year looking for new challenges, and I'm hoping I'll have even more opportunities to challenge myself next year.

Manager:

Do you have any feedback for me?

Linda:

I'm very keen to accept more responsibility if the opportunity comes up. I believe I've earned the trust of the team, and I'm sure I can keep balancing my workload well.

目標を達成する能力があることを示す

～覚えておきたい表現～

成果が上がっており、併せて自分の能力と意識も向上していることを上司に伝える

I really feel I'm gaining in confidence.

自分に自信が付いてきています。

自分が何を目指してきたのかをきちんと上司に伝える

I've worked very hard to double my sales figures.

売上げを2倍にするため、一生懸命努力してきました。

自分の仕事には注目に値することがたくさんあると伝える

There have been lots of great moments.

いろいろと素晴らしい経験をさせてもらいました。

課題に対応できると上司に知ってもらう

Of course I've been busy, but I'm feeling really motivated.

もちろん忙しいですが、とてもやりがいを感じています。



目標を達成する能力があることを示す

必要ならもっと仕事を任せてほしいとそれとなく伝える

I'm hoping I'll have even more opportunities to challenge myself next year.

来年はもっといろいろなことに挑戦したいと考えています。

なぜ自分が昇進に相応しいかを説明する

I believe I've earned the trust of my team.

チームからも信頼を得ていると思います。

自分を売り込むための重要表現

My hard work has paid off.

努力が報われました。

I'm especially proud that...

……については特に誇りに思っています。

I'm looking for new challenges.

新しい挑戦をしたいと思っています。

I'm very keen to...

ぜひ……させてください。

I'm sure I can...

きっと……できると思います。



パート3

飛び抜けた能力 を示す

自分以上の適任者は
いないことを示す

自分以上の適任者はいないことを示す

ビジネスシーンでは単に優秀なだけでは昇進することはできません。誰よりも優秀にならなければならないのです。言い換えれば集団の中で頭一つ抜け出す必要があります。

同僚との競争が健全なものとなるか、対立となるかは紙一重であることだけは覚えておきましょう。同僚との関係を悪化させたくなければ、常にフレンドリーでプロフェッショナルな態度でいなければなりません。その同僚が自分の上司になることもあり得るのだと心に留めておきましょう。

効果的な方法としては、チーム内で目標を設定すると良いでしょう。士気が上がると同時に、自分が会社の役に立つアイデアを持っていると経営層に示すことができます。

以下のボブの例を見てみましょう。ある雑誌のウェブサイトで自分たちのセクションのアクセス数がトップになるように、ボブはチーム内の競争を促しています。

Manager:

Well, Bob, it looks like the web user figures are through the roof this week.

Bob:

I thought the team could be a little more competitive to get more traffic to the site.

Manager:

How did you manage that?

自分以上の適任者はいないことを示す

Bob:

We all take pride in our individual pages. So I challenged the other guys to drive more visits, by using clever SEO and finding cost-effective promotional options.

Manager:

How did you get on personally?

Bob:

Well, it was a very close race between myself and Karen from Fashion. However, I managed to get a great piece of free radio PR, and my viewer figures went up to their best level yet.

Manager:

I'm impressed with your creativity and enthusiasm.

Bob:

Thank you very much. I personally feel it's good to have some healthy competition on the team.



あくまでもフレンドリーに。
健全な競争と対立は紙一重です。



自分以上の適任者はいないことを示す

～覚えておきたい表現～

業務環境において主導権を取っていることを示す

I thought the team could be a little more competitive.

もう少しチーム内の競争を促すことができるのではないかと考えてみました。

自分のポジティブな姿勢が周りにも広がったことを明らかにする

We all take pride in our individual pages.

誰もが担当の仕事に誇りを持っています。

自分自身の工夫を強調しつつ、チームワークの良さを伝える

So I challenged the other guys...

そこで、みんなを競争させて…をしました。

機会を捉えて自分自身の会社に対する貢献を伝える

I managed to get a great piece of free radio PR.

ラジオCMのおいしい枠を取ることができました。

建設的なフィードバックに必ず感謝を伝える

Thank you very much.

どうもありがとうございます。

自分以上の適任者はいないことを示す

集団の中で頭一つ抜け出すために役立つ表現

I thought...

…だと考えました。

I challenged...

…に挑戦しました。

I managed...

…をうまくやり遂げました。

I personally feel...

個人的には……だと思います。



重要なポイント

チームの一員として話す

自分のことを話すときも
“we”を使いましょう。





パート4

チームプレイ に徹する

上司が昇進させたいのは
チームプレイができる人材

上司が昇進させたいのはチームプレイができる人材

「*There is no "I" in "team"* (TEAMには“I”の字はない)」という言葉聞いたことがあるかもしれません。これは使い古された言葉かもしれませんが、昇進を目指すなら心に留めておくとよいでしょう。

模範を示して同僚を助けることができる人材を上司は昇進させようと思うものです。

個人的な成功も重要ですが、本当に好印象を生むのは、周囲を触発し、仲間の信頼を勝ち取ることができる人材です。

上司から特別に仕事を頼まれたシャロンがどう対応しているかを見てみましょう。

Manager:

Sharon, I'm hoping you might be able to help. Becky is experiencing some personal troubles and I'd like you to pick up some of her workload.

Sharon:

Of course. How would you like me to help?

Manager:

Becky's client Mr. Smith needs somebody to look at his accounts. I was wondering if you could sit down with him?

上司が昇進させたいのはチームプレイができる人材

Sharon:

Certainly. I'll make an appointment with him straight away. Is there anything else I can do to help?

Manager:

It would be good if you could keep an eye on Becky when she gets back. Make sure she's OK. I know she trusts you.

Sharon:

I'd be happy to. We've talked quite a lot over the past few weeks, and she really helped me out when my mother died.

Manager:

Thanks, Sharon. It's greatly appreciated.



上司が昇進させたいのはチームプレイができる人材

覚えておきたい表現

指示を待っているだけでなく、積極的な姿勢を示す

How would you like me to help?

何をお手伝いすればいいですか？

同僚から引き継いだ仕事を快く優先すると伝える

I'll make an appointment straight away.

すぐにアポを取ります。

他にも手助けできることがないかと申し出る

Is there anything else I can do to help?

他に何かお手伝いできることはありませんか？

同僚との信頼関係の強さを伝える

We've talked quite a lot over the past few weeks.

ここ数週間、2人でいろいろ話をしています。

同僚と自分が互いに尊敬していることを伝える

She really helped me out...

以前、彼女にはとても助けられました。

上司が昇進させたいのはチームプレイができる人材

喜んでサポートすると伝えるときに役立つ表現

Of course.

もちろんです。

Certainly.

(何かを頼まれたときの返答として) 分かりました。

I'd be happy to...

ぜひ……させてください。

What can I do?

どうすればいいですか？

Is there anything else?

ほかに何かありますか？



パート5

ポジティブな 態度を示す

職場での熱意は評価の対象

仕事に対する熱意は何らかの形で評価されます

世界一まじめで勤勉な社員だったとしても、積極性を示さなければあまり意味がありません。

上司は心の中で能力と同じくらい熱意を評価しています。熱意があれば、計画通り進まないときでも、トラブルから抜け出せることがよくあります。

笑顔で働くことで、自分は能力があるだけでなく、熱心な社員でもあると上司に伝えることができます。

きちんと言葉にできれば、さらに大きな差が生まれるでしょう。以下の例を見てみてください。

Travis:

Good morning, Alan. How was your journey in?

Manager:

Not bad, thanks. How's that article coming along?

Travis:

It's all coming together really well. I hope you'll enjoy it.

仕事に対する熱意は何らかの形で評価されます

Manager:

How were the interviewees? That actress has a reputation for being difficult, doesn't she?

Travis:

Haha. Not at all. She's had a tough time and I actually have a lot of respect for her.

Manager:

How long do you expect the piece to be?

Travis:

It's about 1500 words now, but I'm more than happy to edit it if you'd prefer.

Manager:

Just let me see it when you're finished. I'll trim it down if necessary.

Travis:

It'll be good to have a fresh pair of eyes reading it. Thank you. Have a good morning.

仕事に対する熱意は何らかの形で評価されます

覚えておきたい表現

上司個人のことを尋ねる（あまり立ち入った質問にはしないこと）

How was your journey in?

旅行はどうでしたか？

自分が上司の意見を重視していると思わせる

I hope you'll enjoy it.

気に入っていただけると嬉しいです。

ネガティブな話題は笑い飛ばす

Haha. Not at all.

あはは。そんなことはありませんよ。

自分自身が書いたものでも快く修正すると伝える

I'm more than happy to edit it if you'd prefer.

お望みであれば編集いたします。

ポジティブな会話を広げる上で役立つその他の表現

Have a good morning.

よい朝を過ごしてください。

上司が昇進させたいのはチームプレイができる人材

ポジティブな会話を広げる上で役立つその他の表現

How are you today?

ご機嫌いかがですか。

I am very well, thanks.

おかげさまで。ありがとうございます。

You're looking well.

お元気そうですね。

Good point.

(相手の言ったことに賛同して) それもそうですね。
ご指摘の通りです。

Take care.

お気をつけて。



重要なポイント

成功の秘訣は
礼儀正しい振舞い
必ず“Please”や“Thank
you”といった言葉を付け足し
ましょう。



ここまで、キャリアアップに役立つ英語表現をいろいろと学んできました。実際に職場で使う前に、新しく習った表現を練習してみましょう。

EFイングリッシュライブの オンライン英会話

EFイングリッシュライブでは、数百時間に及ぶインタラクティブなオンライン教材の他、ネイティブ講師が指導するライブレッスンを24時間365日提供しています。熟練の英語講師が新しい表現の練習をいつでもサポートし、どんな英語レベルの方でも自信を持って話せるようになるまで指導しています。

数々の受賞歴を誇るEFイングリッシュライブのインターネットスクールについて、具体的な効果を詳しく知りたい方は englishlive.ef.com/ja-jp をご覧ください。

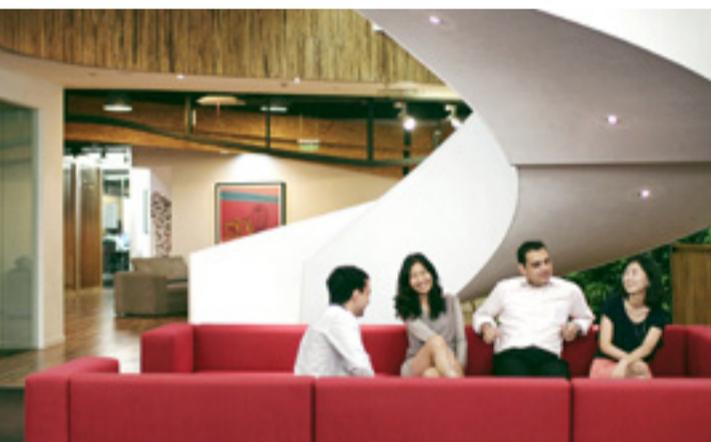
お電話での無料受講相談も受け付けて
おります。電話番号：03-(6892)-0001



EFイングリッシュライブの母体であるEF Education Firstは、世界を牽引する国際的な民間教育機関です。EFイングリッシュライブでは、テクノロジーを活用して英語学習方法の抜本的な改善を図ることを目指しています。

EF Education Firstに所属する機関として、世界クラスの教育と画期的な語学学習方法を提供してきた45年以上の経験を活用しています。

EFイングリッシュライブでは現在、毎月100万時間以上のレッスンを配信しています。これまでに2,000万人以上の英語教育をサポートしてきました。



 **English Live**
Education First

EFイングリッシュライブの英語学習の効果について、詳しくは以下のウェブサイトまたはお電話番号にお問い合わせください。

ウェブサイト: englishlive.ef.com/ja-jp

電話番号: 03-6892-0001

