



◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆

5分で鍛える英会話 GYM 【トロント直送のネイティブ英語】

～ 今日のワンポイントレッスン

“I can't help it.” ～

◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆□◆

Vol. 848 July 10, 2025

当メルマガ発行会社である QLS(Quality Life Seeker)は、
カナダへ留学・就職・移住を計画する人のサポートの一環として、
ネイティブが実際に使う口語表現をカナダ・トロントからお届けします。

“I can't help it.”

“I can't help it.” テレビドラマや映画などで聞いたことがありますか？

「それを助けることができない」・・・という意味ではあまり使われませんね。

ではネイティブ達はどのような時に使うのでしょうか。

例文を見てみましょう。(該当箇所を便宜上、大文字で示しています。)

(例文 1)



どこにいてもすぐに掃除をし始めてしまうBさんと、それをたしなめるAさんの会話です。

A: "Hey, what are you doing? I know you like to clean the house.

But this is not your house. Do you realize that?"

B: "I know. But I CAN'T HELP IT."

A: "Hey, stop it."

A: "ちょっと、何してるの？ 掃除が好きなのはわかるけど、
ここはあなたの家じゃないでしょ。わかってる？"

B: "わかってるけど、自分でも止められないのよ。"

A: "いい加減にしろ。"

Bさんとしては、「勝手に体が動いて掃除を始めちゃうのよ」というような意味で

言っているわけです。

もう一つの例を見てみましょう。

(例文 2)

禁煙を宣言したはずのBさん。我慢できず吸ってしまったところを
友人のAさんに見つかってしまいました。

A: "Hey, I thought you quit smoking."



B: "Well, I did for half an hour. I JUST CAN'T HELP IT."

A: "I know it's not easy, is it?"

B: "Tell me about it."

A: "あら、タバコやめたんじゃないかった?"

B: "ああ、30 分だけね。やっぱりどうしても吸っちゃうんだよねあ。"

A: "まあ、そう簡単じゃないよね。"

B: "ああ、言うまでもないよ。"

もうわかりましたね。

同じ場面で、"I can't help doing it." と言われればピンとくる人も多いのではないのでしょうか。

"can't help ~ing" も「～せずにはいられない」といった意味ですが、

実際の会話ではこの "I can't help it." の形でよく使われますので、憶えておきましょう。

新年の抱負として禁煙を掲げる方もいらっしゃるかもしれませんが、

"I can't help it." と言わずに済みますように。



留学から始まるカナダ移民サポート

英語・フランス語の 2 ヶ国語を勉強しながら、国際的に通用するスキルを身につけてカナダ永住権もゲット。

憧れの海外留学、海外移住は今ケベック州モントリオールで実現します。

QLS Education が充実したサポートを提供しています。

www.qlseducation.com



QLS LANGUAGE GYM

LEARN ENGLISH LIKE LEARNING A SPORT

<https://twitter.com/QLSeducation>

<https://www.facebook.com/qlseeker>

<http://ameblo.jp/qlseduction/>



5分で鍛える英会話 GYM 【トロント直送のネイティブ英語】、

↓ 復習は下記ウェブサイトの「Archive」でどうぞ(過去 10 回分のみ掲載)。

<http://www.qlslanguagegym.com>

当メルマガのバックナンバーも上記ウェブサイトにてご覧いただけます。

Copyright (c) 2025 QLSeeker Canada Inc.



発行責任者: クオリティー・ライフ・シーカー

発行元: QLSeeker Canada Inc.

公式サイト: <http://www.qlseeker.ca>

ご意見・ご感想: qlscontact@qlseeker.ca