



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

\*\*\*\*\*

当社が発行会社である 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」…という意味ではありませんね。

ではネイティブ達はどういう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: "いい加減にしなさい。"

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なあ。”

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.”と言わればピンとくる人も多いのではないでしょうか。

“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。

“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](http://www.qlseducation.com)



# **QLS LANGUAGE GYM**

**LEARN ENGLISH LIKE LEARNING A SPORT**

<https://twitter.com/QLSeducation>

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

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

## 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・ライフ・シーカー

発行元: QI-Seeker Canada Inc.

公式サイト：<http://www.g1seeker.ca>

「意見・感想」: qlscontact@qlseeker.ca