

## 私の手帳を



これらは、私が過去に使っていた手帳です。

最初は、プレゼントされた黒のシステム手帳を使っていました。予定を書き込むページに加え、数年分のカレンダー、名刺用のクリアポケット、地下鉄マップ、アドレス帳なども付いていてとても便利でしたが、表面の革がすれて人前で開けにくいくらい使い込んだので替えることに。その後は、商社に勤務している友人からもらった手帳、テレビ局でいただいたデスクカレンダー、ふつうのスパイラルノートなど、タイプの異なるさまざまな手帳を使いました。最近のお気に入りには、鮮やかなカバーのウィークリータイプです。予定を書く欄の大きさがちょうどよく、持ち歩いても重くないのがGOOD。毎年、色を選ぶのも楽しいものです。来年は、どんな手帳を使おうかなあ…。

## 公開します！

(乱字でお恥ずかしいのですが) これは、ある1週間の私の予定です。予定が変わることも多いため、消して書き直せるように鉛筆で書いています。








時間や場所が決まっている予定は中央に大きく、締め切りがあるものは左端に、覚え書きは右端に……と、3つに区切る感じで使っています。



中央に書くのは、英会話レッスンや編集者との打ち合わせ、講演会やセミナーなどのイベントです。左端は出版関係の項目がほとんどで、原稿やゲラを編集者に送ったら線を引いて消すようにしています。右端は、「父を駅まで送る」「(修理に出していた)靴を取りに行く」「初校が届くかも？」などといった覚え書き用に使っています。「〇〇さんへ出張」「〇〇さんの誕生日」など、ほかの人の予定や記念日を書いておくこともあります。みなさんは、手帳をどのようにお使いですか？

## マンスリータイプ

4月

月	火	水
		1
6	7 gym 	8 lunch w/ Yoshida-kachō 
13	14 gym 	15
20 Rei's birthday ✉ send e-mail	21 gym 	22
27 dinner w/ Fumi-chan 	28 gym 	29 Showa Day Disney land w/ Miki 

## tips

1カ月の予定がパッと把握できるマンスリータイプ。「毎週火曜日はスポーツクラブ」「17日は新入社員の歓迎会」など、既にわかっている事柄は月初めに書き込んだり、仕事とプライベートを色分けしたりするとよいでしょう。スペースにゆとりがあるマンスリータイプには、きちんとスペルで表してもよいですが、with (〜と) や at (〜で) などは、w / や

木	金	土	日
2 facial treatment 	3	4	5 Hanami w/ Yoshiki 
9 nail salon 	10	11 Hanami w/ co-workers 	12
16 facial treatment 	17 welcome party for new employees 	18	19 chat w/ Tae-chan @second cup 
23 movie w/ Yoshiki 	24	25 shopping purple heels B.D. present for Yuki 	26 Marie- grooming 
30	♥ clean my room ♥ pick out an onsen ♥ book Shinkansen seats  (4/30? 5/2? & 5/5)		

@ などと簡略化するのもアリです。また、25日 shopping のように、買うものや欲しいものを簡条書きしておく、うっかり忘れてしまうことがありません。ちなみに、木曜日の facial treatment は「美顔エステ」、nail salon は「ネイルサロン (爪のお手入れ)」、19日の chat は「おしゃべり」、26日は、「愛犬マリー・毛のお手入れ」のこと。5日や11日の Hanami (花見) のように、日本語をそのままローマ字で書いておくのも OK です。



## ウィークリータイプ

3 Monday	14:00 visit S&I Company Takahashi - san 080-3333-5555 * make dinner reserv. for 5th
4 Tuesday	6:45 - 7:45 <u>English Conversation dictionary</u>
5 Wednesday	Bucho - day off 7:30 dinner w/ Nao (Kagurazaka)
6 Thursday	12:00 - work outside (go straight home) * withdraw ¥20,000
7 Friday	9:30 - 11:30 regular meeting Super Sento (TGIF! 😊)
8 Saturday	12:28 train 1:30 - 4:30 time management seminar @ Nakata Bldg. #205
9 Sunday	buy laser pointer prepare for presentation

## tips

1 週間の予定を具体的に把握できるのがウィークリータイプ。週間予定ともなると、時間や場所が決まっていることも多いはず。スタート時間や実施時間を記したり、8日のtime management seminar (タイムマネジメントセミナー) のように、会場のビル名や部屋番号まで書き留めたり、3日の「S&I 会社訪問」のように、担当者の連絡先も書き加えておいたとすると、いざというときに安心です。

ここでは、「～訪問」を visit ～と表していますが、visit を省略して「14:00 S&I Company」としても、14時にS&I社を訪問することはわかります。日本語を一字一句英語に訳そうとしなくても、自分で見てわかればOKです。

また、覚え書きとして、3日(5日のディナーを予約)や6日(2万円おろす)のように、やらなければならないことは\*印で書いておいたり、9日(レーザーポインターを買う)のように吹き出しを使ったり、色ペンで際立たせてもよいでしょう。

7日(スーパー銭湯 TGIF! (花の金曜日!))のように、気持ちを表す表現を加えるのもいいですね。

ちなみに、4日のEnglish conversationは「英会話(朝のレッスン)」、6日のwork outsideは「外回り」、go straight homeは「直帰」、7日のregular meetingは「定例会議」、9日のprepare for presentationは「プレゼンの準備」のこと。


 日常的な覚え書き

6 MON	go to work 1 hr. earlier <input type="checkbox"/> buy red pen <input type="checkbox"/> pick up suit
----------	---

～を買う	buy ~
～を売る	sell ~
～を下取りに出す	trade in ~
～をオークションにかける	put ~ up for auction
～を支払う	pay ~
～を送る	send ~
～を（有料で）借りる	rent ~
～を（無料で）借りる	borrow ~
～を貸す	lend ~
～を返却する	return ~
～を持っていく	take ~
～を持ってくる	bring ~
～をもらってくる	get ~
～に電話する	call ~
～にメールする	e-mail ~





～に携帯メールを送る	text ~
～にファックスを送る	fax ~
～に電報を打つ	wire ~
～を投函する	mail ~
～のコピーをとる	copy ~
～を手伝う	help 人 / help with 物
～を迎えに行く	pick ~ up
～を途中で降ろす	drop ~ off
～を家まで送る	drive ~ home
～を…まで連れて行く	take ~ to ...
～に立ち寄る	stop by ~
～を見送る	see ~ off
～を取りに行く	pick ~ up
～を読む	read ~
～を書く	write ~
～を描く	draw ~ (線画) / paint ~ (絵の具で)
～を作る	make ~
～を修理する	fix ~
～を修理に出す	have ~ fixed



PART 1 や PART 2 の表現と一緒に用いたり、手帳に書き込んだ「予定」の横に気持ちや感想を書き添えたりしましょう。

 一般的な感想

よかった	great
ふつうだった	just OK / so-so
あまりよくなかった	not so good
ひどかった	terrible
疲れた	tired 
クタクタ	exhausted
ぐっすり寝たい	want to get a good sleep
うまく行った	went well
失敗した	failed 
大失敗だった	screwed up
楽しかった	fun
大変だった	tough

つまらなかった	boring
簡単だった	easy
すごく簡単だった	piece of cake
難しかった	hard
複雑だった	complicated
うるさかった	noisy
静かだった	quiet 
達成感に満ちている	fulfilled
満足している	satisfied
やりがいがあった	challenging
やる価値があった	rewarding
また挑戦したい	want to try it again
二度とやりたくない	don't want to do it again
いい経験だった	good experience
たくさん苦勞した	went through a lot 
がんばりが報われた	my hard work paid off