

まえがき 3

「外国語で手帳をつけてみる」シリーズによせて 4

本書を利用していただくにあたって 12

## 第1章 目的別 いろいろな手帳 15

### ① スケジュール手帳 16

#### ベーシックなポキャブラリー 16

① 予定に関する語彙 16

② 年・月・曜日など 17

③ 時間の言いかた 19

④ 行事やできごと 20

⑤ 祝日 21

⑥ 場所・約束 24

⑦ 天気・条件 25

### ② 仕事の予定をフランス語で書いてみる 27

① 仕事・当番・スケジュール 27

② やんなきゃいけないことあれこれ 29

③ 好きな人も嫌いなヤツも…肩書き・敬称 32

④ ああ、出張 34

⑤ ああ、来客 35

⑥ ドキドキのプレゼン 36

⑦ 事務機器・ステーションナリー・キッチン用品 38

⑧ パソコンとその周辺 41

### テクニック編—単語の組み合わせを、どうする？ 44

### ③ プライベートの予定をフランス語で書いてみる 47

① お茶・食事・パーティー・デート 47

② 日常の用事・銀行・郵便局 52

③ ショッピング 53

④ 仕事のあとの趣味の時間 56

⑤ 週末のすごしかた 59

⑥ 予約・ダンドリ・待ち合わせ 62

⑦ 人生、こんなことだって（医者・検査・弔事）63

### ④ あなたの仕事や趣味に合わせて、 特定の項目の予定だけを書き込む手帳 66

① あなたが「先生」なら？ 66

② あなたが「販売員」なら？ 69

③ あなたの趣味が「ダンス」なら？ 71

④ もうすぐ「旅行に行く」のなら？ 75

### ⑤ 記録手帳 81

#### ベーシックなポキャブラリー 81

① 具体的な結果 81

② 感想や反省をまじえて 82

### ⑥ 仕事の結果をフランス語で書いてみる 83

① 新入社員の自己採点表 83

② みんなに必要な・雑用チェック 85

③ そして、プレゼンの結果は…？ 87

### ⑦ プライベートな項目なら、“結果”というより“思い出”ね！ 89

① うまくいったこと、ハズしたこと 89

② その日の印象 91

③ 医者や買い物、場所のメモなど、「備忘録」 94

④ 次回への情報 102

### C その日の体調を、ひとことフランス語で書いておこう 105

① お肌の調子 105

② おなかの調子 107

③ 筋肉痛・脚のむくみ・目の疲れ… 108

④ マジ病気? 110

⑤ 女性特有のメモ 111

### D おいしかった店、また行きたいカフェ… せっかくだから、メモしておく 113

① お店の種類 113

② お店の印象 115

③ 次回、また来る時のために 117

### 3 実務手帳 119

#### a スーパーでのお買い物リスト 119

① 食品 119

② 日用品 141

③ くすり・薬局で買うもの 143

④ 数量の言い方など 146

#### b おこづかい帳・家計簿 148

① 基本の語彙 148

② バイトしながら学生、の、あなた 150

③ 一人暮らしのOL、の、あなた 151

④ 反省と目標 157

### ふろく—お金に関する語彙 159

#### C 健康管理手帳 163

① 体の部位 163

② 内部器官など 167

③ 医者・病院・診療所 171

④ A. 痛み・症状と治療 175

④ B. 胃腸の症状 176

④ C. 風邪・発熱 177

④ D. 鼻炎・アレルギー 178

④ E. 目の異常 178

④ F. 歯の痛み 179

④ G. 生活習慣病 180

④ H. 女性の体調・病気 182

④ I. 皮膚の異常 183

④ J. きれいになりたい 184

④ K. こころの調子にも、目を向けよう 184

④ L. 外傷・けが 185

④ M. スポーツするあなた 186

⑤ 治療・経過 186

⑥ くすり・栄養素 194

#### 4 レベルアップ手帳 197

##### a ダイエット手帳 197

① 目標 197

② 守れるか? ルール、いろいろ 198

③ 記録・反省・ほめ言葉 201

④ 併用サプリメント 203

⑤ エクササイズ・スポーツ 204

## **b** 読書・映画鑑賞手帳 205

- 1- 読書データベース 205
- 2- 映画データベース 206
- 3- 自分のための記録 209

## **c** グルメ・ワイン手帳 212

- 1- お店の分類 212
- 2- お料理の構成 213
- 3- 代表的な献立、食材と調理法 216
- 4- ワインとお酒、飲み物 227
- 5- 食事が終わって… 234

## **d** レシピ手帳 238

- 1- 材料の量りかた 238
- 2- 調理器具 240
- 3- 調理法 242
- 4- テーブルセッティング 246
- 5- できばえ 247

## **e** マイブーム・ボキャブラリー 249

- 1- 花やみどりを楽しむ 249
- 2- アロマセラピー 253
- 3- 宝石・パワーストーン 255
- 4- 占い 257
- 5- ファッションアイテム 260
- 6- 化粧品 265
- 7- アクセサリー 268

## **5** 愛と友情の手帳 270

### ベーシックなボキャブラリー 270

#### **a** 大切な友人たちのデータを手帳に 274

#### **b** 家族のこと 276

#### **c** ふたりの手帳 277

## 第2章 学習ツールとして楽しく活用しよう 281

### 1日のページの最後に 282

- 1- その日の自分の気分をフランス語で 282
- 2- その日、世間を騒がせたニュースは？ 285
- 3- その日、いちばん気になったことを、  
寝る前にフランス人の友人にひとこと話すつもりで 287
- 4- 日本のことわざ、フランス語の格言 289
- 5- 明日の目標 292

## 第3章 テクニック応用編 295

### **a** 伝言メモやふせんも、フランス語で書いてみる 296

- 1- 電話のメモ 296
- 2- 家族への伝言 297
- 3- 彼氏の部屋に残すメモ 298
- 4- 本や雑誌、書類につける、ふせん 299

### **b** 名刺に書いておくひとこと 301

- 1- 人物の分類 301
- 2- 情報・印象 302

## 手帳のサンプル、紹介します 305