

INDEX

「ひとりごと」のすすめ 003

この本の特徴 005

ダウンロード音声について 010

音声について 011

01. まずは自分自身にエールを送る 012



SCENE

1 一日の流れの中で

02. 目覚め・洗面 016

03. 朝食・メディアチェック 020

04. 身支度 024

05. トゥードゥーリスト 028

06. 昼食・昼休み 032

07. 仕事・打ち合わせ・コーヒーブレイク 036

08. 買い物・外出 040

09. アフター5 044

10. 夕食 048

11. 入浴・就寝 052



- 12. 家事 058
- 13. 料理・菓子作り 060
- 14. ショッピング 062
- 15. パソコン・ネット 064
- 16. リフォーム・修理 066
- 17. ティータイム・来客 068
- 18. ペット 070
- 19. 庭・家庭菜園 072
- 20. 電話・メール・連絡 074
- 21. 家族について 076
- 22. 近所付き合い 078
- 23. 交際・付き合い 080
- 24. お祝い事 082
- 25. 人生の節目に 084

SCENE

家庭生活

2



SCENE

3 社会生活

- 26. 仕事 088
- 27. 役所・郵便局・銀行 090
- 28. 駅 092
- 29. 通勤・通学 094
- 30. 商店 096
- 31. デパート・スーパー 098
- 32. ホームセンター 100
- 33. レストラン・カフェ 102
- 34. 約束 104
- 35. 居酒屋・ビアホール 106
- 36. 公園・ウォーキング 108
- 37. 災害対策 110
- 38. 政治・経済 112

SCENE

4 健康・医療・環境



- | | |
|---------------------|-----------------|
| 39. 体調・気分 116 | 40. 病院 118 |
| 41. 美容院・理髪店・エステ 120 | |
| 42. ジム 122 | 43. スポーツクラブ 124 |
| 44. スポーツ観戦 126 | 45. 健康診断 128 |
| 46. 介護 130 | 47. 健康・体操 132 |
| 48. 天気 134 | 49. エコ・環境 136 |

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 50. 学校 140 | 51. 図書館 142 |
| 52. 美術館・博物館・動物園 144 | 53. コンサート・ライブ 146 |
| 54. コンクール・競技会 148 | 55. 文学・読書 150 |
| 56. 映画・動画 152 | 57. メディア 154 |
| 58. カルチャーセンター 156 | 59. 語学スクール 158 |
| 60. サークル・同好会 160 | 61. イベント・儀式 162 |
| 62. 試験 164 | |

SCENE

教育・文化 5



SCENE

6 余暇



- | | |
|------------------|------------------|
| 63. 気晴らし 168 | 64. 旅の計画 170 |
| 65. 旅 172 | 66. 宿泊・ホテル 174 |
| 67. ハイキング 176 | 68. 山登り 178 |
| 69. キャンピング 180 | 70. 自動車・ドライブ 182 |
| 71. 自転車・バイク 184 | 72. いろいろな趣味 186 |
| 73. レッスン・習い事 188 | 74. 暇を持って余す 190 |

- | | |
|------------------|-----------------|
| 75. うれしいとき 194 | 76. 悲しいとき 196 |
| 77. 悔しいとき 198 | 78. 腹立たしいとき 200 |
| 79. 困ったとき 202 | 80. 落ち込んだとき 204 |
| 81. 振り返る 206 | 82. ほめる 208 |
| 83. 文句 210 | 84. 後悔 212 |
| 85. つい口にする言葉 214 | 86. ことわざ他 216 |



SCENE

気持ち・感情の表現

7