

CONTENTS

はじめに 002

音声ダウンロード方法 005

朝から夜寝るまでのひとりで

SCENE

1 目が覚めてから



- | | |
|---------------|----------------|
| 01. 目覚め 012 | 02. 部屋の整理 014 |
| 03. 洗面 016 | 04. 朝食 018 |
| 05. メイク 020 | 06. 身支度 022 |
| 07. 天気 024 | 08. テレビ・新聞 026 |
| 09. 戸締りなど 028 | 10. 出がけに 030 |

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 01. 見送り 034 | 02. 食後の片付け 036 |
| 03. 休憩 038 | 04. 掃除 040 |
| 05. 洗濯・クリーニング 042 | |
| 06. 郵便・宅配便 044 | 07. 犬の散歩・ペットの世話 046 |
| 08. 料理 048 | 09. スーパーへ買い物 050 |
| 10. ゴミ出し 052 | |

SCENE

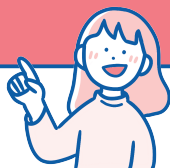
家事

2



SCENE

3 出勤



- | | |
|-----------------|---------------------|
| 01. 出勤の準備 056 | 02. 家から駅まで 058 |
| 03. 駅で・バス停で 060 | 04. 電車に乗る・電車の中で 062 |
| 05. 携帯の確認 064 | 06. 車内・車窓の風景 066 |
| 07. 駅構内 068 | 08. 運転 070 |
| 09. 駅から会社まで 072 | 10. 到着・コーヒーを一杯 074 |

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 01. 今日の予定 078 | 02. パソコンを立ち上げる・メールの確認 080 |
| 03. 会議・プレゼンテーション 082 | |
| 04. 雑用 084 | 05. 昼休み 086 |
| 06. 資料の準備・整理 088 | 07. 出張 090 |
| 08. 契約・商談・交渉 092 | 09. アポの取り方・約束 094 |
| 10. 退社・残業 096 | |

SCENE

仕事 4



SCENE

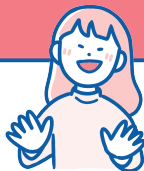
5 住まい・家族

- | | |
|------------------|-----------------|
| 01. 家 100 | 02. 家族の話 102 |
| 03. 家族の世話をする 104 | 04. 誕生日について 106 |
| 05. 夢・希望 108 | 06. 模様替え 110 |
| 07. 庭・ガーデニング 112 | 08. 近所付き合い 114 |
| 09. 冠婚葬祭 116 | 10. 招待 118 |



SCENE

6 夜



- | | |
|----------------|---------------------------|
| 01. 夕食 122 | 02. アルコール 124 |
| 03. テレビを見る 126 | 04. 音楽を聞く 128 |
| 05. ドラマを見る 130 | 06. 読書 132 |
| 07. 携帯電話 134 | 08. スマホ・PCゲーム・インターネット 136 |
| 09. 入浴 138 | 10. ベッドの中で 140 |

その他のシーン別のつぶやき

- | | |
|------------------|--------------------|
| 01. うれしい・悲しい 144 | 02. 元気・頑張れ 146 |
| 03. 好き・嫌い 148 | 04. 祝福する・おめでとう 150 |
| 05. 驚き・びっくり 152 | 06. ほしい・願望 154 |
| 07. 恥ずかしい 156 | 08. 面白い・楽しい 158 |
| 09. 安心・不安 160 | 10. がっかり・残念 162 |



SCENE

気持ちの表現


7

SCENE

8 アフター5

- | | |
|----------------|-----------------|
| 01. 習い事に行く 166 | 02. 韓国語を習う 168 |
| 03. 病院・薬局 170 | 04. 銀行・ATM 172 |
| 05. カフェで 174 | 06. 美術館・博物館 176 |
| 07. 図書館・本屋 178 | 08. 友人と会う 180 |
| 09. ジムに行く 182 | 10. 帰宅 184 |




- 
- | | | | |
|------------|-----|------------|-----|
| 01. 天候・季節 | 188 | 02. ドライブ | 190 |
| 03. 海・山 | 192 | 04. 旅行・観光 | 194 |
| 05. 公園・遊園地 | 196 | 06. 買い物 | 198 |
| 07. 飲み会 | 200 | 08. カラオケ | 202 |
| 09. デート | 204 | 10. スポーツ観戦 | 206 |

SCENE

アウトドア・お出かけ 9

SCENE

10 健康・リフレッシュ

- 
- | | | | |
|-----------------|-----|----------------|-----|
| 01. 体調 | 210 | 02. 風邪・モムサル | 212 |
| 03. 栄養・ダイエット | 214 | 04. スポーツ | 216 |
| 05. 趣味 | 218 | 06. 美容院・ネイルサロン | 220 |
| 07. 映画・音楽 | 222 | 08. 韓ドラ | 224 |
| 09. K-POP・コンサート | 226 | 10. レストランに行く | 228 |