watashi o tsutaeru nihongo

わたしを つたえる にほんご

nyuumon

にゅうもん

表达自我日本语

入 门

CCIA	CINGA
公益財団法人 千葉市国際交流協会	特定非営利活動法人 国際活動市民中心
Chiba City International Association	Citizen’s Network for Global Activities

はじめに

「わたしをつたえるにほんご　にゅうもん」は、はじめて日本語を学ぶ人のための教材です。
教室や生活の中で必要な実用的な表現だけでなく、周囲の人との交流のための表現も学びます。

対象：はじめて日本語を学ぶ人
時間：２時間×１０回
目標：
【実用】レストランでの注文など、生活に身近な場面で実用的なやりとりができる。
【交流】クラスの人や周囲の人と、ごく簡単な情報交換をして交流ができる。
・基礎的なものの名前、動作、気持ちや様子を表すことばが 100 語くらいわかる。
・日本語の音やリズムに慣れる。
・わからないことばの調べ方がわかる。

このテキストで学んだあと、「わたしを伝える日本語」や「わたしをつたえるにほんご CINGA 版」で学習を続けることができます。

前言

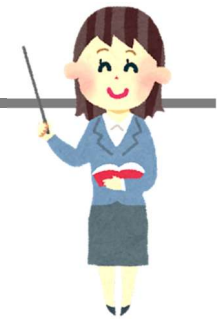
“表达自我日本语 入门”是为初学日语者准备的教材。不仅可以学到课堂和日常生活中所需的实用日语，也可以学到和周围人交流的日语表达方式。学完立即使用吧！

对象：初学日语者
时间：2 小时×10 次
目标：
【实用】在餐厅点餐等各种日常生活场景，可以进行实用对话。
【交流】可以和同班同学或周围的人交换简单信息，并进行交流。
・掌握 100 个左右基础的事物名称，表示动作、心情、样子等日语。
・习惯日语的音和节奏。
・不懂的日语知道怎么查。

学完此教材，可以用“表达自我日本语”、“表达自我日本语 CINGA 版”等教材继续学习。

kyooshitsu no kotoba

きょうしつの ことば



课堂用语

実用／实用

★Can-do

教室で使われる指示がわかる。

知道课堂指示用语。

0-1

mite kudasai
みてください。

请看（一下）。

kaite kudasai
かいてください。

请写（一下）。

kiite kudasai
きいてください。

请听（一下）。

yonde kudasai
よんでください。

请读（一下）。

mooichido onegaishimasu
もういちど おねがいします。

再来一遍。

0-2

tekisuto arimasu ka
① A: テキスト、ありますか。

A：有“教科书”吗？

hai
B: はい。

B：有。

kore arimasu ka
② A: これ、ありますか。

A：“这个”，有吗？
（把纸举起来）

iie
B: いいえ。

B：没有。

wakarimasu ka
③ A: わかりますか。

A：知道吗？（懂吗？）

hai
B: はい。

B：知道。（懂。）

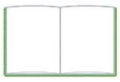
wakarimasu ka
④ A: わかりますか。

A：知道吗？（懂吗？）

iie
B: いいえ。

B：不知道。（不懂。）

0-3

pen ペン	笔	
nooto ノート	笔记本	
tekisuto テキスト	教科书	

memo

メモ

1

jikoshookai

じこしょうかい

自我介绍

交流／交流

★Can-do

はじめて会った人に自分の名前を伝え、挨拶することができる。

可以向初次见面的人介绍自己的名字以及进行寒暄。

1-1

hajimemashite　　jenii　　desu

はじめまして。［　ジェニー　］です。

yoroshiku　　onegaishimasu

よろしく　おねがいします。

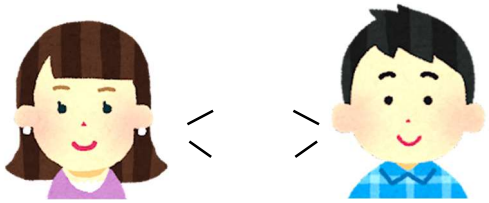
初次见面，我叫珍妮。

请多关照。

1-2

hajimemashite
A: はじめまして。

jenii desu
ジェニーです。



jenii san desu ne
B: ジェニーさんですね。

hajimemashite
はじめまして。

hayashi desu
はやしです。

hajimemashite jenii desu
① A: はじめまして。ジェニーです。

A：初次见面，我叫珍妮。

jenii san desu ne
B: ジェニーさんですね。

B：你叫珍妮啊。

hajimemashite hayashi desu
はじめまして。はやしです。

初次见面，我姓林。

jenii san goshusshin wa
② A: ジェニーさん、ごしゅっしんは？

A：珍妮，你来自哪里？

firipin desu
B: フィリピンです。

B：菲律宾。

soo desu ka
A: そうですか。

A：是嘛。

タスク／课题练习

クラスメイトに自分の名前を伝え、自己紹介の挨拶をしてみましょう！

和同班同学说出自己的名字并进行自我介绍。

2

aisatsu

あいさつ

问候

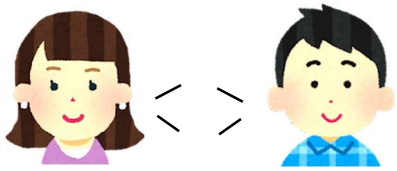
2-1

交流／交流

★Can-do

クラスメイトに挨拶することができる。近所の人に挨拶することができる。

可以和同班同学打招呼／可以和邻居们打招呼问候



① A: おはようございます。 (ohayoo gozaimasu)

A：早上好。

B: おはようございます。 (ohayoo gozaimasu)

B：早上好。

A: ここ、いいですか。 (koko ii desu ka)

A：这儿，可以坐吗？

B: どうぞ。 (doozo)

B：请。

② A: こんにちは。 (konnichiwa)

A：你好。

B: あついですね。 (atsui desu ne)

B：好热呀。

A: あついですね。 (atsui desu ne)

A：好热。

konnichiwa
③ A: こんにちは。 A：你好。

ame desu ne
B: あめですね。 B：下雨了。

soo desu ne
A: そうですね。 A：是啊。

atsui あつい	热	
samui さむい	冷	
ii tenki いいてんき	好天气	
ame あめ	雨	

2-2

つながるひろがる にほんごでのくらし／融会贯通 日语生活

- 近所の人にあったとき／碰到邻居时
  https://tsunagarujp.mext.go.jp/level00/d05

- ちょっと声をかけたいとき／想稍微搭一下话时
  https://tsunagarujp.mext.go.jp/level00/d02

タスク／课题练习

クラスメイトや近所の人に挨拶してみましょう！
向同班同学或邻居们进行问候。

3

mijikana　mono no　namae

みじかなものの なまえ

身边东西的名称

実用／实用

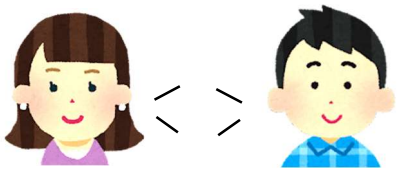
★Can-do

いつも持ち歩いているものの名前がわかる。

わからないとき、日本語で何というか質問できる。

经常带在身边的东西，知道其日语名称。

不会时，可以提问对方用日语怎么说。



3-1

saifu　arimasu　ka

① A: さいふ、ありますか。　　A：有钱包吗？

hai　arimasu

B: はい、あります。　　B：有。

hokenshoo　arimasu　ka

② A: ほけんしょう、ありますか。　　A：有保险证吗？

iie　arimasen

B: いいえ、ありません。　　B：没有。

kore wa　nihongo de　nan desu ka

③ A: これは　にほんごで　なんですか。　　A：这个用日语怎么说？

kagi desu

B: かぎです。　　B：钥匙。

kore nihongo de nan desu ka
④ A: これ、にほんごで なんですか。

A：这个用日语怎么说？

sumaho desu
B: スマホです。

B：智能手机。

3-2

thisshu peepaa ティッシュペーパー	纸巾	menkyoshoo めんきょしょう	驾驶执照
hokenshoo ほけんしょう	保险证	hankachi ハンカチ	手帕
saifu さいふ	钱包	tokee とけい	手表
sumaho スマホ	智能手机	kagi かぎ	钥匙
zairyuu kaado ざいりゅうカード	在留卡	mainanbaa kaado マイナンバーカード	个人编号卡

タスク／课题练习

身の回りのものの名前を集めましょう。日本語の名前がわからないときは、だれかにききましょう。
收集身边东西的日语名称。不懂用日语怎么说时，问别人。

4

shitsumon no kotoba

しつもんの ことば

提问用语

交流／交流

★Can-do

最も基本的な疑問詞の意味がわかる。

クラスメイトの出身地や住んでいる場所をたずねることができる。

知道最基本的疑问词的意思。

可以问同班同学出生地、住的地方等。

4-1

nan desu ka
なんですか。　是什么？

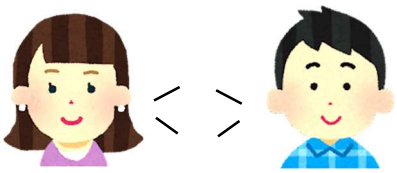
dare desu ka
だれですか。　是谁？

itsu desu ka
いつですか。　什么时候？

nanji desu ka
なんじですか。　几点？

ikura desu ka
いくらですか。　多少钱？

doko desu ka
どこですか。　在哪儿？



4-2

① A: uchi wa doko desu ka
［うち］は　どこですか。

B: chiba desu
［ちば］です。

A: soo desu ka
そうですか。

A：你［家］在哪儿？

B：在［千叶］。

A：是嘛。

② A: uchi wa doko desu ka
［うち］は　どこですか。

B: chiba desu hayashi san wa
［ちば］です。はやしさんは？

A: tookyoo desu
［とうきょう］です。

A：你［家］在哪儿？

B：在［千叶］。小林你呢？

A：：在［东京］。

③ A: kuni wa doko desu ka
［くに］は　どこですか。

B: indoneshia desu
［インドネシア］です。
jenii san wa
ジェニーさんは？

A: firipin desu
［フィリピン］です。

B: soo desu ka
そうですか。

A：你来自哪个［国家］？

B：印度尼西亚。珍妮你呢？

A：菲律宾。

B：是嘛。

erebeetaa wa doko desu ka
④ A:［エレベーター］は どこですか。

A:［电梯］在哪儿?

achira desu
B:［あちら］です。

B: 在［那儿］。

doomo
A: どうも。

A: 谢谢

tomodachi
ともだち 朋友

kazoku
かぞく 家人

kinoo
きのう 昨天

kyoo
きょう 今天

ashita
あした 明天

4-3

つながるひろがる にほんごでのくらし／融会贯通 日语生活

▪ 質問したいとき／想提问时

https://tsunagarujp.mext.go.jp/level00/d06

タスク／课题练习

クラスメイトの出身地と今住んでいるまちを聞いてみましょう！

问同班同学的出生地以及现在住的地方。

namae なまえ	shusshinchi しゅっしんち	ima　sundeiru　machi いま　すんでいる　まち
jenii ジェニー　san さん	firipin フィリピン	chibashi ちばし
san さん		
san さん		
san さん		
san さん		
san さん		

4-4

（写真を見て）

dare desu ka
① A: だれですか。

domodachi desu
B: ［ともだち］です。

（看着照片）

A：這是誰呢？

B：是我的朋友。

（コンビニで）

nan desu ka
② A: なんですか。

udon desu
B:［うどん］です。

ikura desu ka
A: いくらですか。

yonhyaku en desu
B: ［ 400 えん］です。

（在便利店）

A：这是什麽呢？

B：是乌龙麵。

A：多少钱呢？

B：400 日元。

（チラシを見て）

itsu desu ka
③ A:いつですか。

kinyoobi desu
B: ［きんようび］です。

ikura desu ka
A: いくらですか。

gohyaku en desu
B: ［ 500 えん］です。

（看着传单）

A：什麽时候呢？

B：星期五。

A：多少钱呢？

B：500 日元。

memo

メモ

5

doko ni ikimashita ka

どこに いきましたか

去哪儿了？

交流／交流

★Can-do

きのう行った場所について、たずねたり話したりすることができる。

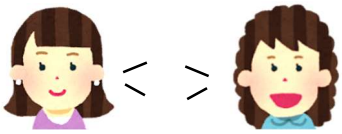
可以提问或说出昨天去过的地方。

☆１週間の間に、行ったところを書きましょう。

その日本語訳をリストで調べましょう。リストにない場合は辞書で調べましょう。

请写出一星期内去过的地方，并看词汇表查日语的意思。

词汇表上没有时，请查词典。



5-1

① A: きのう、どこに いきましたか。
kinoo doko ni ikimashita ka

B: ［スーパー］です。リサさんは？
suupaa desu risa san wa

A: ［びょういん］です。
byooin desu

A： 昨天去哪儿了？

B： 去［超市］了。丽莎你呢？

A： 去［医院］了。

② A: きのう、どこに いきましたか。
kinoo doko ni ikimashita ka

B: ［スーパー］です。リサさんは？
suupaa desu risa san wa

A: わたしもです。
watashi mo desu

A：昨天去哪儿了？

B：去［超市］了。丽莎你呢？

A：我也是。

③ A： きのう、どこに いきましたか。
kinoo doko ni ikimashita ka

B: ［スーパー］です。リサさんは？
suupaa desu risa san wa

A: うちに いました。
uchi ni imashita

B: そうですか。
soo desu ka

A：昨天去哪儿了？

B：去［超市］了。丽莎你呢？

A：在家了。

B：是嘛。

5-2

kyoo きょう	今天	nichiyoobi にちようび	星期日
kinoo きのう	昨天	doyoobi どようび	星期六
ashita あした	明天		

suupaa スーパー	超市	
konbini コンビニ	便利店	
yuubinkyoku ゆうびんきょく	邮局	
ginkoo ぎんこう	银行	
byooin びょういん	医院	

resutoran レストラン	餐厅	
kafe カフェ	咖啡厅	
shiyakusho しやくしょ	市役所	
kaisha かいしゃ	公司	

タスク／课题练习

にちようび（きのう）、どこに行ったか、クラスメイトに聞いてみましょう。

问同班同学星期日(昨天)去了哪里。

namae なまえ	itsu いつ	doko ni ikimashita ka どこに いきましたか
san さん		
san さん		
san さん		

5-3

MARUGOTO_NO_KOTOBA

カレンダー　日历

memo

メモ

6

nani o tabemashita ka

なにを たべましたか

吃了什么？

交流／交流

★Can-do

いつも食べるものの名前がわかる。

何を食べたか、聞いたり話したりできる。

知道经常吃的食物的日语名称。

可以提问或说出吃了什么。

☆朝、昼、晩、それぞれよく食べるものを書きましょう。

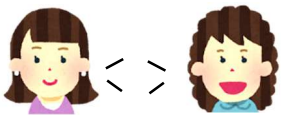
その日本語訳をリストで調べましょう。リストにない場合は辞書で調べましょう。

请写出早中晚经常吃的食物。

并看词汇表查日语的意思。词汇表上没有时，请查词典。

asagohan あさごはん	hirugohan ひるごはん	bangohan ばんごはん

6-1



asagohan tabemashita ka
① A: あさごはん、たべましたか。 — A：吃早饭了吗？

hai
B: はい。 — B：吃了。

nani o tabamashita ka
A: なにを たべましたか。 — A：吃了什么。

pan to tamago desu
B: ［パンと たまご］です。 — B：［面包和鸡蛋］。

bangohan nani o tabemashita ka
② A: ばんごはん、なにを たべましたか。 — A：晚饭吃了什么？

gyuudon desu
B: ［ぎゅうどん］です。 — B：［牛肉盖饭］。

sorekara biiru o nomimashita
それから、［ビール］を のみました。 — A：还喝了［啤酒］。

tabemono たべもの	食物		nomimono のみもの	饮料	
yasai やさい	蔬菜		gyuunyuu ぎゅうにゅう	牛奶	
kudamono くだもの	水果		juusu ジュース	果汁	
gohan ごはん	米饭		koohii コーヒー	咖啡	
pan パン	面包		koocha こうちゃ	红茶	
niku にく	肉		mizu みず	水	
sakana さかな	鱼				
tamago たまご	鸡蛋				

6-2

ryoori りょうり	料理		
raamen ラーメン	拉面		
sushi すし	寿司		
tenpura てんぷら	天妇罗		
yakiniku やきにく	烤肉		
gyuudon ぎゅうどん	牛肉盖饭		

タスク／课题练习

あさごはんや ばんごはんに、なにを食べたか、クラスメイトに聞いて、メモしましょう。

问同班同学早饭或晚饭吃了什么，并把它写下来。

namae なまえ	asagohan あさごはん	hirugohan ひるごはん	bangohan ばんごはん
san さん			
san さん			
san さん			

memo

メモ

7

nani o shimashita ka

なにを しましたか

做了什么？

交流／交流

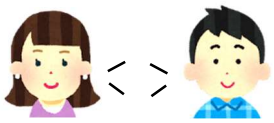
★Can-do

ある１日に何をしたか、聞くことができる。自分のことを話すことができる。

可以提问或说出某一天都做了什么。

☆日曜日、何をしましたか。書きましょう。

请写出星期日都做了什么。



7-1

nichiyoobi nani o shimashitaka
① A: にちようび、なにを しましたか。
A: 星期天，做什么了？

kaimonoshimashita
B: [かいものしました]。
B: [购物了]。

sorekara nani o shimashitaka
A: それから、なにを しましたか。
A: 然后做什么了？

eega o mimashita
B: [えいがを みました]。
B: [看电影了]。

kinoo nani o shimashitaka
② A: きのう、なにを しましたか。
A: 昨天，做什么了？

shigotoshimashita
B: [しごとしました]。
B: [工作了]。

sorekara nani o shimashitaka
A: それから、なにを しましたか。
A: 然后做什么了？

konsaato ni ikimashita
B: [コンサートに いきました]。
B: [去看演唱会了]。

kinoo nani o shimashitaka
③ A: きのう、なにを しましたか。
A: 昨天，做什么了？

sakkaa o shimashita
B: [サッカー] を しました。
B: 踢 [足球] 了。

sorekara nani o shimashitaka
A: それから、なにを しましたか。
A: 然后做什么了？

manga o yomimashita
B: [マンガを よみました]。
B: [看漫画了]。

7-2

sakkaa サッカー	足球	hon ほん	书
terebi テレビ	电视	manga マンガ	漫画
eega えいが	电影	anime アニメ	动漫
netto ネット	网	ongaku おんがく	音乐

sakkaa o shimashita [サッカー]を しました	踢［足球］了。
mimashita みました	看了。
yomimashita よみました	读了。
kikimashita ききました	听了。
ikimashita いきました	去了。
nemashita ねました	睡了。
kaimono shimashita かいものしました	购物了。
benkyoo shimashita べんきょうしました	学习了。
shigoto shimashita しごとしました	工作了。

タスク／课题练习

日曜日にしたことを聞きあいましょう。

互相问对方星期日都做了什么。

memo

メモ

8

doo desu ka

どうですか

怎么样？

交流／交流

★Can-do

相手の持ち物を褒めることができる。

買おうと思っているものについて、友達がどう思うか、聞くことができる。

会夸赞对方的东西。

自己想买的东西，可以问朋友的想法。

☆相手の持ち物をほめたり、物について感想を言ったりしています。

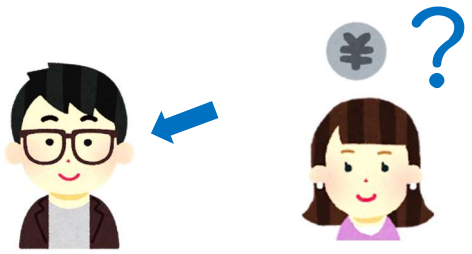
どの場面ですか。絵を選んでください。（ききとり）

在夸赞对方的东西或在说自己的感想。

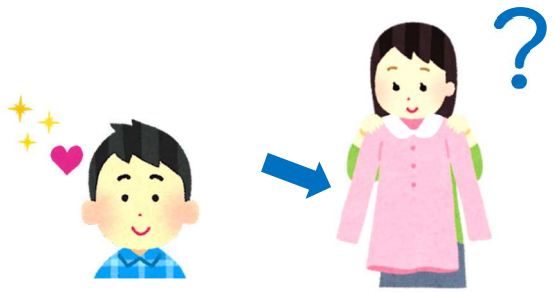
请选择恰当的场景图。（听力）

8-1

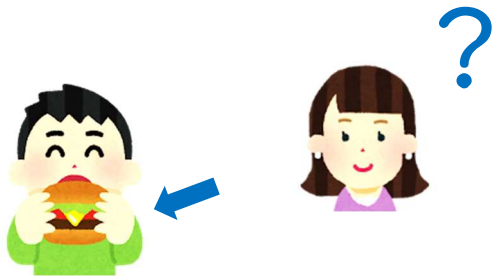
A



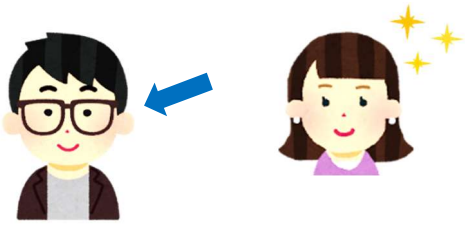
B

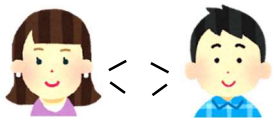


C



D





8-1

sore ii desu ne
① A: それ、[いい] ですね。

A: (你)那个，真［好］啊。

arigatoo gozaimasu
B: ありがとうございます。

B: 谢谢。

sore oishii desu ka
② A: それ、[おいしい] ですか。

A: (你)那个，[好吃] 吗。

hai oishii desu
B: はい、[おいしい] です。

B: 嗯，[好吃]。

sore ii desu ne
③ A: それ、[いい] ですね。

A: (你)那个真好。

takai desu ka
[たかい] ですか。

［贵］吗？

iie yasui desu
B: いいえ、[やすい] です。

B: 不(不贵)，[便宜]。

kore doo desu ka
④ A: これ、どうですか。(服)

A: 这个，怎么样？（衣服）

kawaii desu ne
B: [かわいい] ですね。

B: 很［可爱］。

8-2

takai たかい	高	kawaii かわいい	可爱
yasui やすい	低	kiree きれい	漂亮
ookii おおきい	大	oishii おいしい	好吃
chiisai ちいさい	小	suteki すてき	好漂亮

タスク／课题练习

クラスメイトの持ち物をほめましょう。
夸赞同班同学的东西。

memo

メモ

9

kore　　onegaishimasu

これ、おねがいします

我要这个

実用／实用

★Can-do

レストランやカフェで注文ができる。

可以在餐厅或咖啡厅点餐。

☆レストランやカフェで注文したいものは何ですか。

在餐厅或咖啡厅，你想点什么？

9-1

menyuu

メニュー

sandoicchi
サンドイッチ

hanbaagaa
ハンバーガー

raamen
ラーメン

kareeraisu
カレーライス

sarada
サラダ

keeki
ケーキ

koohii
コーヒー

juusu
ジュース

9-2

（レストランで）　　（在餐厅）

sumimasen　　karee
① A: すみません、［カレー］、
onegai　shimasu
おねがいします。

A: 不好意思，我要［咖喱］。

shooshoo　　omachi　kudasai
B: しょうしょう　おまちください。

B:（店員）：请稍等。

（ファストフードで）　　（快餐店）

kore　hitotsu　　onegai　shimasu
② A: これ、　１つ　おねがいします。

A: 这个，要一个。

saizu　wa　　doo　nasaimasu　ka
B: サイズは　どうなさいますか。

B: 要多大的？

esu　　onegai　shimasu
A: Ｓ、おねがいします。

A: 要 S 的。

hitotsu
１つ

futatsu
２つ

mittsu
３つ

9-3

タスク／课题练习

メニューを見て、店員に注文してみましょう。
看菜单向店员点餐。

つながるひろがる にほんごでのくらし／融会贯通 日语生活

▪ 注文するとき／点单时

https://tsunagarujp.mext.go.jp/level00/d04

memo
メモ

10

suuji　hidsuke　yoobi　jikan

すうじ、ひづけ、ようび、じかん

数字、日期、星期、时间

実用／实用　交流／交流

★Can-do

数字、日付、曜日、時間の言い方がわかる。質問に答えることができる。

知道数字、日期、星期、时间的说法。对方提问时可以回答。

suuji

すうじ

0	zero ゼロ
1	ichi いち
2	ni に
3	san さん
4	yon　shi よん／し
5	go ご
6	roku ろく
7	nana　shichi なな／しち
8	hachi はち
9	kyuu　ku きゅう／く
10	juu じゅう

10-1

MARUGOTO_NO_KOTOBA

かず　数量

10-3

tanjoobi wa itsu desu ka
① A: たんじょうびは いつですか。

A: 你的生日什么时候？

san gatsu juuhachi nichi desu
B: ［３ がつ １８ にち］です。

B: ［3 月 17 号］。

soo desu ka
A: そうですか。

A: 是嘛。

tanjoobi wa itsu desu ka
② A: たんじょうびは いつですか。

A: 你的生日什么时候？

juu gatsu juugo nichi desu
B: ［10がつ １５ にち］です。

B: ［10 月 15 号］。

watashi mo desu
A: わたし も です。

A: 我也是。

（チラシをのぞいて）

（看着宣传单）

itsu desu ka
③ A: いつですか。

A: 什么时候？

raishuu desu
B: ［らいしゅう］です。

B: 是［下周］。

soo desu ka
A: そうですか。

A: 是嘛。

ima　　nanji　desu ka
④ A: いま　なんじですか。　　A: 现在几点？

san ji　　desu
B: ［３じ］です。　　B: ［３点］。

arigatoo　　gozaimasu
A: ありがとうございます。　　A: 谢谢。

ima　　nanji　desu ka
⑤ A: ：いま　なんじですか　　A: 现在几点？

yo ji　han　　desu
B: ［４じはん］です。　　B: ［4点半］。

doomo
A: どうも。　　A: 谢谢。

5-3

MARUGOTO_NO_KOTOBA
カレンダー　日历

10-4

MARUGOTO_NO_KOTOBA
じかん　时间

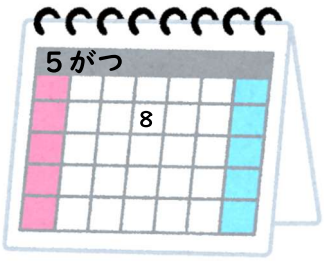
タスク／课题练习

友達の誕生日を聞きましょう！
问朋友的生日是什么时候。

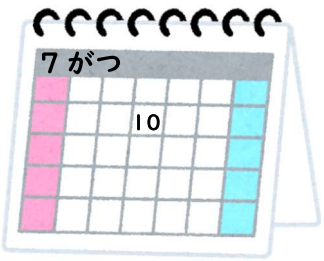
kikitori mondai
ききとり もんだい／听力练习

itsudesu ka
Q: いつですか。

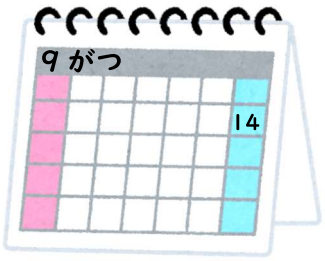
①



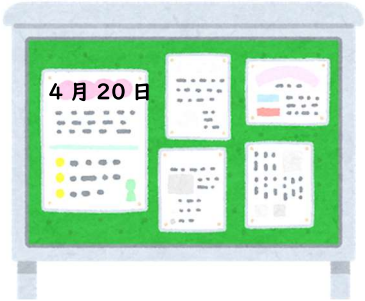
②



③



④



nanji desu ka
Q: なんじですか。

①

②

③

④

⑤

⑥

memo
メモ

『わたしを伝える日本語』入門

2024 年 3 月作成

＜作成・編集＞
特定非営利活動法人 国際活動市民中心
公益財団法人　千葉市国際交流協会

＜イラスト＞
いらすとや