

にほんご  
わたしの日本語チェックシート  
My Japanese Checklist



できる Can do	なんとか できる Can just barely do	できない Can't do
○	△	×

## にほんご わたしの日本語チェックシート

いつ、何を<sup>なに</sup>べんきょうしたか、どのくらいできたか、気づいたことを<sup>か</sup>書くものです。

チェックシートをつかうと、  
✓ できること、できないことがわかりますから、何を<sup>なに</sup>勉強<sup>べんきょう</sup>したらいいかわかります。

✓ あたらしい先生<sup>せんせい</sup>とべんきょうをはじめるときや、べんきょうをやめてもういちどはじめるときなど、  
いままでべんきょうしたことを先生<sup>せんせい</sup>に<sup>み</sup>見せて、目標<sup>もくひょう</sup>をいっしょに<sup>か</sup>かんがえることができます。

チェックシートをつかって、べんきょうの目標<sup>もくひょう</sup>や予定<sup>よてい</sup>をかんがえましょう。

### つかいかた

#### 2.

「わたしのコメント」を<sup>か</sup>書きます。

うまくできなかったことや気づいたことを<sup>か</sup>書きます。  
日本語で<sup>にほんご</sup>書くことができなかったら、じぶん<sup>くに</sup>の国のことばで<sup>か</sup>書いてもいいです。

#### 1.

「わたしのチェック」を<sup>か</sup>書きます。

ひとり  
一人でできたときは「○」、てつだってもらったり、  
じしよを<sup>つか</sup>使ったりしてできたときは「△」、できなかったときは「×」を<sup>か</sup>書きます。その下に勉強<sup>べんきょう</sup>した日<sup>ひ</sup>を<sup>か</sup>書きます。例)2023年9月5日<sup>ねんぐがついつか</sup> → 2023/9/5



#### 3.

「せんせいのチェック」を<sup>か</sup>書いてもらいます。

1と2を<sup>か</sup>書いて、先生<sup>せんせい</sup>に<sup>み</sup>見せて、書いてもらいます。  
<sup>み</sup>見ながら、何を<sup>なに</sup>べんきょうしたらいいか、勉強方法<sup>べんきょうほうほう</sup>  
などについて先生<sup>せんせい</sup>と<sup>はな</sup>話してください。

#### 4.

「そとでもできた」を<sup>か</sup>書きます。

べんきょうしたあと、まいにちの生活<sup>せいかつ</sup>のなかで  
じっさいにやってみましょう！

## My Japanese Checklist

The portfolio is a space to write when and what you studied, how much progress you made, and what you noticed.

Through using the portfolio:

- ✓ You understand what you should study, based on what you were and were not able to do.
- ✓ When starting with a new teacher, restarting after giving up on studying, or other times, you can use the portfolio to show your teacher what you have studied before, and think of your new goals together.

### How to use

#### 1. Writing “My rating”

When you were able to do exercises by yourself, write a circle “○”. When you had to get help or refer to a dictionary or other such resources, write a triangle “△”. When you weren’t able to complete an exercise, write “×”.

Below the rating, please write the date you studied the material.

(eg. Sep 5<sup>th</sup>, 2023 > 2023/9/5)

#### 2. Writing “My Comments”

Please write what you did not do well, what you noticed, and more. If you can’t write it in Japanese, you can write it in your native language.



#### 3. Having the teacher write “Teacher’s rating”

After filling out 1 and 2, please have your teacher write some comments. While looking over the comments, please discuss with your teacher what and how you should study.

#### 4. Writing “I was able to use it in real life”

After studying, try actually using what you learned in everyday life.

1課 <sup>か</sup> <sup>ひと</sup> 人と しりあう

Lesson 1 Meeting People

もくひょう Goals	わたしのチェック My rating	せんせいのチェック Teacher's rating	そとでも できた I was able to use it in real life	コメント Comments
1. あいさつを することが できます Can say everyday greetings	/ /	/ /	/ /	
2. <sup>なまえ</sup> <sup>くに</sup> <sup>しごと</sup> 名前、国、仕事を いうことが できます Can say your name, country and job	/ /	/ /	/ /	
3. しゅみについて はなすことが できます Can say your hobby	/ /	/ /	/ /	
4. <sup>なまえ</sup> <sup>くに</sup> <sup>しごと</sup> 名前、国、仕事、しゅみについて きくことが できます Can ask someone's name, country, job and hobby	/ /	/ /	/ /	

2課 <sup>か</sup>かいものする  
Lesson 2 Shopping

もくひょう Goals	わたしのチェック My rating	せんせいのチェック Teacher's rating	そとでも できた I was able to use it in real life	コメント Comments
1. <sup>か</sup> 買いたいものの なまえが わかります Understanding the name of what you want to buy	/ /	/ /	/ /	
2. ねだんが わかります Understanding the price	/ /	/ /	/ /	
3. ほしいものが あるか きくことが できます Can ask if the store has what you want to buy	/ /	/ /	/ /	
4. <sup>た</sup> 食べることが できないものが はいっていないか きくことが できます Can ask whether or not there is something you can't eat in what you are buying	/ /	/ /	/ /	
5. レジで <sup>かね</sup> お金を はらうことが できます Can pay for things at the register	/ /	/ /	/ /	

3課 電車に のる

Lesson 3 Riding the Train

もくひょう Goals	わたしのチェック My rating	せんせいのチェック Teacher's rating	そとでも できた I was able to use it in real life	コメント Comments
1. えきへ いくことが できます Can go to the station	/ /	/ /	/ /	
2. 電車のきっぷを かうことが できます Can buy train tickets	/ /	/ /	/ /	
3. 乗る電車や ホームが わかります Understand the platform and train you will board	/ /	/ /	/ /	
4. おりたいえきに 電車が とまるか わかります Can find out if the train will stop at the station you want to get off at	/ /	/ /	/ /	
5. 電車が 来ないとき えきいんに きくことが できます Can ask the station staff when the train doesn't come	/ /	/ /	/ /	

4課 <sup>か てがみ</sup>手紙や <sup>にもつ</sup>荷物を おくる

Lesson 4 Sending Letters and Packages

もくひょう Goals	わたしのチェック My rating	せんせいのチェック Teacher's rating	そとでも できた I was able to use it in real life	コメント Comments
1. <sup>てがみ</sup> 手紙を おくることが できます Can send a letter	/ /	/ /	/ /	
2. <sup>まどぐち</sup> 窓口で <sup>にもつ</sup> 荷物の郵送を <sup>ゆうそう</sup> おねがいすることが できます Can ask to send packages at a service counter	/ /	/ /	/ /	
3. <sup>おく</sup> 送り状を <sup>じょう</sup> じゅんびすることが できます Can prepare a postal invoice	/ /	/ /	/ /	
4. <sup>にもつ</sup> 荷物を うけとることが できます Can receive packages	/ /	/ /	/ /	

5課 <sup>か にほんご にゅうりょく</sup>日本語で 入力する

Lesson 5 Typing in Japanese

もくひょう Goals	わたしのチェック My rating	せんせいのチェック Teacher's rating	そとでも できた I was able to use it in real life	コメント Comments
1. ひらがなや カタカナを よむことが できます Can read Hiragana and Katakana	/ /	/ /	/ /	
2. ローマ字 <sup>じ</sup> が わかります Understand Romaji	/ /	/ /	/ /	
3. ひらがなや カタカナを <sup>にゅうりょく</sup> 入力することが できます Can type Hiragana and Katakana on a computer	/ /	/ /	/ /	
4. メールを おくることが できます Can send an e-mail	/ /	/ /	/ /	
5. オンラインで もうしこむことが できます Can apply online	/ /	/ /	/ /	



6課 びょうきに なったら  
Lesson 6 If You Get Sick...

もくひょう Goals	わたしのチェック My rating	せんせいのチェック Teacher's rating	そとでも できた I was able to use it in real life	コメント Comments
1. 症 状 を 人 に つたえることが できます Can convey your symptoms	/ /	/ /	/ /	
2. ドラッグストアで 薬 を かうことが できます Can buy medicine at the drugstore	/ /	/ /	/ /	
3. 病 院 について 人 に きくことが できます Can ask people about the hospital	/ /	/ /	/ /	
4. 病 院 へ 行く準備を することが できます Can prepare for a hospital visit	/ /	/ /	/ /	

7課 安全に くらす

Lesson 7 Living Safely

もくひょう Goals	わたしのチェック My rating	せんせいのチェック Teacher's rating	そとでも できた I was able to use it in real life	コメント Comments
1. 110番、119番に 電話することが できます Can call 110, 119	/ /	/ /	/ /	
2. 災害情報が わかります Understand disaster information	/ /	/ /	/ /	
3. 災害のとき 避難できるように 準備することが できます Can prepare to evacuate in the case of a natural disaster	/ /	/ /	/ /	
4. 災害のあと 安心して生活できるように 準備することが できます Can prepare to live without worries if a natural disaster occurs	/ /	/ /	/ /	

8課 役所へ いく

Lesson 8 Going to a Local Government Office

もくひょう Goals	わたしのチェック My rating	せんせいのチェック Teacher's rating	そとでも できた I was able to use it in real life	コメント Comments
1. 役所へ いくことが できます Can go to the local government office	/ /	/ /	/ /	
2. 窓口へ いくことが できます Can go to the service counter	/ /	/ /	/ /	
3. わからないとき 役所の人に きくことが できます Can ask the staff about things you don't understand	/ /	/ /	/ /	
4. 届けに ひつようなことを かくことが できます Can write the necessary information in the notice	/ /	/ /	/ /	

9課 <sup>か</sup>ごみを だす

Lesson 9 Taking out the Trash

もくひょう Goals	わたしのチェック My rating	せんせいのチェック Teacher's rating	そとでも できた I was able to use it in real life	コメント Comments
1. ごみを <sup>わ</sup> 分けることが できます Can separate trash correctly	/ /	/ /	/ /	
2. わからないとき <sup>ひと</sup> 人に きくことが できます Can ask neighbors how to take out the trash when you don't understand	/ /	/ /	/ /	
3. ごみを <sup>だ</sup> 出すことが できます Can take out the trash	/ /	/ /	/ /	

10課 兵庫を 楽しむ

Lesson 10 Enjoying Hyogo

もくひょう Goals	わたしのチェック My rating	せんせいのチェック Teacher's rating	そとでも できた I was able to use it in real life	コメント Comments
1. おでかけの かんそうを いうことが できます Can describe your outing	/ /	/ /	/ /	
2. したいことについて はなすことが できます Can talk about things you want to do	/ /	/ /	/ /	
3. ちかくの店や 施設を 利用することが できます Can use local stores or facilities	/ /	/ /	/ /	

きょうしつ 教室のそとで にほんご 日本語を よみましたか。かきましたか。ききましたか。はなしましたか。  
Did you read, write, listen or speak Japanese outside the class room?

だい しゅう 第1週 Week 1

だい しゅう 第2週 Week 2

だい しゅう 第3週 Week 3

だい しゅう 第4週 Week 4

きょうしつ  
教室のそとで にほんご  
日本語を よみましたか。かきましたか。ききましたか。はなしましたか。  
Did you read, write, listen or speak Japanese outside the class room ?