

# 目次

はじめに…………… 003  
この本の使い方…………… 004

チベット語ってどんなことば? …… 009  
発音と文字

発音 …………… 012  
文字 …………… 021

1 こんにちは …………… 034  
1. あいさつのことば  
2. 名前のいい方  
3. 「お会いできてうれしいです」  
4. 「～です」  
5. 「～も」

単語力アップ  
職業と国名 …………… 038

表現力アップ  
挨拶ことば …………… 039

2 日本人です …………… 040  
1. 人称名詞  
2. 「AはBである」—ウチとソト  
3. 「～ですか?」  
4. 「～の出身です」「～人です」

練習問題 1 …………… 044

3 これはあなたの本ですか? …… 046  
1. 「これ」「それ」「あれ」—指し示すことば  
2. 「あなたの本」—属格助詞の用法  
3. 疑問詞

4 きょうだいは何人いますか? … 050  
1. 「あります/います」—ウチとソトの存在動詞  
2. 「ありますか/いますか?」  
3. 存在・所有構文と与格助詞  
4. 数を尋ねる表現  
5. 「AとB」

練習問題 2 …………… 054

5 チベットにはヤクがたくさんいますよね? …………… 056  
1. 形容詞  
2. 属性や状態の叙述  
3. 「いますよね?」—確認の疑問  
4. 「～と言います」

単語力アップ  
家族 …………… 060

単語力アップ  
数詞 …………… 061

6 この肉おいしいです …………… 062  
1. 「ここに」「そこに」「あそこに」  
2. 「ここに唐辛子があります」—観察知の存在動詞  
3. 「おいしいです」—観察知の存在動詞と完了の存在動詞  
4. 比較の表現  
5. 「～が好きです」  
6. 「召し上がれ」—命令の終助詞

練習問題 3 …………… 066



7 いつ行きますか? ..... 068

1. 文の作り方
2. 動詞の種類—意志動詞と無意志動詞
3. 「私は～します」—話者の意志表明を表すウチの助動詞句
4. 能格助詞

8 姉は3時頃戻ります ..... 072

1. 予定や習慣を表すソトの助動詞句
2. 「いらっしゃい」「召し上がれ」—動詞の敬語形を使って
3. 形容詞を副詞的に使う
4. 「上に、下に、こっちに、あっちに」—方向副詞
5. 「ちょっと～」

練習問題 4 ..... 076

9 朝食にはパーを食べています ... 078

1. 進行中や習慣、近接未来を表すウチの助動詞句
2. 「どうやって」「こうやって」
3. 「～(し) やすい」「～(し) にくい」
4. 「～ですね」—納得・同意を相手に伝える表現
5. 「私が～しましょう」—助けを申し出るときの表現

単語力アップ  
食べ物・飲み物 ..... 082

表現力アップ  
食事のときの表現 ..... 083

10 父と母は毎朝コルラに出かけています ..... 084

1. 進行中や習慣、近接未来を表すソトの助動詞句
2. 目的を表す㍻
3. 動詞から名詞を作る名詞化接辞
4. 「～するとき」
5. 「～ために」
6. 「～しながら」

練習問題 5 ..... 088

11 もしもし、私、トモコです。聞こえますか? ..... 090

1. 進行中や習慣、近接未来を表す観察・未完了の助動詞句
2. 回数を表す表現
3. 「～なさい」と「～してください」—命令と依頼
4. 会話をつなぐことば
5. 電話で話すとき

12 チベット料理の作り方を習いました ..... 094

1. 完了した意志行為を表すウチの助動詞句
2. 「そのとき～していました」
3. いろいろな「できる」—可能動詞
4. 「自分で作ったシャパレ」—連体修飾
5. 程度を尋ねる表現

練習問題 6 ..... 098

13 お父さんはひとりでいらしたんですか? ..... 100

1. 完了した行為を表すソトの助動詞

句

2. 動詞の敬語形
3. 「～ですよ」——自分が知っていることをアピールする
4. 「～したようです」——推量表現

単語力アップ  
序数・時の表現 …………… 104

単語力アップ  
曜日と月の言い方 …………… 105

**14 昨晚母から電話がありました** …… 106

1. 体験談、目撃談を表す完了の助動詞
2. 体験談、目撃談を表す完了の助動詞の否定と疑問
3. 「～と言っていました」——伝聞情報を伝える
4. 「～まで」
5. 「よかった」と「よかったね」

練習問題 7 …………… 110

**15 すぐ作れるように準備してあります** …………… 112

1. 「既に～してあります」——結果状態のウチの助動詞
2. 「お腹が空いてきました」
3. 「いつでも作れる状態」
4. 「どういう違いがあるか」
5. 名詞の敬語形

**16 チベット語に翻訳されています** …………… 116

1. 「既に～されています」——結果状態のソトの助動詞

2. 「～したことがあります」——経験を表す言い方
3. 「きっと～でしょう」——推量表現
4. 「～しに」——目的を表す言い方
5. 経験的に熟知していることを伝える

練習問題 8 …………… 120

**17 もうお帰りになってたんですね** …………… 122

1. 「既に～ていました」——結果状態の観察知の助動詞
2. 「～していたので」——理由を表す節を作る **そ**
3. 「～なら」——仮定節を作る **ぎ**
4. 「～しないと」
5. 「～しそうになる」
6. 「～だった」

単語力アップ  
仏教 …………… 126

表現力アップ  
参拝のときに使う表現 …………… 127

**18 どうやらアムドの映画のようですね** …………… 128

1. 様々な推量表現
2. 自問の終助詞 **ん** と婉曲疑問
3. 「～がほしい」「～しなければならぬ／～したい」

練習問題 9 …………… 132

**19 日本の昔話をチベット語に訳したらしいよ** …………… 134

1. 人から聞いた話を語る
2. 自信のないときの表現
3. 「どうしたらいいのだろう」
4. 「～してあげましょう」
5. 「～だけれど」
6. 「～したい」——自分に願望があることを伝える表現

- 20** 手紙文「たいへんお世話になり、ありがとうございました」…………… 138
1. 手紙の書き方

2. 文語風の発音
3. ご機嫌伺い
4. 「無事に着きました」
5. 別れのあいさつ
6. 最後は!!で締める

**練習問題 10** …………… 142

- ナレーターメッセージ…………… 144
- 付録…………… 145
- 単語リスト…………… 151