

# 日本のOL

動画リンク：<https://youtu.be/mo-XHdPmvYc>

今回は「日本のOL」を学びながら、日本語を勉強しましょう。  
この動画は、前半は少しゆっくりのスピードで、漢字には「ふりがな」があります。  
後半は少しだけ速く（+20%）なり、漢字に「ふりがな」はありません。  
学習にお役立てください。

## ■私のこと

私は藤田紗奈です。東京に住んでいます。会社ではたらいしています。

私の仕事は「OL」です。OLは、オフィスではたらく女の人のことです。会社では、パソコンをかって仕事をします。お客さんと話したり、しるいを作ったりします。毎日、朝に会社へ行き、仕事をして、夕方に帰ります。

朝7時におきます。かおをあらって、朝ごはんを食べます。それから、ふくをきがえて、かばんを持ちます。そのあと、でんしゃにのって会社へ行きます。東京の朝は人が多いです。みんな会社や学校へ行くので、でんしゃの中はとてもこみます。

会社についたら、まずパソコンをあけて、メールを見ます。お客さんからのメールにこたえます。そのあと、会議をします。会議では、仕事のスケジュールを話します。午前はしるいを作ります。お客さんにおくるものを、まちがえないように作ります。

お昼になったら、お昼ごはんを食べます。コンビニでおべんとうを買うことが多いです。会社の人といっしょに食べます。午後は、お客さんと話すことが多いです。お客さんに、仕事の説明をします。パソコンで仕事のリストを作ります。

夕方になると、仕事がおわります。会社を出て、またでんしゃにのります。まっすぐ家に帰る日もありますが、でも、カフェに行くこともあります。ときどき、友だちとごはんを食べます。すこし話をすると、気持ちが楽になります。

私は仕事がすきです。でも、長い時間仕事をする、つかれることもあります。休みの日には、おんせんへ行きます。おんせんに入ると、体があたたかくなって、気持ちよくなります。こうえんを歩いたり、本を読んだりするのもすきです。

## ■OLの仕事

会社では、いろいろな仕事をします。パソコンをつかったり、お客さんと話したりします。ほかにも、会議に出たり、しよるいを作ったりします。毎日、会社でたくさんのことをします。

会社についたら、まずパソコンをあけます。そして、メールをよみます。お客さんからのメールにこたえます。仕事のじゅんばんをかくにんして、やることをメモします。そのあと、会議をします。会議では、みんなで仕事のはなしをします。きょうやることをきめたり、わからないことをきいたりします。仕事のプランをかんがえるのもたいせつです。

おひるごはんのあとも、仕事がつづきます。わたしは、パソコンでしよるいを作ります。お客さんへおくるしよるいを、まちがえないように作ります。ほかにも、お客さんとでんわをして、仕事のはなしをすることもあります。

ときどき、会社の人といっしょに仕事をすることもあります。みんなで仕事をするとはやくおわることがあります。でも、まちがえないようにちゅういしなければなりません。

ゆうがたになると、仕事のまとめをします。きょうやったことをメモして、あしたのじゅんばんをします。そのあと、パソコンをとじて、会社を出ます。これが、OLの仕事です。

## ■会社のふんいき

会社にはおおくの人があります。ひとりで仕事をする但也有りますが、ほかの人といっしょに仕事をすることもあります。仕事中は、しづかに作業をするときもあれば、話しあうときもあります。

あさは、みんなまじめなかおで仕事をしています。パソコンをつかってしよるいを作ったり、メールをおくったりします。しづかな時間がつづきます。でんわのこえもひくくして、ほかの人のじゃまをしないようにきをつけます。会社では、ほかの人といっしょにはたらくので、マナーがたいせつです。

おひるごはんのときは、みんなリラックスします。コンビニでべんとうを買ったり、ちかくの店で食べたりします。会社の人といっしょに食べることが多いです。ごはんを食べながら、仕事のことを話すこともあります。でも、やすみの日に行ったところや、すきなたべもの話をすることもあります。おひるごはんの時間は、会社の人ともとなかよくなれる時間です。

午後になると、お客さんが会社にくることがあります。お客さんと話をするときには、ていねいに話します。おじぎをして、仕事のせつめいをします。ときどき、ほかの人の仕事をたすけることもあります。会社では、ひとりだけでなく、みんなで仕事をする人が多いです。

仕事がおわったら、すぐに帰ることもあります。でも、ときどき、会社の人とごはんを食べることもあります。たくさんはなして、すこしリラックスします。仕事のあとに話すと、きもちが楽になります。

会社では、まじめな時間と、たのしい時間があります。会社の人といっしょにはたらくことで、仕事をもっとやりやすくなります。

### ■仕事のふくそうとマナー

会社では、ふくそうやマナーがとてもたいせつです。仕事をするときのふくは、じゆうにえらべるわけではありません。会社によってルールがちがいますが、たいていはシンプルでおちついたふくをきます。くるやしろ、こんのジャケットをきたり、スカートやズボンをはいたりします。あまりはでな色や、カジュアルなふくはえらびません。くつも、たかすぎるヒールや、らくすぎるスニーカーはよくありません。毎日、おきると、どのふくをきるかきをつけながらえらびます。

会社の中では、マナーもたいせつです。お客さんと話すときは、ていねいに話します。あいさつも、ただ「こんにちは」というだけではなく、「おせわになっております」と言うことが多いです。まちがえてしまうときもありますが、だんだんと会社のマナーになれていきます。

お客さんが会社に来たときは、おじぎをします。会社の人と話するときも、きちんとしたことばをつかいます。たとえば、「わかりました」ではなく「しょうちしました」と言います。さいしょはむずかしいですが、つづけるうちに、すこしずつなれてきます。

マナーは、でんわをつかうときにもひつようです。でんわで話すときは、はっきり話すことがたいせつです。そして、こえが大きすぎないように気をつけます。ほかの人がしづかに仕事をしているので、まわりのじゃまにならないようにします。

会社の中では、ほかの人といっしょに仕事をするので、まわりをよく見てうごくこともだいじです。仕事をしながら、わからないことがあればすぐにききます。そして、まわりの人がかまっていたら、たすけることもたいせつです。そうすることで、仕事がしやすくなり、会社の人ともなかよくなれます。

## ■つかれたときは？

まいにち まいにち かいしゃ しごと 毎日、会社で仕事をしていると、つかれることがあります。とくに、なが なが じかん 長い時間パソコンをつかったり、お客さんとたくさん話したりすると、あたまがいっぱいになります。そんなときは、すこしやすむことがたいせつです。

おひるごはんのあと、すこしリラックスする時間 じかん をとります。会社の人 かいしゃ ひと とおしゃべりをしたり、コーヒーをのんだりします。ちょっとちがうことをすると、また仕事 しごと にしゅうちゅうしやすくなります。なにもしないで、まどの外 そと を見るだけでも、気もちがらくになります。

仕事 しごと が終わったあとも、つかれていることがあります。まっすぐ家 いえ かえ ひ に帰る日もあります。ときどきカフェによって、あまいおかし た を食べます。すきなものを食べると、気もちがよくなります。カフェで本 ほん をよんだり、ゆっくりお茶 ちや をのんだりするのもすきです。

やすみの日 ひ は、仕事 しごと をわすれてすごします。おんせんに い 行くと、体 からだ があたたまって気もちがよくなります。おんせんに入ると、つかれていたこと はい をわすれてしまいます。とくに、仕事 しごと のあとにいくと、体 からだ もこころもすっきりします。ほかに、こうえん ある を歩いたり、友だち とも とごはん た を食べたりします。人 ひと と話 はな すと、いやされることが多いです。つかれたときは、すこしやすんで、気もち き をかえることがたいせつです。

## ■OLの1日 いち のたのしみ

仕事 しごと はいそがしいですが、たのしみ たのしみ もあります。毎日 まいにち おなじことをするだけではなく、小さな ちい たのしみ たのしみ を見つけることがたいせつです。

おひるごはん じかん の時間は、仕事 しごと のあいまのやすみ時間 じかん です。会社 かいしゃ の人 ひと といっしょに た 食べることが多いです。コンビニのおべんとう か を買うこともありますが、ときどきおいしい みせ お店 みせ に行くこともあります。おいしいもの た を食べると、あさのつかれ た がとれます。とくに、カレー あたら やパスタ みせ がすきです。新しい あたら お店 みせ を見つけるのもたのしいです。

仕事 しごと が終わったあとは、まっすぐ家 いえ かえ ひ に帰る日 ひ もあります。ちがうところ ちがう による日 ひ もあります。たとえば、駅 えき のちかく か でおかし か を買ったり、本屋 ほんや に行ったりします。すこしだけ い より道 みち をするだけで、気もち き がかわります。カフェ ちや でお茶 ちや をのんで、ゆっくり あたら するのもすきです。

やすみの日 ひ には、毎日 まいにち がんばった あたら じぶん あたら への あたら ごほうび あたら をえらびます。すきな あたら カフェ あたら でお茶 あたら をのんだり、すきな あたら ふく あたら を買ったり あたら します。ときどき、ちかく あたら のまち あたら を歩いて、新しい あたら お店 あたら をさがします。ちい あたら なた あたら の あたら し あたら み あたら を見 あたら つけると、また あたら 仕事 あたら を あたら がんばろう あたら と思 あたら えます。仕事 あたら のあ あたら いま あたら に あたら すこ あたら した あたら の あたら し あたら み あたら を あたら つく あたら る あたら こと あたら で、毎日 あたら を あたら もっと あたら た あたら の あたら し あたら く あたら す あたら こと あたら が あたら でき あたら ます。

## ■これからのこと

OLの仕事は、毎日おなじように見えますが、すこしずつかわっています。仕事をつづけるうちに、新しいことをまかされるようになります。はじめはできなかったことも、だんだんできるようになります。仕事をおぼえると、毎日をもっとおもしろくなります。

仕事は、ずっとおなじ会社でつづける人もいますが、ちがう会社ではたらく人もいます。あたらしいことにちょうせんしたいと思う人もいれば、なれた仕事をつづけたいと思う人もいます。わたしも、いつかちがう仕事をするかもしれません。でも、いまは仕事をおぼえて、もっと上手になりたいです。

仕事をつづけるためには、毎日がんばることがたいせつです。でも、つかれすぎないように、たのしみを見つけることもだいじです。おひるごはんやカフェでのおちゃ、やすみの日のおんせんなど、すこしたのしみがあると、またがんばろうと思えます。

これからも、毎日をたいせつにすごしていきます。仕事はたいへんなこともありますが、たくさんのかんごをまなべるのもたのしみです。これから、どんなことがまっているのか、わたしも楽しみにしています。

「日本のOL」はいかがでしたか。  
コメント欄から感想をみんなに教えてください。  
それでは、また別の動画でお会いしましょう。



Easy Japanese-listening-SUSHI