

セフアール基準に基づいた!

# 英会話の レベルチェックマニュアル



本冊子並びに本冊子の表記は、著作権法で保護されている著作物です。  
本冊子の著作権は発行者であるImran Siddiquiにあります。  
本冊子の使用に関して、以下の点を十分ご留意ください。

#### ・使用承諾に関する契約

本契約は、本冊子を持つ個人・法人(以下甲)と発行者(以下乙)との間での契約です。

本冊子を甲が受理し開封したことにより、以下の契約に同意したことになります。

#### 第一条 本契約の目的

乙が本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が使用する権利を承諾するものです。

ただし、使用は非独占的なものに限られます。

#### 第二条 禁止事項

本冊子に含まれる一切の情報は、著作権法によって保護されます。本冊子に含まれる情報を、甲は乙の書面による事前許可なくして出版・講演活動およびメディア配信などによって一般公開することを禁じます。

また電子メディアによる配信等によって一般公開することを禁じています。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。

甲は自らの所属する会社や組織においてのみ、本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

#### 第三条 損害賠償

甲が本契約の二条に反し、乙に損害が生じた場合には、乙は甲に対し違約金を請求する権利を有するものとします。

#### 第四条 契約の解除

甲が本契約に反したと乙が判断した場合は、乙は使用承諾に関する契約を解除することができるものとします。

#### 第五条 免責事項

本冊子に含まれる情報の使用責任の一切は甲にあり、この情報により甲に損害が生じても、乙は一切の責任を問われません。

# はじめに



どうも、イムランです(^^)

**英語学習**をしていると

『なぜ英会話が話せないんだろう』

『自分の努力が足りないんだ』

などと思ってしまうてはいませんか？

多くの生徒様が

**自分自身には無理だなあと**

どうしても他人事になってしまうのですが

それはただ、

「英会話が話せるようになるために、

何が足りないのか？」

**自分ではなかなかわからないから**なのです。



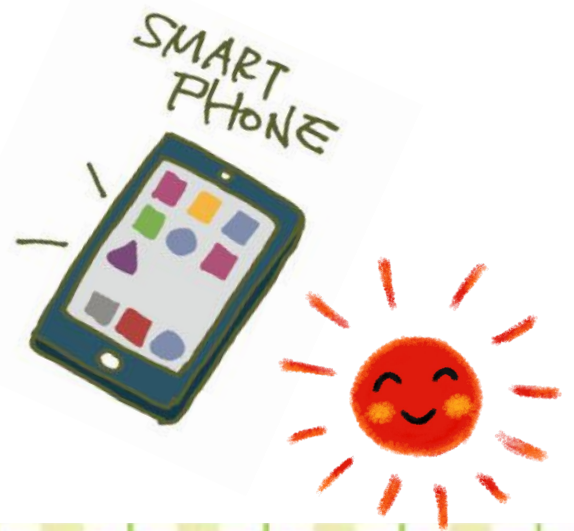


なので私たち教師などがいて、  
わからないところを  
**一緒に学習**したり、  
**コーチング**することで  
生徒さんも安心して  
前に進むことができるんですね(^ ^)



今回はまず自分の**英語レベル**を  
**カンタン**に知ることができる  
**レベルチェック**を  
マニュアルにまとめています！

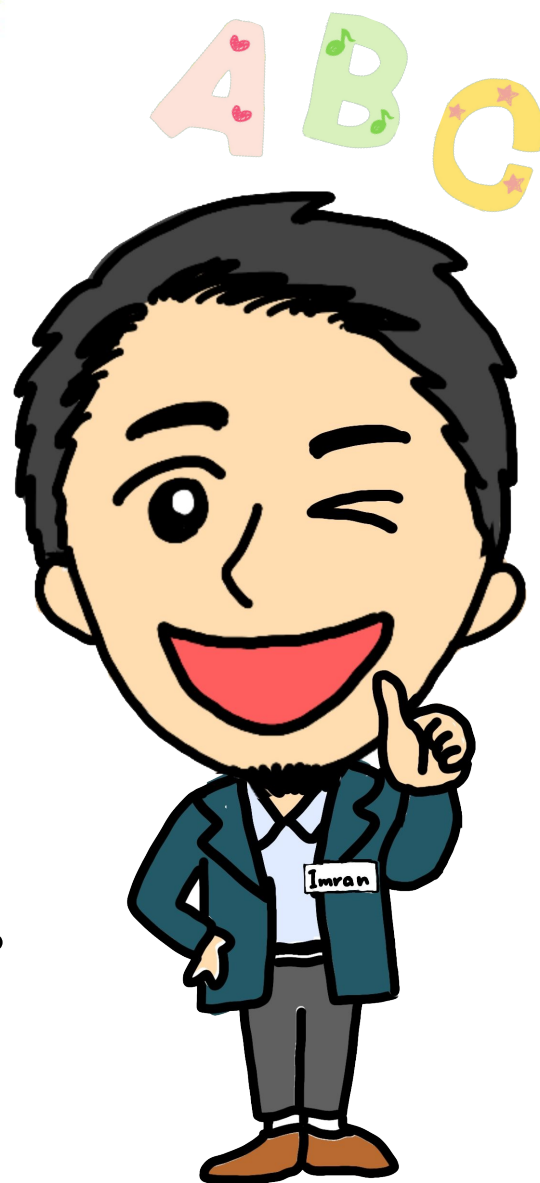
自分ひとりじゃやっぱり  
わからないなあという方は、  
ぜひ次回の映像で  
一緒に使っていきましょう♪



次回の映像と一緒に使っていただく方が  
**より理解しやすく、**  
**効果的**で、私も安心です(^^)☆

自分自身が何に躓いているのか  
明確に理解できることで  
英語学習も**グツ**と、  
**楽**にすることができます！

世界有数の難しい日本語を  
身に付けている私たちは、  
あとは**正しい英会話の磨き方**を  
**1日15分**でも  
実践していくことで、  
必ず話せるようになりますからね。





私は教師として、  
一番重い**最初の一步**を  
踏み出す時に背中を  
押してあげたり、

立ち止まった時や、  
躓いた時に、  
前に進めるように  
背中を押してあげたいと  
思っています(^^)

ぜひまずは  
自分の英語レベルを  
把握して、  
躓いているところを

**一緒に取り除いていきましょう☆**



# 語学力を表す世界基準 セフアール基準を知ろう！

レベルチェックの前に、  
その基準としてお伝えしている  
『セフアール基準』について  
まずはご紹介します(^ ^)



『セフアール』とは  
(Common European Framework of  
Reference)の頭文字で、  
いまや語学能力を評価する  
国際的な基準として使われています💡

最近ではNHKでも導入されたり、  
文部科学省や  
私立の中学や高校や大学でも  
英語力を測る指標になっていますよ♪

たとえば今日本だと  
英語力を測る指標として  
英検やTOEICがありますが

実はヨーロッパ圏では認知度が低く、  
相手にそのレベルが伝わりにくいのです。

そこで役に立つのが、CEFRです！

**CEFR**は、国境を越えて、  
異なる語学検定や  
異なる言語でのコミュニケーション能力を  
相互に比較するための  
『ものさし』だといえます(^^)

なのでCEFRはあくまでも基準であり、  
試験や資格ではありませんよ☆





『英検準一級はTOEICでいう何点相当なのか？』

『英検準一級はどれくらい英語を扱えるのか？』

というように異なる語学検定のスコアを  
同じ『ものさし』で測ることができます！

しかしセフール基準というだけでは  
わかりづらいので、

**誰でも、すぐにどのレベルかを**

把握できるように、

少し**私流にアレンジ**して使っていますよ(^^)

ぜひ自分自身の

**レベルチェック**をして、

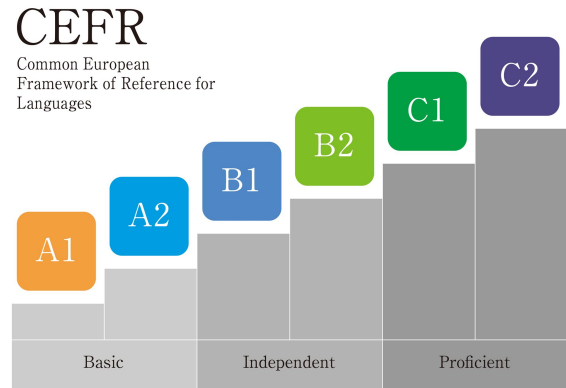
どんなところを埋めていけばいいのか、

一緒に確認していきましょう♪



# どんなレベルがあるの？

セファール基準では  
主に6つのレベルに  
分けられていますが、



私は第一言語が英語ではない日本の方用に  
より細かく、**8つのレベル**に分けて  
お伝えしています(^^)



それ **自分自身のレベルチェック**はもちろん、  
それぞれのレベルにあった**学習法**や  
**攻略法**などをお伝えしているので  
次のページや**次回映像**でお伝えする細かい  
やり方をチェックしてみてくださいね♪

# まずは**レベルチェック**のやり方を お伝えします！

まずはレベルチェックのやり方を  
ご紹介していきます(^^)

レベルチェックのページから、  
レベルごとの**英文の例**を載せています♪

ぜひその**意味**がわかるか、  
自分自身でも英語で話せるか  
チェックしていきましょう☆

また、再生ボタンを押すと  
**英文の音声**も聞くことができますよ💡



## まずは**レベルチェック**のやり方を お伝えします！

答えは次のページに載せていきますので  
どうだったかみてみましょう☆

つまづいたところが

今の自分のレベルになりますよ(^^)💡

また、そのレベルにあった

**学習法**や**アドバイス**を答えのページでは

お伝えしているので

ぜひ参考にしてみてください♪

『こういう場合はどうかな？』など

質問や相談があったら

もちろんいつでもLINEにメッセージを

送ってくださいね！



# まずは**レベルチェック**のやり方を お伝えします！

そしてもし間違えていても、

**もちろん大丈夫**です♪

『どこが苦手で、どう解決していくのか』

を知るためのレベルチェックですからね(^^)

**リズム**がつかめるだけでGOOD JOBです！

英語はリズムから記憶にいれていくことで

**楽しく自然と**、覚えられるので

安心してください。

『How are you?』だって

学校でずっと聞き続けてきたからこそ

何も考えなくてももう言えますよね(^^)

# まずは**レベルチェック**のやり方を お伝えします！

そしてレベルチェックにある  
英語の音声はいつでも何度でも、  
聞くことができます(^ ^)



ぜひ英語を見ながら、  
**音声と一緒にリピート**してみてください。  
英語の環境をつくることができますよ♪

**英語に触れるだけ**でも聞くだけでも  
立派なインプットになります！  
ぜひレベルチェックだけではなく、  
英語学習にもお役立て下さい☆

それではレベルチェックをしていきましょう！

英語レベルをチェックしていこう♪

## LEVEL 0



**Hello.**



**I'm fine.**



**Please.**



**Yes.**



**No.**



**How are you?**



**Thank you.**



**My name is Yuki.**



**I'm 42 years old.**



**I live in Yokohama.**



**I'm from Sapporo.**



# 英語レベルをチェックしていこう♪

## LEVEL 0





- 🔊 こんにちは。
- 🔊 元気です。
- 🔊 お願いします。
- 🔊 はい。
- 🔊 いいえ。
- 🔊 お元気ですか。
- 🔊 ありがとうございます。
- 🔊 私の名前はユキです。
- 🔊 私は42歳です。
- 🔊 私は横浜に住んでいます。
- 🔊 私は札幌出身です。





# 英語レベルをチェックしていこう♪

## LEVEL 0

-  My name is Maki.
-  I'm Japanese.
-  I speak Japanese.
-  I'm a female.



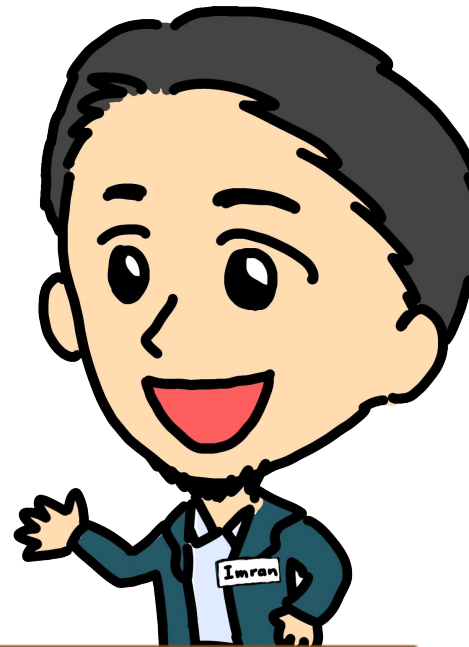
### POINT

一言だけの短い表現、あいさつだけでも、  
伝えられるだけでGOOD！  
はきはきと表情豊かださらに素敵ですよ(^^)

# 英語レベルをチェックしていこう♪

## LEVEL 0

- 🔊 名前はMakiです。
- 🔊 日本人です。
- 🔊 日本語を話します。
- 🔊 女性です。












### POINT

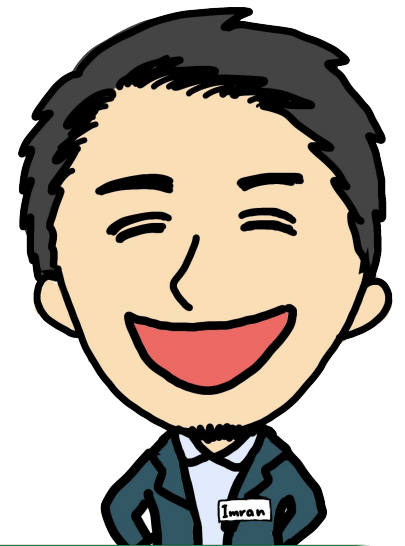
リスニングとリーディングのインプットを  
まずはしてみましよう(^^)

もしかすると速過ぎるスピードで  
英語を聞いていませんか？  
最初は聞き取れるくらいの速度で  
聞いてみるのがオススメです☆  
早い段階だと発音矯正もできるので  
発音も合わせて意識して聞いておきましょう♪

# 英語レベルをチェックしていこう♪

## LEVEL 1

-  I like sushi.
-  Do you like K-POP?
-  I want to sleep.
-  I don't like dogs.
-  I don't want to go.
-  I'm a housewife.
-  I live in a small city.
-  I like reading.
-  I hate dancing.



### POINT

質問されていることが分かったら単語や  
Yes/Noだけでもまずは答えてみるのがGOOD♪  
まずはコミュニケーションをとることから  
そして次はぜひ質問してみましよう(^^)

# 英語レベルをチェックしていこう♪

## LEVEL 1

- 私は寿司が好きです。
- あなたはK-POPが好きですか。
- 私は寝たいです。
- 私は犬が好きではありません。
- 私は行きたくありません。
- 私は専業主婦です。
- 小さな町で暮らしています。
- 読書が好きです。
- ダンスが苦手です。














### POINT

もしかするとフレーズを覚えられないのは  
シーンがイメージできていないのかもしれませんが！  
まずは“Pardon?” “Sorry?” “Excuse me?”と  
とっさに言えるように慣れるといいですよ(^^)   
“I didn’t catch what you said.” 「聞き取れませんでした」  
“Can you repeat what you just said?”  
「もう一度言っていただけますか？」  
も会話を続けるためにとっても役立ちます☆

英語レベルをチェックしていこう♪

## LEVEL 2

-  I have a cat.
-  He goes to school.
-  I study English.
-  She plays tennis.
-  I can speak German.
-  Are you going to work?
-  I will do my homework.
-  I clean the house everyday.
-  I try to learn Spanish.
-  We usually eat out on weekends.
-  My son reads a lot of books.

# 英語レベルをチェックしていこう♪

## LEVEL 2

- 私は猫を飼っています。
- 彼は学校に行きます。
- 私は英語を勉強します。
- 彼女はテニスをします。
- 私はドイツ語が話せます。
- あなたは仕事をする予定ですか。
- 私は宿題をやるつもりです。
- 毎日家を掃除します。
- スペイン語を習っています。
- たいてい週末は外食します。
- 息子は本を沢山読みます。



# 英語レベルをチェックしていこう♪

## LEVEL2



文章を作る時は、まず主語のS、そして次に動詞のVがきますよね💡  
動詞でいつの出来事なのかを確認ので英文の最初に注目できると安心ですね♪

### POINT

英会話は何より使う機会、  
アウトプットが大切です！

実際の会話を想定して、  
英文を大声で読み上げることもオススメですよ。  
新しく出会う単語も楽しく動作をつけて  
読み上げると発音と一緒に覚えることができます☆  
楽しくコミュニケーションをすることが目的ですので、  
笑顔で反復を続けていきましょう(^^)♪

英語レベルをチェックしていこう♪

## LEVEL 3



**I like traveling.**

**I went to Kanazawa with my family.**

**My brother lives there.**



**We will go to Okinawa next summer.**

**I'm very excited.**



**My friend sings beautifully.**



**I have been learning English for five years.**



**Keiko is afraid of cats.**



**I will be waiting for you at the restaurant.**



# 英語レベルをチェックしていこう♪

## LEVEL 3



私は旅行が好きです。

家族と金沢に行きました。

私の兄がそこに住んでいます。



次の夏は沖縄に行く予定です。

とても楽しみです。



私の友達は歌が上手いです。



英語を5年学んでいます。



ケイコは猫を怖がります。



レストランでお待ちしています。



# 英語レベルをチェックしていこう♪

## LEVEL 3



文章を続けて会話する際のポイントは  
主語が変わる時です！

現在・過去・未来と、時間が変わることが多いのでぜひ動  
詞の変化を引き続き意識しましょう☆

POINT

文章で会話が続くようになるレベルです(^^)！  
ポイントは細かな文法の間違いは気にしないこと💡

この段階では特に文法にとらわれず、  
まずは話すことを恐れずに、  
ドンドンアウトプットすることが最も重要ですよ☆

英語レベルをチェックしていこう♪

## LEVEL 4



**It's partly cloudy, but it won't rain.  
So I think we can go to the park.**



**I didn't go out because I was busy.  
I'm free today, but it's raining.**



**She is late, so we have to wait.  
Let's call her.**



# 英語レベルをチェックしていこう♪

## LEVEL4



少し曇っているけれど、  
雨は降らないだろう。

だから、私たちは公園に行けると思う。



私は忙しかったので、出かけなかった。

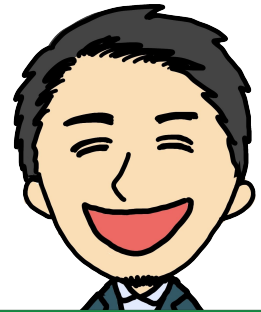
今日は暇だけど、雨が降っている。

彼女が遅れているので、私たちは



待たないといけない。

彼女に電話してみよう。







### POINT

#### 文章の繋ぎに

so「それで、だから...」 but「でも、しかし」  
のような英語を覚えておくと便利です♪  
soやbutだけでも相手は話の流れが  
ある程度わかりますよ(^^)

# 英語レベルをチェックしていこう♪

## LEVEL 4

-  **Because John studied really hard, he felt more confident.**
-  **I love English class, but I hate studying.**
-  **We were tired last night, so we took a taxi.**
-  **She is only 6, yet she can speak French well.**



# 英語レベルをチェックしていこう♪

## LEVEL4

- 🔊 Johnはしっかり勉強したので、自信ができました。
- 🔊 英語の授業は好きですが、勉強は嫌いです。
- 🔊 昨晚私たちは疲れていたもので、タクシーに乗りました。
- 🔊 彼女はたった6歳でフランス語を流暢に話します。

### POINT

リスニングとリーディングのインプットを  
まずはしてみましよう(^^)

もしかすると速過ぎるスピードで  
英語を聞いていませんか？  
最初は聞き取れるくらいの速度で  
聞いてみるのがオススメです☆  
早い段階だと発音矯正もできるので  
発音も合わせて意識して聞いておきましょう♪

# 英語レベルをチェックしていこう♪

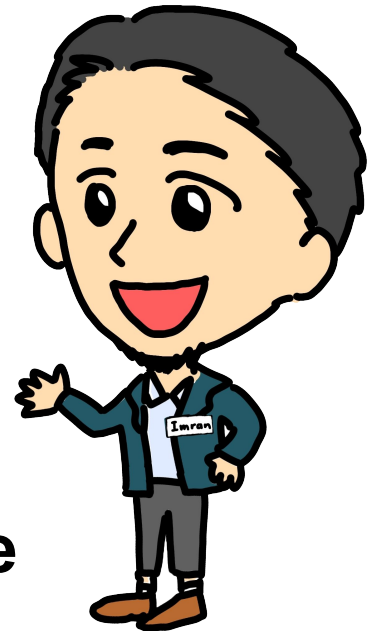
## LEVEL 5



**Do you like skiing?**

**When I was a high school student, there was a school trip to Nagano.**

**I couldn't go because I had a stomachache.**



**Lucy has a cat.**

**Last week, her cat opened the refrigerator and ate pasta.**

**So my friend took the cat to the vet.**

**Can you believe that?**

**How about you? Do you have any pets?**

## 英語レベルをチェックしていこう♪

### LEVEL 5



スキーは好きですか？

私が高校生の時に、長野に行く遠足があったんです。

私はお腹が痛くて行けなかったんですよ。



ルーシーは猫を飼っているの。

先週、彼女の猫が冷蔵庫を開けて、パスタを食べちゃったんだって。

それで、彼女は猫を獣医さんのところに連れて行ったの。

信じられる？

あなたは何かペットを飼っていますか？



英語レベルをチェックしていこう♪

LEVEL 5



**I was exhausted when I got back from work.**

**I tried to open the door with my key, but I couldn't.**

**I didn't know what to do.**

**Then I noticed that it wasn't my door!**

**Have you done that before?**



# 英語レベルをチェックしていこう♪

## LEVEL 5



仕事から帰ってきたとき、  
すごく疲れていたんです。  
鍵でドアを開けようとしたけど、  
開けられなくて。  
どうしていいか分かりませんでした。  
そして、自分の家のドアでないことに気づきました。  
そんな経験はありますか？

### POINT

相手に話を振ったり質問をするフレーズを  
1つ2つ自分の中で決めておくと気持ちにも  
余裕を持って会話できるようになります♪  
How about you? (あなたはどうですか?) や  
What do you think? (どう思いますか?) などが  
よく使われるフレーズですよ(^^)



英語レベルをチェックしていこう♪

## LEVEL 5



**Would you like to go to the beach or prefer to relax at home this weekend?**



**I prefer to stay at home relaxing as I had a busy week.**



**I'm so excited that my friend is coming to stay with me for a month.**



**I can't stop thinking about what I'll do with her.**



# 英語レベルをチェックしていこう♪

## LEVEL 5

- 🔊 この週末はビーチに行くか、家でのんびりするかどちらがいいですか？
- 🔊 私は今週忙しかったので、家でのんびりしたいです。
- 🔊 友達が一か月うちに遊びに来てくれるのが、とっても楽しみです。
- 🔊 一緒に何をしようか、そればかりを考えています。



### POINT

主語と動詞など、基本的な文法が身につけているレベルです(^^) 今度は瞬時に話すときに日本語から英語に変換するステップを取り除くとよりスムーズな英会話になっていきますよ☆ 朝と夕方5分間でも大きな声で英語を話すのは効果的です！リーディングしながらイントネーション、発音、リズムと間の置き方を意識することでよりスピーキングに自信を持てるようになりますよ♪

# 英語レベルをチェックしていこう♪

## LEVEL 6



- Excuse me. Where is the station?
- Oh, just go through the ticket gate over there. Well, what kind of ticket do you have?
- Here. Is this the cheapest ticket?
- Let's see...no. This is the ticket for the express train. If you take the rapid train, it's much cheaper...but I think you have to change trains once.
- Really? Then I'll keep this. I have another question. I don't need this smart card anymore. Where can I get a refund?
- I'm not sure. Oh, let's ask him. Excuse me? Could you help us?

# 英語レベルをチェックしていこう♪




## LEVEL 6



- すみません。駅はどこですか。
- ああ、あそこの改札を入れてください。どんなチケットを持っているのですか？
- これです。一番安いチケットですか？
- ええと...違いますね。これは特急のきっぷです。もし快速電車に乗れば、もっとずっと安いのですが...でも一度乗り換えないといけないと思います。
- そうなんですかね。じゃあこのまま使います。もう一つ質問があって、このICカードはもう必要ないのです。どこで払い戻しできますか。
- ちょっとはつきり分らないです。  
ああ、彼に聞いてみましょう。  
すみません、助けていただけませんか？

## 英語レベルをチェックしていこう♪

### LEVEL 6

-  In my opinion, you two will have a great time no matter what you decide to do.
-  I can't be bothered to learn all those grammar rules this evening because I'm desperate to sleep.
-  I was so proud of my daughter because she was praised for being the best student in her class.

### POINT

『I see.』 Really?』『Nice.』など、  
ぜひ相槌を打ってみましょう♪  
自分が話している時も考えたいときは  
『um...』『well...』など  
つなぎながら話してみると  
よりネイティブな会話になります(^^)



# 英語レベルをチェックしていこう♪

## LEVEL 6



私が思うに、2人一緒なら何をすると決めたにしても楽しいと思うよ。



今夜は眠すぎて、文法勉強する気にならない。



娘がクラスで一番優秀な生徒だと褒められたので、彼女を誇りに思います。

### POINT

自然な日常会話がテンポよく繰り広げられています！  
相手との共通点を見つけて、会話を盛り上げるには、  
質問の引き出しをたくさん準備しておくことが鍵です☆  
辞書に載っていない、お店や都市名などの名前などを  
映画や歌詞で実際の発音を聞いてみるのも学習です♪  
意見を求める時は

”What do you think～？” ”How do you think～？”  
と会話の中に「do you think」というフレーズを  
登場させていきましょう(^^)！





## 英語レベルをチェックしていこう♪

### LEVEL 7



**Oh, I can relate.**

**When I met Ana, I thought she was very talkative.**

**She kept talking and I just waited for her politely.**

**I didn't want to interrupt.**

**Then she asked if I was upset.**

**She said interrupting is not impolite in her country.**

**Actually, if you don't say anything, they think you don't want to participate in the conversation.**

**This information freaked me out.**

**I wanted be nice and considerate, but she felt the opposite.**

**We should be aware they might interpret things differently in a different culture.**

**By the way, I'm going have coffee with her this afternoon. Do you want to come?**

# 英語レベルをチェックしていこう♪

## LEVEL 7



私はアナに出会った時、

彼女がとてもおしゃべりだと思いました。

彼女はずっと話し続けて、私はただ礼儀正しく待っていたんです。話の邪魔をしたくなくて。

すると、彼女が私に怒っているのかと聞いてきたんです。彼女の国では、話を遮るのは失礼なことではないそうです。

実際は、こちらが何も言わないと、

会話に参加したくないのだと思われるんです。

これを聞いてびっくりしました。

丁寧にしよう、気を遣おうと思っていたのに、

彼女は全く逆の捉え方をしていたのです。

違う文化では、物事を違って受け止めるかもしれないということ覚えておくことが大切です。

ところで、今日の午後彼女をコーヒーを飲みます。

あなたも来ませんか？

英語レベルをチェックしていこう♪

LEVEL 7



**The Covid-19 is not only causing millions of physical deaths but also bringing significant financial difficulties all over the world.**

**Prior to the pandemic, some countries had been suffering from economic depression over many years.**

**In the face of these recent events, I reviewed monthly expenses and found some interesting yet unnecessary spendings.**

**Even though my friend lacks skills in the kitchen, I am going to ask for her help because I don't want to hurt her feelings.**

## 英語レベルをチェックしていこう♪

### LEVEL 7



コロナウイルスは、何百万人もの死者を出しているだけではなく、世界中で大きな財政難を引き起こしています。

パンデミックの前から、長年にわたって不況に陥っていた国もありました。

このような最近の事情を受けて、毎月の支出を見直したところ、面白いけど無駄な支出がいくつか見つかりました。

私の友人は料理下手ですが、彼女の気持ちを傷つけないので、彼女に助けを求めようと思っています。

## 英語レベルをチェックしていこう♪

### LEVEL 7



**I'm interested in purchasing an electric car. We're going to run out of petroleum eventually.**

**In addition, we have to think more about the environment, and electric cars are better than gasoline cars in many ways. First of all, electricity is much cheaper and better for the environment.**

**Second of all, electric cars produce much less automobile exhaust gas, and we can reduce CO2.**

**I really hope I see a lot of electric cars on the road in the near future.**

## 英語レベルをチェックしていこう♪

### LEVEL 7



電気自動車の購入に興味があります。

石油はいずれ無くなります。

加えて私たちは環境のことをもっと考えないといけないし電気自動車がガソリン車より優れている点はたくさんあります。

第一に電気の方がガソリンよりも安くて環境にも良いということです。

第二に電気自動車のほうが放出する排気ガスが圧倒的に少ないこと、それによってCO2削減につながることです。

近い将来たくさんの電気自動車が道路を走っていると良いなと強く願っています。

# 英語レベルをチェックしていこう♪



## LEVEL 7

POINT

同調、意見の言い方、  
話題を変えるフレーズなどを使って  
どんどん文をつなげていきましょう☆

POINT

難しいトピックにも挑戦できるレベルです(^^)   
しっかりと自分意見を述べられる練習を   
継続していきましょう♪

例えば色々な分野の情報を取り入れておくことで、   
会話にもすることができます！   
ノンフィクションの映像や国歌などを   
聞いてみるのも楽しく学べますよ♪。   
専門分野の知識があるニュースや   
映画の中の歌なども意外とおすすめですよ！



# おわりに

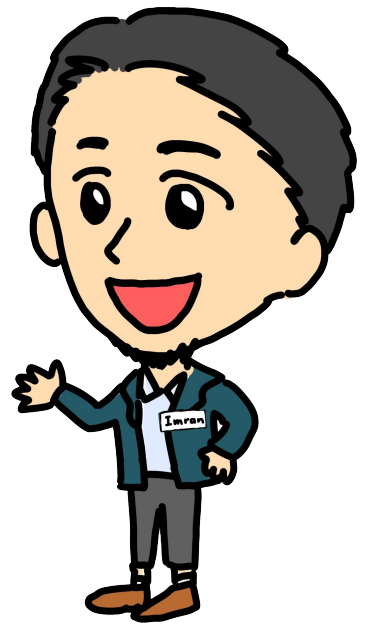
『あなたのレベルはいかがでしたか？』

上級者だった方は、  
心から褒めてあげてくださいね♪

また中学生レベルだった方でも  
ご安心ください(^^)

英会話は、  
**正しいメソッド**で、  
**正しい環境**で、  
素直に**1日15分**も実践できれば、

大人は理論から学べるので、  
**60日**もあれば、  
**ペラペラになります！**





# おわりに

日本人の9割以上の生徒様は、  
義務教育で足りなかった、  
**アウトプット環境**と実践環境を  
増やすことで

**一気に上達される方が非常に多い**ですよ。



現在のレベルを知り、  
足りないことが分かれば、  
あとはその部分を埋めていくだけなので、  
ここからの学習は**楽勝**ですよ♪

もちろん**先導するガイドに**、  
**私やセイン先生やハビック先生**がいるので、  
分からなくなったときは、  
必ずご連絡ください。





# おわりに

小学生や中学生の時と一緒に、  
一人で乗り越えられない壁は、  
**仲間**や**先生**と一緒に乗り越えれば、  
**簡単に乗り越えられちゃいますからね☆**

まさに**結いの心**で、  
一緒に夢や目標に向かっていきましょう！

そして**次回のレッスン映像**では、  
さらに具体的なコーチング内容も  
お伝えしていますので、  
**連動**してお使い頂ければと思います(^^)

それでは、  
また次のレッスン映像で  
お会いしましょう♪



# おわりに

## 【追記】

あっそうそう、  
さらにご自身の**適性**を知りたい  
頑張り屋の生徒さん用に、



おまけの**パーソナル適性診断のマニュアル**を  
ご用意しているので、  
こちらもお使いくださいね(^^)

## 【パーソナル適性診断】

<http://i-smile1.com/imuran/pre/personal.pdf>

※52ページもあるので、  
一度休憩してから、  
無理せずお使いくださいね☆