

～がち (容易～・往往～)

「～がち」(容易～・往往～ (負面傾向)) — ① 句型と例句

N3・CEFR B1

姓名： 日期：

STEP 1・先讀懂句型：先看下面的句型公式與說明，再把例句一句一句唸出聲音。看懂了、唸熟了，再翻到第 2 頁自己動筆寫。



柴犬老師陪你學！

名詞 / 動詞ます形 → +がち (負面・頻率高傾向)

「～がち」表示「往往會～・容易陷入～的狀態」、強調**頻率高**、而且幾乎都帶**負面**語感 (不希望、卻常常發生)。

接續：

- ① 名詞+がち：「病気がち」(常生病)「曇りがち」(常陰天)「遠慮がち」(畏縮・客氣)。能接的名詞有限、多為負面狀態。
- ② 動詞ます形+がち：「忘れがち」(容易忘)「遅れがち」(常遲到・常誤點)「休みがち」(常請假)「不足がち」(容易不足)。

用法：

- ① 不好的習慣・傾向：「一人暮らしだと野菜が不足がちだ」(一個人住容易蔬菜攝取不足)。
- ② 身體狀態：「子供の頃は病気がちだった」(小時候常生病)。
- ③ 天氣・狀況：「今週は曇りがちな天気が続く」(這週持續陰天)。

接名詞時：「がちな+名詞」「がちの+名詞」：「遅れがちな電車」(常誤點的電車)「曇りがちの空」。

最重要對比 — 「がち」vs「よく」vs「ぞみ」：

- ・「よく」=單純的高頻率、**中性**、好壞都可：「よく映画を見る」(常看電影、正面也 OK)。
 - ・「がち」=高頻率+**負面**傾向：「映画を見すぎて夜更かししがちだ」(常熬夜、負面)。×「よく見るがち」這種好事不太用「がち」。
 - ・「ぞみ」(61-3) =**程度**上的些微跡象、不是頻率：「疲れぞみ」(有點累的感覺)。
- N3 辨別點：がち = 「次數多、且不好」/ぞみ = 「程度淺、有那麼一點」。「最近、遅れがち」=最近常遲到(次數)；「電車が遅れぞみ」=電車略為延遲(程度)。

注意：

- ① 基本只用於負面・不樂見的事。正面好事(×成功しがち・×合格しがち)不自然。
- ② 「ありがち」(常有的、見怪不怪)是固定說法、要記：「それはよくありがちなミスだ」(那是常見的錯誤)。
- ③ 「遠慮がち」「伏し目がち」是慣用、表示「畏縮地・低著眼地」的樣子。

例句 (9 句)

最近、忘れがちで困っています。(さいぎん、わすれがちでこまっています) 最近常忘東忘西、很困擾。

彼は小さい頃、病気がちでした。(かれはちいさいころ、びょうきがちでした) 他小時候很常生病。

曇りがちな天気が続いています。(くもりがちなてんきがつづいています) 陰天的天氣一直持續著。

一人暮らしだと野菜が不足がちだ。(ひとりぐらしだとやさいがふそくしがちだ) 一個人住容易蔬菜攝取不足。

この電車は朝、遅れがちだ。(このでんしゃはあさ、おくれがちだ) 這班電車早上常誤點。

在宅勤務だと運動不足になりがちだ。(ざいたく きんむだと うんどう ぶそくになりがちだ) 在家工作容易運動不足。

彼女は遠慮がちに小さな声で話した。(かのじょは えんりょがちに ちいさな こえで はなした。) 她客氣畏縮地用小聲說話。

忙しいと食事を抜きがちになる。(いそがしいと しょくじを ぬきがちになる。) 一忙就容易不吃飯。

それは初心者にありがちなミスだ。(それは しょしんしゃに ありがちな ミスだ。) 那是初學者常犯的錯誤。

～がち (容易～・往往～)

「～がち」(容易～・往往～ (負面傾向)) — ② 練習

N3・CEFR B1

姓名： 日期：

STEP 2・自己寫寫看：看左邊的提示詞，在底線上寫出完整的日文句子，記得加上正確的助詞與句尾。寫完再翻到第 3 頁對答案。

名詞 / 動詞ます形 → +がち (負面・頻率高的傾向)

1 提示：忘れる・困る (わすれる)

2 提示：彼・病氣 (びょうき)

3 提示：曇り・天氣 (くもり)

4 提示：野菜・不足する (ふそく)

5 提示：電車・遅れる (おくれる)

6 提示：在宅・運動不足 (うんどうぶそく)

7 提示：彼女・遠慮 (えんりょ)

8 提示：忙しい・食事を抜く (ぬく)

9 提示：初心者・ミス (ミス)

10 提示：(畏)「がち」只用負面、好事不用 (ふめん)

11 提示：(異) 「がち」 vs 「ぎみ」 (ちがい)

12 提示：(異) 動詞用ます形 (ますけい)

13 提示：(自由) 健康 (けんこう)

14 提示：(自由) 人間関係 (にんげんかんけい)

15 提示：(自由) 天気 (てんき)

16 提示：学生・休む (やすむ)

17 提示：高齢者・閉じこもる (とじこもる)

18 提示：水分・不足 (すいぶん)

19 提示：睡眠・不規則 (すいみん)

20 提示：新人・緊張する (きんちょう)

21 提示：伏し目・話す (ふしめ)

22 提示：予定・狂う (くるう)

〜がち (容易〜・往往〜)

「〜がち」(容易〜・往往〜 (負面傾向)) — ③ 解答

N3・CEFR B1

姓名： 日期：

STEP 3・對答案：以下為已驗證的模範解答。標示「參考解答」者為開放式題目的其中一種正解，並非唯一答案。

1 提示：忘れる・困る (わすれる)

最近、忘れがちで困っています。 (さいきん、わすれがちで こまっています。)

さいきん、わすれがちで こまっています。

常忘東西很困擾。

2 提示：彼・病気 (びょうき)

彼は小さい頃、病気がちでした。 (かれは ちいさい ころ、びょうきがちでした。)

かれは ちいさい ころ、びょうきがちでした。

他小時候常生病。

3 提示：曇り・天気 (くもり)

曇りがちな天気が続いています。 (くもりがちな てんきが つづいています。)

くもりがちな てんきが つづいています。

持續陰天。

4 提示：野菜・不足する (ふそく)

一人暮らしだと野菜が不足しがちだ。 (ひとりぐらしだと やさいが ふそくしがちだ。)

ひとりぐらしだと やさいが ふそくしがちだ。

一人住蔬菜易不足。

5 提示：電車・遅れる (おくれる)

この電車は朝、遅れがちだ。 (この でんしゃは あさ、おくれがちだ。)

この でんしゃは あさ、おくれがちだ。

這電車早上常誤點。

6 提示：在宅・運動不足 (うんどうぶそく)

在宅勤務だと運動不足になりがちだ。 (ざいたく きんむだと うんどう ぶそくになりがちだ。)

ざいたく きんむだと うんどう ぶそくになりがちだ。

在家工作易運動不足。

7 提示：彼女・遠慮 (えんりょ)

彼女は遠慮がちに小さな声で話した。 (かのじょは えんりょがちに ちいさな こえではなした。)

かのじょは えんりょがちに ちいさな こえではなした。

她客氣地小聲說。

8 提示：忙しい・食事を抜く（ぬく）

忙しいと食事を抜きがちになる。（いそがしいとしょくじをぬきがちになる。）

いそがしいとしょくじをぬきがちになる。
一忙易不吃飯。

9 提示：初心者・ミス（ミス）

それは初心者にありがちなミスだ。（それはしょしんしゃにありがちなミスだ。）

それはしょしんしゃにありがちなミスだ。
初學者常見的錯。

10 提示：(罨)「がち」只用負面、好事不用（ふめん）

(×) 試験に合格し**がち** / (○) よく合格する

ふめん
好善用よく、別用がち。

11 提示：(罨)「がち」vs「ごみ」（ちがい）

(頻率・常遲到) 遅れ**がち** / (程度・略延遲) 遅れ**ごみ**

ちがい
がち=次數、ごみ=程度。

12 提示：(罨) 動詞用ます形（ますけい）

(×) 忘れる**がち** / (○) 忘れ**がち**

ますけい
動詞接ます形。

13 提示：(自由) 健康（けんこう）

参考解答

夜更かしすると、翌日寝坊しがちだ。（よふかしすると、よくじつねぼうしがちだ。）

よふかしすると、よくじつねぼうしがちだ。
熬夜隔天容易睡過頭。

14 提示：(自由) 人間関係（にんげんかんけい）

参考解答

忙しいと、友達への連絡を後回しにしがちだ。（いそがしいと、ともだちへのれんらくをあとまわしにしがちだ。）

いそがしいと、ともだちへのれんらくをあとまわしにしがちだ。
一忙就容易把聯絡朋友往後拖。

15 提示：(自由) 天気（てんき）

参考解答

梅雨の時期は雨がちで、洗濯物が乾かない。（つゆのじきはあめがちで、せんたくものがかわかない。）

つゆのじきはあめがちで、せんたくものがかわかない。
梅雨期常下雨、衣服晾不乾。

16 提示：学生・休む（やすむ）

あの学生は最近、学校を休みがちだ。（あの がくせいは さいきん、がっこうを やすみがちだ。）

あの がくせいは さいきん、がっこうを やすみがちだ。
那學生最近常請假。

17 提示：高齢者・閉じこもる（とじこもる）

冬は高齢者が家に閉じこもりがちになる。（ふゆは こうれいしゃが いえに とじこもりがちになる。）

ふゆは こうれいしゃが いえに とじこもりがちになる。
冬天長者容易窩在家。

18 提示：水分・不足（すいぶん）

夏は水分が不足しがちなので注意しよう。（なつは すいぶんが ふそくしがちなので ちゅういしよう。）

なつは すいぶんが ふそくしがちなので ちゅういしよう。
夏天易缺水要注意。

19 提示：睡眠・不規則（すいみん）

残業が続くと睡眠が不規則になりがちだ。（ざんぎょうが つづく と すいみんが ふきそくになりがちだ。）

ざんぎょうが つづく と すいみんが ふきそくになりがちだ。
持續加班睡眠易不規律。

20 提示：新人・緊張する（きんちょう）

新人は会議で緊張して、黙りがちになる。（しんじんは かいぎで きんちょうして、だまりがちになる。）

しんじんは かいぎで きんちょうして、だまりがちになる。
新人開會緊張容易沉默。

21 提示：伏し目・話す（ふしめ）

彼は伏し目がちに話す癖がある。（かれは ふしめがちにはなすくせがある。）

かれは ふしめがちにはなすくせがある。
他講話有低著眼的習慣。

22 提示：予定・狂う（くるう）

旅行中は予定が狂いがちだ。（りょこうちゅうは よていがくるいがちだ。）

りょこうちゅうは よていがくるいがちだ。
旅行中行程容易亂掉。