Čestica koja znači *tek*, *isključivo*, *jedino* ili (*sve*) *sāmi*, gdje se ograničava vrsta nečega, ali ne i količina. Na engleskom *just*.

- 男の子は一日中宿題ばかりをしています。
 Dječak cijeli dan radi isključivo zadaću.
- 家に帰ったばかりで、もうすぐ仕事に行きます。
 Tek sam se vratio kući, a uskoro već idem na posao.
- 今日の仕事はレポートを書くばかりだった。
 Današnji posao je bio sāmo pisanje izvještaja.