Ističe da od onoga što je moguće ima samo to što je navedeno. Prevodimo je najčešće s <mark>isključivo, jedino</mark> ili samo.

- ・健二郎さんは今夜お酒ばかりを飲んでいます。 Kenjirō večeras pije jedino rakiju.
- 今日の仕事はレポートを書くことばかりだった。
 Današnji posao je bio isključivo pisanje izvještaja.
- 男子学生ばかり工学を勉強しているというルールはもうない。
 Više ne vrijedi da isključivo muški studenti uče inženjerstvo.