

みんなが **もっと** つながるために

手話を知ろう!



**手話はひとつの言語です。積極的に活用して
コミュニケーションの輪を広げましょう!**

府中市では、令和3年4月1日に「府中市手話の普及及び障害者の意思疎通の促進に関する条例」を施行しました。全ての市民が障害の有無にかかわらず、相互に尊重し合いながら、住み慣れたまちで安心して暮らすことができる地域社会の実現を目指します。



① ほっとするね 緑の府中

府中市



～自分の世界を広げるためにも～

「手話」に興味をもちましょう

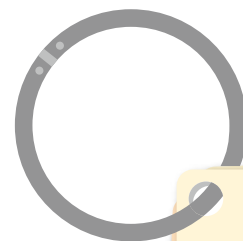
手話は、ろう者が独自の文化として大切に受け継いできた、意思疎通のための大切な言語です。手話を学ぶことによって、耳の聞こえない人、聞こえにくい人と会話をすることができます。

2025年は東京でデフリンピックが開催されます。デフリンピックとは聴覚障害のある人たちのスポーツ大会で、4年に1度実施されています。府中市もレスリング競技の会場となり、多くの選手を市内に迎える予定です。



手話を学ぶことで、聴覚に障害のある人ともスムーズに会話ができるようになります。

まずは、手話に興味を持ち、少しずつでも学んだ手話を使って、自分の世界を広げましょう。



みんなが **もっと** つながるために

手話を **知ろう!**

もくじ

こんなことで困っています 4

普段の何げない動作が
手話として使えることも 5

手話を覚えよう「あいさつ」 6

手話を覚えよう「思いを伝える」 8

手話を覚えよう「日時・交通」 11

手話を覚えよう「災害時」 12

覚えておきたい自己紹介 13

サポートするときのポイント 14

※手話は、使う人やコミュニケーションをとる相手などによって異なりますので、この冊子で紹介している手話と違う表現を使うことがあります。

こんなことで 困っています

聞こえかたはさまざま

話し言葉や周囲の音などが聞こえにくかったり、ほとんど聞こえなかったりするなど、どのくらい聞こえるかは人によってさまざまです。補聴器を使えば音声でコミュニケーションをとれる人もいますが、そうでない人もいます。

耳が聞こえない・聞こえにくい人が、よりわかりやすくコミュニケーションをとるためには、目に見える言葉、つまり「手話」が有効です。

困っていること

外見では気づいてもらえない

耳が聞こえない・聞こえにくいことは、外見からはわかりにくいので、困っていても、それをほかの人に気づいてもらえないことがあります。



音声による放送に気づかない

駅や商業施設などの放送による案内が聞こえません。また、病院や銀行などの口頭による呼び出しが聞こえません。



周囲の状況がわからない

自動車のクラクションなどが聞こえず、路上で危険な目にあうことがあります。また、災害時などの状況判断が遅れることがあります。



正しく伝わらないことがある

自分で声を出して話すことがうまくできない人もいますので、細かいことが伝わらず誤解を生むこともあります。



普段の何げない動作が 手話として使えることも

手話をはじめる前に

「手話は難しそう……」と思っている人もいるかもしれません。しかし、日々の生活で誰もが何げなくしている動作が、手話と同じように使えることがあります。手話と親しむために、次のような身近なものから積極的に使ってみましょう。

私

人さし指で、自分の胸をさす。



あなた

手のひらを相手に差し出す。また、手話の場合は相手を指さしても失礼にはなりません。



いいです

親指と人さし指で、マルをつくる。



だめです

両手をクロスさせて、バツをつくる。



暑い

うちわなどで自分をあおいでいるような動作。



寒い

寒さで体が震えているイメージ。



食べる

お茶わんのご飯を箸で食べるような動作。



飲む

コップで飲み物を飲むような動作。





「あいさつ」

まずは、簡単なあいさつの表現から覚えましょう。あいさつは人づきあいの基本、コミュニケーションのはじまりです。

はじめまして

1

左手の甲に右手のひらを重ね、上に上げながら人さし指以外を握る。
〔「はじめて」を表現〕



2

両手の人さし指が向かい合うように立て、左右から近づける。
〔「会う」を表現〕

おはよう

1

右手でこぶしをつくり、こめかみのあたりにあてて下ろす。
〔「朝起きる」を表現〕



2

両手の人さし指が向かい合うように立て、軽く曲げる。
〔「あいさつ」を表現〕

こんにちは

1

右手の人さし指と中指を立て、人さし指側を額にあてる。
〔「昼」を表現〕



2

両手の人さし指が向かい合うように立て、軽く曲げる。
〔「あいさつ」を表現〕

ワンポイント・アドバイス

目上の方は「目より上」で表現しましょう

兄や弟、姉や妹の手話は同じ表現ですが、兄や姉は上、弟や妹は下の位置にすることで違いを伝えることができます。目上の方は、自分の目よりも上に手を置いて表現しましょう。

こんばんは

1

手のひらを前に向けた両手を顔の前で交差させる。
〔「夜」を表現〕



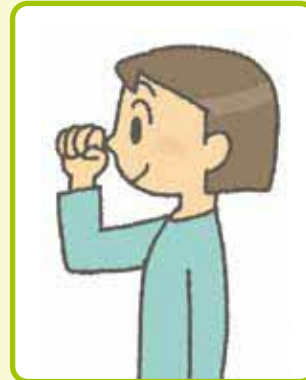
2

両手の人さし指が向かい合うように立て、軽く曲げる。
〔「あいさつ」を表現〕

よろしくお願いします

1

右手のこぶしを鼻にあてる。
〔「よろしく・よい」を表現〕



2

手を開き、頭を下げながら、手を前に出す。
〔「お願い」を表現〕

ありがとう

1

左手の甲に右手を垂直にのせて上に上げる。(力士の手刀と同様)



2

頭はおじぎをするように軽く下げる。

ごめんなさい

1

親指と人さし指で眉間をつまむ。



2

手を開き、指をそろえて下へおろしながら頭を下げる。

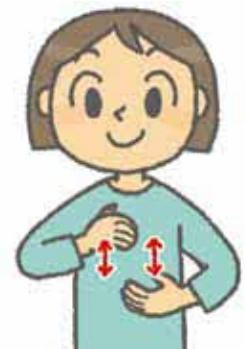


「思いを伝える」

日常生活でのさまざまな思いを伝える表現を覚えましょう。ポイントとなる手話が伝われば、コミュニケーションは深まります。

うれしい・楽しい

わん曲させた両手を折り曲げて、親指以外の指の指先を胸に向け、交互に上下に動かす。



悲しい

親指と人さし指の先をつけて目の下にあて、涙を流すように少し左右にゆらして下げる。



びっくり

両手の指先を折り曲げて両目に向け、同時に前に出す。（「目玉が飛び出る」イメージ）



きれい

手のひらを上向きにした左手に、右手の手のひらをあわせ、右手を右にすべらせる。



痛い

痛いところ（ここでは頭）の近くで右手の指を軽く曲げて小刻みに震わせる。



疲れる

甲を前にした両手の指を開き、胸のあたりから両手の指先をだらりと下ろす。



おなかがすく

おなかに右手の手のひらをあて、へこますようにしながら下げる。



のどがかわく

右手の指先をのどにあてて、軽くなでる。



おいしい

右手の手のひらを右のほおにつけて、2回くらい軽くたたく。



まずい

右手の指の腹をあごのあたりにつけて、前に出す。



甘い

指をのばした右手の手のひらを口のあたりにつけて、回す。



辛い

軽く指をわん曲させた右手の手のひらを口のあたりにつけて、回す。



すっぱい

すばめた右手を口のあたりにつけて、開きながら前に出す。



熱い・冷たい

下に向けた右手の指先をさっと上に上げる。（「熱い・冷たい」の手話の動きは同じ）



ワンポイント・アドバイス

手話は「表情」も大切にしましょう

手話は、手や指の動きだけでなく、「表情」がとても大切です。同じ言葉でも、笑顔で表現したり、顔をしかめながら表現したりすることで、相手に伝わるニュアンスがずいぶん変わります。

「思いを伝える」



「日時・交通」

わかる

右手の手のひらで、胸のあたりをトントンと軽くたたく。



わからない

右手の指先で、右の肩のあたりを2回くらい上にはらう。



できる

右手の親指以外の4本の指先を、左胸から右胸の順にあてる。



できない・難しい

右手の親指と人さし指で、右ほおを軽くつねるようにする。



～したい

動詞のあとに、右手の親指と人さし指をのばしてのどに向け、指を閉じながら下げる。
（「好き」も同じ表現）



～は何？

名詞のあとに、右手の人さし指を立て左右に軽く振る。
（「場所」のあとにつければ「どこ？」の意味に）



～ですか？

形容詞のあとに、右手の手のひらを自分に向けて顔の横あたりにおき、前を出しながら倒す。



～でない

形容詞や動詞のあとに、横に向けた右手の手のひらを軽く左右に2回程度動かす。



簡単な日時の表現を覚えておきましょう。また、移動手段として使うことの多い交通機関の表現も覚えておくと便利です。

■簡単な日時

昨日

右手の人さし指を立てて、肩のあたりから後ろに動かす。



今日

両手の手のひらを下に向けて並べ、少し下げるようにする。



明日

右手の人さし指を立てて、肩のあたりから前を出す。



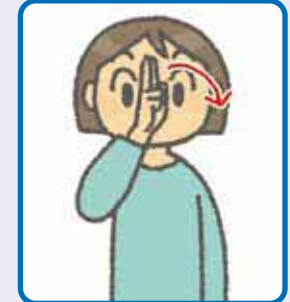
午前

時計の文字盤を意識して、右手の人さし指と中指をそろえて額につけ、自分の右側に傾ける。



午後

時計の文字盤を意識して、右手の人さし指と中指をそろえて額につけ、自分の左側に傾ける。



■交通機関

電車

横ののばした左手の人さし指と中指の下に右手の人さし指と中指を曲げてつけ、左手の指にそって動かす。



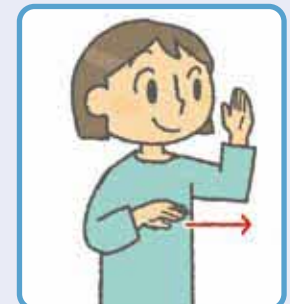
バス

両手の親指を立て、のばした人さし指の先をつけて、そのまま前を出す。



タクシー

左手を上げ、右手の親指とほかの指を並行にして（車をイメージ）前を出す。



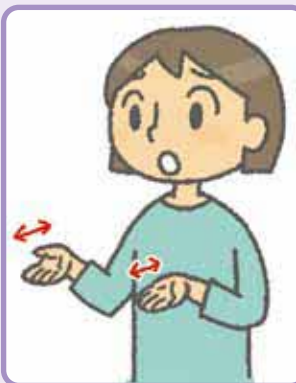


「災害時」

耳が聞こえない・聞こえにくいと、災害時の状況判断が遅れがちになります。キーワードとなる手話を覚えて、いざというときのサポートに役立てましょう。

地震

両手の手のひらを胸のあたりで上に向けて、左右同時に前後に動かす。



津波

左手の手のひらを胸のあたりで下に向け、それを乗り越えるように指を開いた右手を前に出す。



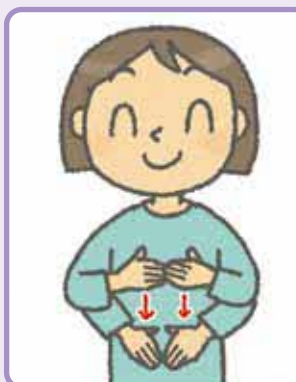
火災

①両手で屋根の形をつくる。
②右手で炎が立ちのぼるように下から上に揺らしながら上げる。



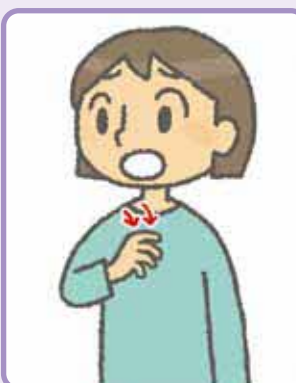
安心

両手の手のひらを胸にあててから、なで下ろす。



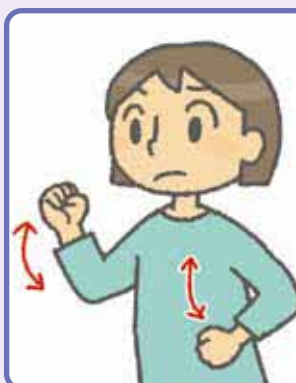
危ない

折り曲げた右手(や両手)の指先で、胸を2回ぐらいたたく。



逃げる

両手を握り、走って逃げるように交互にすばやく腕を振る。



ワンポイント・アドバイス

「遠回し」な表現は避けましょう

たとえば、何かを手伝ってほしいとき、手話で「今、手があいていますか」と表現するよりも「今、忙しいですか」と簡潔に表現するほうが、相手に誤解なく意思を伝えることができます。

覚えておきたい自己紹介

私の名前は〇〇といいます

～自分の名前を知ってもらうために～

私



① 人さし指で、自分の胸をさす。

名前



② 前に向けた左手の手のひらに、右手の親指をあてる。

自分の姓や名

～という



③ 口の形（大きく口を開けてゆっくりと発声する）などで示す。

④ 右手の人さし指を立てて、口もとから前に出す。

私は手話ができます

～手話ができることを知らせるために～

私



① 人さし指で、自分の胸をさす。

手話



② 両手の人さし指を向かい合わせてのばし、交互に前に回す。

～できる



③ 右手の親指以外の4本の指先を、左胸から右胸の順にあてる。

私は聴覚に障がいがあります

私



① 人さし指で、自分の胸をさす。

耳



② 右手の人さし指で、自分の耳に触れる。

障がい



③ 握った両手を胸の前で横につなげ、左右に折るしぐさをする。

人々



④ 胸の前で両手の親指と小指を立て手首を外側にひねる。

サポートするときのポイント

その人が望むサポートを

手話を覚えれば、コミュニケーションの輪が広がります。ただし、耳が聞こえない・聞こえにくい人みんなが手話を使えるとは限りません。目も見えづらい場合もあるので、そうした人には手話は使えません。

また、聞こえかたの程度によっては、音声によってコミュニケーションをとれる人もいます。事前にその人の状態をきちんと理解してから、手話だけでなく、その人が望んでいるコミュニケーション方法でサポートしましょう

手話以外でのコミュニケーション

1 「筆談」によるコミュニケーション

途中で耳が聞こえなくなった人がよく使うコミュニケーション方法です。

ノートやメモ帳などに文章を書きながら会話をしましょう。読み書きが苦手な人もいるので、あいまいな表現や、まわりくどい表現はさけて、短くわかりやすい文章を書くようにしましょう。



2 「空書」によるコミュニケーション

筆談するための紙などが無いときに役立つコミュニケーション方法です。

空間に指で大きくゆっくりと、なるべく画数が少なく、わかりやすい文字を書くように心がけてコミュニケーションをとしましょう。同じように、テーブルの上や手のひらなどに書く方法もあります。



3 「音声」によるコミュニケーション

少し聞こえる人がよく使うコミュニケーション方法です。

補聴器などを使えば少しは聞こえる人とは、音声による会話ができます。ただし、単に大声を出す逆には聞きづらくなることがあるので、はっきり口を動かしながら、ゆっくりと話すことを心がけましょう。



4 「その他」の方法によるコミュニケーション

相手の希望や必要に応じて、コミュニケーション方法を工夫しましょう。

たとえば、絵やイラストを描いたり、ジェスチャー（身ぶり）をしたりして、こちらが伝えたいことを表現するのも有効な方法です。さまざまな方法を組み合わせてみましょう。



！ コミュニケーションをとるときには、話の内容が相手に正しく伝わっているか、こまめに確認しながら会話を進めるようにしましょう。手話の技術などもさることながら、いちばん大切なのは、「相手に伝えようとする気持ち」と「相手が伝えたいことをわかろうとする気持ち」です。

手話Q&A

「手話は世界共通で使える言葉？」

手話は、世界共通の言葉ではありません。話し言葉や書き言葉として使われている日本語や英語などと同じように、手話も国や地域によって異なります。そのため、外国の人と手話で会話をするためには、その人の国や地域の手話を学ぶ必要があります。また、国際交流の場などで手話の共通語として使われている「国際手話」もあります。



同じ英語圏でも国が違えば手話も違います。

府中市内手話サークルのご案内

府中市では手話通訳者の養成を目指し、手話講習会を実施しています。また、市内には気軽に参加できる教室として2つの手話サークルが活動しています。ご興味がある方は、下記に記載の活動日に直接会場へ足を運んでいただくか、府中市障害者福祉課生活係までお問い合わせください。

手話サークル かんたん

主な学習場所

ふれあい会館（府中町1-30）

活動日

毎週金曜日

午後6時30分から午後8時30分

手話サークル てとて

主な学習場所

ふれあい会館（府中町1-30）

活動日

第1・2火曜日 午前10時から12時

第3・4土曜日 午後1時30分から3時30分



〈発行・編集〉

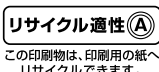
府中市福祉保健部障害者福祉課 生活係

TEL 042-335-4545

FAX 042-368-6126



ユニバーサルデザイン（UD）の考えに基づいた見やすいデザインの文字を採用しています。



禁無断転載©東京法規出版
SG030170-X23