

みんなが **もっと** つながるために

手話を **知る**う!



手話は言語です。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!

港区では、令和元年12月1日に「港区手話言語の理解の促進及び障害者の多様な意思疎通手段の利用の促進に関する条例」を施行しました。

「手話が言語であることの理解の促進は、手話が独自の文法体系を持つ言語であるという認識の下に行う。」という基本理念のもと、障害者が住み慣れた地域で安心して暮らすことができる地域共生社会の実現を目指します。

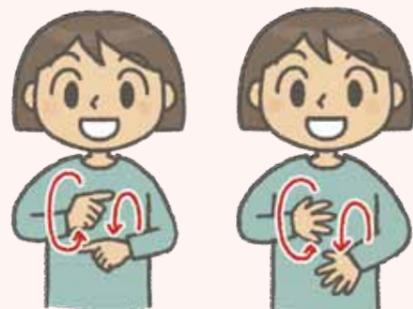


みなと
港

く
区



手話



～みんながもっとわかりあい、つながるために～ 「手話」に興味をもちましょう

手話は言語であり、ろう者にとってコミュニケーションを行うために必要不可欠なもので、外国語のように独自の語彙や文法をもった視覚言語です。

聞こえない人・聞こえにくい人が、音声で会話することは難しいですが、私たちが手話を学び、それを使って会話をすることはできます。

みんながもっとわかりあうために、まずは手話に興味をもちましょう。

そして、みんながもっとつながるために少しずつでも学んだ手話を使ってみましょう。

聴覚障害者

ろう者

難聴者

中途失聴者

聞こえにくい人

みんながもっとつながるために

手話をしよう!

もくじ

こんなことで困っています	4
短文表現の手話紹介	5
普段の何げない動作が 手話として使えることも	6
覚えておきたい自己紹介	7
手話を覚えよう「あいさつ」	8
手話を覚えよう「思いを伝える」	10
手話を覚えよう「日時・交通」	12
手話を覚えよう「災害時」	13
デフリンピック	14
サポートするときのポイント	16
手話を覚えよう「指文字」	18

※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。

聞こえない人・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、外見からはわからないので生活の中で困ることがあります。



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、災害時など視覚情報がなく、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るので、細かいことが伝わらず誤解を生むこともあります。



短文表現の手話紹介

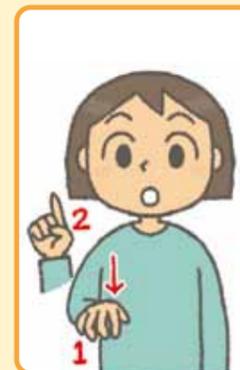
何?・ どうしたの?

右手の人さし指を立て左右に軽く振る。



どこ?

5本の指を曲げ、下に向けた後に「何?」の手話をする。



いつ?

両手の手のひらを体に向けて上下にし、両手同時に親指から順に折って握る。



だれ?

右手の親指以外の4本の指の背を右のほおに当てて、2回くらいほおをこする。



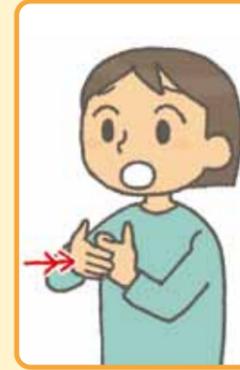
助ける

左手の立てた親指の背を右手の手のひらで前に押し出すように2回たたく。



助けて

立てた左手の親指の甲側を右手の手のひらで手前へ2回たたく。



ワンポイント・アドバイス

電車が事故や故障で突然停車することがあります。

アナウンスはすぐに流れますが、駅の案内板や車内の電光掲示板でのお知らせには時間がかかります。

そのようなとき、筆談で伝えると相手はとても助かります。

筆記用具がない場合、スマートフォンに文字入力する方法もあります。



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が、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。

<p>私 人さし指で、自分の胸をさす。</p> 	<p>お願い 両手を合わせて、お願いをするポーズ</p> 
<p>いいです 親指と人さし指で、マルをつくる。</p> 	<p>だめです 指をクロスさせて、バツをつくる。</p> 
<p>暑い うちわなどで自分をおおいでいるような動作</p> 	<p>寒い 寒さで体が震えているイメージ。</p> 
<p>食べる お茶わんのご飯を箸で食べるような動作</p> 	<p>飲む コップで飲み物を飲むような動作</p> 

覚えておきたい自己紹介

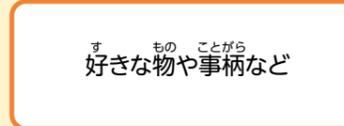
私の名前は〇〇といます ~自分の名前を知ってもらうために~

<p>私 1 人さし指で、自分の胸をさす。</p> 	<p>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。</p> 	<p>自分の姓や名 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。</p> 	<p>~という 4 右手の人さし指を立てて、口もとから前に出す。</p> 
--	---	---	---

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~

<p>私 1 人さし指で、自分の胸をさす。</p> 	<p>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。</p> 	<p>~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。</p> 
---	---	--

私は〇〇が好きです

<p>私 1 人さし指で、自分の胸をさす。</p> 	<p>好きな物や事柄など 2 好きな物や事柄などの単語を口の形や空書、身ぶりなどで示す。</p> 	<p>好き 3 親指と人さし指の間を開いてあごの下にあて、指を閉じながら下げる。</p> 
--	---	---



「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。

おはよう

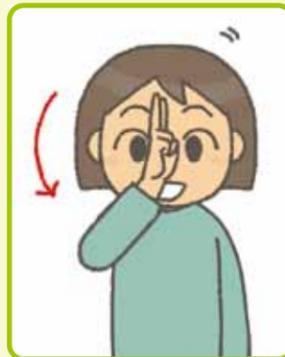
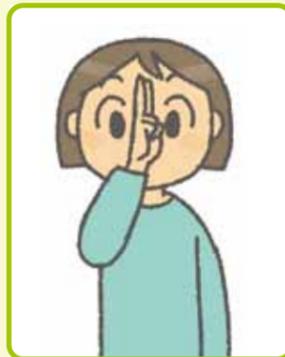
1 右手でこぶしをつくり、こめかみのあたりにあてて下ろす。



2 右手のこぶしを下ろしながら、頭を軽く下げる。

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。



2 額に手をあてたまま、頭を軽く下げる。

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 両手を顔の前で交差させたまま、頭を軽く下げる。

ワンポイント・アドバイス

自上の人は「自より上」で表現しましょう

兄や弟、姉や妹の手の形は同じですが、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。自上の人は、自分の目より上へ手を置いて表現しましょう。

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。

すみません

ごめんなさい

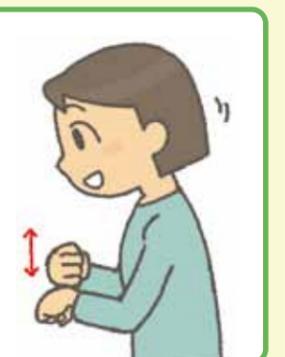
1 おやゆびと人さし指で眉間をつまむ。



2 手を開き、指をそろえて下へおろしながら頭を下げる。

おつかれさま

右手でこぶしを作り左手の手首のところをトントンと2回たたく。



さようなら

「バイバイ」するのと同じに手を振る。





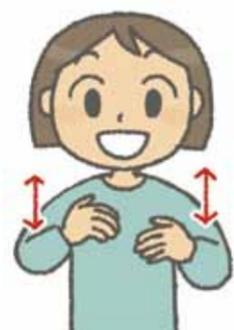
「思いを伝える」

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

左手の手のひらに指先をつけて立てた右手の2本の指を素早く上げる。



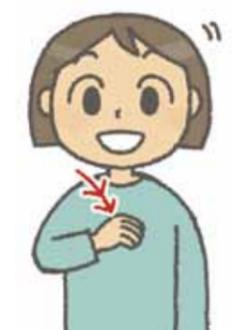
痛い

痛いところの近くで右手の5本の指を軽く曲げて、上に向けて小刻みに震わせる。



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。



きれい

左手のひらの上に右手のひらを重ねて右ななめ前にすべらせる。



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。



できる

大丈夫

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、右のほおを軽くつねるようになる。



甘い

指をのばした右手の手のひらを口の前で回す。



辛い

右手の5本の指を折り曲げ、口に向けて回す。



～したい

親指と人さし指の間を開いてあごの下にあて、指を閉じながら下げる。（「好き」も同じ表現）



がんばる

元気

両手を軽く握り、胸のあたりから軽く2回下に下げる。



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。



「日時・交通」

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、肩のあたりから前に出す。

交通機関

電車
横に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少し離し、そのまま前に出す。

飛行機
右手の親指と小指を残して握り、手の甲を上にして、すばやく左斜め上に動かす。(飛行機が離陸するイメージ)

自転車
両手を軽く握り、上下に構えてクルクルと交互に回す。(ペダルを回すイメージ)

ちいばす
「バス」と同じ手の形から、人さし指のすき間を狭くし(バスが小さくなるイメージ)、前へ出す。



「災害時」

聞こえない人・聞こえにくい人は、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なりながら上げる。

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
折り曲げた両手の指先で、胸を2回ほどたたく。

逃げる
両手を握り、逃げるように腕を動かす。

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。

デフリンピック

デフリンピックは、4年に一度、世界的規模で行われる聴覚障害者のための総合スポーツ競技大会で、全てのコミュニケーションが国際手話により行われます。

視覚的な工夫（スタートの音を足下のライトの点灯で知らせたり、審判の声による合図を旗で知らせたりするなど）以外はオリンピックと同じルールで運営され、公平性を確保するため、競技会場では補聴器等を装用することは禁止されています。

デフリンピック

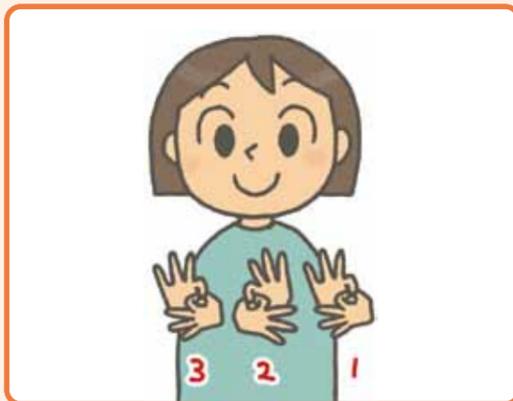


① 両手の人さし指と親指で輪を作り、右手を上にして輪を付け合わせる。



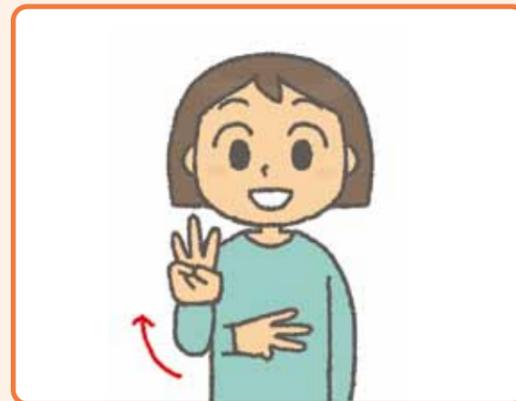
② 手を入れ替えて（左手を上にして）再び輪を付け合わせる。

オリンピック



両手の人さし指と親指で輪を作り、その輪の手を返してつなぐ動作を3回行う。

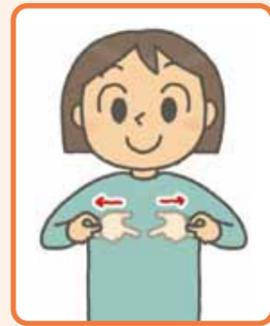
パラリンピック



指文字の「み」の形を作り、右手首を返して右斜め上に跳ね上げる。

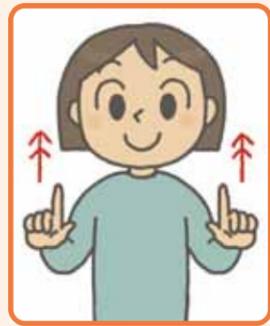
日本

両手の人さし指と親指を向き合わせ、左右に引き離しながら閉じる。



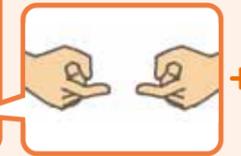
東京

両手親指と人さし指を直角（指文字の「レ」の形）にして、親指を向き合わせて2回上げる。



港区

①「港」
人さし指を曲げた両手を向かい合わせて置く。（港をイメージ）



②「区」



指文字で「く」を表す。

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、国内でも方言のように違いがあります。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。

国際手話の紹介

ハロー

右手を頭の横から前に出す。



サンキュー

右手を口元から離す。（投げキッスの動作）



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、聞こえない人・聞こえにくい人みんなが手話を使えるとは限りません。

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

言語を習得した後に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ますので、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、楷書で、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ります。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、単に大声を出すと逆に聞きづらくなるがあるので、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。

「指差し」

- 指差しは、主語や場所を明確にしたり、人や物を特定したりするのでとても大切です。
- 相手のことを指差すこともあります。
- 日本では人を指差すことは失礼な行為とされていますが、手話では失礼にはあたりません。





「指文字」

人の名前や場所など、手話では表現できない固有名詞を表すときに使います。

指文字表 (相手から見た形)

あ	い	う	え	お
か	き	く	け	こ
さ	し	す	せ	そ
た	ち	つ	て	と
な	に	ぬ	ね	の
は	ひ	ふ	へ	ほ
ま	み	む	め	も
や		ゆ		よ
ら	り	る	れ	ろ
わ	を	ん	ゝ	。〇
や	ゆ	よ	つ	一

わを: 後ろへ引く
ん: 後ろへ引く
ゝ: 例「ば」 横に移動する
。〇: 例「ば」 上に移動する
や: 後ろへ引く
ゆ: 後ろへ引く
よ: 後ろへ引く
つ: 後ろへ引く
一: 「一」を空書する

※聴覚障害のある人のなかには指文字を身につけていない人もいます。

指文字表 (自分から見た形)

あ	い	う	え	お
か	き	く	け	こ
さ	し	す	せ	そ
た	ち	つ	て	と
な	に	ぬ	ね	の
は	ひ	ふ	へ	ほ
ま	み	む	め	も
や		ゆ		よ
ら	り	る	れ	ろ
わ	を	ん	ゝ	。〇
や	ゆ	よ	つ	一

わを: 手前へ引く
ん: 手前へ引く
ゝ: 例「ば」 横に移動する
。〇: 例「ば」 上に移動する
や: 手前へ引く
ゆ: 手前へ引く
よ: 手前へ引く
つ: 手前へ引く
一: 「一」を空書する

「港区手話言語の理解の促進及び障害者の多様な意思疎通手段の利用の促進に関する条例」より抜粋

手話は、音声言語ではなく、手や指、体の動き、顔の表情を組み合わせて、視覚的に表現される独自の文法体系を持つ言語であり、特にろう者にとっては、文化を創造し、生きるために不可欠なものとして大切に受け継がれてきました。

かつては、手話を習得し、使用することが制限されていた時代がありました。近年では、障害者の権利に関する条約や障害者基本法の改正により手話が言語として位置付けられ、手話が言語であることの普及をはじめとしたより一層の理解の促進が必要です。

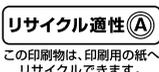
港区は、全ての人々に対し、手話が言語であることへの理解を促進し、及び身体障害、知的障害、精神障害その他の障害の特性に応じた多様な意思疎通手段の利用を促進することにより、障害者が住み慣れた地域で、自分らしくいきいきと安心して暮らすことができる地域共生社会を実現します。



な まえ
名前



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。



刊行物発行番号
31150-3741

禁無断転載©東京法規出版
SG030170-T20