



神奈川県

KANAGAWA

～ 拡げよう豊かなコミュニケーションを～

手話を 学んでみよう!



神奈川県福祉子どもみらい局福祉部地域福祉課

- 3 聴覚障害者と手話
- 4 聴覚障害者について
- 5 聴覚障害者が困ること
- 6 聴覚障害者へのサポート方法

- 7 手話を知る
- 7 手話を覚えるときに大切なこと
- 8 ふだんの動作の中にも手話があります。
- 10 手話のしくみを知ろう

- 11 手話を覚える
- 12 あいさつ
- 16 つたえる
- 20 さまざまな時に
- 26 非常時
- 28 指文字
- 31 数字

※この冊子にある手話は主に右手で表現しています。左手で表現しても構いません。

はじめに

手話は、大切なことばです。

耳が聞こえず、手話を使って生活している人をろう者と言います。ろう者は耳が聞こえないため、人の声を聞いたり、自分で声を出して話したりすることが難しいです。

また、ろう者は小さい時に聞こえなくなった人が多いですが、小さい時に聞こえなくなると、音声のことばを耳から聞いて覚えることが難しいのです。

そのため、ろう者の間で、手の動きや形、表情で意味、内容や感情を表すことばである手話が生まれ、使われてきたのです。聞こえる人たちが音声のことばを使って考え、表現し、コミュニケーションするのと同じように、ろう者は手のことばである手話を使って考え、表現し、コミュニケーションするのです。

皆さんも外国へ行ってことばがわからなくて心細い思いをしているときに、自分のことばが少しでも通じる人がいてほっとしたことがあるかもしれません。ろう者も同じです。周りに少しでも手話ができる人がいるととても助かるのです。

また、手話ができなくてもいろいろな方法でろう者とコミュニケーションすることはできます。

この冊子は手話のほかに、聴覚障害者のことや、聴覚障害者へのサポート方法についても書かれています。

皆さんもこの冊子を読んで、誰もが安心して暮らすことができる社会を作っていきましょう。

聴覚障害者と 手話



聴覚障害者について

聴覚障害とは？

聞こえない、聞こえにくい人のことを聴覚障害者と言います。

聞こえにくさの様子は人によってまちまちで、少し聞こえる人もいれば、ほとんど聞こえない人もいます。

手話を使う人もいれば、手話を使わないで筆談でコミュニケーションする人もいれば、補聴器を使って音声でコミュニケーションする人もいます。

また、聞こえない、聞こえにくい人で、さらに見えない、見えにくい人を盲ろう者と言います。

このように聴覚障害者の中でも、普段使うことばやコミュニケーション手段はまちまちですので、本人が望む方法でコミュニケーションしてください。



聴覚障害者が困ること

見ただけでは聴覚障害があるとはわからない

聴覚障害者は見ただけでは聞こえないということがわからないので、困っていても周りの人に気づいてもらえないことがよくあります。

また、後ろから話しかけられても聞こえないため返事をしなかったときなど、無視したと誤解されることもあります。

呼び出しや放送が聞こえない、わからない

銀行や病院などで名前を呼ばれても聞こえないため、順番が後回しになってしまうことがあります。

また、駅や店内での放送が聞こえないため、どのホームにどこ行きの電車が来るのか、どこで何が行われているのかわかりません。

周囲の状況がわからない

道を歩いているとき、自動車や自転車の近づいてくる音が聞こえないため、危険な目にあうことがあります。

事故や災害が起きた時、何が起きているのか、どうすればいいのかわからなくて困ることがあります。



コミュニケーションが難しい

相手の話していることがわからないだけでなく、声を出して話すことがうまくできない人もいます。また、手話をことばとして生活しているろう者には文章の読み書きが苦手な人もいます。

そのため、細かいことが伝わらなかつたり、誤解が生じたりすることがあります。

聴覚障害者へのサポート方法

聴覚障害の程度、普段使うことばやコミュニケーション手段は人によってまちまちです。

また、聴覚障害に視覚障害などほかの障害が重複している人もいます。

サポートするときは、その人が望むサポート内容、方法を確認してからサポートしてください。



- ① **手話**…ろう者がよく使います。また、盲ろう者は触手話(相手の手話に直接触れて読み取る方法)や接近手話(相手の手話を近くで見て読み取る方法)などを使います。
- ② **筆談**…途中で聞こえなくなった人がよく使います。また、ろう者も手話がわからない人とやりとりする時に使います。
※文章の読み書きが苦手なろう者もいますので、あいまいな書き方や、まわりくどい書き方をせず、短くてわかりやすい文を書いてください。
- ③ **音声**…少し聞こえる人がよく使います。
※ゆっくり、口を大きく開けてはっきりした声で話してください。
※音声だけでなく、文字を書いて見せるなど見てわかる方法も併せて使ってください。
- ④ **空書**…空間に字を書く方法で、書くものがない時に使います。
※いつも書く時と同じ方法で、自分の前の空間に大きくゆっくり書いてください。
- ⑤ **その他**…身振り、絵やイラストなども一つの方法です。

話す時は相手に話の内容が正しく伝わっているか、話の内容を理解しているか、確認しながら話してください。

一番大切なのは、相手に伝えようとし、そして相手の話していることをわかろうとする気持ちです。

最近、マスクをしている人が増えていますが、マスクをしていると口が見えませんが、何を言っているかわかりにくくなります。マスクを外すか、筆談、空書、身振り、イラストなどを併せて使ってください。



手話を知る

手話を覚えるときに大切なこと

手話は、からだ全体を使っていろいろな表現をします。ここでは、手話を覚えるときに知っておきたい手話の特徴について紹介します。

ふだんの「しぐさ」を取り入れる

手話で「よろこぶ」を表現するより、「ばんざーい！」と両手を上げてよろこぶほうが、うれしい気持ちを伝えられることもあります。



感情をすなおに表現する

悲しいときは悲しい表情を、うれしいときはニコニコしてください。自然な感情表現を大切にすることが手話上達の近道です。



遠回しの表現はしない

たとえば日本語では、相手に何かをお願いするとき、「今、手があいてますか？」という尋ねかたをします。でも、手話で文字どおりに「手があく」と表しても伝わりません。この場合は、「今、いそがしい？ 手伝ってくれる？」と聞くほうが伝わります。



位置で意味を表す

兄と弟、姉と妹は、手の形が同じですが、兄・姉は上に、弟・妹は下に位置することで、意味の違いを表現できます。目上の方は、自分の目より上に手を置きます。



ふだんの動作の中にも 手話があります。

みなさんが、ふだんの生活の中で何気なく使っている動作の中にも、手話と同じことばがあります。

みなさんは、「OK」というときに親指と人差し指でマルをつくったり、「ダメ」というときは両手をクロスしたりと、自然にでてしまう動作も手話として使われています。

わたし



あなた



手話では相手を指差す動作でも失礼にはなりません。

食べる



このように
自然に出る動作も
手話のひとつです。

OK



だめ



寒い



暑い



飲む



さようなら



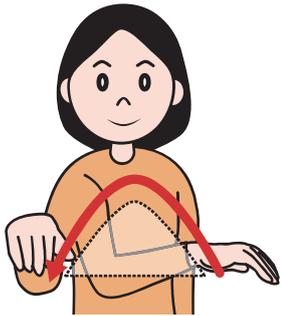
手話のしくみを知ろう

手話は、手の形、位置、動きの方向や大きさ、顔の表情やからだの動きを使って意味を表します。手話で話しをするときは、ふだんの話したことばの順番で単語をつなぐ場合もありますが、手話独自の文法もあります。

手話単語の成り立ち例

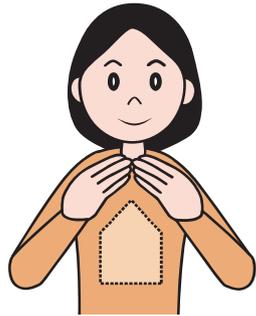
形 から

山



山の形にそって片手を動かします。

家



両手で屋根の形を作ります。

動作の方向や位置 から

きのう



人差し指を前方から後方へ動かします。

あした



人差し指を後方から前方へ動かします。

手話では身体
の前方が未来、
後方が過去を
表わします。

歴史的由来 から

昭和



親指と人差し指をえり首に当てます。昭和の初期に流行した高い襟（ハイカラー）の表現からきています。

顔やからだの表情 から

ウソ



やや笑った顔で

(ふざけて／冗談で)
ウソだよ！
それはウソだろ!?



怒った顔で

ウソ言うなよ!!

▼ さあ、手話で話してみましよう! ▼

手話を覚える

横浜に住むカワサキさんの家に、母マツコさんの友達のマリエさんが北海道から遊びに来てくれました。

マリエさんは耳が聞こえません。

なので、この日のためにカワサキさん一家はみんなで手話を勉強してきました。

ここからは、カワサキさん一家と簡単な手話を紹介していきます。

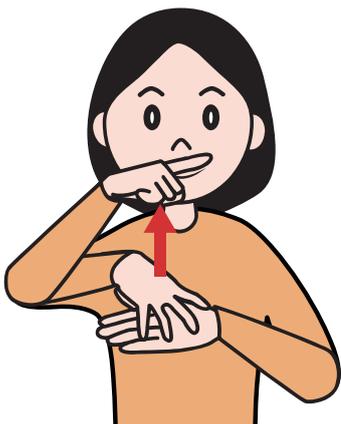


あいさつ

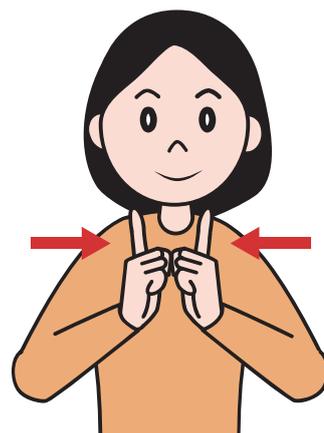
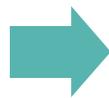
マツコさんも夫のヒサフミさんも、マリエさんと会うのは久しぶりです。小学4年生のリョウくと3年生のフミエちゃんは、はじめてです。ここでは、手話でのあいさつを紹介していきます。



はじめまして



初めて
体の前に掌を下にした左手を置き右手の指を閉じながら上げ、人差し指を伸ばす。



会う
両手の人差し指を立てて、左右から寄せる。

よろしくおねがいします。



右手のこぶしを鼻につけ、前に下げながら手を開く。こぶしを鼻につける「よい」と、手を下げる「お願い」で「よろしくおねがいします」となる。

お名前は何ですか？



名前
左手の手のひらに、右手の親指の腹をつける。



何
右手の人差し指を立てて、左右に軽く振る。

ひとことメモ

「…は何ですか？」と質問をするとき

名詞

趣味・飲みもの
洋服・本・色・
機能・天気 など



文末におき、右手の人差し指を立てて、左右に軽く振る。質問する表情をつける。
同じ動作で、「場所+何」で「どこ？」と表せる。

手話を覚える

おはよう！



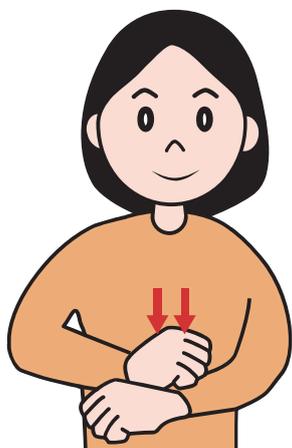
右手でこぶしを作り、こめかみのあたりにあててから下ろした後、軽くおじぎをする。

こんにちは！



右手の人差し指と中指を立て、人差し指側をひたいにあてた後、軽くおじぎをする。

おつかれさま！



右手のこぶしで左手の手首の甲側を2回たたく。

こんばんは！



手のひらを前に向けた両手を、顔の前で左右から交差させた後、軽くおじぎをする。



ありがとう！



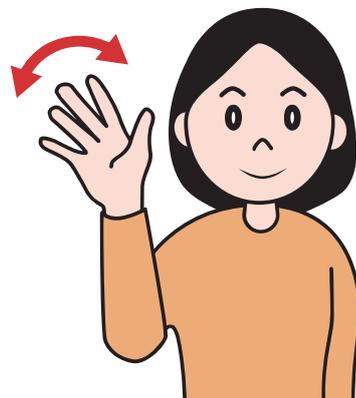
右手を垂直に立て、小指側で左手の甲をトンとたたく。

お久しぶり！



両手の4本の指の背をくっつけて、左右に離していく。

さようなら！

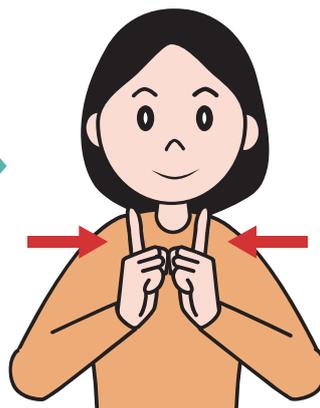


右手の手のひらを前に向けて、左右に軽く振る。

また会いましょう！



また
右手でこぶしを作って、人差し指と中指を伸ばしながら左に倒す。



会う
両手の人差し指を立てて、左右から寄せる。

つたえる

リョウくんは、マリエさんを近所のカフェに案内しました。ケーキとクリームソーダをごちそうになり、楽しい時間を過ごしています。

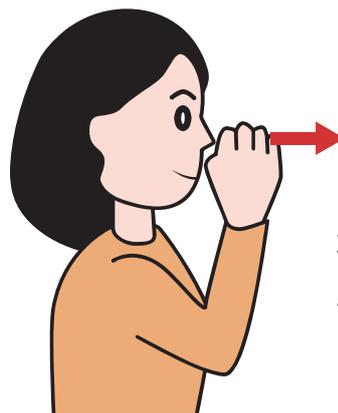
ここでは、気持ちを表す手話を紹介します。



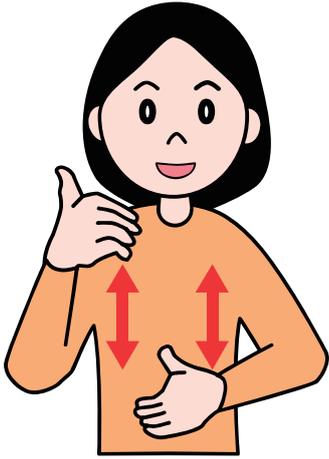
いい天気だね！



天気
右手の手のひらを前に向け、顔の前で上に向かって弧を描く。

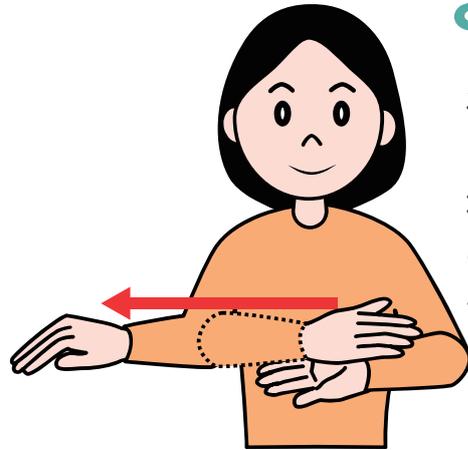


よい
右手のこぶしを、鼻から前に出す。



楽しい!

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



きれい!

手のひらを上向きにした左手に右手のひらをのせ、右に滑らせる。

…へ行きたい



行く
右手の人差し指を伸ばして、斜め上に上げる。
※人差し指を立てて前に進める表現もあります。

～したい
右手の親指と人差し指を伸ばしてのどにあて、指を閉じながら下げる。

ひとくちメモ

「…したい」と希望を示すとき

場所・物・事

動詞

行く・食べる
見る など



文末におき、右手の親指と人差し指を伸ばしてのどにあて、指を閉じて下げる。

食べたときの表現

おいしい



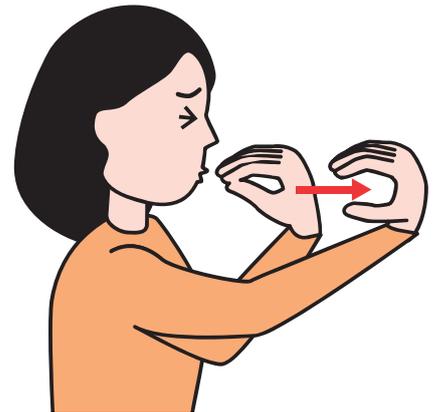
右手の手のひらを右側のほおにつけて、2～3回軽くたたく。

しょっぱい



立てた右手の小指の指先を唇に当てて、右へ少し動かす。

すっぱい



すぼめた右手を口元に持っていき、開きながら前に出す。

まずい



右手の指の腹をあごにつけてから前に出す。

甘い



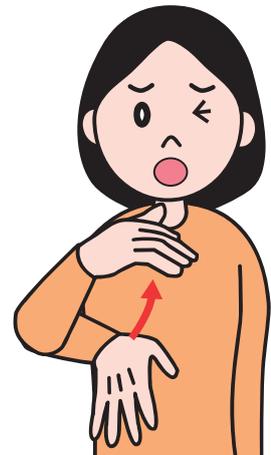
指を伸ばした右手の手のひらを口元において、回す。

辛い



右手を軽くわん曲させて、口の前に持っていき、回す。

熱い・冷たい



右手の指先を下に向け、サッと上げる。



頭が痛い！



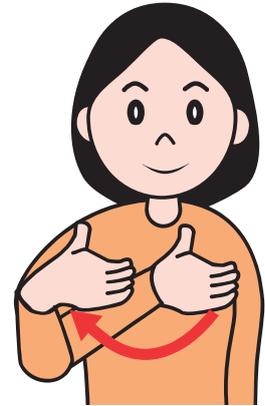
頭

右手の人差し指を伸ばして、こめかみにあてる。

痛い

痛い部位の近くで、右手の指を軽く曲げて、左右に小刻みに震わせる。

大丈夫！



右手の親指以外の4本の指の指先を、左胸、右胸の順にあてる。「できる」という意味もあります。

すみません…



横から
みたとき

親指と人差し指で眉間（みけん）をつまむようにし、指を伸ばして前に出す。



悲しい！

親指と人差し指の先をつけて目の下におき、涙を流すようにゆらして下げる。



さまざまな時に

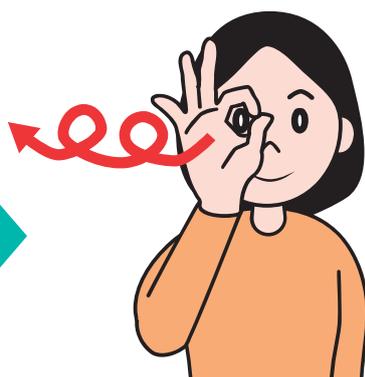
マリエさんは、マツコさんとフミエちゃんといっしょにデパートへショッピングに来ました。

マリエさんが雑貨売り場で何かを探しているようです。

ここでは、さまざまな手話を紹介していきます。



…を探しています！



探す

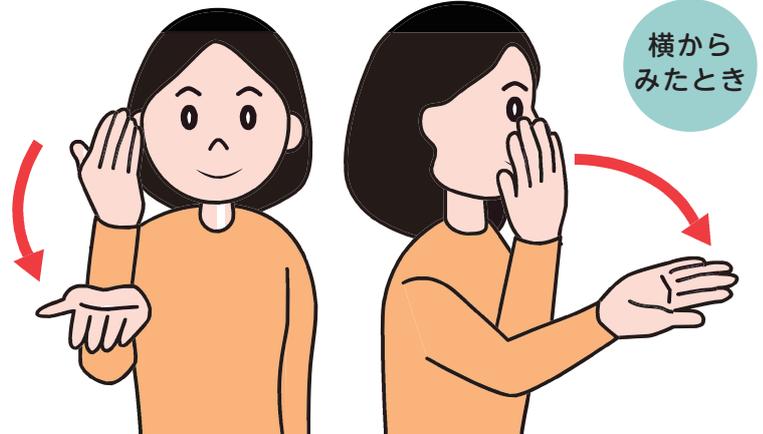
右の親指と人差し指で輪を作って目におき、円を描いて右に動かす。

疲れた？



疲れる

両手の指を軽く開いて甲を前に向け、胸のあたりから両手の指先をだらりと下ろす。

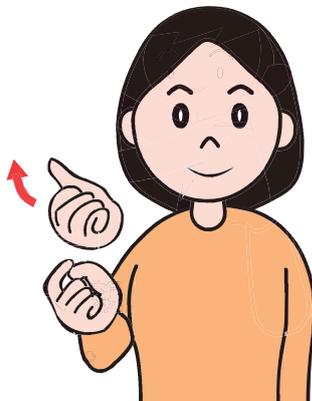


尋ねる（～ですか？）

右手の手のひらを手前に向けて顔の横におき、ひじを軸に前に出す。

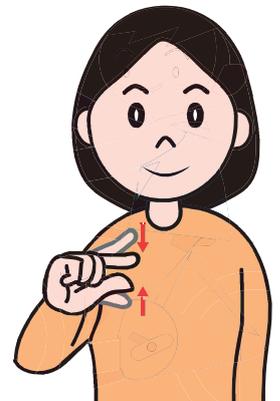
少し①

右手人差し指の指先を親指ではじく。



少し②

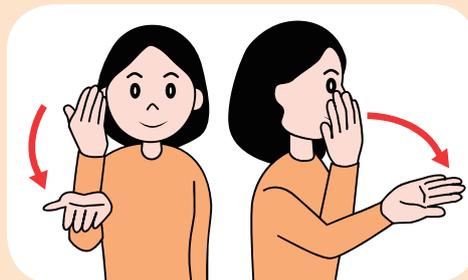
広げた右手の指先を前へ向け、指の間を狭める。



ひとくちメモ

「…ですか？」と尋ねるとき

楽しい・
おいしい
寒い など



尋ねたいことのあとに、右手の手のひらを手前に向けて顔の横におき、ひじを軸に前に出す。

手話を覚える

ショッピングのあとはマリエ
さんを港に案内しました。
たくさん歩いたので、みんな
疲れた様子です。

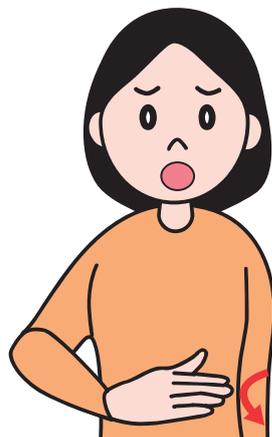


のどがかわいた！



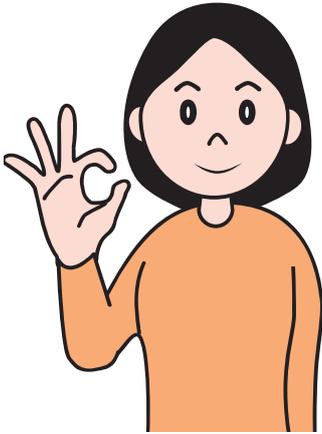
右手の指先を
のどにあて、
なでる。

おなかがすいた！



お腹に右手の
手のひらをあ
てて、へこま
すようにしな
がら下げる。

お手洗いはあっちです！



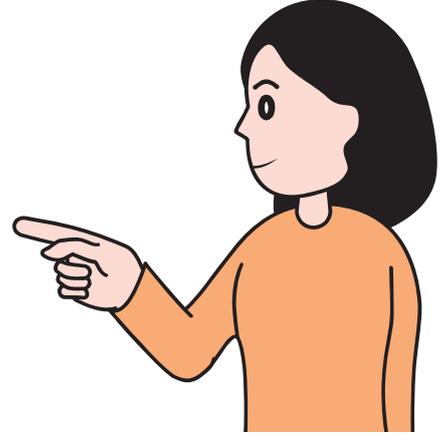
トイレ(WC)①

右手の親指と人差し指を軽く曲げ、中指と薬指、小指を立てる。



トイレ(WC)②

手を洗うしぐさをする。



あちら

人差し指で方向を指差す。

分かる！



右手の手のひらで、胸のあたりをトントンと2回たたく。

分からない！

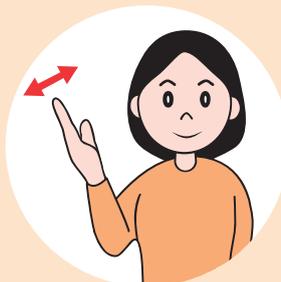


右手の指先で、右肩のあたりを2回上に払う。

ひとくちメモ

「…でない」と否定するとき

楽しい・おいしい・寒い
行く・買う・決める など



否定したいことのあとに、右手の手のひらを横に向けて、左右に軽く2～3回動かす。

ほかにも首を振る、両手のひらをひっくり返すなどいろいろな表現があります。

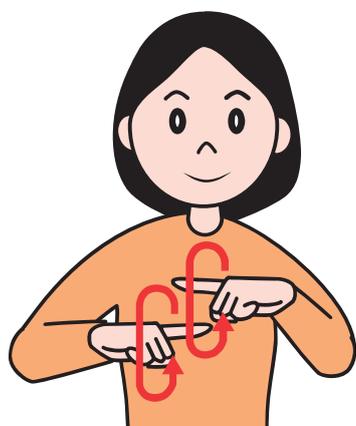
手話を覚える



聴覚障害者の人たちみんなが、手話ができるとはかぎりません。また、音が分からないひとも多いので、話すことができない人も多くいます。

手話のほかにも、相手が話している口の動きを読む“読話”や、お互いに字を書いて会話をする“筆談”などのコミュニケーションの方法があります。

手話ができます。



手話

両手の人差し指を横に伸ばして向かい合わせ、交互に前に回す。



~ができる

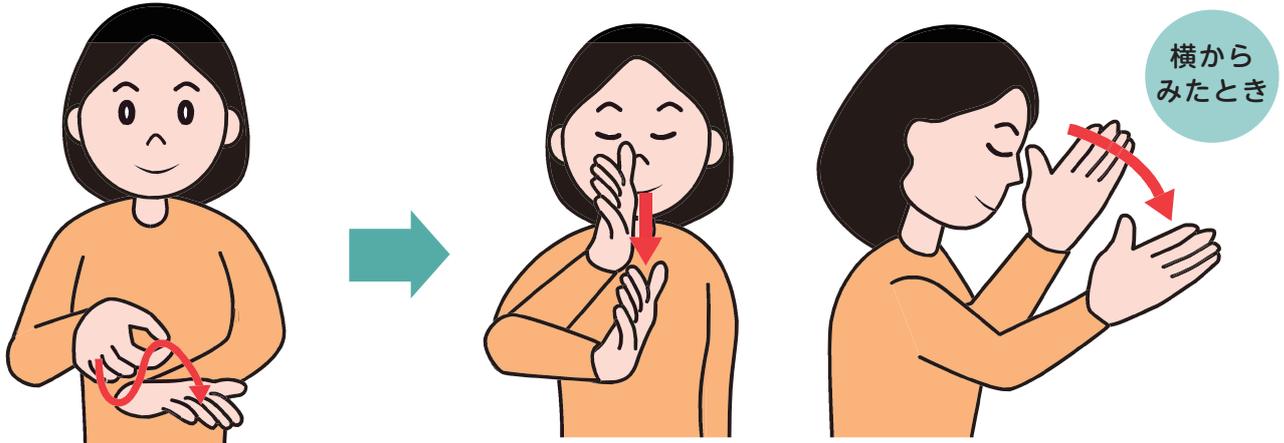
右手の親指以外の4本の指の指先を、左胸、右胸の順にあてる。



できません。 ・ 難しいです。

右手の親指と人差し指で、右のほおを軽くつねるようにする。

筆談でお願いします。



筆談

左の手のひらの上で、
右手でペンを持って何
かを書くように動かす。

お願いします

右手を顔の前に垂直に立て、
頭を軽く下げながら斜め下に
出す。

※聴覚障害者が来た時のために、メモと筆記用具または筆談ボードなどを常に用意しておくようにしてください。

ひとくちメモ

昨日



右手の人差し指を立て、
肩のところから後ろに
持ってくる。

今日



両手の手のひらを
下に向けて並べ、
少し下げる。

明日



右手の人差し指を立てて、
肩の位置から前を出す。

午前

右手の人差し指
と中指をそろえ
てひたいにつけ、
右に傾ける。



午後

右手の人差し指
と中指をそろえ
てひたいにつけ、
左に傾ける。



非常時

大変です！

カワサキさんのマンションの上の階が火事です。部屋の警報機が鳴っていますが、マリエさんは聞こえません。

リョウくんが、ここから逃げるように伝えました。

ここでは非常時の手話を紹介します。



災害など緊急な時、聴覚障害者は放送やテレビの音声が届かないため、何が起きているのか、どうすればいいのかわからず困ります。時には危険な場合もあります。困っている聴覚障害者を見かけたら、今起きていること、避難するところや注意することなどの情報を伝えるなど、サポートしてください。

また、緊急の時によく使う手話を覚えておけば、ろう者をサポートするときに役に立つでしょう。



逃げて!!

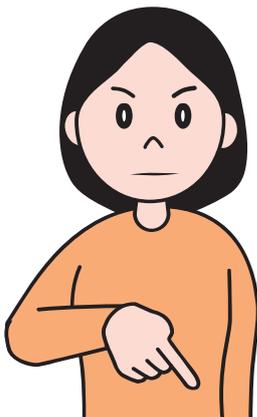
両手でこぶしを作って、同時に斜め上に上げる。



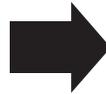
あぶない!!

両手の指を軽く曲げて、2回胸にあてる。右手だけをわん曲させて胸にあててもよい。

ここで待ってて!!



こちら（ここ）自分のいるところを指さす。



待つ
右手の親指以外の4本の指を折って、あごの下にあてる。

わたしは耳が聞こえません。



わたし
右手の人差し指で、胸を指さす。



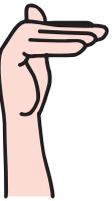
聞こえません①
手のひらで耳をふさぐ動作をする。



聞こえません②
右手の指で耳をあおぐように下へ2回下ろす。

指文字

指文字は日本語の「かな」にあたるもので、50音のほか、濁音や半濁音なども表現できます。基本的にきき手を使い、

あ  <p>手の形が、相手から見て「a」の形。</p>	か  <p>アルファベットの指文字「K」から。</p>	さ  <p>アルファベットの指文字「S」から。</p>	た  <p>アルファベットの指文字「T」の変形。</p>
い  <p>アルファベットの指文字「I」から。</p>	き  <p>キツネを表しています。</p>	し  <p>数字の「7」から。</p>	ち  <p>ちに似ていることから、数字の「千」。</p>
う  <p>アルファベットの指文字「U」から。</p>	く  <p>数字の「9」から。</p>	す  <p>カタカナの「ス」の字形から。</p>	つ  <p>カタカナ「ツ」の形から。</p>
え  <p>アルファベットの指文字「e」から。</p>	け  <p>敬礼（けいれい）するときの手の形から。</p>	せ  <p>「いちばん背（せ）の高い指」から。</p>	て  <p>「手」を示しています。</p>
お  <p>アルファベットの指文字「O」から。</p>	こ  <p>カタカナの「コ」の一部から。</p>	そ  <p>「それ」を指す動作から。</p>	と  <p>「〜と…」の2つの物の意味。</p>

肩（かた）の前あたりで形を作ります。
ここに紹介している指文字は、相手側から見た形です。

ふきだしは
横から見た
形です



<p>な</p> <p>アルファベットの指文字「N」から。</p>	<p>は</p> <p>アルファベットの指文字「H」から。</p>	<p>ま</p> <p>アルファベットの指文字「M」から。</p>	<p>や</p> <p>アルファベットの指文字「Y」から。</p>
<p>に</p> <p>数字の「2」から、または「二」の字形から。</p>	<p>ひ</p> <p>数字の「1」から（ひい、ふう、みいの「ひ」）。</p>	<p>み</p> <p>数字の「3」、または「ミ」の字形から。</p>	<p>ゆ</p> <p>温泉マーク「ゆ」から。</p>
<p>ぬ</p> <p>「盗（ぬす）む」を示すしぐさから。</p>	<p>ふ</p> <p>自分から見てカタカナの「フ」の形。</p>	<p>む</p> <p>数字の「6」から。</p>	<p>よ</p> <p>数字の「4」から。</p>
<p>ね</p> <p>木の根の形から。</p>	<p>へ</p> <p>ひらがなの「へ」の形。</p>	<p>め</p> <p>つぶれた丸が「目」の形。</p>	
<p>の</p> <p>カタカナの「ノ」の字形から。</p>	<p>ほ</p> <p>船の帆（ほ）を表しています。</p>	<p>も</p> <p>「～も同じ」の手話から。</p>	

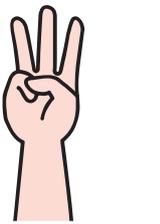
指文字

ら



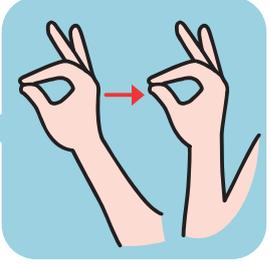
アルファベットの指文字「R」から。

わ



アルファベットの指文字「W」から。

っ
促音

「つ」の指文字を自分のほうへ引きます。

り

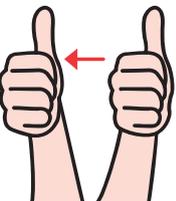


自分から見て「り」と書きます。

を



ゝ 例：だ
濁音



もとの指文字を横へ10cmくらい動かします。

る



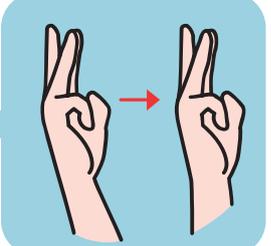
相手から見て「ル」の形。

ろ



「お」と同じ形を作り、自分のほうへ引きます。

やゆよ 例：ゆ
拗音

もとの指文字を自分のほうへ引きます。

れ



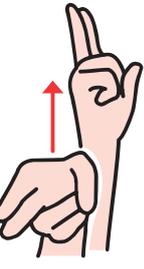
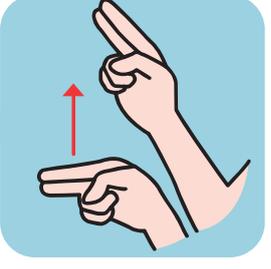
相手から見て「レ」の形。

ん



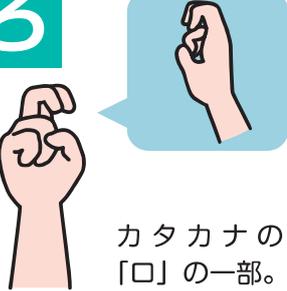
カタカナ「ン」の字形から。

っ 例：ぱ
半濁音

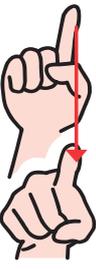
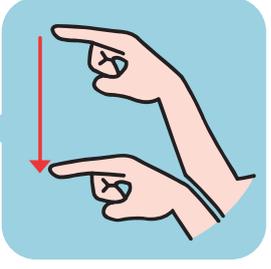
もとの指文字を10cmくらい上げます。

ろ



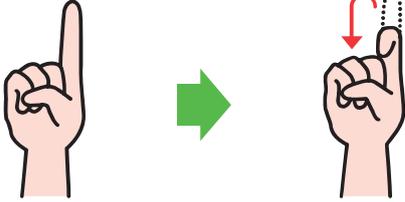
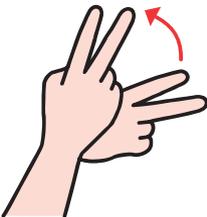
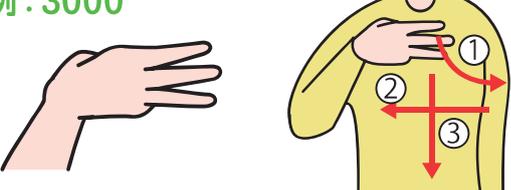
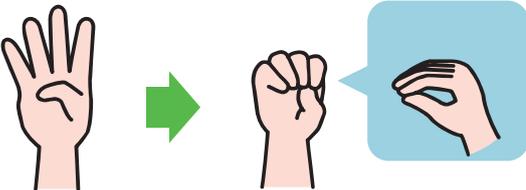
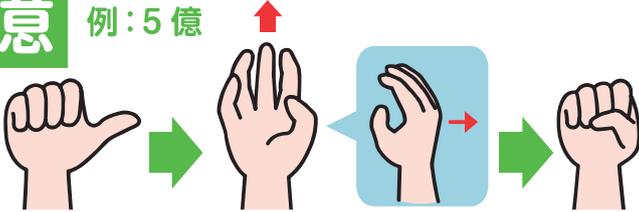
カタカナの「ロ」の一部。

ー
長音

人さし指で上から下へ線を引きます。

数字

<p>0</p>  <p>親指と親指以外の4本で輪を作ります。</p>	<p>1</p>  <p>人さし指を上にもばします。</p>	<p>2</p>  <p>人さし指と中指を上にもばします。</p>	<p>3</p>  <p>人さし指、中指、薬指を上にもばします。</p>
<p>4</p>  <p>親指以外の4本を上にもばします。</p>	<p>5</p>  <p>こぶしを作り、親指のみ横にもばします。</p>	<p>6</p>  <p>手の甲（こう）を前に向けて、親指を上にも、人さし指を横にもばします。</p>	<p>7</p>  <p>手の甲を前に向けて、親指を上にも、人さし指と中指を横にもばします。</p>
<p>8</p>  <p>手の甲を前に向けて、親指を上にも、小指以外の3指を横にもばします。</p>	<p>9</p>  <p>手の甲を前に向けて、親指を上にも、それ以外の4指を横にもばします。</p>	<p>10</p>  <p>人さし指を立てて「1」を作り、のびた指を折り曲げる。</p>	
<p>百 例：200</p>  <p>「2」を作り、のびた指をはね上げます。</p>	<p>千 例：3000</p>  <p>3本の指を横に向けて、「千」を書くように動かします。</p>		
<p>万 例：4万</p>  <p>「4」を作り、指先を前に向けて5本の指をつけます。</p>		<p>億 例：5億</p>  <p>「5」を作り、手のひらを少し開き、手前に引きながらにぎります。</p>	

聴覚障害者や手話、聴覚障害者へのサポート方法について聞きたいことがある場合は、以下の聴覚障害者団体、聴覚障害者情報提供施設等へお問い合わせください。



[聴覚障害者団体]

神奈川県聴覚障害者連盟

〒251-0052 藤沢市藤沢 933-2
神奈川県聴覚障害者福祉センター 2階
TEL 0466-26-5467 FAX 0466-26-5454
メール kanagawa.f.deaf@gmail.com

[聴覚障害者情報提供施設等]

神奈川県聴覚障害者福祉センター

〒251-8533 藤沢市藤沢 933-2
TEL 0466-27-1911 FAX 0466-27-1225

横浜ラポール聴覚障害者情報提供施設

〒222-0035 横浜市港北区鳥山町 1752
TEL 045-475-2057 FAX 045-475-2059

川崎市聴覚障害者情報文化センター

〒211-0037 川崎市中原区井田三舞町 14-16
TEL 044-798-8800 FAX 044-798-8805

神奈川県盲ろう者支援センター

〒251-8533 藤沢市藤沢 933-2
神奈川県聴覚障害者福祉センター内
TEL 0466-90-5727 FAX 0466-90-5727

本冊子の内容に沿った手話動画を作成し、公開しています。

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/n7j/cnt/f537527>



[発行]

神奈川県福祉子どもみらい局福祉部地域福祉課

〒231-8588 横浜市中区日本大通1
電話:045-210-4804 FAX:045-210-8874
令和7年3月発行