

手話 ハンドブック



奈良県



はじめに



手話は、大切なことばです。

耳の聞こえる人が音声で会話をするように、手や指の動きや表情などによる「手話」ということばを使って考え、表現し、会話をする聴覚障害のある人がいます。

このハンドブックは、皆さんに、聴覚障害のことや手話のことを知っていただき、理解を深めていただく目的で作成しました。

障害のある人もない人も、ともに暮らしやすい社会をつくっていきましょう。

目 次

奈良県手話言語条例	手話のしくみを知ろう	11
・あいサポート運動	あいさつ	12
聴覚障害のある人が困ること	時の表現	16
聴覚障害のある人との コミュニケーション	色々な表現	17
手話について	非常時	21
何ができるか考えてみましょう	指文字	26
手話を覚えよう	数字	29
普段の動作の中にも 手話があります	アルファベット	30



奈良県手話言語条例・あいサポート運動

奈良県手話言語条例

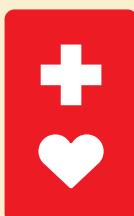
奈良県では、「手話は言語である」という認識に基づき、県民の手話への理解を深めるとともに、手話の普及等により、ろう者の人権が尊重され、ろう者とろう者以外の人が互いに理解し、尊重し合うことができる社会を築くため、平成29年3月に「奈良県手話言語条例」を制定しました（平成29年4月1日施行）。

聴覚障害の有無にかかわらず、相互に人格と個性を尊重し合いながら、安心して暮らすことができる奈良県をつくりましょう。

まほろばあいサポート運動



奈良県では、障害のある人もない人もともに暮らしやすい社会をつくるために、まほろば「あいサポート運動」を進めています。この運動は、多様な障害の特性や障害のある人が困っていること、障害のある人への必要な配慮などを理解し、障害のある人に対してちょっとした手助けや配慮などを実践するものです。平成21年11月に鳥取県から始まり、奈良県は平成25年8月から推進しています。



ヘルプマーク

ヘルプマーク

ヘルプマークとは、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない人が、周囲の人に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、作成されたマークです。

ヘルプマークを身に着けた人を見かけた場合は、電車・バス内で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。

聴覚障害のある人が困ること

周囲に気付いてもらえない

聴覚障害のある人は、外見では分かりにくい障害のため、困っていても周囲の人々に気付いてもらえないことがあります。

また、話しかけられたことに気付かず返事をしなかったときなどに、「無視された」と誤解をされてしまうことがあります。

呼び出しや放送が聞こえない

銀行や病院などで名前を呼ばれていることに気付かず、返事をしなかつたときに、いないと思われてしまい、順番が後回しになってしまふことがあります。

また、放送や案内が聞こえないため、駅では、どのホームにどの電車が来るのか、お店では、どこで何が行われているのかが分からぬことがあります。

周囲の状況が分からない

自動車が近づいてくる音や自転車のベルなどが聞こえないため、危険な目にあうことがあります。

また、事故や災害が起きたとき、何が起きているのか、どのように動けばよいのかが分からず、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分からず、情報が得られないことや、声を出して話すことができないために、相手に情報を伝えられないことがあります。

また、文章の読み書きが苦手な人もいます。このようなことから、細かいことが伝わらず、誤解が生じてしまうことがあります。



聴覚障害のある人とのコミュニケーション

聴覚障害のある人とのコミュニケーションの方法には、「手話」「要約筆記」「筆談」「口話」などがあり、その人によって普段使う方法は様々です。

聴覚障害のある人の中でも、聞こえにくさや普段のコミュニケーション方法は違いますので、本人が希望する方法でコミュニケーションを取ることが大切です。

①手　　話……手や指、体や表情などを使って視覚的に表現する方法です。

②要約筆記……話している内容（音声）を要約して文字にし、伝える方法です。

③筆　　談……ノートやメモ帳などに文字を書いて、伝える方法です。

④口　　話……相手の口の動きを見て、ことばを読み取る方法です。

⑤空　　書……空間に字を書き、伝える方法です。手のひらや壁に指で書く方法もあります。

⑥そ の 他……身振りや手振り、図形や絵を描いて伝えるという方法もあります。

話すときは、相手に話の内容が正しく伝わっているか、内容を正しく理解しているかどうか、確認しながら話を進めることができます。

また、連絡手段として、FAXや電子メールを活用することも必要です。



聴覚障害のある人の コミュニケーションを支える人

手話通訳者

日本語を手話に、手話を日本語にしてコミュニケーションをつなげる人のことです。



要約筆記者

話している内容（音声）を要約して文字にし、伝える人のことです。

紙やノートにペンで文字を書いて伝える方法と、パソコンなどの機械を使い、大きなスクリーンに文字を映し出して伝える方法などがあります。



手話について

手話を学ぶ前に知っておきたいこと

●普段の身振りや手振りを取り入れること

「喜ぶ」という気持ちを表現するとき、「喜ぶ」という手話を使うより、ばんざーい!と両手を上げるほうが、喜ぶ気持ちを伝えられることもあります。

●感情を表現する

表情を付けることが大切です。楽しい気持ちを表すときは楽しそうな表情を、悲しい気持ちを表すときは悲しそうな表情をしましょう。

●遠回しの表現をしない

誰かにお願いするときに、「今、手があいていますか?」という聞き方をすることがあります。しかし、手話で「手」が「あく」と表しても伝わりません。このように遠回しの表現をせず、「手伝ってくれますか?」とはっきり聞くほうが伝わりやすいです。

●位置で意味を表す

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



何ができるか考えてみましょう

次のような場面で、私たちができるることを考えてみましょう。

街で

前を歩いている人がハンカチを落としました。後ろから、「落としましたよ。」と声をかけましたが、その人は気付かずに歩いていってしまいました。あなたならどうしますか？



その人の肩をたたいて教えてたり、ハンカチを差し出して知らせたりする方法が考えられます。



電車やバスで

電車に乗っているときに、向かいの席に手話で会話をしている人が座っていました。急に電車が止まり、「事故のため停止しております。このままお待ちください。」というアナウンスが流れました。向かいの人は、アナウンスが聞こないので、不安そうな顔です。あなたならどうしますか？



文字を書いて知らせる方法があります。紙とペンがない場合でも、手に指で書いて伝えることもできます。



災害時の避難所で

地震などの災害が起きたとき、公民館が避難所になっていることがあります。そのような場所で、聴覚障害のある人にも情報がきちんと伝わるようになるには、どのような方法が考えられますか？



ホワイトボードや、大きな紙、段ボールなどに必要な情報を文字で書き、伝える方法があります。



何ができるだろ？



手話を覚えよう

普段の動作の中にも手話があります

普段の生活の中で何気なく行っている動作の中にも、手話として使われている形があります。

例えば、相手のことを指差す動作や、「OK」ということを表現するとき人に差し指と親指で丸をつくる動作なども、手話として使われています。

●わたし



自分のことを指差す様子

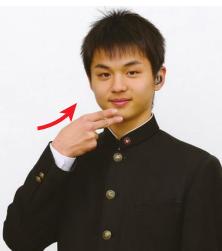
●あなた



相手のことを指差す様子

手話は基本的に
右手で行います。

●食べる



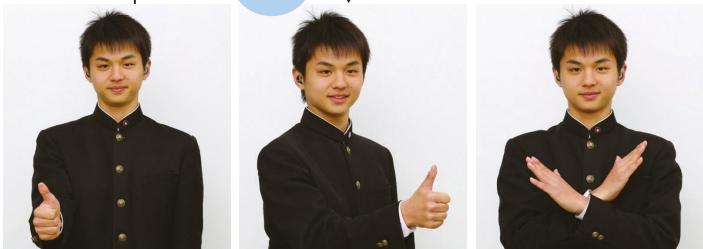
お箸を使って食べ物を食べる様子



●OK



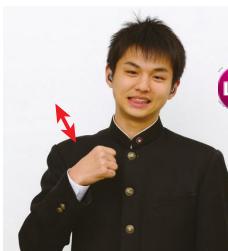
●ダメ



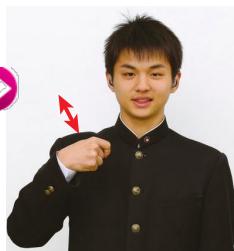
角度を
変えて
みたとき

こちらでも意味は同じ

●暑い



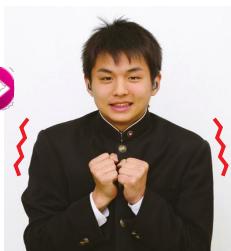
うちわでパタパタとあおぐ様子



●寒い



寒くて震える様子



●飲む



カップで飲み物を飲む様子

このように自然に出る動作も
手話のひとつです。



手話のしくみを知ろう

手話は、手の形だけでなく、手の位置、動きの方向や動きの大きさ、顔の表情で意味を表します。手話は日本語と同じ語順の場合もあれば、独自の語順や文法もあります。

日本語と手話の語順の違い

例) 好きな/食べ物/は/何ですか?

手話の場合

● 食べる



● 好き



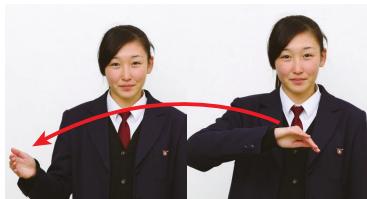
● 何?



手話単語の成り立ち例

形から

● 山



右手の手のひらを下に向け、左から右へ山の形をつくるように動かす。

動作の方向や位置から

● 昨日



右手の手の甲を前に向け、人差し指を立てて顔の横で肩越しに後ろへ振る。

● 明日



右手の手のひらを前に向け、人差し指を立てて顔の横で肩越しに前へ振る。

手話では身体の前方が未来、後方が過去を表します。

● 家



左右から斜めに立てた両手の指先を合わせる。屋根の形を表している。

人の動きから

● 驚く



左手の手のひらに、右手の人差し指と中指をのせ、はね上げる。人が驚いて飛び上がる様子を表している。

あいさつ

はじめまして

●初めて



●会う



左手の甲のあたりで、右手の手のひらを下に向かた状態から、はね上げると同時に人差し指を伸ばす（他の指は握る）。

向かい合わせにした人差し指を両脇から近づける。

よろしくおねがいします

●良い



●お願ひ



右手の握りこぶしを鼻の前で構え、まっすぐ前に突き出す。

右手を顔の前に立て、そのまま前に倒す。同時に頭も下げる。



お名前は何ですか？

●名前



右手の人差し指と親指で輪をつくり、左胸に当てる。

●何



右手の人差し指を立てて指を左右に軽く振る。

おはよう

●朝



●あいさつ



両手の人差し指を向かい合わせて、同時に曲げる。指を人に見立て、お辞儀をする様子を表している。

こんにちは

●昼



右手の人差し指と中指を顔の中央に立てて。顔が時計の文字盤、指が時計の針で、時計が正午を指している様子を表している。

●あいさつ



両手の人差し指を向かい合わせて、同時に曲げる。指を人に見立て、お辞儀をする様子を表している。

こんばんは

●夜



両手の手のひらを前に向け、体の前で交差させる。
日が落ちる様子を表している。



●あいさつ



両手の人差し指を向かい合わせて、
同時に曲げる。指を人に見立て、お
辞儀をする様子を表している。

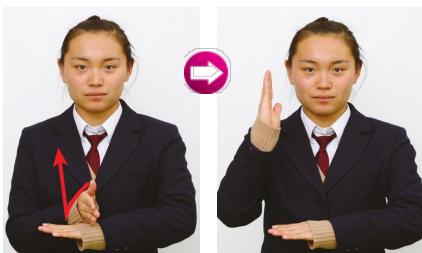
●おつかれさま



右手の握りこぶしで左の手
首の甲を2回たたく。

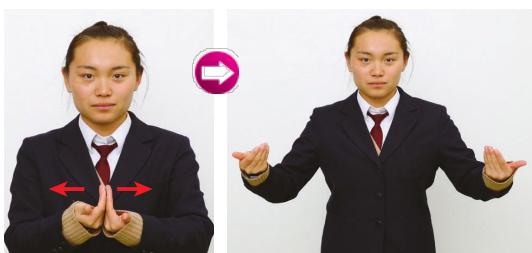


●ありがとう



右手の手のひらを立てて左手の甲
を1回叩く。同時に頭を下げる。

●久しぶり



両手の親指以外の4本の指の背を合
わせ、左右にゆっくり離していく。

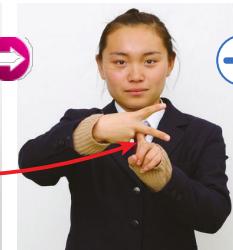
●さようなら



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



●会う

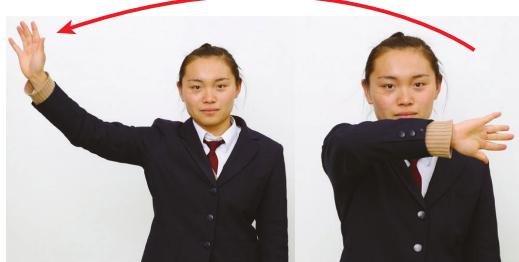


人差し指と中指を伸ばした右手を左へ振り下ろしながら、立てた左手の人差し指にかぶせるようにする。

向かい合わせにした人差し指を両脇から近づける。

いい天気ですね

●天気



●よい

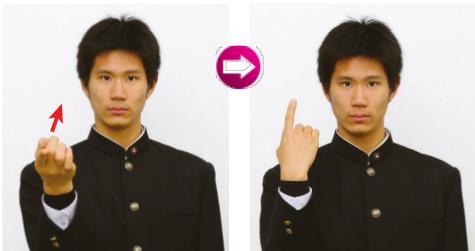


右手の手のひらで上方に弧を描く。「空」の意味もある。

右手の握りこぶしを鼻の前で構え、まっすぐ前に突き出す。

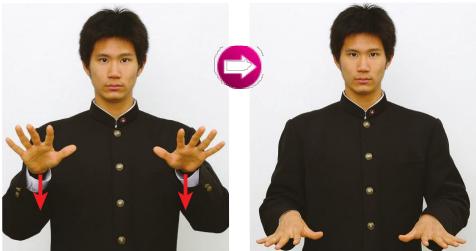
時の表現

● 昨日



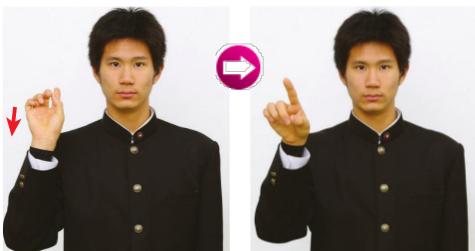
右手の手の甲を前に向け、人差し指を立てて顔の横で肩越しに後ろへ振る。

● 今日



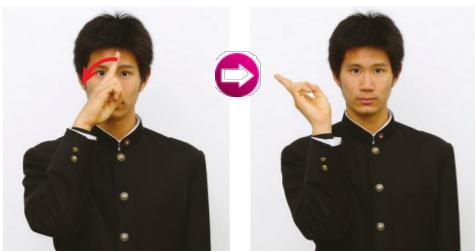
身体のすぐ前で、両手の手のひらを下に向けて構え、軽く下げる。

● 明日



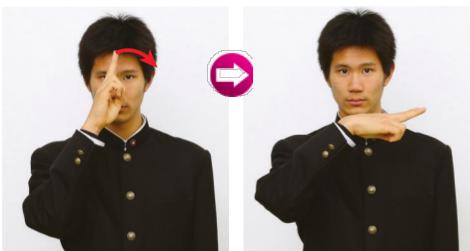
右手の手のひらを前に向け、人差し指を立てて顔の横で肩越しに前へ振る。

● 午前



右手の人差し指と中指を揃えて顔の中央に立て、右へ倒す。

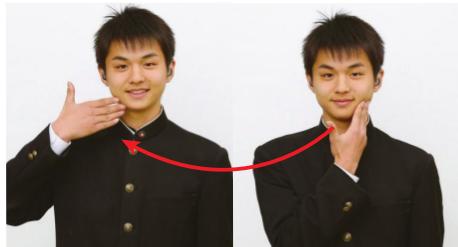
● 午後



右手の人差し指と中指を揃えて顔の中央に立て、左へ倒す。

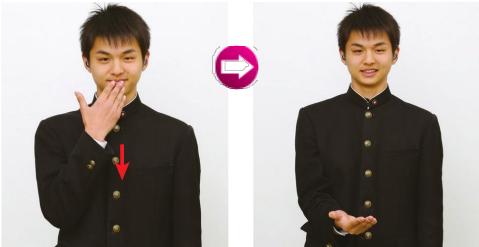
色々な表現

●おいしい



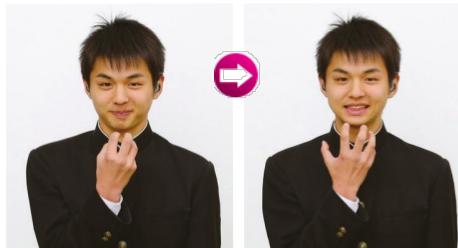
右手の手のひらであごを左から右になでる。

●まずい



右手の指の腹をあごに付けてから前に出す。(まずそうな表情で)

●すっぱい



右手の5本の指先を合わせ、口元に近づけながらぱッと手を開く。(すっぱそうな表情で)

●甘い



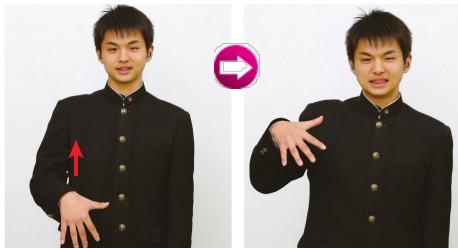
右手の手のひらを口元に置き、時計まわりに2回まわす。

●辛い



右手の5本の指を軽く曲げて、口の前で時計まわりにまわす。(辛そうな表情で)

●熱い



右手の指先を下に向け、サッと勢いよく引き上げる。

●冷たい



握った両手を、脇を締めるようにして左右で立て、ブルブルと震わせる。

● 楽しい



両手の手のひらを胸の前で交互に上下へ動かす。

● きれい



左手の手のひらを上に向け、手首から指先方向へ右手でなでるように動かす。

…へ行きたい

● 場所



右手の5本の指を軽く曲げて手のひらを下に向かって軽く下ろす。



右手の人差し指を下に向かってそのまま前に出す。



● 行く



右手の親指と人差し指を開いてあごの下に当て、前に出しながら指を閉じる。



ひとことメモ

「…したい」と希望を示すとき

場所・物・事

動作を表す表現
行く・食べる・
見るなど



右手の親指と人差し指を開いてあごの下に当て、前に出しながら指を閉じる。

何ですか?

● 何



右手の人差し指を立てて指
を左右に軽く振る。



どこですか?

● 場所



右手の人差し指を軽く曲げ
て手のひらを下に向か、軽
く下ろす。



● 何



右手の人差し指を立てて指
を左右に軽く振る。

少しお待ちください

● 少し



右手の人差し指と親指を寄
せ、少しすき間をあける。



● 待つ



右手の親指以外の指を根元
から曲げ、指の背側をあご
に当てる。



● お願い



右手を顔の前に立て、その
まま前に倒す。同時に頭も
下げる。

お手洗いはあちらです

●お手洗い



両手をこすり合わせ、手を洗う動作をする。

●あちら



右手の人差し指で方向を指差す。

●分かる



胸の中央に当てた右手の手のひらを胸に沿ってまっすぐ下ろす。

●分からぬ



甲を相手側に向けた右手を、右肩あたりで振る。

非常時

事故や災害が起きたとき、聴覚障害のある人は、放送やテレビなどの音声が聞こえないため、何が起きているのか、どのように動けばよいのかが分からず、困ることがあります。

困っている人を見かけたら、今起きていることや避難場所などの必要な情報を伝えて、サポートをしましょう。

●逃げて!!



両手のこぶしを立てて構え、斜め上にサッと上げる。

●危ない!!



両手の指を軽く曲げて、指先で胸を2回ほど叩く。

ここで待って!!

●こちら(ここ)



自分のいるところを指差す。



●待つ



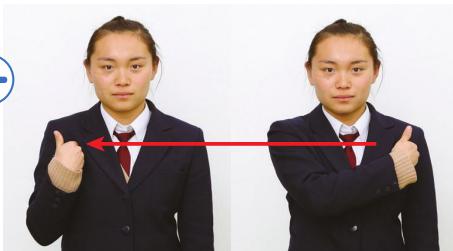
右手の親指以外の指を根元から曲げ、指の背側をあごに当てる。

手話ができます

● 手話



● ~ができる



両手の人差し指を横に伸ばして向かい合わせ、回転させる。

右手の指先を左胸、右胸の順に当てる。

できません・難しいです

● ~ができない



右手の親指と人差し指で、右のほほを軽くつねるようする。

筆談でお願いします

● 筆談



● お願い



左手の手のひらに、右手の人差し指で、前後左右に線を引くように動かす。

右手を顔の前に立て、そのまま前に倒す。同時に頭も下げる。

頭が痛い

● 頭



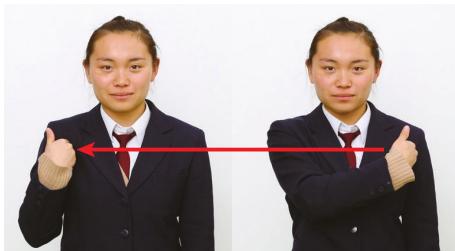
右手の人差し指でこめかみあたりを指差す。

● 痛い



右手の手のひらを上に向けて指を軽く曲げ、腕ごと左右に小刻みに震わせる。

● 大丈夫・～ができる



右手の指先を左胸、右胸の順に当てる。

すみません

● 迷惑



右手の親指と人差し指で眉間をつまむ動作をする。



● お願いします



右手を顔の前に立て、そのまま前に倒す。同時に頭も下げる。

応用編

すみません。私は耳が聞こえません。
筆談でやりとりさせていただいてもよろしいでしょうか？

すみません



私は



耳が聞こえません



筆談で



右手の親指と人差し指で眉間にをつまむ動作をし、右手を顔の前に立て、そのまま前に倒しながら頭も下げる。

自分を指す。

両手の手のひらで耳と口を隠すようにする。

左手の手のひらに、右手の人差し指で、前後左右に線を引くように動かす。

やりとりさせていただいて



でしょうか



両手でそれぞれ半円をつくり前後に2回動か

右手の小指をあごに2回当てる。

右手の手のひらを上に向か、前に出す。

あなたの名前、住所、電話番号を教えてください。

あなたの



名前



住所



電話



相手を指す。

右手の人差し指と親指で輪をつくり、左胸に当てる。

指先を合わせた両手を斜めに立てたあと、右手の手のひらを垂直に下ろす。

右手の親指と小指を立て、耳に添える。

番号を



教えて



ください



両手の人差し指、中指、薬指を伸ばし、薬指側を左右から合わせる。「数」の手話。

右手の人差し指を、こめかみの上あたりで自分に向かって2回動かす。

両手を合わせて拝むようにする。

電車が止まっている（遅れている）理由を教えてください。

電車が

止まっている
(遅れている)

理由を

教えて

ください



右手の人差し指と中指を、人差し指と中指を伸ばした左手の下に当て、左手の指先方向へ動かす。



両手の親指と人差し指を伸ばし、左から右へゆっくり動かす。



下に向かた左手の手のひらの下へ、右手の人差し指を伸ばしてもぐりこませる。



右手の人差し指を、こめかみの上あたりで自分に向かって2回動かす。



両手を合わせて押るようにする。



「奈良」という手話

もともとは「地蔵」を表した様子からきているという説がある。奈良は大仏の他にも仏像の多い地であるので、仏像の手の形、と覚えると覚えやすい。



指文字

指文字は指の形で50音などを表したものです。写真は相手から見た形になっています。

あ



手の形が、相手から見て「a」の形。

か



アルファベットの指文字「K」から。

さ



アルファベットの指文字「S」から。

た



「t」の形から。

い



アルファベットの指文字「I」から。

き



影絵のキツネの形から。

し



数字の手話「7」から。

ち



「千」と「チ」の形が似ていることから、数字の手話「千」と同じ。

う



アルファベットの指文字「U」から。

く



数字の手話「9」から。

す



カタカナの「ス」の形から。

つ



カタカナの「ツ」の形から。

え



アルファベットの指文字「E」から。

け



敬礼（けいれい）するときの手の形から。

せ



「いちばん背（せ）の高い指」から。

て



手話の「手」と同じ。

お



アルファベットの指文字「O」から。

こ



カタカナの「コ」の一部から。

そ



「それ」を指す動作から。

と



手話の「～と」と同じ。



り



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。

つ

促音



「つ」の指文字を自分のほうへ引く。

り



自分から見てカタカナの「リ」の形になるよう空書する。

ヽ

濁音
例:が



もとの指文字を右横に動かす。

る



相手から見てカタカナの「ル」の形。

を



指文字「お」と同じ形をつくり、自分のほうへ引く。

や ゆ よ

拗音
例:や



もとの指文字を自分のほうへ引く。

れ



相手から見てカタカナの「レ」の形。

ん



自分から見てカタカナの「ン」の形になるよう空書する。

。

半濁音
例:ば



もとの指文字を下から上へ動かす。

ろ



カタカナの「ロ」の一部。

ー

長音
例:らー



人差し指で上から下へ線を引く。

数字

1



人差し指を上に伸ばす。

2



人差し指と中指を上に伸ばす。

3



人差し指、中指、薬指を上に伸ばす。

4



親指以外の4本を上に伸ばす。

5



こぶしをつくり、親指のみ横向きに伸ばす。

6



手の甲(こう)を前に向けて、親指を上に、人差し指を横に伸ばす。

7



手の甲を前に向けて、親指を上に、人差し指と中指を横に伸ばす。

8



手の甲を前に向けて、親指を上に、小指以外の3指を横に伸ばす。

9



手の甲を前に向けて、親指を上に、それ以外の4指を横に伸ばす。

10



人差し指を立てて、折り曲げる。

百

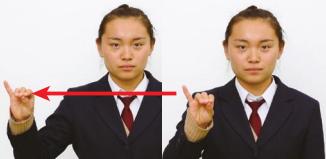
例:100



人差し指を伸ばし、下から上へはね上げる。



千



指文字の「ち」を右に動かすことでの「1,000」の手話になる。
「～千」を表すときは、「千」の字を空書する。

万



手のひらをみてから5本の指をつける。



億



両手をそれぞれ握り、くっつける。

兆



両手でそれぞれ「2」をつくり、兆の字のように描く。

アルファベット (国際手話)

※「あ」「K」など「」で表したものは指文字表現をさす。(a) (B)など「」で表したものは文字表記をさす。





協 力／一般社団法人奈良県聴覚障害者協会
奈良県立ろう学校
発 行／奈良県（障害福祉課）



©NARA pref.

平成30年3月