

みんながもっとつながるために 手話を知ろう!



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!

江戸川区では、すべての人が互いを尊重し合い共生する地域社会の実現を目指して、「江戸川区手話言語条例」を平成30年4月1日に施行しました。

また障害の有無によって分け隔てられることなく、誰もが安心して自分らしく暮らせるまちの実現を目指して、令和5年11月に障害のある人が自分らしく暮らせるまち条例を制定しました。



えどがわく
江戸川区



しょうがい ひと ひと だれ あんしん 障害がある人もない人も、誰もが安心して じぶん く 自分らしく暮らせるまちをつくりましょう

しょうがい ひと り ゆう からだ こころ はたら こま
障害がある人はいろいろな理由で体や心のどこかがうまく働かないために「困ること」が
あります。

しょうがい ひと たが たす
障害がなくても、人によってできることとできないことがあり、できないことはお互いに助
け合って生活しています。障害がある人の「困ること」も同じように助け合って解決すること
で誰もが暮らしやすいまちをつくりましょう。

たが あ たい せつ しょうがい ひと
お互いをわかり合うにはコミュニケーションをとることが大切ですが、障害がある人はどの
ような障害があるかによって、コミュニケーションのとり方に工夫が必要です。

たとえ め み み ひと ゆび よ も じ てん じ もの ごと り かい
例えば、目が見えない・見えにくい人は、指で読む文字の「点字」などや、物事の理解がゆっ
くりとしている人や自分の気持ちを伝えることが苦手な人には、絵や写真など、実物のイメー
ジがわかるものを使って伝えるなど、さまざまなコミュニケーション方法があります。

さっ し き き ひと ほう ほう ひと
この冊子では、聞こえない・聞こえにくい人にとってのコミュニケーション方法の一つであ
る「手話」について学んでみましょう！

しゅ わ め み こと ば 手話は目で見える言葉です

て ゆび かお ひょうじょう からだ つか はなし こと ば
■手や指、顔の表情や体を使って話をする言葉です。

にほんご じゅんばん たんご ばあい しゅわ どうか ぶんぼう も ことば
■日本語の順番で単語をつなぐ場合もありますが、手話は独自の文法を持つ言葉
です。

き ていど ほうほう ひと
聞こえの程度、コミュニケーション方法は人それぞれです。
き き ひと き りかい
「聞こえない・聞こえにくい人がいる」ことに気づき、理解し、
ひと ふだん つか ほうほう だいじ
その人が普段使っているコミュニケーション方法を大事にしましょう。

しゅわ つか ひと あいて
※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
ちがひょうげん つか
違う表現を使うことがあります。

しゅわ
手話



聞こえない・聞こえにくい人は 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、目に見える言葉である「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、聞こえていないことが、まわり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

病院や銀行などで名前を呼ばれていることに気がつかず、「いない」と思われたり、駅や店内などの放送による案内がわからないことがあります。



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、災害がおきても気がつかなかったり、どのように動けばよいのかわからないことがあります。



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。



聞こえない・聞こえにくい人を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取りましょう。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、単に大声を出すと逆に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。

手話まめ知識

「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。



「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。
 (「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)



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)



ワンポイント・アドバイス

目上の人には「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。

はじめまして

1

ひだり て こう みぎ て
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」を表現)



2

りょう て ひと ゆび む
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)



よろしく お願いします

1

みぎ て はな
右手のこぶしを鼻にあ
てる。
(「よろしく・よい」を表
現)



2

て ひら あたま さ
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

ひだり て こう みぎ て すい
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

あたま
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 ひと ゆび み けん
親指と人さし指で眉間
をつまむ。



2

て ひら ゆび
手を開き、指をそろえ
て下へおろしながら頭
を下げる。



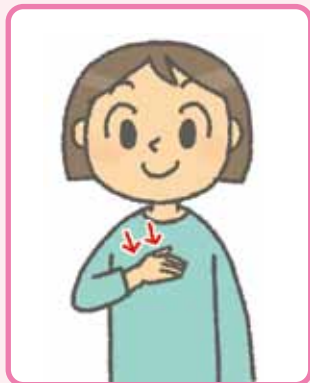


「思いを伝える」

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。

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。



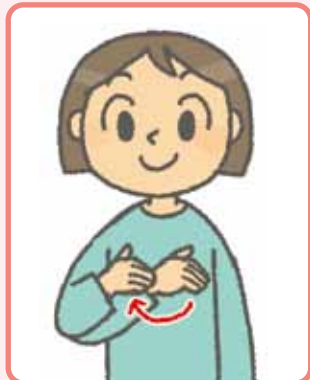
わからない

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。



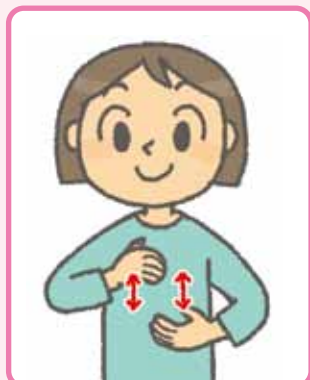
できない・難しい

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。



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。



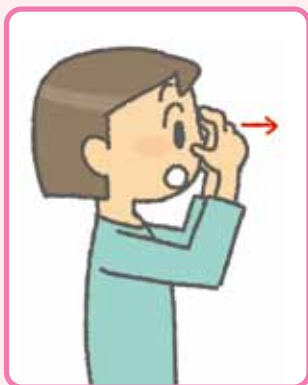
ワンポイント・アドバイス

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。

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)



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。



おなかがすく

おなかに右手の手のひらをあて、へこまそうようにしながら下げる



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。



忙しい

両手のひらを下に向けて、指先を軽く曲げて、左右別々に水平に回す。



～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回程度回す。





「月日・交通」

簡単な月日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。

■簡単な月日

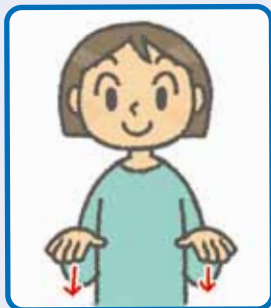
昨日

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。



月

片手で数字を示し、もう片方の手で三日月を示す(イラストは1月)。数字の手話は14ページで確認できます。



日

三日月を作った方の手で数字を示す(イラストは月の手話から続けて1月3日)。数字の手話は14ページで確認できます。



■交通機関

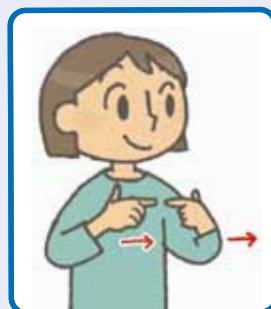
電車

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。



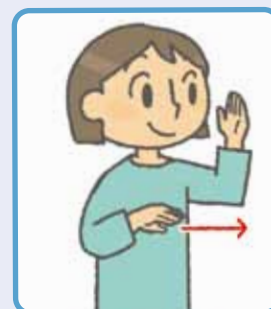
バス

両手の親指を立て、のばした人さし指の先をすこしはなし、そのまま前に出す。



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)前に出す。



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～

わたし
私



① ひとさし指で、自分の胸をさす。

なまえ
名前



② 前に向けた左手の手ひらに、右手の親指をあてる。

じぶんせい
自分の姓や名



③ 「指文字」(12 ページ) で自分の名前を表してみましょう。

～という



④ 右手の人さし指を立てて、口もとから前に出す。

江戸川区に関する手話

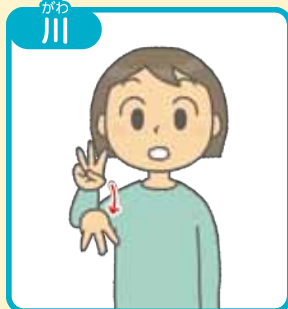
えどがわく
江戸川区

えど
江戸



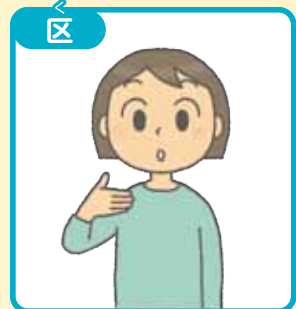
親指と人さし指をこめかみから下げる

がわ
川



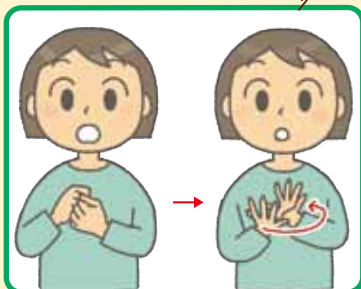
三本指を立ててから下におろす

く
区



親指を立て、他の指を横にする

はな
花



両手をそれぞれ握って、手首を軸に指を回しながら開く

はなび
花火



両手をすぼめ、片手ずつ上げながら指を開く

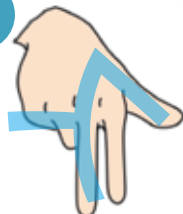
きんぎょ
金魚



親指と人さし指で輪をつくり、残りの三本指を前後に揺らしながら横に移動させる

指文字

指文字は、手と指を使って50音を表す方法です。濁音や半濁音なども表現できます。

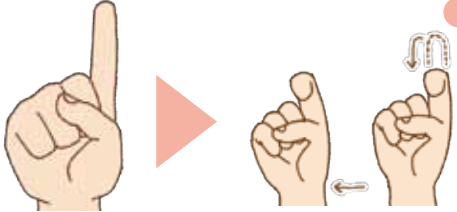
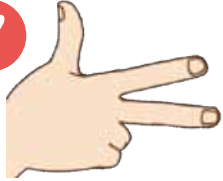
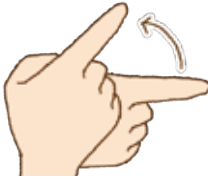
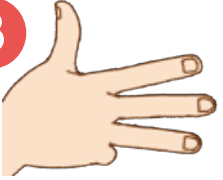
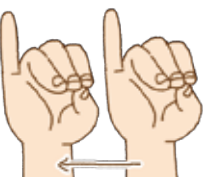
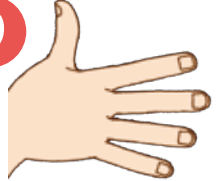
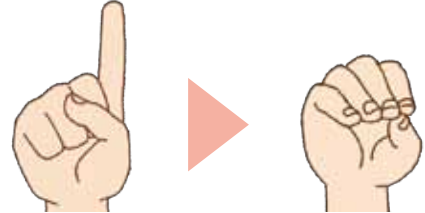
あ  あいて 相手からみて「a」の形	か  アルファベットの指文字 「K」	さ  アルファベットの指文字 「S」	た  アルファベットの指文字 「T」の変型	な  アルファベットの指文字 「N」
い  アルファベットの指文字 「I」	き  きつねの「き」	し  数字の手話 「7」	ち  「チ」に似ていることから 数字の手話 「千」	に  数字の手話 「2」
う  アルファベットの指文字 「U」	く  数字の手話 「9」	す  自分から見て カタカナの「ス」	つ  相手から見て カタカナの「ツ」	ぬ  「盗む」のしぐさ
え  アルファベットの指文字 「E」	け  敬礼するときの手の形	せ  いちばん「背」の高い指	て  「手」	ね  木の根のかたち
お  アルファベットの指文字 「O」	こ  自分から見て カタカナの「コ」の一部	そ  「それ」を指す動作	と  「〇〇と△△」の「と」	の  自分から見て カタカナの「ノ」を書く

- ここに紹介している指文字は、相手から見た形です。
- 指文字は手話がわからないとき、手話を補足するときなどに使います。

は アルファベットの指文字「H」	ま アルファベットの指文字「M」	や アルファベットの指文字「Y」	ら アルファベットの指文字「R」	わ アルファベットの指文字「W」
ひ 数字の手話「1」	み 数字の手話「3」や、カタカナの「ミ」	だく音 (ゝ) もとの指文字を横へ10cmくらい動かす	り 自分から見て「り」を書く	よう音 (や・ゆ・よ) そく音 (っ) もとの指文字を自分の方へ引く
ふ 自分から見てカタカナの「フ」	む 数字の手話「6」	ゆ 温泉マーク「ゆ」のかたち	る 相手から見てカタカナの「ル」	を 「お」と同じ形を作り、自分の方へ引く
へ ひらがなの「へ」	め つぶれた丸が「目」のかたち	はんだく音 (ゝ) もとの指文字を10cmくらい上げる	れ 相手から見てカタカナの「レ」	ちょうおん 長音 (のばす おと) 人差し指で上から下へ線を引く
ほ 船の「帆」のかたち	も 「～と同じ」の手話	よ 数字の手話「4」	ろ カタカナの「ロ」の一部	ん 自分から見てカタカナの「ン」を書く

数字

ここに紹介している数字は、相手から見た形です。

1  ひと 人さし指を うえ 上にのばします。	6  て こう まえ む 手の甲を前に向けて、 親指を上、人さし指を 横にのばします。	十  例:10 ひと 人さし指を立てて「1」を作り、のびた指を折り曲げ、 すこ みぎ 少し右にずらします。
2  ひと 人さし指と中指を うえ 上にのばします。	7  て こう まえ む 手の甲を前に向けて、 親指を上、人さし指と 中指を横にのばします。	ひゃく  例:100 ひと 人さし指を横にのばしてから、はねあがります。
3  ひと 人さし指、中指、薬指を うえ 上にのばします。	8  て こう まえ む 手の甲を前に向けて、 親指を上、小指以外の 3指を横にのばします。	せん  例:1000 こ 小指をのばし、ほかの指をつけます。「0が3つ」を表します。 その形のまま横に少しずらします。 ※人さし指を横にして「千」の形を描く方法もよく使われます。
4  おや 親指以外の4本を うえ 上にのばします。	9  て こう まえ む 手の甲を前に向けて、 親指を上、それ以外の 4指を横にのばします。	まん  例:1万 「1」を作り、指先を前に向けて5本の指をつけます。
5  こぶしをつく、おや 親指のみ よこ 横にのばします。	0  ゆびぜんたい 指全体で輪を作ります。	おく  例:1億 「1」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。



「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。



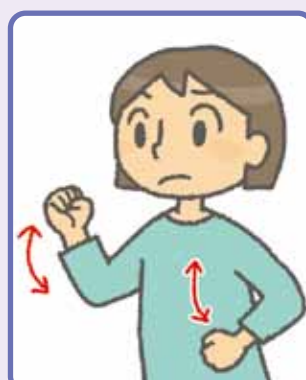
危ない

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。

しょうがい ひと じ ぶん く じょうれい 障害のある人が自分らしく暮らせるまち条例

区ホームページ
二次元コード



れい わ ねん がつ せい てい しょうさい く らん
令和5年11月に制定しました。詳細は区ホームページをご覧ください。

く か しゅ わ うた 区歌を手話で歌ってみませんか

区ホームページ
二次元コード



く では、え ど がわく か しゅ わ どう が さく せい どう が く
区では、「江戸川区歌」の手話動画を作成しました。動画は区ホームページから
ご覧いただけます。区歌の手話表現についての解説も作成しました。あわせてご覧
ください。

このマークを知っていますか



● 耳マーク

ちようかくしょうがい しめ
聴覚障害のあることを示すマークです。
このマークを提示されたら、必要とされる
サポートをしましょう。



● ヘルプマーク

がいけん えんじょ はいりょ ひつよう
外見からはわからなくても援助や配慮が必要な
人のためのマークです。このマークをつけている
人をみかけたら思いやりのある行動をしましょう。



● 聴覚障害者標識

ちようかくしょうがい しゃ ひようしき
聴覚障害があることから運転免許に条件
がある人の車に表示するマークです。周囲
の運転者は配慮しましょう。



● ほじょ犬マーク

けん
身体障害者補助犬（盲導犬、聴導犬、介助犬）
同伴啓発のためのマークです。お店などでこのマ
ークを見かけた場合は、理解・協力しましょう。

しゅ わ かん く じ ぎょう ● 手話に関する区の事業 ●

しゅ わ つうやく は けん じ ぎょう ■ 手話通訳派遣事業

しゅ わ い し そ つう ひつよう ひと く やくしや て つづ びよういん かよ と き しゅ わ つうやくしや は けん
手話での意思疎通を必要とする人が区役所での手続きや病院に通う時などに手話通訳者を派遣しま
す。そのほか、区イベントや講演会などでも手話通訳者を派遣しています。

とう ろく しゅ わ つうやくしや ようせいこうざ ■ 登録手話通訳者養成講座

く かつやく しゅ わ つうやくしや ようせい こうざ じっし
区で活躍する手話通訳者を養成する講座を実施しています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



え ど がわく い め ざ えすでいーじーず と く
江戸川区は、「ともに生きるまち」を目指してSDGsに取り組んでいます。

え ど がわく ふくし ぶ しょうがいしゃふくし か
江戸川区 福祉部 障害者福祉課

でん わ
電話：03-5662-1993 FAX：03-3656-5874

区ホームページ
(障害者福祉課)
二次元コード



れい わ ねん がつ はつ こう
令和3年3月発行
れい わ ねん がつ はつ こう かい てい ばん
令和6年7月発行 改訂版