



# 手話を覚えよう、使ってみよう！ ワンポイント手話講座 まとめ

令和2年4月～令和4年3月



沼津市

## 「手話」は「言語」です

### 大切なことば「手話」

聞こえる人たちが自然に音声を使った言葉で話をするように、聞こえに障がいのある人（ろう者）たちは、手や指、体の動き、表情などで見て分かる「手話」という言葉を使って考え、表現し、会話をしています。

手話は、聞こえない人たちが守り、育んできた、大切なことばなのです。

沼津市は、令和2年4月1日に「沼津市手話言語条例」を施行しました。この条例は、手話が言語であるという認識のもと、手話や、聞こえないことへの理解を広めることで、誰もが安心して暮らせる「共生社会」の実現を目指すものです。

ぜひ「聞えないというのはどういうことだろう？」「手話ってなんだろう？」ということを考え、理解を深めてください。

そして、障がいのある人もない人も、ともに暮らしやすい社会を作っていきましょう。

### ワンポイント手話講座

手話と聞こえないことへの理解を深めるため、広報ぬまづ毎15日号に「ワンポイント手話講座」を掲載し、あいさつや季節のできごと、身近なものなどの手話表現を紹介してきました。

この冊子は、令和2年4月から令和4年3月までの2年間に掲載した56の手話をまとめたものです。手話の理解や学習に役立ててください。沼津市公式ユーチューブチャンネルでは、動画の配信も行っています。



沼津市公式  
ユーチューブ  
チャンネル

#### 手話表現のポイント

- ・手話は、手指の動きだけでなく、表情や動作の大きさが大切です。特に表情を豊かに表現してみましょう！
- ・なにより大切なのは、聞こえない人のことを知ること、聞こえない人と話したいという気持ちです！

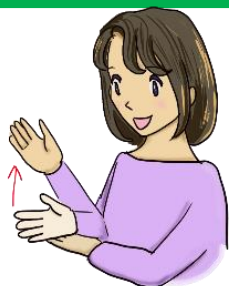
令和2年4月1日号 手話で会話をしてみよう！

### 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

### ありがとう



上に向けた左手の甲を右手の手刀で1回叩く

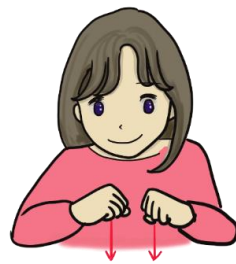
### よろしく



右手こぶしを鼻の前で構え、開きながら前に倒す

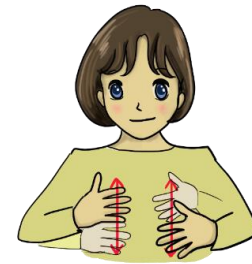
令和2年7月15日号 手話で気持ちを表現

### 元気



両肘をはり、胸の前で向き合わせた両こぶしを同時に2回おろす

### うれしい



両手のひらを広げて内側に向け、胸の前で上下に交互に動かす

令和2年8月15日号

### 晴れ



両手のひらを前に向け、顔の高さで交差してパッと左右に開く

令和2年5月15日号 手話であいさつ

### おはよう

①朝



①右手にこぶしを作り、こめかみのあたりにあててからおろす  
②両手の人差し指を向かい合わせて同時に曲げる

②あいさつ



### こんにちは

①昼



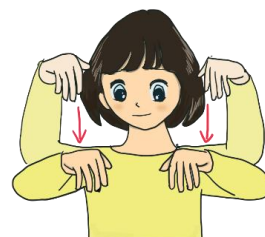
①手のひらを前に向けて、交差した両手を扇型に左右に開く  
②両手の人差し指を向かい合わせて同時に曲げる

②あいさつ



手話で天気を話題にしてみよう

### 雨



両手を軽く開いて指先を下に向け、繰り返し下におろす

### くもり



両手を額の高さに上げ、雲の形を作る

### 暑い



右手でうちわをあおぐ仕草をする

令和2年6月15日号 手話であいさつ2

### こんばんは

①夜



①手のひらを前に向けた両手を、顔の前で左右から内側に扇型に交差させる  
②両手の人差し指を向かい合わせて同時に曲げる

②あいさつ



### おつかれさま

①苦労・大変



①左腕を右手のこぶしの小指側で2回叩く  
②右手を顔の前に立て、前に倒す

②お願いします



令和2年9月15日号 学校で手話を使ってみよう

### 学校・勉強



両手のひらを手前に向け、斜めに立てて並べ、軽く前後に動かす

### 友達



両手を組み、前後に軽く振る

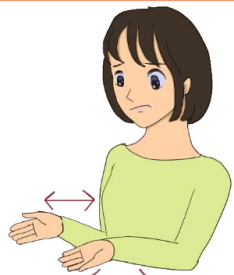
### 遊ぶ



立てた両手人差し指を顔の両わきで交互に前後に動かす

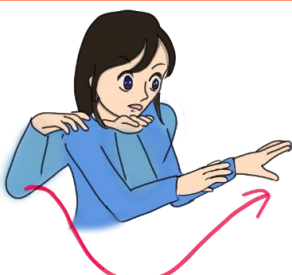
令和2年10月15日号 災害に関する手話を覚えよう

地震



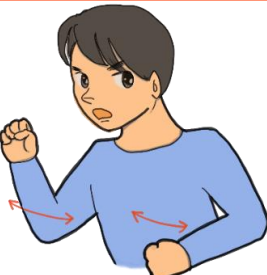
両手のひらを上に  
向けて並べて置き、  
同時に前後する

津波



片方の肩の上に置いた両腕  
を上から下にうねらせて、  
大きな波がくる様子を表す

逃げる



両手を握って交互に  
すばやく腕を振る

令和3年1月15日号 手話で質問してみよう

名前はなんですか？

①名前



①立てた左手のひらに、右手の親指を  
当てる

②なに？



②右手の人差し指を、左右に2～3回  
振る

どこですか？

①場所



①右手のすべての指を折り曲げ、指を  
下にむけて軽くおろす

②なに？



②右手の人差し指を、左右に2～3回  
振る

令和2年11月15日号 冬に使える手話を覚えよう

寒い



両手と身体を縮こまらせ  
て、左右に震わせる

風邪



右手を握って口元にあて、  
咳をする仕草をする

令和3年2月15日号 身近な施設の手話を覚えよう

病院（病気＋建物）

①病気



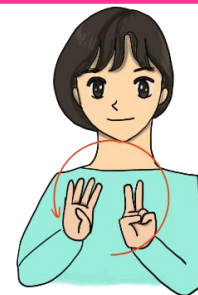
①右手こぶしの親指側を額に軽くあてる

②建物



②両手で四角い建物の形を描く

コンビニエンスストア



左手で「2」、右手で「4」を  
作って並べ、円を描く

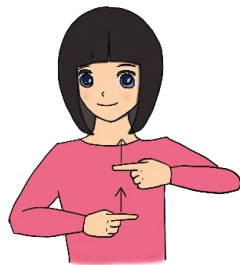
令和2年12月15日号 冬に使える手話を覚えよう

クリスマス



両手の人差し指を伸ばして、  
クリスマスの「X」を作っ  
て同時に左右にさげる

お正月



両手人差し指で上下に「1月  
1日」と表し、おめでたい気  
持ちを込めて少しあげる

おめでとう



おなかのあたりの高さで  
軽く握った両手を、パッ  
と開きながらあげる

令和3年3月15日号 感染症に関する手話を覚えよう

コロナウイルス



左手で「C」の形を作り、  
開いた右手を左手の後ろに  
沿わせて「ウイルス」の形  
を表す

発熱



右手のひらを額にあて、  
斜め上にあげる

薬



右手の薬指で、左手の  
ひらの上に小さな円を  
描く

令和3年4月1日号 「沼津」を手話で表現しよう

### 沼津市

①沼津



②市



①体の前で、両手の親指とそれ以外の指を交互に付けたり離したりする（沼のぬかるみを表現）

②右手の親指と人差し指・中指を伸ばして体の前に構える

令和3年5月15日号  
「筆談」と「危ない」を手話で表現しよう

### 市役所（市＋建物）

①市



②建物



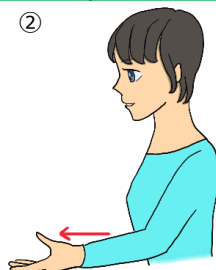
①右手の親指と人差し指・中指を伸ばして体の前に構える  
②両手で四角い建物の形を描く

### 筆談

①



②



①右手で左手のひらに文字を書く仕草をする  
②左手のひらを前に出して相手に見せる仕草をする

令和3年6月15日号  
「オリンピック・パラリンピック」の手話を覚えよう

### 危ない



折り曲げた両手の指先で胸を軽く叩く

### オリンピック



両手それぞれの親指と人差し指で作った輪をつなぎ、左から右へ手を返しながらか3回つなげる（五輪を表現）

### パラリンピック



右手の人差し指・中指・薬指の三指を左方向に向け、右手首を返し斜めに上げる

令和3年7月15日号 「季節の食べ物」の手話を覚えよう

### すいか



丸めた両手を口の両わきに構え、左右に動かす（すいかを食べる様子）

### ぶどう



下を向けた左手の手のひらに右手をあて、ひねりながらすくめてさげる（ぶどうの房の形を表現）

### おいしい



嬉しそうな表情をして、右手の手のひらで右の頬を2・3回軽く叩く

令和3年8月15日号 「季節の食べ物」の手話を覚えよう2

### みかん



左手にみかんを持ったつもりで、右手の指先で皮をむく様子を表す

### りんご



右手でりんごを持って、口の前で上下する



沼津市公式ユーチューブ  
チャンネルで動画配信中！

令和3年9月15日号 手話で意思を伝えてみよう

### わかりました



右手のひらを胸の中央にあて、胸に沿ってまっすぐおろす

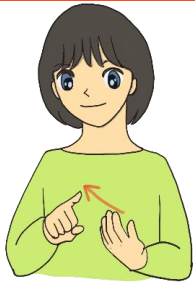
### わかりません



右肩の前で右手の甲を相手側に向けて、下から上に2～3回はらう

令和3年10月15日号 聞こえない人が使う情報通信機器

スマートフォン



開いて上に向けた左手のひらの上で、右手の人差し指を2回くらい右前方にスライドさせる（スマートフォンを操作する様子）

ファクス



左手の親指を耳に、小指を口に当て（電話をしている様子）、右手の手のひらを下に向け前に出す

令和4年1月15日号 手話で家族を表現してみよう

住所

①家



②場所



①両手の指先をつけ、屋根の形を表す  
②「家」の手話から左手を残し、右手の五指を折り曲げて軽く下ろす

家族



左手を斜めに構え、その下で親指と小指を立てた右手首を軽くふる（家の中に人がいるイメージ）

令和3年11月15日号 聞こえない人が使う通信手段

メール



胸の前で、右手の親指と人差し指で輪を作り、前に出す

LINE (ライン)



両手の親指と人差し指で「L」の形を作り、胸の前で交互に前後させる

令和4年2月15日号 身近な飲み物の手話を覚えよう

お茶



左手で湯呑の形、右手は親指と小指を立てて広げて急須の形を表す。右手の親指を注ぎ口に見立ててお茶をいれる仕草を表す

コーヒー



左手でカップの形、右手は親指と人差し指でスプーンをつまむ様子を表し、カップの中を混ぜるように右手を回す

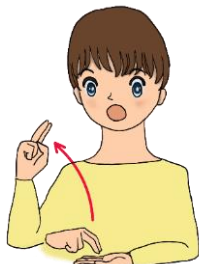
令和3年12月15日号 手話で感情を表現してみよう

おもしろい



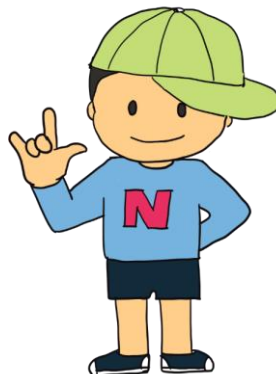
両手の握りこぶしの小指側で、横腹を交互に2～3回叩く

おどろく



上に向けた左手の手のひらに右手の人差し指と中指を乗せ、はね上げる

I Love You



令和4年3月15日号 身近な物の手話を覚えよう

テレビ



手の甲を前に向けて開いた両手を、交互に上下させる

自転車



両手のこぶしを、自転車のペダルをこぐ足のイメージで交互に回す

to be continued...

## 「聞こえない」ってどんなこと？

聞こえない人は、見た目は聞こえる人と変わりませんので、普段どんなことに困っているのかわかりにくく、不自由を感じることがあります。

### 聞こえない人とのコミュニケーション

ちょっとした気づきがあれば、聞こえない人とのコミュニケーションは難しくありません。

聞こえない人の中でも、聞こえ方の程度やコミュニケーション方法はさまざまですので、本人が希望する方法をとることが大切です。

聞こえない人のことばである**手話**を使うのが一番ですが、手話ができなくてもノートやメモ帳などに文字を書いて伝えあう**筆談**や、口の動きがわかるように大きくはっきりと口を開けて話す**口話**（こうわ）、空間に字を書いて伝える**空文字**（そらもじ）といった方法もあります。

最近では、**スマートフォン**に入力して見せたり、**アプリ**を使ったりという方法も使われています。

また、連絡手段としては、**ファクス**や**メール**、**LINE(ライン)**を利用しています。



### 手話を学んでみませんか？

市では、手話や聞こえないことについての学習を希望する団体等に対して、無料で講師（聴覚障がい当事者・手話通訳者）を派遣しています。

聴覚障がい当事者との交流や体験談を通じて、手話をはじめとする聞こえない人とのコミュニケーション方法や、聞こえないという障がいについて学んでみませんか？

**対象** 市内に住むか通勤・通学する人で構成する10人以上の団体

**講師** 聴覚障がい当事者（聞こえない人）、手話通訳者

**時間等** 平日・休日を問わず9時～21時の間で、1回2時間以内（年間2回以内）

※詳しくは、お問い合わせください

沼津市 市民福祉部 障がい福祉課

〒410-8601

静岡県沼津市御幸町16番1号

電話：055-934-4830

FAX：055-934-2631

mail：syohuku@city.numazu.lg.jp



沼津市ホームページ  
「手話の普及促進」