



自由に使ってね!

手話でつながる杉並区

み る こ と ば



【協力】

- 杉並区聴覚障害者協会 ●杉並区中途失聴・難聴者の会
- 杉並区手話通訳者連絡会 ●手話サークル杉の会
- 要約筆記サークルさくらんぼ
- イラスト:スギヤマカナヨ ●デザイン:安楽 豊

【この冊子に関するお問い合わせ先】

- 杉並区 保健福祉部 障害者施策課 事業推進係
- TEL 03-3312-2111 (代表)
- FAX 03-3312-8808



令和8(2026)年3月発行



杉並区

[もくじ]

- はじめに 3
- きこえない人・きこえにくい人とは 4
- 音だけの情報はわかりにくい 6
- 目で見える情報は大切 7
- 目で見えるコミュニケーション手段 8
- 手話とは 10
- 手話を使ってみよう 12
- 杉並区取組 22



はじめに

「手話」とは、手を使って話す、見てわかることばです。きこえない人・きこえにくい人は、音声に頼らない方法でコミュニケーションをとっています。手話は、ジェスチャーとはちがいます。

手の動きだけでなく、顔の表情や動きの強弱でも気持ちや意思を表します。

この冊子は、はじめて手話を知る人や、興味はあるけれど何から始めたらよいかわからない人が、楽しく手話に触れられるよう作成しました。

コミュニケーションに配慮したマーク

耳マーク

きこえない・きこえにくいことを知らせるとともに、「手話や筆談などの対応ができます」ということを伝えるときにも使用されています。



手話マーク・筆談マーク

手話や文字による対応ができること、またはそれが必要であることを知らせるマークです。



聴覚障害者標識（聴覚障害者マーク）

きこえない人が運転していることを知らせ、安全に配慮するためのマークです。



「手話は言語」

■杉並区手話言語条例の制定

令和5年(2023年)4月1日に「杉並区手話言語条例」が施行されました。杉並区は「手話は言語である」という認識のもと、多くの人に手話を知ってもらい、理解を広めていきます。私たちが普段使っている日本語と同じように、手話が当たりまえに使える環境を整えることで、誰もが安心して暮らすことができる共生社会の実現を目指しています。

詳しくは



■区の責務

手話に対する理解の促進、手話の普及および手話を使用しやすい環境整備のための必要な施策を推進する。

■区民の役割

条例の目的・基本理念の理解を深め、区が推進する施策に協力するよう努める。

■事業者の責務

条例の目的・基本理念の理解を深め、手話を必要とする方が使用しやすいサービスを提供する。また区が推進する施策に協力する。

■手話を必要とする者、聴覚障害者関係団体の責務

お互いが連携し、手話の普及啓発に努めるとともに区が推進する施策に協力するよう努める。



きこえない人・きこえにくい人とは

音や話しことばがきこえなかったり、きこえにくかったりする人のことです。きこえ方は人によってちがいます。

社会の多くの情報は音声で伝えられているため、きこえない人やきこえにくい人には、情報が届きにくいことがあります。そのため、手話や字幕、文字などの目で見える情報が大切です。

ろう者 日本手話を使い、手話をことばとして生活している人です。

中途失聴者 音声言語を覚えたあとに、病気や事故などできこえなくなった人です。

難聴者 きこえにくさがあり、補聴器や人工内耳などを使う人もいます。きこえ方は人によってちがいます。

補聴器は、きこえにくい人の「きこえ」をサポートするための医療機器だよ。
「きこえ」と「ききとり」は似ているけれど違うんだ。
きこえ……音そのものが耳に届いているか
(例) 小さな音がきこえる
ききとり…届いた音がことばとして理解できているかどうか
(例) 「さ」と「た」の違いがわかるか



もっと知りたい Q & A

Q 補聴器や人工内耳を使うときこえるの？

A 補聴器や人工内耳は、音をききとりやすくするための機器だけど調整の難しさや、使っていてもきこえ方は人によって違うよ。



Q きこえ方のちがって？

A 人によって音の大きさ、きこえ方が違うよ。音がゆがんできこえる人、ききとりがむずかしい人もいるんだよ。



Q きこえない人、きこえにくい人と話すときはどうすればいいの？

A 話すときは、口をゆっくり・はっきり動かして、内容が伝わっているか確認しながら話してみよう！
でも、1文字ずつゆっくり区切って話してしまうと逆に伝わりにくくなってしまうから、単語で区切るといいよ！

○「おはよう」

×「お、は、よ、う」

詳しくは P8、9 をみてね！



音だけの情報はわかりにくい

きこえない人・きこえにくい人は、見た目では「きこえない」ということがよくわかりません。そのため、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。後ろから声をかけられても、きこえないため返事ができず、無視をされた!と誤解されてしまうことがあります。

周りの状況がわからない(判断できない)

自転車や自動車の音がきこえず、危険な目にあうことがあります。



〇〇〜〇〇〜
お乗り換えは〜



放送や呼び出しに気づけない

お店や公共交通機関を利用しているとき、放送の内容がわからないことがあります。

コミュニケーションが難しい

手話や筆談など、さまざま方法でコミュニケーションをとりますが、細かいところまで伝わりにくく、誤解が生じてしまうことがあります。困っている様子を見かけたら、声をかけて困っていることはないかきいてみましょう。

手話ができなくても、筆談やスマートフォンに書いてみせるなど、さまざまな方法でコミュニケーションをとることができます。

→コミュニケーションの方法はP8、9へ

書いてもらったけれど
内容が難しくて
わからないな



目で見える情報は大切

きこえない人・きこえにくい人は、普段私たちがきいている【音による情報】では、情報を得ることができません。きこえない人・きこえにくい人が、私たちと同じように情報を得るためには、目で見えてわかる情報が必要です。

光や振動で知らせる

玄関のチャイムを光で知らせる、振動で知らせる目覚まし時計などを使います。



テレビ、映画、舞台など

映画館や劇場では字幕を表示するメガネやタブレットを貸し出すところもあります。

連絡方法

スマートフォンやパソコンでオンライン通話をすることができます。電話リレーサービスも利用できます。



会議やイベント

手話通訳、同時字幕、要約筆記があると参加しやすい

※区では手話通訳者・要約筆記者派遣事業を行っています。→詳細はP22へ



目で見えるコミュニケーション手段

きこえない人・きこえにくい人とのコミュニケーションには、手話や筆談などの「目で見える方法」があります。「きこえません」と言われたら、どの方法でコミュニケーションをとりたいか本人に確認しましょう。

1 身振り(ジェスチャー)

手や体の動きを使って伝えます。手話とは違い、動かし方に決まりはありません。



2 筆談

紙などに文字を書いて伝えます。

最近では、スマートフォンなどで文字を入力し、相手に見せる方法や、音声文字化することができるアプリなども利用されています。

筆談するときのポイント

(1) 短い文で書く

(2) わかりやすいことばで書く

(読み書きが苦手な人もいますので、わかりやすいことばで書くことが大切です!)



3 指文字

日本語の50音(あいうえお)を指の形で表します。

固有名詞(ものや、人の名前)などを伝えるときに使います。

指文字は、P18~20をご確認ください。



4 空書(くうしょ)

空中に文字を書いて伝えます。

※文字は実際に紙に書くとときと同じ向きで書きます。

(相手に向けて逆に書く必要はありません)



5 口話

相手の口の動きを見て、ことばを読み取り、口の動きで相手に伝えます。







6 手話

詳細は次ページへ!



手話とは？

手話とは、手のかたち、位置、動きの方向や大きさ、NMM*表現や体の動きを使って意味を表します。会話をするときには、日本語の順番で単語をつなぐこともありますが、手話は言語であり、独自の文法があります。

行く	▶	きぼう (～したい)	▶	場所	▶	なに？
						
人さし指を伸ばして下向きにし、前に向ける。		親指と人さし指を伸ばしてのどにあて、下げながら指をつける。		片方の指を軽く曲げ、下に向けて少し下げる。		人さし指を立てて、軽く左右に振る。

※Non Manual Markers (非手指標識) の略口形、眉の動き、視線、あごの動き、頷き、体の傾きなど、手以外の動きが文法的な役割を担う表現のことだよ！



日本手話 と 日本語対应手話

日本手話ろう者のコミュニティや独自の文化から生まれた手話。文法や表現方法が日本語とは異なります。

日本語対应手話日本語の順序どおりに手話単語を表現していく手話。中途失聴者や難聴者など、日本語になじみのある人達が使用する傾向があります。

手話を覚える前に

位置で表現

「兄と弟」、「姉と妹」は手の形が同じ。「兄姉」は上、「弟妹」は下に位置し、意味を使い分けます。

兄	弟	姉	妹
			



物の形で表現

家



両手で屋根の形を作る。

物の動きで表現

東	西
	
両手の親指と人さし指を伸ばして並べ上げる。太陽が昇る様子。	手を下に向け下げる。太陽が沈む様子。

手話じゃなくてもよく使われる仕草で伝わるよ。はずかしがらず、しっかり相手の目を見て、顔の表情で感情を伝えることが大切！
それじゃあ、お次は手話にチャレンジ！

OK (オッケー)



手話を使ってみよう

※このイラストは、右手で表現しています。
 左手で表現する場合は、左右が反転します。
 ※手話の語源は諸説あります。
 ※手話の表現は、使う人(住んでいる場所や年齢)によって違う場合があります。

手話は基本、胸の位置ですよ！
 動きが大きい表現は利き手を使うよ

まずは、あいさつ！



やあ(あいさつする) ろう者どうしの会話では、この表現がよく使われます。

やあ



目を合わせて、手を挙げます。「おはよう」は、「おはよう」の口の形で。



目上の人には、少し肩をすぼめ、目線は上に、軽くおじぎします。

「おはよう」「こんにちは」「こんばんは」など、さまざまなあいさつとして使われます。

おはよう 朝+あいさつ 「朝」の手話と「あいさつ」の手話を組み合わせた表現です。この表現を使う人もいます。



朝

① 片手のこぶしを枕のようにして、頭を傾け、頭を起こすと同時にこぶしを下げる。



あいさつ

② 両手の人さし指の腹を向かい合うように立て、お互いを向いてお辞儀をするように曲げる。

「朝」の手話だけで表現することもあります。

日本語と同じように、手話にも敬語があるよ！
 目上の人と話すときは、表情・目線・姿勢が大切！
 あいさつの手話をする場合だと、少し肩をすぼめ、目線は上に、軽くおじぎ。これが敬語になるよ。



はじめまして はじめて+会う

はじめて



① 片方の手の甲にもう一方の手のひらを重ね、上げながら、人さし指以外の指と親指の先をくっつける。

会う



② 人さし指を立てて指の腹を向かい合わせ、同時に近づける。

ともだち

ともだち



胸の前で両手のひらをあわせてにぎり2回ふる。

よろしくおねがいます よい+おねがい

よい



① 顔の前に出したこぶしを鼻先へ引きよせる。

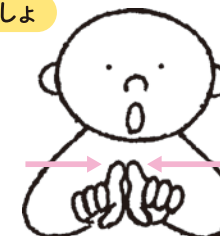
おねがい



② 片手を顔の前に立て、手前に出しながら軽く頭を下げる「おねがいます」を表す手話。

いっしょ

いっしょ



両手の人さし指を伸ばして左右からくっつける。

わたしの名前は〇〇です

わたし



① 自分を指さす。

名前は



② 指文字の「た」の手にした親指をもう片方の手のひらに1回つける。

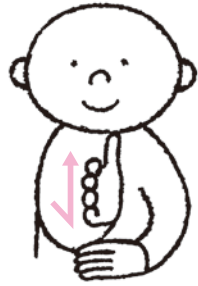
〇〇です

③ 指文字一覧から自分の名前を表現。(P18~20)

あいさつだけでも表現はいろいろ！

手話も日本語同様、時代とともに変化し、新しいことばも増えているよ！

ありがとう



① 片方の手の甲の上に、もう片方の手を垂直に乗せ、手だけを上に上げる。

② 頭はお辞儀をするように軽く下げる。

いつ



両手をつなげ指を同時に順に折る。

おなじ



指文字の「も」にした両手を前後において、人さし指と親指を2、3度つけたり、はなしたりする。

ちがう



両手を指文字の【ム】の形にして指先を向かい合わせ、胸の前に構えて、片方の手の甲を手前に向け、もう片方は相手側に向けて、両手同時に手首を返して、その場で甲を逆転させる。

ごめんなさい



① 人さし指と親指の先をつけた手の指先をひたいにあてる。



② 手をひらきながら、手刀の形にして、前に出す。

どうして



片手のひらの下に人さし指を伸ばし、もう片方の手をくぐらせ前に出す。

できる(大丈夫)



湾曲させた片手の指先を、遠い方の胸から近い方の胸にあてる。

できない(むずかしい)



片手の人さし指と親指の2指で頬をつねるような仕草をする。

わかる(知る)



片方の手のひらを胸に当てて撫で下ろす。

わからない(知らない)



右肩を右手の指先で、パッパッと2回ほどはらう。

おつかれさま(大変・苦勞)



片手でこぶしを作り、もう片方の手の手首をトンと2回たたく。

またね

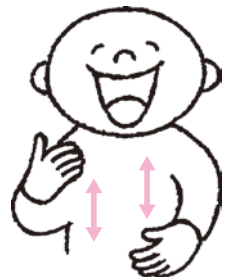


片手のこぶしを人さし指と中指を伸ばしながら、腕の前にあたす。

きもちの手話

きもちを表す手話は顔の表情が重要です!

うれしい



両手を開いて胸の正面で交互に上下させる。

かなしい



両手または片手の親指と人さし指を軽く閉じて目の近くに置き、顔に沿って揺らしながら下へ下ろす。(涙のように)
この際、悲しそうな表情を伴わせることが重要。

腹がたつ



両手の指を軽く曲げ、おなかのあたりをつかむようにして手のひらを外に出す。

同じ動きでも表情で意味が変わります。

ドキドキ(うれしい・興奮)



片方の手を胸の前に少し離して置き、その手の甲をもう片方の手のひらに3回たたく。うれしそうなお表情で。

ドキドキ(緊張)



片方の手を胸の前に少し離して置き、その手の甲をもう片方の手のひらに3回たたく。緊張した表情で。

おいしい



片手のひらをほおにつけて、2~3回かかるとたたく。おいしくてほっぺがおちる様子。

災害時の手話

にげる



両手のこぶしを同時に斜め上に上げる。

たすける



「あと押しする」という意味

片方の手の親指を立てて前に向け、もう片方の手のひらで軽く前に押し出すように2回ポンポンとたたく。

地震



両手のひらを上に向け、同時に前後にゆらす。

火事(場所や状況によって表現が異なる)

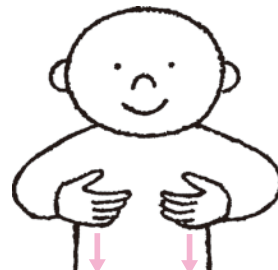


両手の指先をつけ斜めに構える。



片手は残し、もう片方の手の手首をひねりながら上に上げる。

安心



両手のひらをうえにむけて、胸の前に置き、下げる。

災害時用バンダナ【I♡SUGINAMI】
バンダナには、「手話」「耳がきこえません」「筆談」のイラストが描かれていて、災害時に襟にまくことで、自分がきこえない・きこえにくい人であること、また手話や筆談での支援ができることが一目でわかるよ!

※購入を希望される方は杉並区聴覚障害者協会
(メール: sugichokyo007@gmail.com)へ、
お問い合わせください。



指文字一覧 [50音] ※相手から見たイラストです。

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	濁音	半濁音
ら	り	る	れ	ろ
わ	を	ん	拗音	長音

指文字一覧 [数字] ※相手から見たイラストです。

1	2	3	4	5
6	7	8	9	0
+	+	百	百	
千	千	万		

※(A)の表現の場合、数字の指文字を表しながら矢印の動きをします。
 ※「万」については、最初に数字の指文字を表してから単位として使用します。
 ※「千」の表現は、人さし指を下に2回振る、などもあります。

すこし

伸ばした人さし指と親指の間を狭める。

たくさん

両手のひらを顔に向け親指から順に握りながら左右に引きはなす。

手話の歴史

明治時代初期

多くのろう者は、家族や身近な人とだけ通じる身振り(ホームサイン)を使っていた。

明治11年(1878年)

日本で初めてろう学校が設立され、手話(手勢法)による教育が始まる。

明治13年(1880年) ミラノ会議

イタリア(ミラノ)で開催されたミラノ会議で「ろう学校で手話を使うことを禁止し、口話のみを推奨する」と決議され、世界的にろう教育で口話法が採用されるようになった。日本でもろう学校で口話教育が中心となった。

昭和8年(1933年)

からは、日本のろう学校で手話の使用は発語の妨げになると禁止され、口の動きを読み取る「口話法」による教育が主となった。

昭和22年(1947年) 全日本聾啞連盟結成

平成18年(2006年) 国連障害者権利条約採択

国際連合総会で「障害者の権利に関する条約」が採択され「言語」には、手話その他の形態の非音声言語が含まれることが明記された。

平成22年(2010年)

カナダ(バンクーバー)で開催されたバンクーバー会議で、世界ろう連盟(WFD)は、1880年のミラノ会議の決議を見直し、手話を否定した考え方は誤りであったとする決議を採択した。

平成23年(2011年) 障害者基本法改正
改正「障害者基本法」で、「言語(手話を含む。)」と明記された。

平成26年(2014年) 「障害者の権利に関する条約」を批准

平成28年(2016年) 「障害者差別解消法」「改正障害者雇用促進法」施行

令和5年(2023年) 「杉並区手話言語条例」が施行

令和7年(2025年) 「手話に関する施策の推進に関する法律」が施行

手話も音声言語と同様に、国によって表現が違うんだよ！だから、たくさんの国の人が集まる国際会議やスポーツ大会では、共通言語として、『国際手話(International Sign)』が使われているよ！

国際手話の「ありがとう」

片手をあごのあたりにあて、その手を前方に軽く出す。

杉並区 の 取組

※各取組の詳細については、項目ごとに記載の二次元コード
(区公式ホームページ)からご確認ください。



● 手話通訳者・要約筆記者派遣事業

きこえない人やきこえにくい人が日常生活を送る際に必要な場合、手話通訳者や要約筆記者を派遣します(無料)。また、事業者が講演会等を主催する際は、手話通訳者の派遣をあっせん(有料)しています。



● 電話代理支援サービス

きこえない人やきこえにくい人からの問い合わせをビデオ通話やチャットで受け付け、杉並区専用コールセンターの通訳オペレーターが、本人に代わって区役所や区立施設へ音声電話をかけます。



● 手話通訳者の配置

杉並区役所・福祉事務所に手話通訳を配置しています。



● 遠隔手話通訳サービス(遠隔窓口手話システム)

きこえない人やきこえにくい人が区立施設で円滑に意思疎通ができるよう、タブレット端末及び二次元コードを利用した遠隔手話通訳が利用できます。



9月23日は「手話言語の国際デーと手話の日」だよ！
「手話言語の国際デー」は、手話が音声言語と対等であることを認識し、ろう者の人権保障を進めるため、国連で定められたんだ。
日本でも、「手話に関する施策の推進に関する法律(手話施策推進法)」ができたことで、同じ日が「手話の日」という特別な日になったんだ。



手話通訳者を知っていますか？



手話通訳とは、日本語をきいて手話に訳し、手話を見て日本語に訳すことです。杉並区では、杉並区手話通訳者認定試験に合格した人が杉並区登録の手話通訳者として活動しています。手話通訳者は、きこえない・きこえにくい人と、きこえる人をつなぐ、大切な役割を担っています。

手話通訳者がいるときのコミュニケーションのポイント

① 本人に直接話しかけましょう

手話通訳者ではなく、しっかり本人に向かって話しかけましょう。

② 伝わっているかどうか、確認しよう

手話通訳者がいても、複数の人が同時に話す場面や、本人以外の人同士が話している場面は、状況を伝えるのが難しい場合があります。「通訳者がいるから大丈夫」と思わず、きこえない人、きこえにくい人のペースに合わせて途中で確認することが大切です。

手話を学びたい方へ

手話講習会

レベルに応じたクラスに分かれ手話を勉強できます。
詳しくは、杉並区障害者福祉会館運営協議会(03-3332-6121)へ。



手話サークル杉の会

杉並区内で活動している手話サークルです。
活動に関する問い合わせは、右記二次元コードをご確認ください。



杉並区中途失聴・難聴者の会

中途失聴・難聴者向けに、手話教室を開いています。