

# 手話を覚えましょう

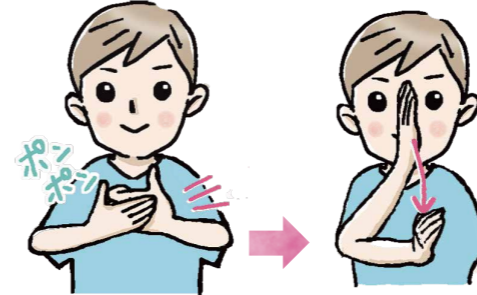
「筆談で通じるから」とは思わずに簡単な手話から覚えましょう  
 「相手に伝えようとする気持ち」や「相手が伝えたいことを  
 わかろうとする気持ち」を大切にしてください

〈手話〉



向かい合わせた両手の人差し指を  
糸を巻くように回転させる

〈手伝ってください〉



親指を立てた左手甲を  
右手のひらで軽くたたき  
手前によせる〈助け  
られる〉

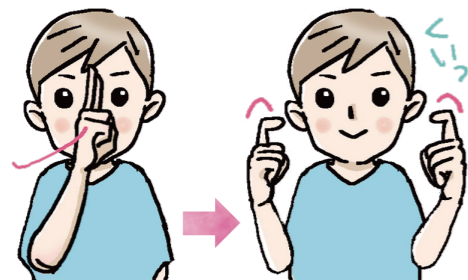
指先を上にした右手を  
頭を下げながら下へお  
ろす〈頼む〉

〈お手伝いします〉



左手の親指を立て甲側を  
右手のひらで軽くたたき  
〈手伝う・助ける〉

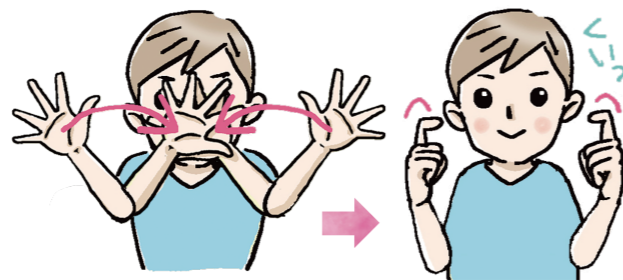
〈こんにちは〉



眉間に立てた右手の人  
差し指と中指をあてる  
〈昼〉

向かい合わせた両手の  
人差し指を第2関節か  
ら曲げる〈挨拶〉

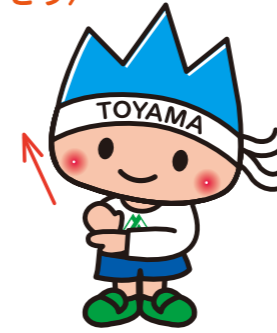
〈こんばんは〉



前に向けた両手のひら  
を目の前で交差させる  
〈夜・暗い〉

向かい合わせた両手の  
人差し指を第2関節か  
ら曲げる〈挨拶〉

〈ありがとう〉



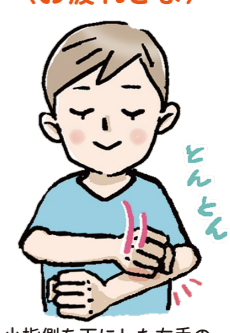
左手の甲に右手の小指側  
をあて上にあげる

〈大丈夫〉



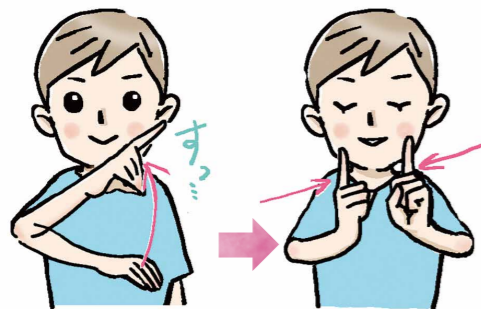
右手指先を左胸にあてそ  
れを右胸に移動させるこ  
とができる

〈お疲れさま〉



小指側を下にした右手の  
拳で左腕を軽くたたき

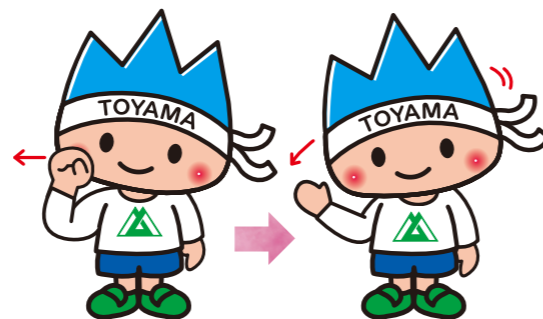
〈はじめまして〉



右手のひらを下にして、  
上に上げながら、人差  
し指以外の4本指をつ  
まむ〈最初〉

両手の人差し指を立て  
人差し指の指紋の部分  
を人の顔に見立て「人」  
と「人」が会うように  
近づける〈会う〉

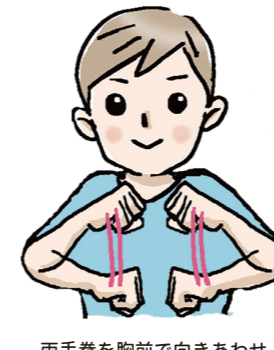
〈よろしくお願ひします〉



右手で拳をつくり鼻に  
あて、少し前を出す  
〈良い〉

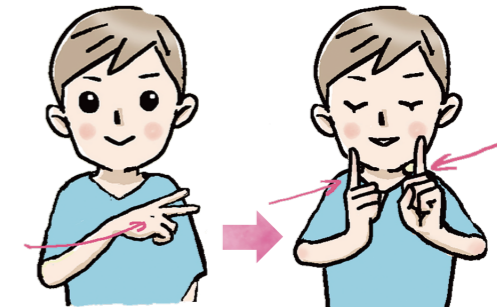
指先を上にした右手を  
頭を下げながら下へお  
ろす〈頼む〉

〈元気でね / 頑張てね〉



両手拳を胸前で向きあわせ  
同時に力強く2回下ろす

〈また会いましょう〉



右手の人差し指と中指  
を横にして手首を返し  
ながら自分側に向ける  
〈また〉

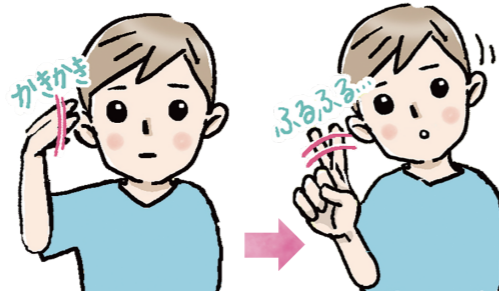
両手の人差し指を立て  
人差し指の指紋の部分  
を人の顔に見立て「人」  
と「人」が会うように  
近づける〈会う〉

〈どうしましたか?〉



右人差し指を立て左右  
に振る〈何?〉

〈困っていることは何ですか?〉



右手でこめかみをかく  
〈困る〉

右人差し指を立て左右  
に振る〈何?〉

## 指文字

指文字は手話で表せない人名、地名など固有名詞やカタカナ語に使うことが多く、  
 移動する方向によって濁音や半濁音になります。

例) 〈相手から見た指文字〉



はさみの「は」



ひとつの「ひ」



カタカナの「フ」



カタカナの「へ」



ヨットの「帆」

※「は」を右横へ移動させれば濁音の「ば」になり、「は」を上にあげれば半濁音の「ぱ」になります。  
 ※ 促音「っ」は指文字「つ」を手前に引き、長音「ー」は人差し指で線を空書します。