# ヘルプマーク・ヘルプカード
# ヘルプシールを知っていますか？

「ヘルプマーク」

障がいのある人など配慮や助けを必要としている人が周囲に知らせるためのマークだよ。

「ヘルプカード」




ふだんから障がいのある人が自分の障がいの特徴を書いておいて，困ったことがあったとき，周りの人にどのように助けてほしいのか伝えるためのカードだよ。

「ヘルプシール」




障がいのある人などが周囲に理解してほしいことや配慮をお願いしたいことをスムーズに伝えるため，携帯電話や手帳に貼って使用するシールだよ。

ヘルプマークやヘルプカード，ヘルプシールを持っている人が困っていたら「どうしましたか」と声をかけてみよう



だれ かんたん
誰でも簡単にできる！

# 手話で会話してみよう



あいさつ きも にちじょうかいわ つか しゅわ しょうかい
挨拶や気持ちなど日常会話で使える手話を紹介

さっし つか おぼ
この冊子を使って覚えてみよう



発 行：宇都宮市保健福祉部 障がい福祉課
協 力：宇都宮市聴覚障害者協会
出 典：とちぎ手話辞典（発行：(一社)栃木県聴覚障害者協会）

お問い合わせ先や冊子データは，右記QRコードによりご確認いただけます。

令和８年９月発行

# 手話とは



「手話マーク」
手話でのコミュニケーションが可能であることや，
手話での配慮が必要であることを示すマーク
（出典：一般財団法人 全日本ろうあ連盟）

手や指，表情を使って，
目で見て話をする「見ることば」です。
日本語とは文法が異なる別の言語です。

## 9月２３日は「手話の日」

「手話言語が音声言語と対等であることを認め，
ろう者の人権が完全に保障されるよう」
国連で2017年に「手話言語の国際デー」が制定。
日本においても，2025年の手話施策推進法の成立で
9月23日が「手話の日」になりました。



## 栃木県

### ― 手話通訳者養成講習会 ―

手話通訳者として活動することを目指し
**手話通訳に必要な知識と技術を身に着けます。**

対 象 者:‣市町の手話奉仕員養成講習会修了者
‣手話検定2級以上の方
📒入講試験があります。

講　　座:「通訳Ⅰ～Ⅲ」を計2年間以上受講

申込方法:詳細は栃木県HPにて（毎年3月頃掲載）

講習会を受講後に栃木県手話通訳者認定試験に
合格すると手話通訳者として活動することができます。

栃木県 手話通訳者養成講習会 🔍

# 手話を学んで
# 地域で活躍しませんか？



## 宇都宮市

### ― 手話奉仕員養成講座 ―

聴覚障がいがある方の
日常の意思疎通を支える奉仕員を目指し
**手話での簡単なコミュニケーションに必要な**
**基本的な語彙や表現を学ぶことができます。**

対 象 者：宇都宮市在住，在勤及び在学の
18歳以上の方

講　　座：全46回（1年間）

申込方法：毎年4月上中旬に申込受付
詳細は広報紙4月号・本市HPにて

挨拶や自己紹介などの簡単な日常会話を中心に
手話の学習経験がない方も受講できます。

本市HP：
聴覚障がい者を支援する「奉仕員養成講座」



# 手話で会話するときのポイント

## ● 相手の顔を見ましょう

目の動きや表情も手話の一部です。

会話の相手を見て手話をしましょう。

次のページから実際に学んでみよう >>>

掲載のイラストは右利きの人の場合のものです。

左利きの人は，左右逆にして表現しましょう。

# 挨拶(あいさつ)をしてみよう

## おはようございます



右手(みぎて)でにぎりこぶしを作(つく)り，こめかみのあたりにあててから，下(した)におろします。

memo
にぎりこぶしは枕(まくら)をイメージし，起(お)きる様子(ようす)を表(あらわ)しているよ。

## こんにちは



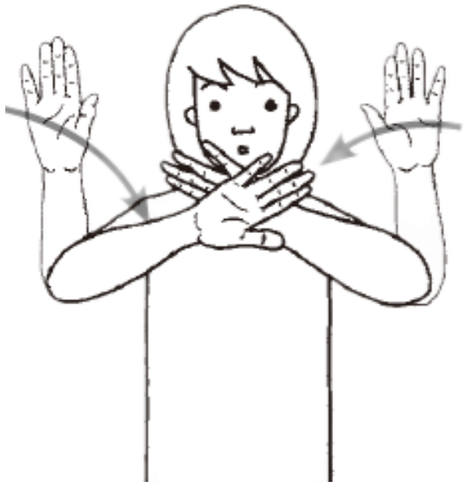
右手(みぎて)の人差(ひとさ)し指(ゆび)と中指(ゆび)を重(かさ)ねて自分(じぶん)の額(ひたい)に当(あ)てます。

memo
顔(かお)を時計(とけい)に見立(みた)てているよ。

-memo-

memo：手話の由来や手話を表現するときのポイントが書かれているよ。参考にしてみてね！

## こんばんは



手のひらを前に向けた両手を，顔の前で左右から扇形に交差させます。

memo
夜に目の前が暗くなるイメージだよ。

## さようなら

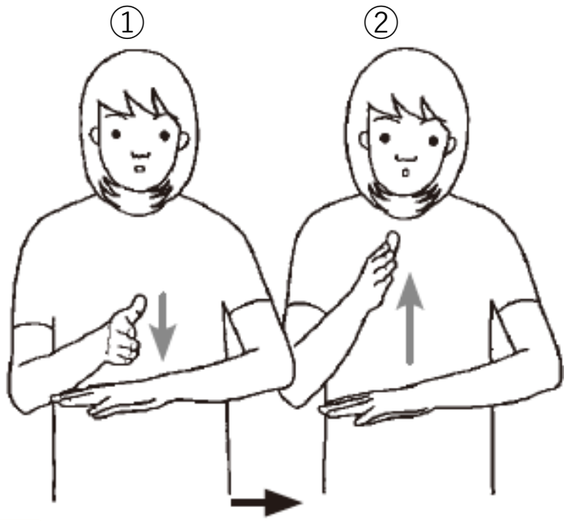


右手の手のひらを前に向け，顔の横で左右に軽く振ります。

memo
聞こえるみんなもやっているよね。

# 挨拶(あいさつ)をしてみよう

## ありがとう




左手(ひだりて)の甲(こう)の上(うえ)に右手(みぎて)を垂直(すいちょく)にのせ，右手(みぎて)だけをはねあげるようにあげます。

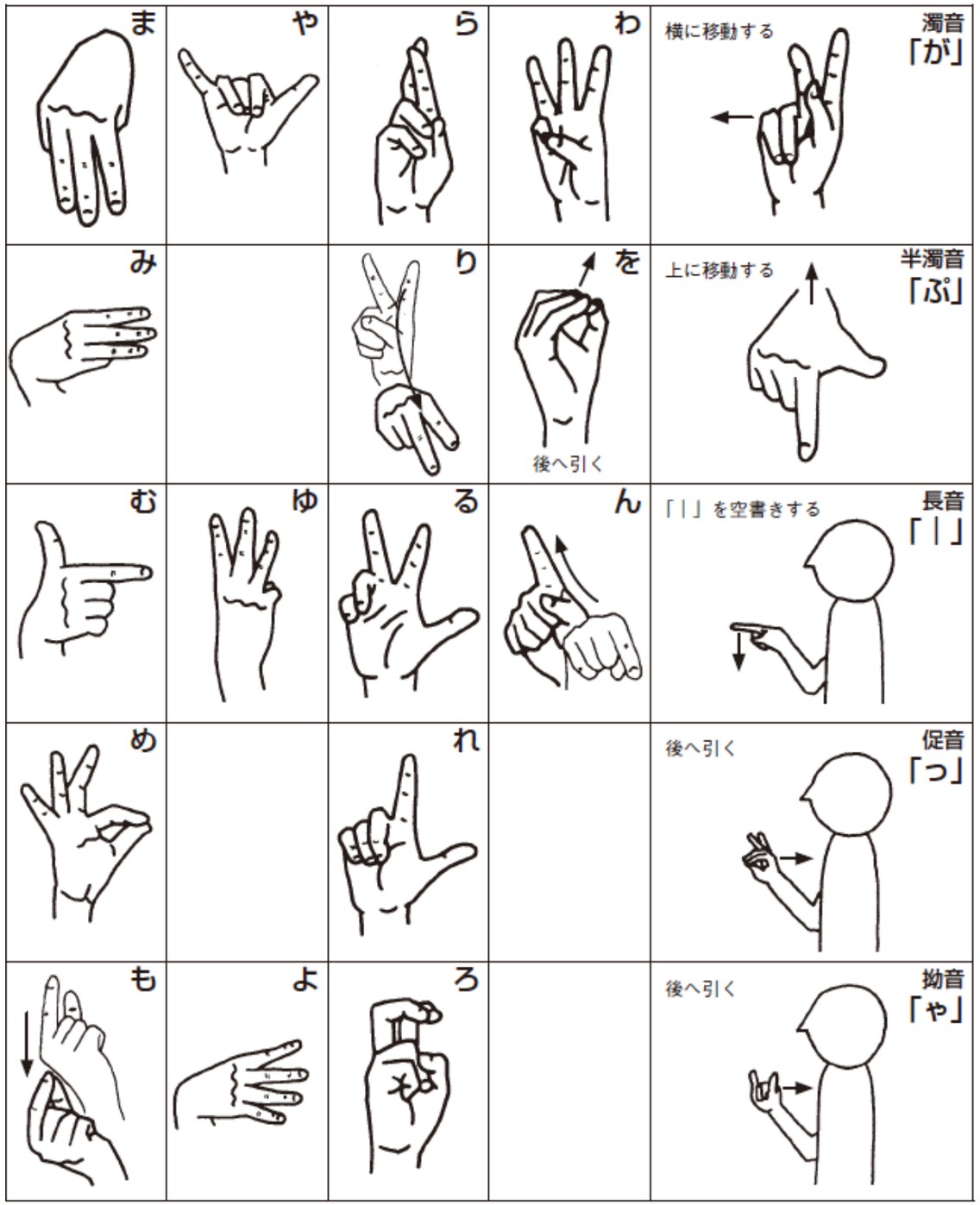
memo
お相撲(すもう)さんが懸賞金(けんしょうきん)を受(う)け取(と)るときの「手刀(てがたな)を切(き)る」動作(どうさ)だよ。

## おつかれさま



右手(みぎて)でにぎりこぶしを作(つく)り，左腕(ひだりうで)を2回(かい)たたきます。





# 指文字（ゆびもじ）

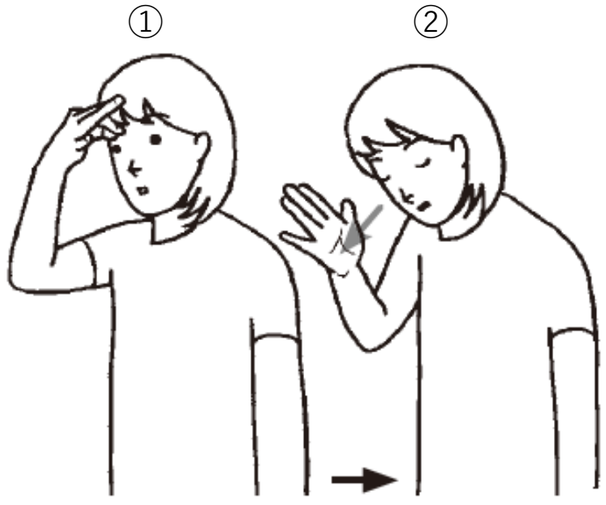


イラストは，相手（あいて）から見（み）た形（かたち）を表（あらわ）しているよ。






## ごめんなさい

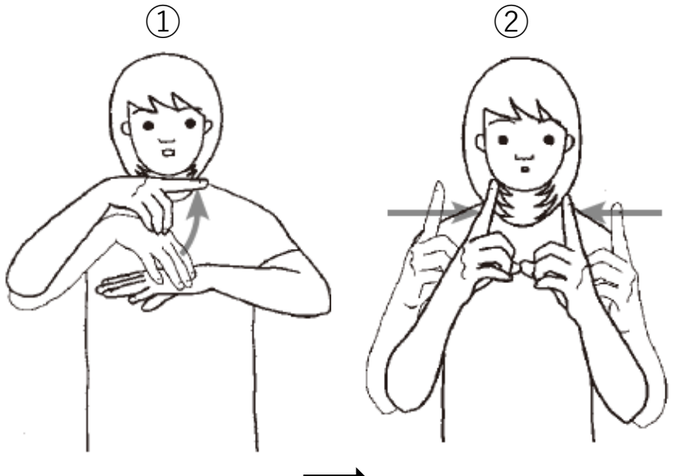



① 親指（おやゆび）と人差（ひとさ）し指（ゆび）で眉間（みけん）をつまむようにします。

② 手（て）を開（ひら）き，指（ゆび）をそろえて上（うえ）から下（した）へ軽（かる）くおろします。

memo
謝（あやま）る気持（きも）ちをこめてね。

## はじめまして



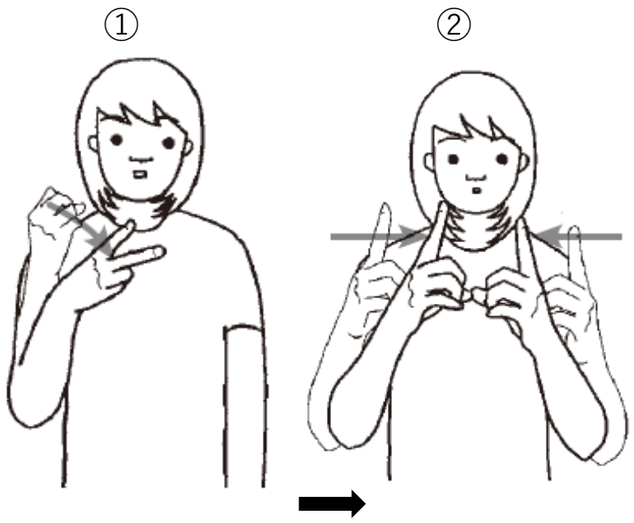

① 左手（ひだりて）の甲（こう）に右手（みぎて）を乗（の）せ，人差（ひとさ）し指以外（ゆびいがい）を閉（と）じながら上（うえ）にあげます。

② 人差（ひとさ）し指（ゆび）を立（た）てた両手（りょうて）を近（ちか）づけます。

memo
①は4つの指（ゆび）でシュッとティッシュを箱（はこ）から取（と）る感（かん）じだよ。

# 挨拶をしてみよう

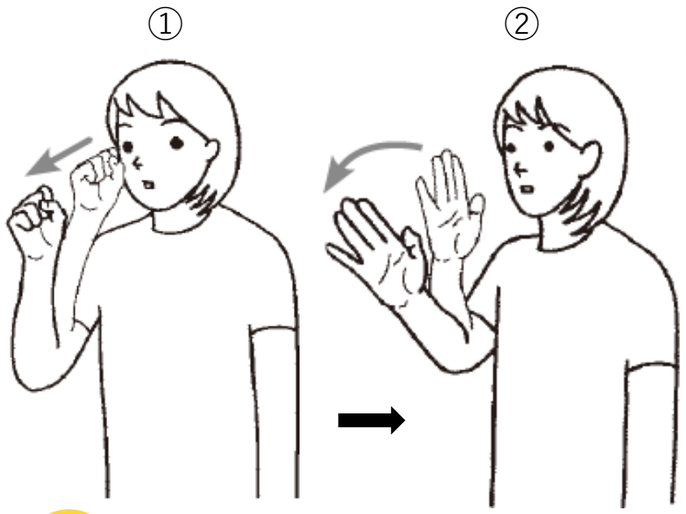
## また会いましょう




① 右手でにぎりこぶしを作り，手首を左へ倒しながら人差し指と中指を開きます。
② 人差し指を立てた両手を近づけます。

memo
②は人と人が会うイメージだよ。指先はくっつけないでね。

## よろしくお願いします




① 右手のにぎりこぶしを鼻にあて，少し軽く前に出します。
② 手を開き，指をそろえて上から下へ軽くおろします。

memo
②は少しおじぎをするように。



# 数詞

memo：１～４，千，万は(a)，(b)の二通りの表現があるよ。

イラストは，相手から見た形を表しているよ。

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 5 | 10 | 55<br>5の表現が15、25など他の数詞と違います | 万 (b) | 一 (b) |
| 1 (a) | 6 | 20 | 100 | 億 | 二 (b) |
| 2 (a) | 7 | 30 | 千 (a)<br>「千」の漢字をなぞるように | 兆 | 三 (b) |
| 3 (a) | 8 | 40 | 千 (b) | | 四 (b) |
| 4 (a) | 9 | 50 | 万 (a) | | |

# 自己紹介をしてみよう



## 私の名前は「○○」です。

①「私」



②「名前」



① 右手の人差し指で胸を指します。

② 左手の手のひらを右手の親指で押します。

③ 「名前」を指文字で表してみよう！

memo

拇印を押すイメージだよ。

苗字は「山」「田」のように漢字ごとに手話で表し，
名前は「た」「ろ」「う」のように指文字で表すことが多いよ。

★ 一部の苗字（「佐藤」「佐々木」「齋藤」等）には，
苗字そのものに手話表現が存在するものもあるよ。

指文字はP22ページ >>>



# 気持ちを表す手話

## うれしい



胸の正面で，開いた両手を交互に上下させます。

memo

表情もうれしい顔で。

## 悲しい



右人差し指を目元から頬に沿って下ろします。

memo

涙が流れているイメージだよ。

# 気持ちを表す手話



## 好き



右手の親指と人差し指をのどに向け，下へ引きながら手を閉じます。

## 嫌い



つまんだ右手の親指と人差し指を下へおろしながら開きます。



## 宇都宮



左手を軽く握って輪を作り，右手人差し指と中指の指先を2回つけます。

memo

宇都宮市章のデザイン「亀」 のイメージだよ。

# その他



## 分かる



右手の手のひらで胸をなでおろします。

## 分からない



memo
「分からない」という表情で。



## 怒る



両手の指を折り曲げて，お腹のあたりから上へ同時に押し上げます。

memo
お腹から怒りがこみあがるイメージだよ。

## 元気



肩の高さで握った両手を2回前におろします。

# 時間を表す手話



## 今／今日



両手を軽く押さえるように同時に下ろします。

memo

体のすぐ前に手を下ろすことで,「現在」を表すよ。

## 昨日



右手人差し指を耳の横で後ろに向けて倒します。

memo

体の後ろ側は過去を表すよ。



## 何？



顔を小刻みに左右に振り,右手人差し指を左右に振ります。

memo

少し首をかしげてね。

## 大丈夫



右手の指先を少し曲げて,左胸にあててから,右胸に移動します。

memo

「できる」も同じ動作だよ。

## 手話



両手人差し指を，円を描くように回します。

memo
右手と左手は交互に回してね。

## 聞こえない



右手で耳をあおぎます。

memo
耳に音が入らない様子を表しているよ。



## 明日



右手人差し指を耳の横で倒します。

memo
体の前側は未来を表すよ。

## 時間

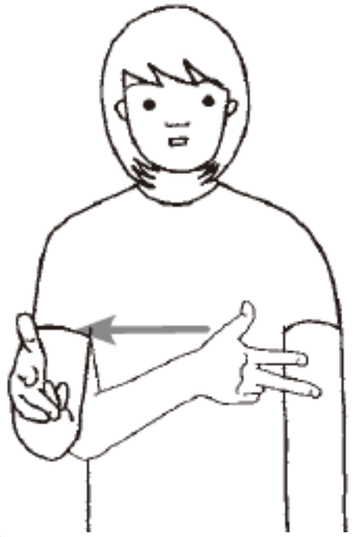


左手首（腕時計の位置）に右手人差し指を2回あてます。

memo
腕時計の位置を指すことで，時間を表しているよ。

# 時間を表す手話

## 週



右手で親指，人差し指，中指を立て，左から前に向けて右に動かします。

memo
1週間は7日だから数詞の「7」を動かすよ。

## 月



つまんだ右手の親指と人差し指を開きながら，下におろします。

memo
三日月のイメージだよ。



## 年



左手で輪を作り，右手の人差し指の先を輪の中に入れます。

memo
左手は木の年輪をイメージしているよ。