

手話表現パンフレット

私たちのちかい

原文… ^{わたし}私たちのちかい

表現…



動作…

右手人差し指で胸を指し、右手掌を下に向けて水平に半円を描く



両手の小指を曲げて上下にからませる

原文… ^{ひとつ} ^{じぶん} ^{から} ^と 一、自分の殻に閉じこもることなく

(V)



表現…
ひとつ



自分



中心



執着

(V)



ない(否定)

動作… 左手で4指を出し人差指をつまむ

右手人差指で胸をさす

平行に伸ばした左手親指人差指の2指の中央に右手人差指をあてたあと、右手人差指中指の2指で右下に点をうつ
※「中」の字形の後、「心」の点を2指で表す表現

頭の脇で右手拳の甲を前に向けて左右にひねるように半回転する

立てた右手を左右に振りながら首を振る

原文… ^{おだ} ^{かお} ^{やさ} ^{ことば} ^{たいせつ} 穏やかな顔と優しい言葉を大切にします

(V)



優しい

(V)



顔



優しい

(V)



言い方(言う+方法)

(V)



大切

(V)



努力

動作… 胸の前で両手の親指と4指の指先を向かい合わせ、指を柔らかく上下する

右手人差指で顔の輪郭を円くなぞる

胸の前で両手の親指と4指の指先を向かい合わせ、指を柔らかく上下する

立てた右手人差指を口元から前へ出す

左手甲を右手掌で2回たたく

膨らませて伏せた左手甲に右手掌をつけて円く撫で回す

左手掌にあてた右手人差指の指先をねじりながら左斜め前へ押し出す

※(V)は手話文の区切りです。うなずきや間を入れます。

原文… ^{ほほえ} ^{かた} ^{ほとけ} 微笑み語りかける仏さまのように

(V)



表現…

理由



阿弥陀仏の印



微笑む

顔の前で両手の親指と4指の指先を向かい合わせ、指を柔らかく上下する



分かる※

右手掌を胸にあてる

※手話表現の「分かる」には、『胸をたたく』や『胸をなでおろす』など、いくつかの表現がありますが、このパンフレットでは『右手掌を胸にあてる』という表現に統一しています。どの表現においても、表情で“分かる”ことが伝わるように心がけましょう。

動作… 左手掌の下を右手人差指でくぐらせて前へ出す

原文… ^{ひとつ} 一、^{なが} むさぼり、いかり、おろかさに流されず

(V)



表現…

ひとつ



貪欲(欲しい)

左手掌の上に右手甲を2回打ちつける



怒り(怒る)

折り曲げた両手を腹から上へ同時に押し上げる



無明

両手で両目をふさぐ



ない(否定)

立てた右手を左右に振りながら首を振る

動作… 左手で4指を出し中指をつまむ

※(V)は手話文の区切りです。うなずきや間を入れます。

原文… ^{こころ} ^ふ ^ま ^{こころ} しなやかな心と振る舞いを心がけます

表現…



(V)

動作…

胸前で掌を上に向けた両手を押さえるようにゆっくり同時に下ろす

胸に右手人差指の指先をあて回す

腕を水平に構え、両手拳を交互に前後させる

左手掌にあてた右手人差指の指先をねじりながら左斜め前へ押し出す

原文… ^{こころ} ^{やす} ^{ほとけ} 心安らかな仏さまのように

表現…



(V)



動作…

左手掌の下を右手人差指でくぐらせて前へ出す

阿弥陀仏の印

胸前で掌を上に向けた両手を押さえるようにゆっくり同時に下ろす

胸に右手人差指の指先をあて回す

右手掌を胸にあてる

※(V)は手話文の区切りです。うなずきや間を入れます。

原文… ^{ひとつ} ^{じぶん} ^{だいじ} 一、自分だけを大事にすることなく

(V)



ひとつ



自分



だけ



大事



ない(否定)

表現…

動作…

左手で4指を出し薬指をつまむ

右手人差指で胸をさす

人差指を伸ばした右手小指側で左手掌を打ち、はね上げて止める

膨らませて伏せた左手甲に右手掌をつけて円く撫で回す

立てた右手を左右に振りながら首を振る



原文… ^{ひと} ^{よろこ} ^{かな} ^わ ^あ 人と喜びや悲しみを分かち合います

(V)



他



人



喜び



悲しみ



分かる



努力

表現…

動作…

両手甲を付け合せ、右手を右斜め前に出す

右手人差指で「人」の字を空書する

湾曲した両手の指先を胸に向け、交互に上下に動かす

つまんだ右手2指を目元から頬に沿って下ろす

右手掌を胸にあてる

左手掌にあてた右手人差指の指先をねじりながら左斜め前へ押し出す

※(V)は手話文の区切りです。うなずきや間を入れます。

原文… 慈悲に満ちみちた仏さまのように

(V)



表現…

理由



阿弥陀仏の印



両手掌を上に向け
て腹からあおよう
に上げる動作を繰り
返す

膨らませて伏せた
左手甲の上方で湾
曲させた右手を水
平に回す



右手掌を胸にあてる

動作… 左手掌の下を右手
人差指でくぐらせて
前へ出す

原文… 一、生かされていることに気づき

(V)



表現…

ひとつ



生かされる (助けられ+生きる)

立てた左手親指の
甲側を右手掌で手
前へ2回たたく

腕を水平に構え胸
前で両手拳を同時
に2回下ろす

(V)



右手掌を胸にあてる

動作… 左手で4指を出し
小指をつまむ



※(V)は手話文の区切りです。うなずきや間を入れます。

原文… ひび せいっぱい 日々に精一杯つとめます

表現…



動作…

直角に伸ばした両手
2指を向き合わせ、
後回りにまわす

掌を耳に向けて立
てた両手を素早く
前へ出す

左手掌にあてた右
手人差指の指先を
ねじりながら左斜
め前へ押し出す



原文… ひと すく つ ほとけ 人びとの救いに尽くす仏さまのように

表現…



動作…

左手掌の下を右手
人差指でくぐらせて
前へ出す

阿弥陀仏の印

親指小指を立てた
両手を左右に半回
転しながら引き離す

右手を左手親指の
甲側から小指側へ
回し入れ、左手を押
し上げる

掌を耳に向けて立
てた両手を素早く
前へ出す

左手掌にあてた右
手人差指の指先を
ねじりながら左斜
め前へ押し出す

右手掌を胸にあてる

「私たちのちかい」について

浄土真宗本願寺派第25代専如門主が、2018(平成30)年11月23日、全国門徒総追悼法要(秋の法要)のご法話(ご親教)において

伝灯奉告法要の初日に「念仏者の生き方」と題して、大智大悲からなる阿弥陀如来のお心をいただいた私たちが、この現実社会でどのように生きていくのかということについて、詳しく述べさせていただきました。私たちは、縁起や諸行無常というお釈迦様がさとられたこの世界のありのままの真実に気づくことができず、常に自己中心の心で物事を捉え、その結果として悩み悲しんだり、また、他人と争ったりしています。阿弥陀如来はこのような煩惱具足の私を悲しまれ、そのままに救い取ろうと願われてはたらきつづけてくださっています。

この私のために願われた阿弥陀如来のお慈悲のお心をいただいたならば、凡夫だから「何もできない」、「何もしない」、あるいは「何をしてもよい」というような姿勢とはおおよそかけ離れた、すなわち、少しでもそのお心にかなうよう身を慎み、言葉を慎んで、他人の苦しみや喜びを、自らの苦しみや喜びとするような人間につくり変えられていくのです。そして、このことが、自他ともに心豊かに生きることのできる社会の実現のための大きな一歩となるのです。

今、申し述べましたことを踏まえ、私はこのたび、この「念仏者の生き方」を皆様により親しみ、理解していただきたいという思いから、その肝要を「私たちのちかい」として次の四力条にまとめました。

として、「私たちのちかい」を示されました。また、

特に若い人の宗教離れが盛んに言われております今日、中学生や高校生、大学生をはじめとして、これまで仏教や浄土真宗のみ教えにあまり親しみのなかった方々にも、さまざまな機会で唱和していただきたいと思っております。そして、先人の方々が大切に受け継いでこられた浄土真宗のみ教えを、これからも広く伝えていくことが後に続く私たちの使命であることを心に刻み、お念仏申す道を歩んでまいりましょう。

と述べられました。



発行:浄土真宗本願寺派社会福祉推進協議会

編集:手話表現研究専門部会

参考:わたしたちの手話学習辞典

(財団法人 全日本ろうあ連盟出版局)

手話で表す仏教用語

手話で表す仏教用語②

(浄土真宗本願寺派 社会部)

