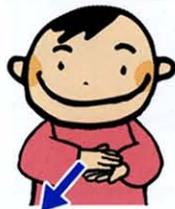
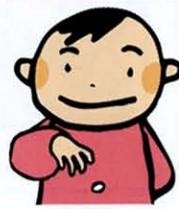


# 手話表現パンフレット 浄土真宗の生活信条

じょう ど しんしゅう    せい かつ しんじょう  
浄土真宗の生活信条



きれいな



場所



本当



合掌



生活



決める

表現…

動作…

左手掌を右手掌  
で撫でながら素  
早く右方向へ動  
かす

やや右上で

立てた右手の人  
差指側を顎にあ  
てる

胸の前で両手を  
合わせる

両手 2 指の指先  
を向き合わせて  
垂直の円を描く

左手掌へ伸ばし  
た右手 2 指をた  
たきつける

原文… <sup>ひとつ</sup> <sup>ほとけ</sup> <sup>ちか</sup> <sup>しん</sup> 一、み仏の誓いを信じ

原文… <sup>とうと</sup> <sup>な</sup> 尊いみ名をととなえつつ

(V)



表現…  
ひとつ



仏



約 束

(V)



いただく



大 切

(V)



念仏する

動作… 左手で1を出し  
人差指をつまむ

阿弥陀仏の印

両手の小指を曲  
げて上下にから  
ませる

掌を上に向け揃  
えて出した両手  
を手前に引き寄  
せる

湾曲させた右手  
掌で左頬を軽く  
まわす(2回たた  
いても可)

左手の平を拝む  
ように立て、右  
手人差指を口元  
から2回前に打  
ち出す

原文… <sup>つよ</sup> <sup>あか</sup> <sup>い</sup> <sup>ぬ</sup> 強く明るく生き抜きます

表現…  
強 い



明るい



生きる



行 く



動作… 腕を曲げて立て  
た右手拳を体の  
方へ力強く引く

つまんだ2指の指先を額にあて、2指  
を素早く開く

腕を水平にひじ  
を張って構え、  
胸前で両手拳を  
同時に力強く下す

下に向けた右手  
人差指を右斜め  
前へ出しながら  
指先を斜め前方  
へ向ける

※(V) は手話文の区切りです。うなずきや間を入れます。

原文… <sup>ひとつ</sup> <sup>ほとけ</sup> <sup>ひかり</sup> 一、み仏の光をあおぎ

(V)



ひとつ

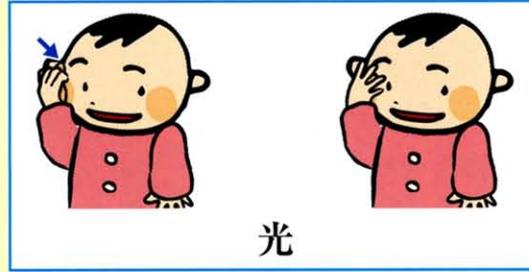
表現…

動作… 左手で 2 を出し  
中指をつまむ



仏

阿弥陀仏の印



光

すばめた手を右上からひらく

(V)



合掌

胸の前で両手を  
あわせる

原文… <sup>つね</sup> <sup>み</sup> 常にわが身をかえりみて

(V)



いつも

表現…

動作… 直角に伸ばした  
両手 2 指を向き  
合わせ、後周り  
に回す



自分

胸に右手人差指  
の指先をあて、指  
先をはね上げる



内省する(かえりみる)

両手 2 指で輪をつくり弧を描きなが  
ら同時に下へおろす

原文… <sup>かんしゃ</sup> <sup>はげ</sup> 感謝のうちに励みます



感謝

左手甲に小指を  
直角にのせた右  
手を上げながら  
頭を下げる



気持ち

右手人差指の指  
先で左胸に小さ  
な円を描く



努力する

左手掌にあてた  
右手人差指の指  
先をねじりなが  
ら前へ押し出す

※(V) は手話文の区切りです。うなずきや間を入れます。

原文… <sup>ひとつ</sup> <sup>ほとけ</sup> <sup>おし</sup> 一、み仏の教えにしたがい、

<sup>ただ</sup> <sup>みち</sup> 正しい道を

(V)



表現… ひとつ



仏



教わる

(V)



いただく



正しい



道

動作… 左手で3を出し薬指をつまむ

阿弥陀仏の印

右手人差指の指先を額に向けて、2回上方から指し、左手掌で受ける

掌を上に向け揃えて出した両手を手前に引き寄せる

つまんだ両手2指の指先を胸で上下につけ合わせ、右手を上げる

両手の指を前に向け、掌を向かい合わせて同時に前へ出す

原文… <sup>き</sup> <sup>わ</sup> 聞き分けて

<sup>ひろ</sup> まことのみのりを広めます

(V)



表現… 何



判断



本当



教え



広める

動作… 右手人差指を立て、腕前で左右に振る

右手小指側で左手掌の上の位置を変えて2回置く

立てた右手の人差指側を額にあてる

右手人差指を顔の前で前方斜め下へ2回振る

甲を上にして両手をつけ、指を広げながら左右斜め前へ同時に出す

※(V) は手話文の区切りです。うなずきや間を入れます。

原文… <sup>ひとつ</sup> <sup>ほとけ</sup> <sup>めぐ</sup> <sup>よろこ</sup>  
**一、み仏の恵みを喜び、**

(V)

表現… **ひとつ**

動作… 左手で 4 を出し  
 小指をつまむ

表現… **仏 恩 (ぶつとん)**

阿弥陀仏の印

手の甲を外側  
 に向け、膨らませ  
 て伏せた左手甲  
 の上方で湾曲さ  
 せた右手を回す

表現… **いただく**

掌を上に向け揃  
 えて出した両手  
 を手前に引き寄  
 せる

(V)

表現… **喜ぶ**

湾曲した両手の  
 指先を胸に向け、  
 交互に上下に動  
 かす

<sup>たが</sup> <sup>うやま</sup> <sup>たす</sup>  
**互いに敬い助けあい**

表現… **みんな**

右手掌を下に向  
 けて水平に半円  
 を描く

表現… **尊敬する**

左手掌に親指を立てた右手をの  
 せ、頭を少し下げて両手を上へ  
 上げる

(V)

表現… **助け合う**

左手の立てた親指  
 の背を右手掌で前  
 に押し出すように  
 2回たたき、

立てた左手親指  
 の甲側を右手掌  
 で手前へ 2 回た  
 たく

<sup>しゃかい</sup> <sup>つ</sup>  
**社会のために尽くします**

表現… **社会**

立てた両手の小  
 指をつけ、半円  
 を描いて引き寄  
 せ、親指をつける

表現… **ため**

左手 5 指の輪に  
 右手人差指の指  
 先をあてる

表現… **貢献する**

揃えた両手をな  
 だらかな弧を描  
 いて斜め上へ同  
 時に出す

※(V) は手話文の区切りです。うなずきや間を入れます。

## 「浄土真宗の生活信条」解説

浄土真宗の生活信条は、1958(昭和33)年、大谷本廟親鸞聖人七百回大遠忌法要「御満座の消息」に、第23代宗主の勝如上人が「御同朋の方々 ますます如来のお慈悲を喜び 相携えて念仏の生活に徹し 真宗教徒の本分を全うせられるよう 切に念願するところであります」として発布されました。

浄土真宗の門徒として、念仏生活の自らの信条として示してくださいました。日頃のお参りやご法座など、おりおりのご仏縁に、ご一緒に読み唱え、大事にしています。



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

わたしたちの手話(10)

(財団法人 全日本ろうあ連盟出版局)

手話で表す仏教用語

(浄土真宗本願寺派 社会部)

