

誰でもできる!!

簡単に伝わる!!!

# プラス+ジェスチャー

## みえる で コミュニケーション



\\高齢の方にも!!

\\言葉が伝わらなくても!!



\\マスクをしていても!!

## ごあいさつ

この度は、特定非営利活動法人コリアンネットあいちが推進する 2021 年日本財団助成金事業に多くのご関心をもっていただき、誠にありがとうございます。

当法人は設立より 19 年を迎え、介護保険法施行とともに、高齢化した在日コリアン 1 世の方々に故郷のようないこいの場を提供しようと、在日 2 世が主体となって、デイサービスセンターを開設したことがはじまりでした。我々のいう在日コリアンは、戦前に日本に渡ってきたコリアンのことを指します。戦後当時の外国人はほとんど在日朝鮮人であり、国際化され、多様な外国人が様々な理由で日本に住んでいる現代とは根本的に異なります。

そんななかで介護を中心とした福祉活動は、「在日コリアンによる在日コリアンのため」のものでした。ですが、多文化共生ということばが盛んにうたわれ、戦前の「外国人＝在日朝鮮人」という認識は根底から覆り、今や在日コリアンも在日外国人の一員であります。

この度のシニアサインの普及活動とは、我々在日コリアンの経験、すなわち「自分たちの課題に自分たちで取り組んだ」という経験を、より広く在日外国人や地域に知ってもらい、また、知ってもらうコミュニケーションツールとして位置づけ、災害や医療、介護を含む福祉の現場で、人と人のつながりをより円滑に、効率よくするためにシニアサインを活用することを推奨するものであります。

介護の現場で生まれたシニアサインは、この度日本財団のお力添えにより生まれ変わりました。それは当初の難聴の方との会話のためだけではなく、いついかなる時も、人と人が繋がるためのスムーズなコミュニケーション手段として活用できるものになったと自負しております。

時代や社会が異なれば人の認識や活動も変わります。NPO 法人として、福祉を司る団体として、常に社会的弱者の立場にたち、弱者と手を取りあうことを理念とし、相手が高齢、障がい、言葉のわからない外国人であっても、人としてそんな方々と繋がる可能性を信じたいと思います。

この度、このような機会をくださった日本財団の皆様、そしてシニアサインを考案された近藤禎子先生に深く感謝申し上げます。

2022 年 5 月 31 日



デイサービスセンターいこいのマダン

特定非営利活動法人  
コリアンネットあいち  
理事長 南洋二



誰でもできる!!

簡単に伝わる!!

プラス+ジェスチャー

み  
見える  
で  
コミュニケーション

## プラス+ジェスチャーってなに？

“プラス+ジェスチャーとは、ジェスチャーを付けて会話をするコミュニケーション方法”

声と一緒にジェスチャーをつけて話すことで、聞こえにくい部分をジェスチャーが補い、より伝わりやすくなります。

『あなたの知ってる「手話」を教えてください。』

と言われたら、あなたはどのように答えますか？

「挨拶くらいなら...」、「手話歌を習ったことがあるから手話歌なら...」という人もいれば、「いや、全然分からない」、「知らない」、という人も多いと思います。

では、

『あなたの知ってる「ジェスチャー」を教えてください。』と言われたらどうですか？  
今回は「ジェスチャーなんて知ってるに決まってる、誰でもできるよ!」という人が大半ではないでしょうか？

手話は難しく、覚えることができない、と思っている人でもジェスチャーならばすぐに使う事ができるのです。(実は、ジェスチャーで成り立つ手話も多いのです。)

プラス+ジェスチャーの方法では、みなさんに覚えてもらうものではありません。  
少しのコツを知るだけで誰でもすぐに使う事ができます。  
必要なのは**ジェスチャーを考える力と伝えたいという想い**です。

目と目を合わせて会話することで、心がつながる感覚を知ることができます。  
ぜひ、喜びに満ちたコミュニケーションを体感してみてください。

プラス+ジェスチャーは、2007年に、当時名古屋市の手話通訳者 近藤禎子先生が考案された“シニアサイン”が元となっています。

シニアサインとは、聞こえが困難になった人とのコミュニケーションをスムーズにするため、音声言語にジェスチャー（身振り）や日本の手話をプラスして一目で分かるコミュニケーションをとる方法のことを言います。

また、耳の不自由な高齢者向けに限定されるものではなく、年齢、性別、障がいの有無、人種国籍を超えて、誰とでも、いつでも、どこでも使えるユニバーサルなサインです。

今回は、もっとたくさんの人に知ってもらいたいという思いから、名前を「プラス+ジェスチャー」に変更し、誰にでもわかりやすく受け入れられるように内容をまとめました。

# 》 プラス+ジェスチャーで見えるコミュニケーション 目次

ごあいさつ …………… 2

はじめに …………… 4

## 第1章 プラス+ジェスチャーを学ぼう！

Lesson1 指さしをしながら伝える ……6

指さし活用例 ……7

コラム① 筆談のススメ

Lesson2 表情を付けて伝える ……8

Lesson3 ジェスチャーを付けて伝える ……9

プラス+ジェスチャーで、はい・いいえを表してみよう！ ……10

コラム② はい・いいえ 海外では要注意！？

よく使うプラス+ジェスチャー 単語集 ……11

## 第2章 プラス+ジェスチャーを活用しよう！

プラス+ジェスチャーこうして使ってます！

Case 1 「デイサービスの1日」 ……14

デイケアサービス いこいのマダン

コラム③ イヤホンで難聴に！？

Case 2 障がい児向け放課後等デイサービス勤務 K.Jさん ……16

Case 3 日本庭園勤務 村松 万友美さん

おわりに …………… 17

付録 …………… コミュニケーションシート ……18

① あ～ん & A～Z & 数字

② 病院で使うシート

③ 自分で書き込むオリジナルシート

④ ペインスケール（痛みの度合い）

⑤ 気分スケール（感情の度合い）

参考文献：著者 齋藤綾乃，監修 近藤禎子，「身ぶり手ぶりで楽々コミュニケーション」，中央法規出版，2012

# 第1章 | プラス+ジェスチャー を学ぼう!

## Lesson 1 指さしをしながら伝える

まずは、一番簡単に伝わりやすい方法を学びましょう!



話すときに「指さし」って使う?



指さし?使わないな～。どういう時に使うの?



私は昨日指さしだけで注文したよ。



へー!どうやって?



居酒屋に行ったんだけど、ちょっと遠くの店員さんに、空のジョッキを指さしてから1つと、人差し指で数を表したの。



通じた?



うん!すぐに通じたよ!  
そして席にまで注文を取りに来ることなく  
すぐにおかわりのビールを持って来てくれたよ!



なるほどねー!簡単だね!私も今度やってみよう!

### Point!

ジェスチャーはあくまでも補助的な役割。  
必ず**声と一緒に**使いましょう。口元を見せてゆっくりと発音すると効果的です!



## 指さし活用例

お店で...

- ◆5と手で示して「5円の袋 下さい。」
- ◆メニューを指さして注文。数は指で表そう!
- ◆イートインかテイクアウトも指さしで表現。  
下を指さして「ここで食べます。」 外を指さして「持って帰ります。」
- ◆支払い時、カードや携帯での支払いならそのものを見せて。
- ◆よく使う言葉をオリジナルシートに記入して指さしする。(付録③)

生活の中で...

- ◆時間を伝える時は時計を指さしてから伝える。
- ◆トイレやお風呂に行くときはその方向を指さして伝える。
- ◆テレビを見る?ならテレビを指さしながら話す。

自然にやってることもありますね! 意識してやってみよう!

## コラム ①

### 一 筆談のススメ 一

ジェスチャーでも通じないとき、また、必ず伝えたい大事なことを伝えるときには筆談がオススメ。

話す文章をそのまま書いてもOK!大事なポイントだけ書いてもOK!

筆談にも間違いはありませんので気軽に筆談しちゃいましょう。

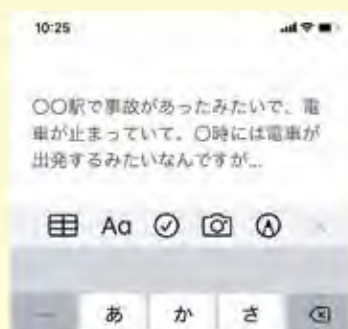
ただ、ただらと長い文章は読みにくくなるので簡潔にまとめると伝わりやすいです。

伝わる文字(子どもに難しい漢字は通じないですね。)、伝わる文字の大きさ

(高齢だと小さい文字は見えづらいかもしれません。)、伝わる文章で書きましょう。

携帯のメモやメールに打ち込んで見せるのもスマートです。

筆談例



## Lesson 2 表情を付けて伝える



わーこのケーキ美味しいね



え?美味しい??美味しそうな顔じゃないよ!



最近腰が痛くて困ってるんだよね



え?全然痛そうじゃないよ?!

...このように、会話に合っていない表情をしながら話すと、  
内容が伝わりにくく話された方は混乱してしまいます。  
必ず会話に合った表情を付けましょう。

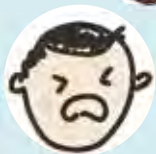
○美味しいときは美味しい表情



○悲しい時は悲しい表情



○痛い時は痛い表情



○楽しい時は楽しい表情



### Point!

会話の内容に合った表情をつけて話しましょう!  
質問をするときは首をちょっと傾けて疑問の表情をすると伝わりやすいよ!



## Lesson 3 ジェスチャーを付けて伝える



日本人ってあまりジェスチャーしないよね。



そうだね。

海外の人に比べると少ないように感じるよね。  
一説によると、日本語は語彙が豊富で言葉だけで伝えることができるからとされているんだ。



そうなんだ～。

でも、



海外に旅行に行った時なんかは、言葉が通じないから、一生懸命ジェスチャーを付けて伝えた! という経験がある人も多いんじゃないかな?



そうだね! 普段は使わなくても、やろうと思えばできるよね!

うん。



プラス+ジェスチャーのコミュニケーション方法は、ジェスチャーを日常生活でもちょっと取り入れるだけなんだ! 全部の言葉につける必要はなくて、大事な言葉だけに付ければいいんだよ!








できそうな気がしてきたよ!

### Point!

ジェスチャーは人によって様々です。正解や不正解は無いので臆せず積極的に使いましょう! 伝えたい大事な言葉だけに付ければ OK です。

## 》 プラス+ジェスチャーで、はい・いいえを表してみよう！

はい Good	いいえ Bad
うなずき 	首振り 
OKサイン 	手を横に振る 
大きく丸! 	大きくばつ! 

他にもあるかな？ 考えて記入してみよう！

--	--

### コラム ②

#### — はい・いいえ 海外では要注意！？ —

日本での「はい」は上の表のように、うなずきますよね。

「いいえ」は首を横に振るジェスチャーです。

しかし、国によってはこれが全く逆の国があります。

ギリシャ周辺の国では「はい」で首を横に振り、「いいえ」で首を縦に振るジェスチャーになります。意味が全然違って来ちゃいますね。

また、OKサインも侮辱を表しているサインに受け取られたり、「おいで」という手招きは「あっちに行け」と言っているとされたりすることもあるみたいなので、海外で使う時は要注意です。



# 《よく使う プラス+ジェスチャー》



このマークがあるのは、  
手話も同じだよ！

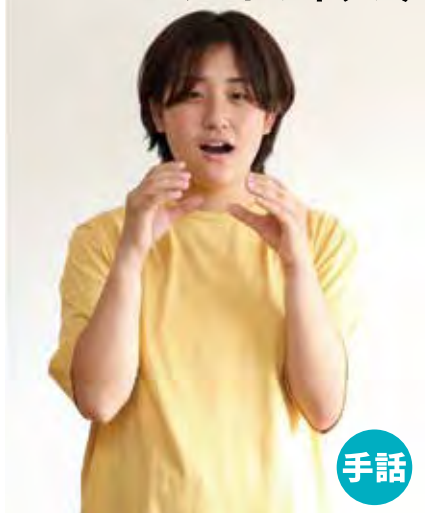
## 食べる（ごはん）



## 食べる（麺類）



## 食べる（ハンバーガー サンドウィッチ）



## 飲む（コップで）



## 飲む（熱いお茶）



## 飲む（ジョッキで）



## 歩く



## 走る





あいさつ

おはよう!  
こんにちは!  
こんばんわ!



痛い (お腹)



痛い (頭)



眠い



寝る



表情を付けることが  
大事だよ!

写真モデル：朴里世 (ぱくりせ) さん

嬉しい



怒る



悲しい



手話



怖いと寒いは似てるね!

怖い



手話

泣く



手話

寒い



手話

暑い



手話

見る



手話

欲しい



手話

トイレ



手話



トイレの手話は、家族や職場の仲間と覚えると、とっても便利だよ!



## 第2章 | プラス+ジェスチャーを活用しよう!

### プラス+ジェスチャーこうして使ってます!

#### Case 1 デイサービスの1日

##### お出迎え



介護職員 趙姫奈(ちょう ひな)さん

おはよう  
ございます。

- AM 9:30  
利用者様が到着。  
笑顔で手を振り  
お迎えをします。



##### デイサービスセンター いこいのマダン

愛知県  
名古屋市北区大曾根4丁目6-60  
TEL：052-991-0091  
FAX：052-991-0092

##### 血圧



血圧を測ります。

- AM 10:00  
到着したら  
バイタルチェック。  
血圧や体温を測ります。

##### 体温



お熱を測りましょう。

##### お風呂



##### 指さし



お風呂に  
行きましょう。

- AM10:30  
お風呂に  
ご案内します。

##### 体操



- AM 11:30  
体操をします。

##### 手洗い



ご飯の前に  
手洗いに  
お誘いします。

## 食べる



お昼ご飯ですよ。

美味しいですか？

• PM 12:00  
お昼の食事。

## おいしい



## レクリエーション



今日は  
ジェスチャーゲームです。

• PM 3:00  
レクリエーション  
文字は大きく  
書きます。

## レクリエーション



## コーヒー



コーヒーは  
いかがですか？

お茶が良いですか？

• PM 3:50  
おやつの時間。

## お茶



## お見送り



また明日！  
さようなら！

• PM 4:30  
お見送り。

プラスジェスチャーは  
身振り手振りなので、  
簡単に取り入れること  
ができました。  
遠くにいるスタッフに  
「お茶が欲しい」と  
プラス+ジェスチャーで  
伝える利用者様も  
いらっしゃいますよ。



おきよんえ  
介護職員 呉 京愛さん

## コラム ③

### — イヤホンで難聴に！？ —

今、若者の間で深刻になっているのが、イヤホン難聴（ヘッドホン難聴）です。

主な原因は ①大きな音を聞くこと。②長時間聞くこと。

大きな音で長時間聞き続けると、耳に大きな負担がかかり難聴になってしまいます。

イヤホンのつけっぱなしで、耳の中にカビが生えた！なんてことも。老人性難聴を早めてしまう可能性もあるので、イヤホンやヘッドホンの使い方には注意しましょう。音量は話しかけられても会話ができる程度、長時間のつけっぱなしはやめて、耳を休ませる時間を意識的に取りましょう！







## Case 2

### 障がい児向け放課後等デイサービス勤務 **K.J さん**



利用児童の中には、言葉を発せない自閉症児やダウン症児もいます。突然のパニックで大泣きをしても、会話が難しいのでうまくコミュニケーションが出来ずに困ったり、伝わらずに脱走されて追いかけることになったり…。

子どもたちとのコミュニケーションに悩んでいる時に、プラス+ジェスチャー講座の話を聞き、参加しました。

講座後、早速言葉と指さしを使い「靴、履きます」、「かばん、しまいます」と伝えてみると、子どもたちが指示を聞き入れてくれやすくなりました。同時に、それまでは言葉での指示が多かったことにも気づきました。

朝の手洗いや検温も、手を洗う仕草をしたり、体温計を見せたりすることで、以前よりもスムーズになりました。

他の職員にプラス+ジェスチャーについて話すと、最初は半信半疑で興味が無いような感じでした。しかし、ジェスチャーだけでなく、指差しや実物を見せることもプラス+ジェスチャーの方法だと伝え、「それなら出来そう」と、他の職員たちも子どもたちへの指差し指示が増えてきました。

プラス+ジェスチャーを学んだことで、より相手の立場で考える事ができるようになり、今ではとても感謝しています。



## Case 3

### 日本庭園勤務

むらまつ まゆみ

### 村松 万友美 さん



屋外でお客様対応をすることが多いため、必ずしも静かな環境でお話をする事が出来るわけではありません。マスクをしているとより聞こえづらく、口を読むことも出来ないため、紙媒体と指さしによるプラス+ジェスチャーを取り入れることにしました。

例えば、お茶会の空き時間と空き人数を毎回口頭のみで伝えるのは、数字がいくつも出てくるため混乱しやすいですし、聞き間違える可能性も高いです。

そこで、時間毎に予約番号を書いた用紙に予約が入る度に番号に斜線を引いて、それを指さしながらご案内すると、空き状況が短時間で正確に伝わるようになりました。自然とお客様も予約したい時間や番号を指さしてくださるようになり、こちらとしても分かりやすく、勘違いやミスを防ぐことが出来ました。

プラス+ジェスチャーは相手のためだけでなく、自分のためにもなります。多くの方に活用して欲しいです。



## プラス+ジェスチャーとは 指さし・表情・ジェスチャーをつけて話す コミュニケーション方法。

ここまで読まれた方は、プラス+ジェスチャーが、とても簡単で誰にでもできる方法だということが、よくお分かり頂けたかと思います。こんなに簡単にできるなら「ちょっとやってみようかな」と思ってもらえたら嬉しいです。

聴覚に障害がある人や高齢で聞こえにくくなった人、言語が違って言葉が通じない人だけでなく、聞こえにくい場面というのはみなさんの生活の中でもたくさん出てきます。マスクで口元が見えない時に、聞こえにくいと感じることがありませんか？

そんな時にもプラス+ジェスチャーを使えば、伝わらないストレスを軽減することができます。

そして、プラス+ジェスチャーの伝わりやすさを実感してどんどんと実践してしまうことでしょう。

ぜひ、皆さんもプラス+ジェスチャーを使って、自分も周りも笑顔になるコミュニケーションを楽しんでください。

美山 さつき



## コミュニケーションシート

- ① あ～ん & A～Z & 数字
- ② 病院で使えるシート
- ③ 自分で書き込むオリジナルシート
- ④ ペインスケール（痛みの度合い）
- ⑤ 気分スケール（感情の度合い）

### 使用方法

このシートを相手によく見えるように提示し、伝たい言葉（文字）や感情（イラスト）を指さして使います。

拡大コピー後、ラミネート加工をして使うのがオススメです。

スマホで撮って使うのも便利です。

※寝たきりの方や、体が上手く動かせない方には、指さしが負担になることがありますので、相手に合う方法を工夫して下さい。



① あ～ん & A～Z & 数字

<b>A</b> a	<b>B</b> b	<b>C</b> c	<b>D</b> d
<b>E</b> e	<b>F</b> f	<b>G</b> g	<b>H</b> h
<b>I</b> i	<b>J</b> j	<b>K</b> k	<b>L</b> l
<b>M</b> m	<b>N</b> n	<b>O</b> o	<b>P</b> p
<b>Q</b> q	<b>R</b> r	<b>S</b> s	<b>T</b> t
<b>U</b> u	<b>V</b> v	<b>W</b> w	<b>X</b> x
<b>Y</b> y	<b>Z</b> z	<b>?</b>	<b>○</b> x

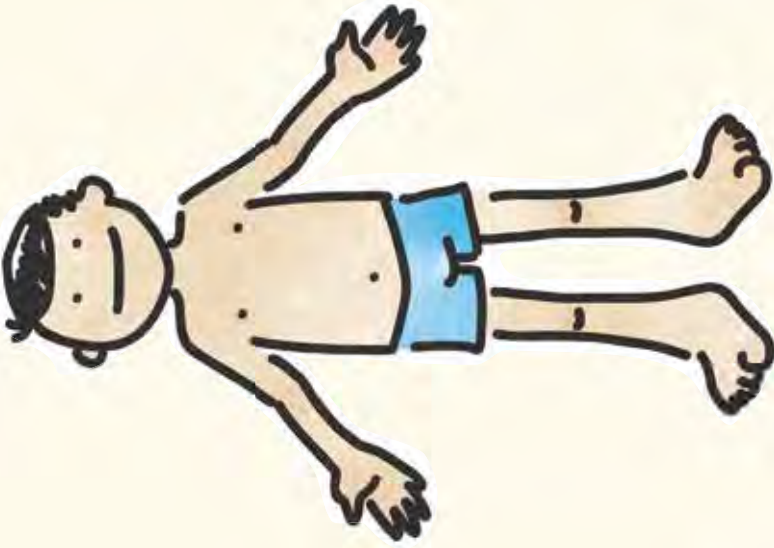
<b>わ</b> ワ	<b>ら</b> ラ	<b>や</b> ヤ	<b>ま</b> マ	<b>は</b> ハ	<b>な</b> ナ	<b>た</b> タ	<b>さ</b> サ	<b>か</b> カ	<b>あ</b> ア
<b>を</b> ヲ	<b>り</b> リ	<b>ゆ</b> ユ	<b>み</b> ミ	<b>ひ</b> ヒ	<b>に</b> ニ	<b>ち</b> チ	<b>し</b> シ	<b>き</b> キ	<b>い</b> イ
<b>ん</b> ン	<b>る</b> ル	<b>よ</b> ヨ	<b>む</b> ム	<b>ふ</b> フ	<b>ぬ</b> ヌ	<b>つ</b> ツ	<b>す</b> ス	<b>く</b> ク	<b>う</b> ウ
<b>”</b>	<b>れ</b> レ	<b>っ</b>	<b>め</b> メ	<b>へ</b> ヘ	<b>ね</b> ネ	<b>て</b> テ	<b>せ</b> セ	<b>け</b> ケ	<b>え</b> エ
<b>。</b>	<b>ろ</b> ロ	<b>ゃ</b>	<b>も</b> モ	<b>ほ</b> ホ	<b>の</b> ノ	<b>と</b> ト	<b>そ</b> ソ	<b>こ</b> コ	<b>お</b> オ
<b>一</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>0</b>

② 病院で使えるシート

はい  
Yes

いいえ  
No

からだのどこ？  
Which part of your body?



わからない  
I don't understand

せなか  
背中  
Back

いた  
痛い  
Pain

かゆい  
Itchy

しびれる  
Numb

くる  
苦しい  
Shortness of breath

ありがとう  
Thank you

いちど  
もう一度  
One more time

きゅういん  
吸引  
Suction

ねが  
お願い  
Request

ま  
待って  
Wait

コール  
Call

ごめんなさい  
Sorry

ほ  
欲しい  
Want

トイレ  
Restroom

いつから？  
When did it start?



ごぜん 午前・午後  
AM・PM

つき 月 日 じ 時 分  
date Time

1 2 3 4 5  
6 7 8 9 0

Bottom  
した  
下

うえ  
上  
Top

みぎ  
右  
Right

なか  
中  
Middle

ひだり  
左  
left

さむ  
寒い  
Cold

あつ  
暑い  
Hot

③ 自分で書き込むオリジナルシート

# わたしの・あなたの？

What is my・your?



なまえ  
**名前**  
Name



じゅうしょ  
**住所**  
Address



でんわばんごう・ファックスばんごう  
**電話番号・FAX番号**  
Phone number・Fax number



めーる あどれす  
**メールアドレス**  
E-mail address



せいねんがっぴ  
**生年月日**  
Date of birth

か

**書いてください**

Please write it down.

おし

**教えてください**

Please tell me.

ねが

**お願いします**

Please.

**ありがとうございます**

Thank you very much.


④ペインスケール Pain Scale

痛みはどのくらい? How much pain is it?



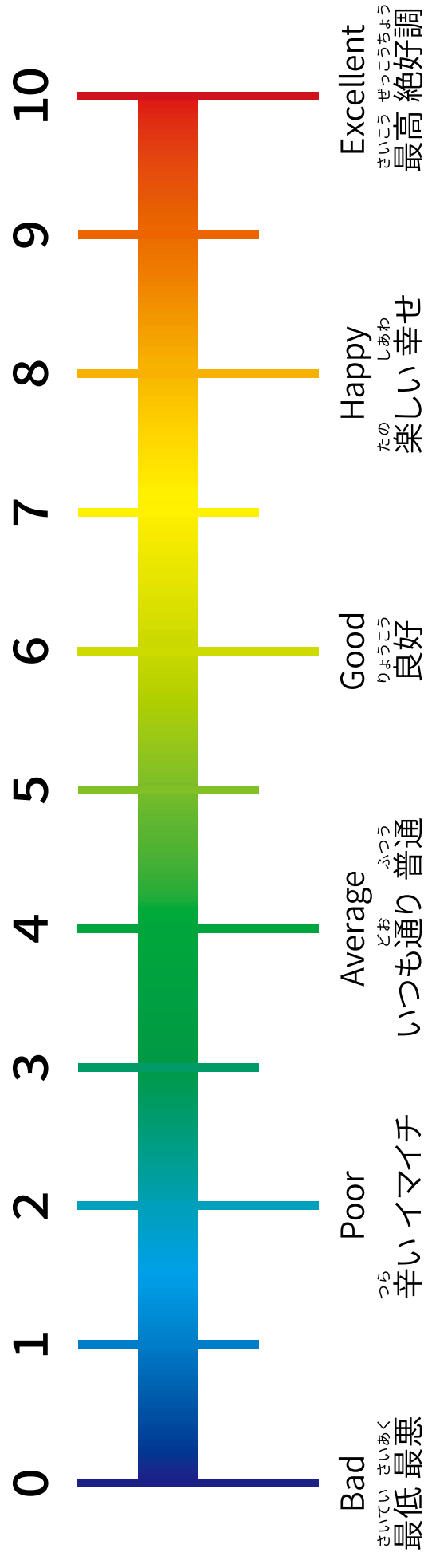
1 2 3 4 5



No Pain 痛くない	Mild Pain ちよっとだけ痛い	Severe Pain 痛い	Very Severe Pain かなり痛い	Worst Possible Pain 耐えられないほど 激しく痛い
-----------------	-----------------------	-------------------	---------------------------	--

⑤ 気分スケール Emotional Scale

いま **今の気分** はいかがですか？ How are you **feel** now?







発行 ..... 特定非営利活動法人 コリアンネットあいち  
愛知県名古屋市北区大曾根 4-6-60  
TEL・FAX：052-910-3309  
HP：https://www.kn-aichi.or.jp/

著 者 ..... 美山さつき (みやま さつき)  
シニアサインインストラクター／コミュニケーションアドバイザー

編集・デザイン ... 安藤由香 (あんどう ゆか)

Special Thanks ... 近藤禎子 (こんどう よしこ)  
シニアサイン考案者／手話通訳者

印 刷 ..... (株) アトリエ・ハル

このパンフレットは日本財団の助成を受けて作成しました。