

ココロの風と手話歌詞カード

イラスト by 清心
協力 by 屋やき

1 風が 両手のひらで右から左へ風を送るように	2 わたしの 右手のひらを胸にあてる	3 ココロを 右人さし指で左胸をさし2回転する(気持ち)	4 なでる 左胸においた左にぎりこぶしを右手のひらでなでるように(大切)	5 そんな 右手のひらを上に向けて前へさしだす(それ・その)	6 がんばら 両手握りこぶしを上を下する(元気・頑張る)	7 なくて 手前に引き寄せた両手を前にはじくように開く(いらない・不要)	8 いいよと 右手の小指を立ててアゴに2回あてる
-----------------------------------	------------------------------	--	--	--	--	--	------------------------------------

9 悲しい 右手人さし指と、親指を閉じて涙の形を作り右目の下にあって揺らしながら下ろす(涙)	10 時は 左手のひら中心に右手の親指をあてて立てた右手人さし指を時計の針のようにまわす	11 思いっきり 両手のひらを顔の脇からくり返し前へ出す(一生懸命)	12 泣いて それぞれの両手の人さし指と、親指で涙の形を作り両目の下にあてて揺らしながら下ろす	13 風が 両手のひらで右から左へ風を送るように	14 その 右手のひらを上に向けて前へさしだす	15 涙を 右手人さし指と、親指を閉じて涙の形を作り右目の下にあって揺らしながら下ろす(悲しい)	16 ぬぐう 涙を右手の甲でぬぐうようにはらう
--	--	--	---	------------------------------------	-----------------------------------	--	-----------------------------------

17 から 右手のひらを右から左へ流すようにはらう	18 寂しいかな 右手を左胸におき、親指と4指を閉じる	19 いつの日 両手を上下にし両手同時に指を折る	20 からか 右手のひらを右から左へ流すようにはらう	21 ホントに 右手を2回あごに軽くあてる	22 大切な 左胸においた左にぎりこぶしを右手のひらでなでるように(大切)	23 ものが 両手指を親指から順番に折りながら左右に広げる(たくさん)
-------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	---	---

24 わからなく 右手のひらで右上脇をはらいあげるように(知らない)	25 なっていた 右手の人さし指を右こめかみにねじこむように	26 気 右人さし指で左胸をさし2回転する(気持ち)	27 付かなく 右手のひらで右上脇をはらいあげるように(知らない)	28 なっていた 右手の人さし指を右こめかみにねじこむように	29 わたしは 右手のひらを胸にあてる	30 わたしの 右手のひらを胸にあてる	31 ままで 両手を前後にずらして置き、左右それぞれの親指と人さし指を閉じたり、開いたりする(同じ)
--	--	--------------------------------------	---	--	-------------------------------	-------------------------------	--

32 あなたは 右手のひらを上に向けて前へさしだす	33 あなたの 右手のひらを上に向けて前へさしだす	34 ままで 両手を前後にずらして置き、左右それぞれの親指と人さし指を閉じたり、開いたりする(同じ)	35 いい 右手の小指を立ててアゴに2回あてる	36 んだよ 右手のひらを上に向けて前へさしだす	37 そう 右人さし指で手前をさす(それ)	38 風が 両手のひらで右から左へ風を送るように	39 つぶやく 右人さし指を立てて口元に持っていき前後する(言う)
-------------------------------------	-------------------------------------	--	-----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	---

40 風が 両手のひらで右から左へ風を送るように	41 わたしの 右手のひらを胸にあてる	42 ココロに 右人さし指で左胸をさし2回転する(気持ち)	43 吹いて 両手のひらで下から上にまわくおおくように(春・あたたかい)	44 あなたは 右手のひらを上に向けて前へさしだす	45 ずっと 両手の親指と人さし指を組んでわかを作り前へさしだす(つながり・れんら)	46 そのまま 両手を前後にずらして置き、左右それぞれの親指と人さし指を閉じたり、開いたりする(同じ)	47 いいよ 右手の小指を立ててアゴに2回あてる
------------------------------------	-------------------------------	---	--	-------------------------------------	--	---	------------------------------------

48	49	50	51	52	53	54	55
苦しい	時は	誰かに	甘え	て	風が	その	肩
右手全指を曲げて左胸にあててまわす	左手のひら中心に右手の親指をあてて立てた右手人さし指を時計の針のようにまわす	右手指の背を右ほほにあててなでるように	右手のひらを口元にあててまわす	両手ですがりつくように	両手のひらで右から左へ風を送るように	右手のひらを上に向けて前へさしだす	右手のひらを右肩へのせるように

56	57	58	59	60	61	62
抱きしめる	から	悔しいかな	人に	流され	ホントに	大事な
両手で自分を抱きしめるように	両手の親指と人さし指を組んでわかかを作り前へさしだす(つながり)	両手指を曲げ胸で上下に交互する	右手人さし指で「人」という字を描く	両手の指背側を互いに合わせて左から右へ流す	右手を2回あごに軽くあてる	左胸においた左にぎりこぶしを右手のひらでなでるように(大切)

63	64	65	66	67	68	69	70
ことが	置き去りに	なっていた	見えなく	なってた	わたしは	わたしの	ままで
両手指を親指から順番に折りながら左右に広げる(たくさん)	右手のひらを向かい合わせて左から右へ移動する	右手のひらを胸におく	右手人さし指を右目横から手前にだす	右手のひらで目をおおう	右手のひらを胸にあてる	右手のひらを胸にあてる	両手を前後にずらして置き、左右それぞれの親指と人さし指を閉じたり、開いたりする(同じ)

71	72	73	74	75	76	77	78
あなたは	あなたの	ままで	いい	んだよ	そう	風が	ささや
右手のひらを上に向けて前へさしだす	右手のひらを上に向けて前へさしだす	両手を前後にずらして置き、左右それぞれの親指と人さし指を閉じたり、開いたりする(同じ)	右手の小指を立ててアゴに2回あてる	右手のひらを上に向けて前へさしだす	右手人さし指で手前	両手のひらで右から左へ風を送るように	右手人さし指を立てて右耳を2回さす

79	80	81	82	83	84	85		
	サビへ (1~17)							
く	サビへ (1~17)		顔を	あげてごらん	みんなが	いる	よ	そうよ
右手のひらを広げて右耳にあてて、聞くぐさをする			右手人さし指で顔をぐるりとまわす	右手の人さし指と中指で右目脇から手前にだす(見る)	右手のひらを下にし水平に円を描く	両手でにぎりこぶしを作り、両ひじを立てて下に下ろす	右手のひらを上に向けて前へさしだす	両手を前後にずらして置き、左右それぞれの親指と人さし指を閉じたり、開いたりする(同じ)

86	87	88	89	90	サビへ (40~57)		サビへ (1~17)	
一人	ぼっち	なんか	じゃない	よ				
左人さし指を横にたおし、その下に右人さし指で「人」と書く	右手を左胸におき、親指と4指を閉じる	手前に引きよせた両手を前にはじくように開く(いらぬ)	両手の親指と人さし指をだし同時に手首をねじるように動かす	両手を広げる				