



こころ

心のバリアフリー ガイドブック



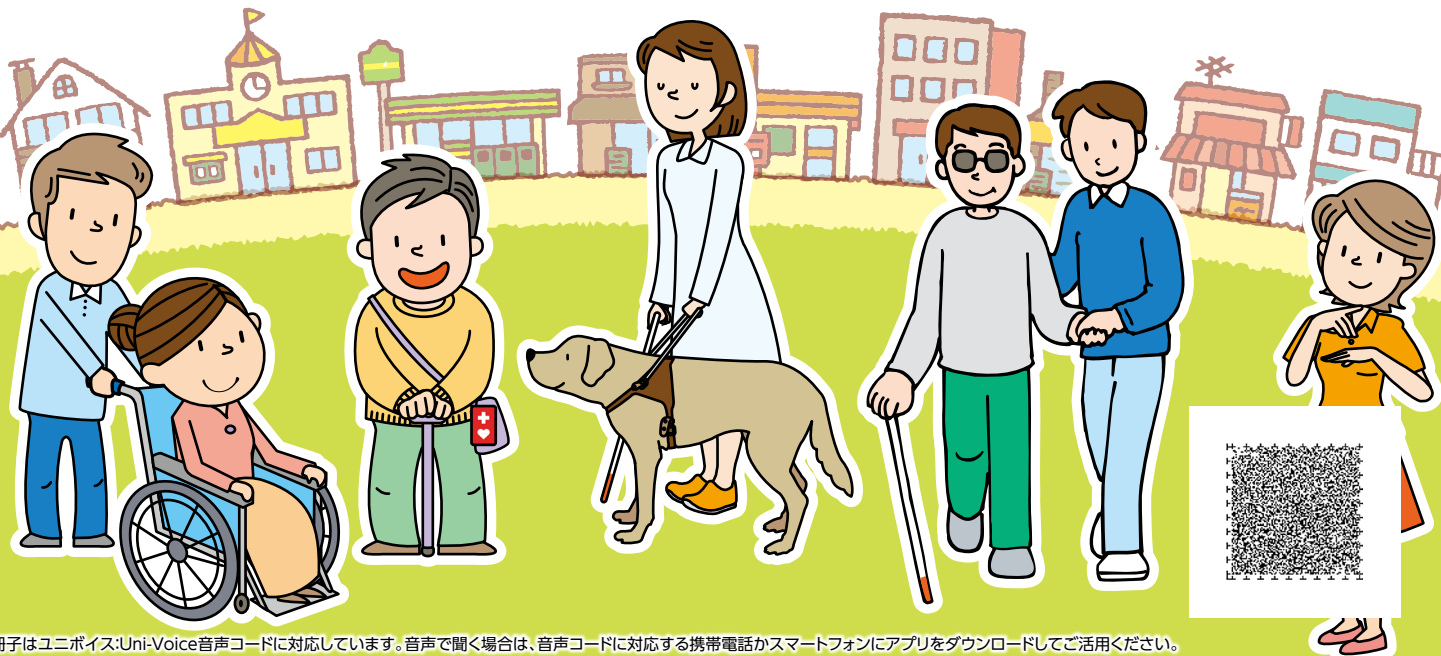
い きず きょうせい しゃ かい
 なくそう生きづらさ みんなで築こう共生社会

あなたは、心や身体の障害のこと、障害がある人のことを、どのくらい知っていますか？ また、街中や学校、家の近くなどで、障害がある人が困っていたら、あなたはどうしますか？

障害や障害がある人のことをよく知らないため、「手助けしたほうがよいだろうか」と思っても、「ほかの人が手助けするだろう」とか「どのように手助けしたらよいのかわからない」などと考えてしまい、声をかけるのをためらっていませんか？ または、「障害がある人は、何をするのかかわからない危険な人」などという間違った認識から、手助けすることをやめてしまっていないですか？

このガイドブックでは、**障害がある人のサポートに役立つ基礎知識やコミュニケーションのポイント**などを紹介しています。障害がある人は、周囲の理解や手助け、配りよがあれば、私たちと同じようにできることがたくさんあります。

あなたの**「手助けしたいという気持ち」**を実行に移すために、このガイドブックを、ぜひ役立ててください。



し かくしょうがい 視覚障害について

視覚障害とは

- メガネやコンタクトレンズをしても一定以上の視力が出ない「**視力障害**」と、見える範囲がだんだん狭くなる「**視野障害**」により、生活に支障がある状態をいいます。
- 視覚障害にも程度があり、「まったく見えない」「見えづらい」の2つに大別されます。
- 「見えづらい」の中には、次のような症状があります。

- 細部がわからない
- 光がまぶしい
- 暗いところで見えづらい
- 見える範囲が狭い
- 特定の色がわかりにくい



言葉の説明

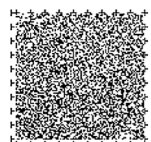
全盲… 光をまったく感じない、まったく見えない状況

ロービジョン… めがねなどを使っても十分な視力を得られない状況

視野狭窄… 見える範囲が狭い状況（中心部が見えづらい「中心暗点」など）

こんなことに困っています！

- 一人で移動することが困難です。
慣れていない場所では一人で移動することが困難です。
- 目で見る情報は集めにくいです。
目で見ることによる情報は得にくいので、音を聞いたり、手で触れるなどにより情報を集めます。墨字による手紙やチラシなどはわかりにくいです。
- 自分のいる場所や、ほかに誰がいるのか周りの状況がわかりません。
会議などでは、自分が会議室のどこにいて、ほかに誰が出席しているか、説明がないとわかりません。
- ほかの人の視線や表情がわからないことから、コミュニケーションに苦労します。
- 点字ブロックの上に、看板や自転車などと、歩くのに困ります。
視覚障害がある人の中には、点字ブロックを頼りに歩く人がいますが、物が置いてあると、ぶつかるなど、けがをさせていただきます。



コミュニケーションのポイント

- 視覚障害がある人は、困っていても周りの状況がわからないので、助けを求められないことがあります。「何かお困りですか」などと声をかけましょう。

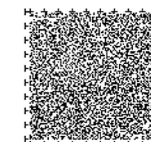
ポイント 声をかけるとき、突然に肩をたたくなどすると驚かせてしまいます。
できるだけ前方から、自分の名前を名乗るなど、話しかけましょう。

- 視覚障害がある人に説明するとき、「あれ」「それ」や「あちら」「こちら」などの表現ではわかりません。「あなたの30センチ右」「あなたの2歩前」など具体的に説明しましょう。
- 視覚障害がある人を誘導する場合、どのように誘導すればよいか、本人に確認してから誘導しましょう。

ポイント 誘導の受け方は人によって違います。その人の意向を確認し、立つ位置や歩く速度など、本人の望む方法により、誘導することが必要です。

望まれる心配りの例

- レストランでは、メニューに書かれている内容（料理名、値段、分量など）を読み上げて説明しましょう。また、料理が運ばれてきたときは、どこに、どの料理があるか説明しましょう。
- トイレに案内するときは、入口までの誘導ではなく、中まで誘導し、個室の場合は「和式か洋式か」「便器の向き」「トイレトペーパーや水洗レバーの位置」などを確認してもらいましょう。
- お店などで商品代金のおつりを渡すときには、紙幣や硬貨の種別を声に出して確認しながら手渡ししましょう。
- 音声案内のない信号機の横断歩道では、信号が「赤」なのか「青」なのかわかりにくいので、「歩行者用の信号が青になりました」「歩行者用の信号はまだ赤です」などと、声をかけましょう。また、できれば誘導して一緒に横断歩道を渡りましょう。
- 駅のホームでは線路への転落の危険があります。また、階段付近も転落の危険があります。あぶないときは声をかけましょう。
- 点字ブロックの上に物を置いたり、自転車を置いたりするのはやめましょう。
- 盲導犬には、視覚障害がある人に交差点や段差、自動車の接近を知らせるなど、安全な歩行を助ける大切な役割があるので、邪魔をしないように温かく見守りましょう。



ちょうかくしょうがい げん ご しょうがい 聴覚障害・言語障害について

聴覚障害とは

聴覚障害には、音がまったく聞こえない「**失聴**」と、話し言葉や小さい音が聞こえない、聞こえづらい「**難聴**」があります。また、**先天性**の聴覚障害と、事故や病気で途中から聞こえなくなる**中途失聴**があります。

言葉の説明

- **伝音性難聴** … 外耳や中耳が正常に機能しなくなり、音が伝わりにくくなる難聴のこと。慢性中耳炎や滲出性中耳炎など、主に中耳の疾患でみられる。
- **感音性難聴** … 内耳や、それより奥の中樞の神経系に障害がある場合に起こる難聴のこと。高音域の音が聞こえにくくなったり、複数の音を一度に聞いた時に、特定の音を聞き分けたりすることが難しくなる。

言語障害とは

言葉を「話す」、言葉を「聞く」、文字を「読む」、文字を「書く」といったことに障害があり、コミュニケーションが困難な状態で、**言語機能障害**と**音声機能障害**に分けられます。

言葉の説明

- **言語機能障害** … 言葉の理解や適切な表現が困難な障害（失語症など）
- **音声機能障害** … 言葉の理解には支障はなく、発音だけが困難な障害（吃音症など）

こんなことに困っています！

- **音によって周囲の状況を判断することができません。**
聴覚障害がある人は、火災報知器や車のクラクションの音が聞こえないため、避難や危険回避が難しい場合があります。また、音声による案内は理解が難しいため、状況判断ができないことがあります。
- **周りの人に聴覚障害のあることがわかりにくいです。**
聴覚障害は外見ではわかりにくい障害であり、また、中途失聴の人には話せる人が多いため、「あいさつしたのに無視された」などと誤解されることがあります。
- **会話が苦手なため、不便さを伝えることが困難です。**
言語障害がある人は、話をすることに苦手意識があり、伝えたいことや質問したいことなどを発言できない不便さがあります。しかし、そのことが理解されず、日常生活に不自由していないと誤解されることがあります。



コミュニケーションのポイント

- 聴覚障害がある人は、会話の方法が適切でないと、話を伝えることができない場合があります。まずはアイコンタクトをとってお互いを確認し、その人が望む会話の方法を確認しましょう。
- 難聴や中途失聴の障害がある人には、要約筆記による情報伝達が望まれます。

ポイント 次のようなコミュニケーションの方法があります。

筆談 伝えたいことを紙などに書いて伝える方法	口話 口の動きで言いたいことを伝える方法	手話 手や指、体の動きなどにより言いたいことを伝える方法	代用発声（音声機能障害） 声帯の代わりに食道部を振動させて声にする「食道発声」や、電動式人工喉頭を首に当てて声にする方法
----------------------------------	--------------------------------	--	--

- 音声以外の伝達方法を使いましょう。例えば、メールやファクスなど目で見える方法による情報の伝達が有効です。

望まれる心配りの例

- 電車やバスを利用しているとき、事故などによる運行中止などの緊急放送があっても、聴覚障害がある人はわからないため困惑します。電光掲示板を示したり、筆談など見てわかる情報を伝えましょう。
- 店頭での注文を受けることの多い店では、聴覚障害がある人のために、ホワイトボードなどを利用して筆談ができる工夫をしましょう。
- 聴覚障害がある人は、後ろから来る自動車のクラクションや自転車のベルの音が聞こえません。「何か聞こえない理由があるかもしれない」と思い、無理に追い越さないようにしましょう。



盲ろうとは

- 視覚と聴覚の両方に障害があることを「**盲ろう**」といいます。
- 自分一人では、情報を得たり、人と会話したりすること、また外出や移動は困難です。社会参加をするためには、さまざまな支援や介助が必要です。

ポイント 盲ろうの人とは、次のようなコミュニケーションの方法があります。

手書き文字 手のひらに指先などで文字を書いて伝える方法	触手話 相手の手話に触れて、手話の形で読み取る方法	指点字 点字タイプライターのキーの代わりに、盲ろう者の指を直接たたいて点字を表す方法
---------------------------------------	-------------------------------------	--



したいふじゆう 肢体不自由について

肢体不自由とは

- 肢体不自由は、脳や神経、筋肉、関節などの運動や動作に関係する器官に問題が起きて、両手両足、体幹などがうまく動かさず、歩けない、物が持てないなど、日常生活に支障がでている状態です。
- 脳に関しては、麻痺や不随意運動、失調などがあります。また、神経に関するものとしては、交通事故や高い所からの転落などで背骨を骨折した人に起こる**脊髄損傷**などがあります。
- 筋肉に関しては、**筋ジストロフィー症**という全身の筋肉の機能が低下する病気などがあります。また、関節に関する病気としては、加齢により関節が変形する**変形性関節症**などがあります。
- 運動や動作に関する障害のほか、心臓や肺、腸、膀胱などの内臓がうまく機能せず、日常生活に大きな制限を受ける**内部障害**があります。

ことば 言葉の説明

- **補装具**… 障害のある人の身体機能を補い、または代替し、長期間にわたり継続して使用されるもの（例：義手、義足、車椅子、義眼、補聴器など）

こんなことに困っています！

- 車椅子を利用する人は、十分なスペースがなかったり、ちょっとした段差があると、移動できないことがあります。
- 脊髄損傷の人では、手足がうまく動かさないだけでなく、感覚もなくなったり、体温調節がうまくできない人もいます。
- 口や舌の動きが麻痺していると、言葉を使って自分の思いを十分に伝えることが困難な人もいます。
- 内部障害がある人は外見からはわかりにくく、周りから理解されにくいいため、電車やバスの優先席、多機能トイレ、障害者等用駐車スペースを利用しにくいなど、心理的ストレスを受けやすい状況にあります。
- 心臓機能障害により心臓ペースメーカーを使用している人では、携帯電話・スマートフォンのなどから発せられる電磁波などの影響でペースメーカーが誤作動を起こす恐れがあります。また、呼吸器機能障害がある人は、たばこの煙などに影響を受けます。
- 腎臓機能障害がある人の中には、人工透析治療などにより定期的な通院が必要な人がいます。また、膀胱・直腸機能障害で人工肛門や人工膀胱を使用している人は専用のトイレが必要です。



コミュニケーションのポイント

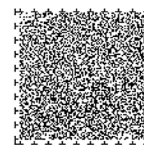
- 車椅子を利用する人などは、手で開閉するドアを開けたり、低い所にある物や高い所にある物をとることが困難です。困っている様子であれば、「何かお困りですか」などと声をかけましょう。

ポイント 車椅子を利用する人に話しかけたり、会話する場合は、立って話をするとうえみおろしているような心理的負担を与えるので、かがむなどして視線の高さを合わせましょう。

- 介助者がいっしょにいても、必ず本人の意思を確認しましょう。麻痺などにより会話が困難な人でも話の内容は理解できます。介助者への確認だけでは、本人の意思を無視することになってしまいます。
- 車椅子を利用する人の中には、車椅子を体の一部と考えている人もいます。いきなり車椅子に触ったり、押し始めるのではなく、手助けの前には、車椅子を利用する人に手助けの方法などを確認しましょう。
- 内部障害がある人は、体力や免疫力が低下している場合が多いので、いっしょにいるときは、重い荷物を代わりに持ったり、風邪をうつさないように配りましょう。

のぞ 望まれる心配りの例

- 通路などの歩行空間に通行を妨げる物などを置かないようにしましょう。
- 店舗などの駐車場にある障害者等用駐車スペースに、特に必要のない人が駐車するのはやめましょう。
- 障害がない人は多機能トイレを長時間使用することがないようにしましょう。
- 呼吸器機能障害で酸素ボンベを使っている人の近くで、たばこは控えましょう。また、心臓機能障害で心臓ペースメーカーを使っている人の近くでは、携帯電話・スマートフォンの電源を切りましょう。
- 車椅子を利用する人や足が不自由な人が利用しやすいよう、店舗の入口などに段差がある場合は、スロープを設置するなど、段差を解消する工夫をしましょう。
- 肢体不自由がある人は、電車やバスなどの乗り降りや、建物の出入り、歩行などに時間がかかることがあります。どんな人にも個人差があることを理解して、無理に急がせるようなことはしないようにしましょう。



知的障害について

知的障害とは

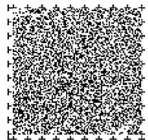
- おおむね 18 歳までの発達期に発生し、「読む」「書く」「計算する」といった知的機能に困難があって、社会生活にうまく適応できない状態です。
- 障害の程度はさまざまで、重度の知的障害がある人は、同伴者を必要とすることもあります。軽度の知的障害がある人には、社会に出て働いている人もいます。また、知的障害のある人は、感性の豊かな人が多いです。
- けがや高齢化によって知的機能が低下したり、適応行動ができない場合とは区別されます。
- 重度の肢体不自由と重度の知的障害が重複した状態を「**重症心身障害**」といいます。自分一人では日常生活を送ることが困難であるため、自宅で介護を受けたり、専門施設に入所したりして生活しています。また、病院などでの管理がなければ、呼吸することや栄養を摂取することも困難な状態を「**超重症心身障害**」といいます。

言葉の説明

- **認知症**… 生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失することで、「日常生活・社会生活を営めない状態」をいう。後天的原因により生じる知能の障害である点で、知的障害とは異なる。

こんなことに困っています！

- 複雑な会話や抽象的な概念を理解しにくいです。
物事を考えることに時間がかかることから、手順を覚えることが困難であったり、ルールや約束事を理解できなかったり、予定や先の見通しを立てることが苦手な人もいます。
- 自分の考えや気持ちを伝えるのが苦手です。
生活に必要な情報が得られなかったり、他人とトラブルになったり、困ったことが起きても自分から助けを求められなかったりします。
- 文字の読み書きや計算が苦手な人もいます。
いろいろな書類や製品の取扱説明書などが理解できなかったり、お金の計算ができないため一人だけでは買い物に行けないなど、生活をする上で困ることがあります。
- 集中力や自己をコントロールする力が弱い人もいます。
長い時間、人の話を聞くことができなかったり、落ち着きなく動き回る人もいます。また、いやなことがあると、怒ったり泣いたりしてしまうことがあります。



コミュニケーションのポイント

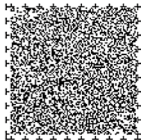
- 話しかけるときは、穏やかに優しい口調で「こんにちは」とか「どうしましたか」などと声をかけましょう。厳しい口調だと萎縮させてしまいます。
- 説明する場合は、わかりやすい単語を使って、短く具体的に説明しましょう。相手が理解していない様子であれば、言葉を変えて、さらにていねいに繰り返し説明しましょう。
- 知的障害がある人に質問する場合、答えやすいような聞き方をするようにしてください。また、相手がゆっくり考えて答えることができるように慌てないで待ちましょう。

ポイント 知的障害の程度によっては、自尊心の高い人もいます。知的障害があるからといって、赤ちゃんに話すような言い方や接し方しないで、その人の年齢に応じた話し方や接し方をしてください。

- 突発的な出来事に弱く状況判断ができないので、「泣きわめく」「飛び跳ねる」「ひっくりかえる」などのパニック状態になる場合があります。そのときはゆとりをもって穏やかに話しかけ、落ち着ける場所に誘導しましょう。

望まれる心配りの例

- 知的障害がある人は、「赤信号でも渡る」「遮断機が下りても線路に入る」など、危険に対する認識がなかったり、助けを求めることができない場合があります。そのときは、できるだけ優しく、危険であることを知らせましょう。
- 難しい漢字や長い文章は理解できないことが多いので、漢字にはルビを振る、長い文章は短くわかりやすい文章にするなど、工夫する必要があります。
- 文字や会話によるコミュニケーションが困難な知的障害がある人には、絵や写真、○×などのサイン、コミュニケーション支援ボードなどを使って、その人の意思をくみ取るよう工夫してください。
- 知的障害がある人は、悪意がなく行動すること（例：お店の商品を並べ替える。大きな声を出す。一つの物や人を見続けるなど）があります。その行動をやめてほしい場合は、優しい口調で「終わりにしましょう」「どうしましたか」などと声をかけてください。場合によっては、その行動をそっと見守ることも大切です。



おも はっ たつ しょうがい
主な発達障害

じ へいしょう しょうこうぐん た こうはんせい はっ たつ しょうがい
● 自閉症、アスペルガー症候群、その他の広汎性発達障害

これらのタイプの共通の特性としては、「社会性・コミュニケーションの障害」や「興味、活動の範囲が狭く、パターン化した行動やこだわりが強いこと」があげられます。また、ざわざわした環境が苦手だったり、大きな音を怖がるなどの音に対する敏感さや、身体にふられることが苦手といった感覚の過敏さと、逆に痛みや疲れを感じにくいといった感覚の問題がみられる場合があります。

ちゅうい けっかん た どうせいしょうがい
● 注意欠陥多動性障害

集中できない、うっかりミスが多いなどの「不注意」、しゃべりすぎる、待つことが苦手で動き回る、じっとしてられないなどの「多動」、考えるよりも先に言動や行動を起こしてしまうなどの「衝動性」といった特性があります。

がくしゅうしょうがい
● 学習障害

全般的な知的発達に遅れはないのに、「読む」「書く」「計算する」などの特定の能力に著しい困難がある状態をいいます。

しん だん きじゅん かいいてい
診断基準の改定



平成25年に、病気や障害を分類する手引「DSM-5」において診断基準の改定が行われ、自閉症、アスペルガー症候群などは、連続した一つの症状という考え方になり、診断名も「**自閉スペクトラム症**」に変更されました。また、注意欠陥多動性障害、学習障害についても診断名がそれぞれ「**注意欠如多動症**」、「**限局性学習症**」に変更され、今後はこの診断名が一般的に使われていくことになると考えられます。

こんなことに困っています！

- 対人関係が苦手で、常同的な行動や活動がみられます。
自閉症、アスペルガー症候群、その他の広汎性発達障害がある人は、相手の気持ちを理解したりすることが苦手で、周囲との共感的な関係を築くのは難しい場合が多いです。また、変化に対応するのが苦手で、同じ行動パターンにこだわる場合があります。
- うっかりしたミスや出し抜けの行動をとるときがあります。
注意欠陥多動性障害(注意欠如多動症)がある人は、うっかりして同じ間違いを繰り返したり、約束事や決まり事が守れなかったり、出し抜けに行動してしまい、周りの人に誤解されてしまうことがあります。
- 読むことや書くことが極端に苦手であったりします。
学習障害(限局性学習症)がある人は、音と文字のつながりを理解することや文字の視覚認知などが困難であるため、読むことや書くことが極端に苦手であったりします。

コミュニケーションのポイント

- わかりやすく具体的に話しましょう。
- 何かを説明するときは、言葉だけでなく、絵や写真など実物のイメージがわかるものを見せて伝えましょう。
- 新しい予定や予定の変更に対応が難しい人もいます。本人がわかるように具体的に説明しましょう。
- 一度に複数のことを扱うのが難しい人もいます。一つずつ順を追って簡潔に話をしましょう。
- 学習障害(限局性学習症)などの発達障害がある場合は、困難なことを補う方法を一緒に考えましょう。
- 聴覚過敏がある人は、騒がしい場所では落ち着いて話をしたり、作業をしたりすることが難しい場合があります。静かな場所を用意して話をしてみたり、作業を進めることに集中できる環境を作りましょう。

のぞ ところ くば れい
望まれる心配りの例

- 発達障害に対する間違った知識や思い込みによる偏見をなくし、正しい知識を増やしていくようにしましょう。
- 発達障害は脳の機能障害によって生じるもので、親の育て方や本人の努力不足によるものではないことを理解してください。
- 障害特性による困難さがある反面、平均以上に優れた能力を持つこともあります。本人の得意なこと、強みに注目してみましょう。



せい しんしょうがい 精神障害について

せい しんしょうがい 精神障害とは

●精神疾患のため精神機能に障害が生じて、日常生活を送ったり、社会参加をしたりすることが難しくなり、長期間、特別な工夫や周囲からの手助けが必要な状態をいいます。

●精神障害には、**統合失調症**、**そううつ病**、**うつ病**、**認知症**、**てんかん**、**アルコール・薬物**・

ギャンブルへの依存症などがあります。

●精神疾患は、誰でもなる可能性があります。多くの場合は、服薬治療やリハビリテーションなどで症状が安定し回復に向かい、地域で安定した生活を送っている人もたくさんいます。

●精神疾患は早期治療が大切ですが、誤解や偏見があることで周囲への相談や精神科への受診を躊躇してしまう人もいます。

こんなことに困っています！

●外見からはわかりにくい状態です。

回復までの経過において、無気力になったり、集中力や持続力が低下したり、落ち込んだり、つかねむけかん疲れや眠気を感じてひきこもりがちになるなど、生活のしづらさがみられます。しかし、障害が外見からはわかりにくいので、周囲から障害を理解されにくい傾向があります。

●誤解や偏見があります。

精神障害への周囲の無理解から、孤立したり、病気を隠したりする人もいます。また、ストレスに弱く、精神的に疲れやすい傾向があり、周りから誤解されてしまうことがあります。

●社会生活にとまどっている人もいます。

長期入院などから、社会生活に慣れていない人もいます。また、治療には長い時間を要することが多いため、社会的な交流も少なくなり、人付き合いが苦手な人もいます。

コミュニケーションのポイント

●あいまいな表現は避け、「具体的に」「はっきりと」「簡潔に」話を伝えましょう。

●否定的な言葉ではなく、肯定的な言葉を使って話しましょう。

●次々と説明するのではなく、一つずつゆっくりと話しましょう。

●精神障害がある人にはさまざまな症状がみられます。困っていても助けを求められなかったり、また、どんなことに困っているか本人もわからないことがあります。対応に悩むようであれば、地域の保健所や市町村役場、県の精神保健福祉センターに相談してください。

のぞ 望まれる心配りの例

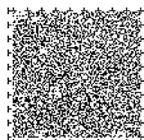
●精神障害への間違った知識や思い込みによる偏見をなくし、正しい知識を増やしていくようにしましょう。

●不安を感じさせない穏やかな対応が必要です。相手が伝えたいことをゆっくりと根気よく聞くようにしましょう。

●病気の症状などによってはデリケートな事柄もあることから、プライバシーに配慮した対応をしましょう。

●必要以上に「がんばれ」と励ますなど、精神的な負担となるような行為は控えましょう。

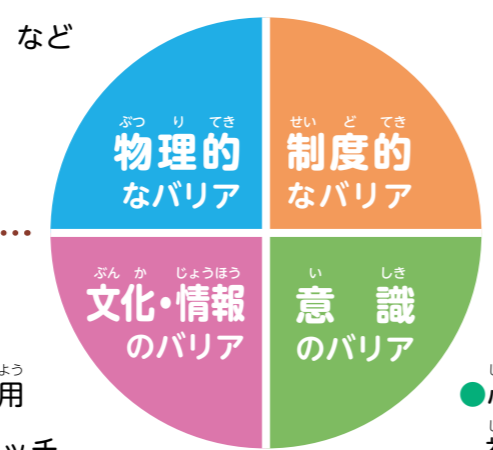
●精神疾患は、薬を中断したり、ストレスが重なると症状が悪化・再発することがあります。よく眠れなかったり、急に活動的になったり、ささいなことに過剰に反応するなどの注意サインがみられたら、無理を避け、ゆっくり休養させるような働きかけも大切です。



身の回りのさまざまな障壁 (バリア)

利用者移動しづらい
道路や公共交通機関、建物など

- たとえ...
 ● 車椅子利用者の移動の妨げになる歩道の段差や幅の狭い通路
 ● 車椅子利用者が乗車できないバスや電車
 ● 視覚障害のある人が買うことができない自動販売機
 ● 車椅子利用者が入ることができない建物の出入口の段差や回転ドア



- たとえ...
 ● 視覚障害のある人が利用できない家電機器やタッチパネル式のATM
 ● 聴覚障害のある人に情報が伝わらない音声によるアナウンス放送
 ● 聴覚障害のある人に情報が伝わらない音による緊急警報や警告
 ● 知的障害のある人に理解できない難しい案内や文章



障害者が入手しづらい方法による
情報伝達など

障害者が機会の均等を奪われている
法令や制度など

- たとえ...
 ● 障害により取得できない資格や免許制度
 ● 賃貸住宅への重度障害者の単身入居の制限
 ● 手の不自由な人へ直筆を求める制度
 ● 視覚障害のある人が盲導犬と一緒に入れない店舗



- たとえ...
 ● 心身機能に障害がある人を社会にとって役立たない人と見做すこと
 ● 心身機能に障害がある人と犯罪とを短絡的に結びつける発想
 ● 障害者施設の建設に反対する住民運動
 ● 心身機能に障害がある人をかわいそうな人と思い、一方的に同情すること

社会の中にある意識の壁

心のバリアフリーを進めよう!

障害や障害がある人について理解を深めましょう!

- 障害の種類や個人の心身機能の障害の程度によっては、支援や配りよの方法が異なります。ある人にとっては手助けになることが、別の人には苦痛となることもあります。
 ● 自分の考えや思い込みで手助けするのではなく、障害がある人の立場に立って本当に必要としている支援などを見極め、判断することが大切です。
 ● 障害や障害がある人に関する理解を深めるため、研修に参加したり、障害がある人から話を聞くような機会をつくることも大切です。

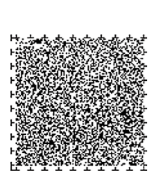


積極的に声をかけましょう!

- 障害がある人の立場でみると、日常生活・社会生活をおくる上では、さまざまな障壁(バリア)のあることがわかります。困った様子の障害がある人などを見かけたら、積極的に声をかけましょう。そして、どのようなことに困っているのか、どのような手助けが必要なのか、本人に確認してみましょう。
 ● 障害があっても、できるだけ自分の力でやりたいと思っている人もいます。視覚障害のある人や車椅子を利用する人の中には、慣れている場所であれば手助けを遠りよする人もいます。断られてもがっかりしないでください。あなたの優しい気持ちはその人に届いています。

社会ルールを守り、思いやりを持った行動をしましょう!

- 電車やバスなどの優先席付近では、携帯電話・スマートフォンの電源を切るようにしましょう。また、優先席を必要とする人(高齢の人や障害がある人など)が近くに立っていたら、優先席を譲るようにしましょう。
 ● 視覚障害がある人の中には、点字ブロックを頼りに歩行する人がいます。点字ブロックの上には自転車や物を置いたり、点字ブロック上で立ち話をするのはやめましょう。
 ● 駐車場の障害者等用駐車スペースには、必要のない人は駐車しないようにしましょう。また、多機能トイレや車椅子・ベビーカー優先エレベーターなども、必要のない人はなるべく利用しないようにしましょう。
 ● 災害や緊急時は、障害の有無を問わず、誰もが協力して危機を乗り越えることが大切です。自分ができることは何か考え、行動しましょう。



しょうがい ひと
**障害がある人に
 関するマーク**

まち しせつ み しょうがい ひと かか
 街や施設などでよく見かける障害がある人に関わる
 おも つぎ
 主なマークには次のようなものがあります。
 り かい ゆた きょうせい しゃ かい
 みんなで理解して豊かな共生社会をつくりましょう。

しょうがいしゃ
**障害者のための
 こくさい
 国際シンボルマーク**



しょうがい ひと りよう
 障害がある人が利用できる
 たてもの しせつ
 建物や施設であることをわかり
 やすく示すための世界共通のシン
 ボルマークです。

もうじん
**盲人のための
 こくさい
 国際シンボルマーク**



せ かいきょうつう しかくしょうがい
 世界共通のマークで、視覚障害
 ひと あんぜん こう
 がある人の安全を考りよした
 たてもの せつび きき ひょうじ
 建物、設備、機器などに表示さ
 れています。

ヘルプマーク



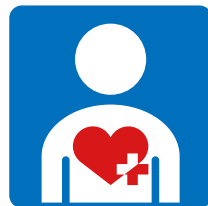
ぎ そく ない ぶしょうがい にんしんしよ き
 義足や内部障害、妊娠初期
 がいけん
 など、外見からはわからなくて
 て だす はい ひつよう ひと
 も、手助けや配りよが必要な人
 のためのマークです。

けん
ほじょ犬マーク



しんたいしょうがいしゃ ほ じょけん もうどうけん
 身体障害者補助犬 (盲導犬、
 かいじょけん ちょうどうけん どうはん う い
 介助犬、聴導犬) 同伴を受け入
 れる施設や店舗であることを示す
 マークです。

ハート・プラスマーク



がいけん
 外見からはわかりにくく、
 さまざまな誤解なども受けやすい
 ごとい う
 内部障害・心臓疾患がある人を
 示すマークです。

オストメイトマーク



じんこうこうもん じんこうぼうこう しょう
 人工肛門・人工膀胱を使用して
 いる人 (オストメイト) のため
 ひと
 の設備があるトイレに表示され
 るマークです。

しんたいしょうがいしゃひょうしき
身体障害者標識



し たい ふ じ ゆう り ゆう
 肢体不自由であることを理由
 うんてんめんきよ じょうけん ふ
 に運転免許に条件を付されている
 ひと くるま ひょうじ
 人の車に表示されるマークです。

ちょうかくしょうがいしゃひょうしき
聴覚障害者標識

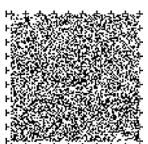


ちょうかくしょうがい り ゆう
 聴覚障害があることを理由に
 うんてんめんきよ じょうけん ふ
 運転免許に条件を付されている
 ひと くるま ひょうじ
 人の車に表示されるマークです。

みみ
耳マーク



がいけん ちょうかくしょうがい
 外見ではわかりにくい聴覚障害を
 しめ
 示すためのマークで、聴覚障害のある
 ひと くるま ひょうじ
 人がカードなどを身につけています。



やまなしけん ふくし ほけんぶ しょうがい ふくし か
山梨県 福祉保健部 障害福祉課

でん わ
 電話 / 055-223-1460

ファクス / 055-223-1464

メール / shogai-fks@pref.yamanashi.lg.jp



この印刷物は、古紙配合率70%再生紙と
 ベジタブルオイルインキを使用しております。

