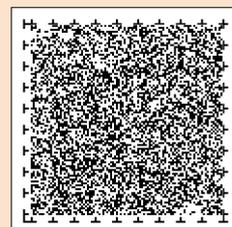


こころ 心のバリアフリー ハンドブック



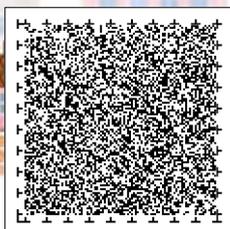
くれし
呉市

おんせい
音声コード (Uni-Voice) 対応の携帯電話やスマートフォンのアプリを使って
このリーフレットの内容を読み上げることができます。



もくじ

はじめに	2
<small>こころ</small> 心のバリアフリーを <small>すす</small> 進めていくには?	3
<small>ちてきしょうがい</small> 知的障害について	4
<small>したいしょうがい</small> 肢体の障害について	5
<small>しかくしょうがい</small> 視覚障害について	7
<small>ちようかくしょうがい</small> 聴覚障害について	9
<small>せいしんしょうがい</small> 精神障害について	11
<small>なんびよう ないぶしょうがい</small> 難病・内部障害について	12
<small>はったつしょうがい</small> 発達障害について	13
<small>こうじのうきのうしょうがい</small> 高次脳機能障害について	15
<small>しゅわ</small> 手話をおぼえてみよう	17
<small>だいひようてき ひようしき</small> 代表的なマーク・標識	18



はじめに

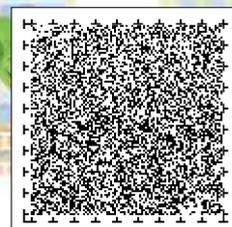
『障害のある、ないにかかわらずみんなが安心して暮らし、学び、働き、交流し、挑戦できるまちの実現』を自指して（第5次呉市障害者基本計画）

私たちの周りには、いろいろな人が生活しています。その中には、身体に障害のある人、知的障害のある人など、生活していく中で困難さを感じている人がいます。

あなたは障害のある人に会ったとき、どのように感じていますか？大変そう、かわいそうとおもったり、困っているように思っても声を掛けられなかったり、どのように手助けしたらよいか分からなかったり、自分たちよりできない人と偏見の目で見てしまったりしたことはありませんか？

理解不足や偏見など、みなさんの心の中にある見えない壁（心のバリア）をなくすために、このハンドブックでは、障害のある人がどのようなことで困っていて、どのような手助けがあればよいのかを紹介しています。

このハンドブックが、障害のある人に対する理解を深め、それぞれの不便さや困りごとを取り除くために何ができるかをみなさんが考え、「心のバリア」のない行動がとれる人になる手助けとなればうれしいです。



こころ すす 心のバリアフリーを進めていくには？

●さまざまな人が同じまちに暮らしています。

まちの中には困っている人がいることに気がついていませんか？
気がついていても、無関心や見て見ぬふりをしていませんか？

●それぞれ不自由、不便の感じ方が違います。

- それぞれどのようなことに困っているのかを理解しましょう。
- まちにある様々な設備が何のためにあるのかを理解しましょう。

●まちの同居人としてのマナーを知りましょう。

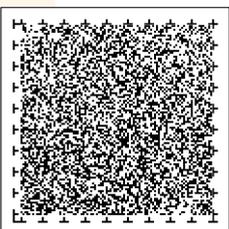
- 何気ない（悪気のない）行動でも、障害のある人が困ることがあります。
- 時には、事故やケガにもつながります。日頃から注意した方がよいことについて理解しましょう。

●困っている人の思いを知りましょう。

- 手助けをお願いしたいけど、迷惑だと思って言えない。
- 知らない人なので言いづらい。

●困っている人への手助けの方法を知りましょう。

- 障害の特性によっては、手助けの方法や気をつけなければならないポイントが異なります。
- 困っている人がいて助けたいと思っても、その方法を知らないと、どうしてよいか分かりません。手助けの方法やポイントを理解しましょう。
- どうしたらよいのかを、直接声をかけて確認することも大切です。
- 障害のある人だけでなく、高齢者、妊産婦、小さな子どもを連れた人、外国人などに対しても同じです。



知的障害について

知的障害とは、生活面や学習面などにおいて知的な働きに遅れがあり、仕事や勉強、コミュニケーションなど、普通の生活において周りに合わせる事が苦手な特性の事です。

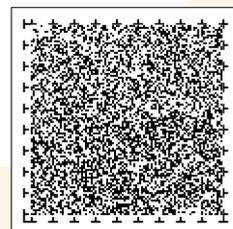
こんなことに困っています / どんな手助けができる？

- 見た目では障害があると分かりにくいことがあります。
- 自分の状況を理解することが苦手な人もいます。
- 自分の気持ちを伝えるのが苦手です。
- 先の見通しが分からないと不安になります。先の見通しが分かるような具体的な説明をお願いします。
 「〇時までやります」
 「ご飯を食べたら、〇〇〇に行きます」
 「一日のスケジュールを書いて示します」
- 初めてのことや急な予定変更などに対応することが苦手であったり、相手の言っていることが分からないことがあります。
 「分かりやすい言葉で伝えます」
 「ゆっくり話しかけましょう」
 「ひらがなで書いたり、絵や図などを使うと分かりやすくなります」



考えてみましょう！

知的障害の人を見かけたら、どのように声かけをして、どんな手助けをしようと思いますか？



肢体の障害について

肢体の障害とは、病気や事故によるケガなど、様々な理由で手や足、体の機能に障害があることを言います。歩くことや物を持つなどの動作が難しいため、車いすや杖、手足の装具などを使っている人がいます。

こんなことに困っています / どんな手助けができる？

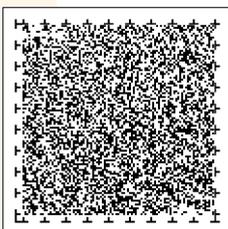
- 車いすを使用して移動する人は、少しの段差でも乗り越えられません。また、車の乗り降りには広いスペースが必要です。そのため公共施設や大型スーパーなどでは、入り口に一番近いところに障害者用駐車スペース（思いやり駐車場など）を設けています。このスペースに車を止めないようにしてください。



- 車いすを使っている人は、買い物の時に高いところにある商品に手が届かなかったり、下に落ちてしまったものを拾えなかったりします。また、通路がせまいと車いすでは通りにくいことがあります。次のように声をかけていただくと助かります。

「困っていることはありませんか？」

「お手伝いしましょうか？」



しかくしょうがい 視覚障害について

視覚障害には、全く見えない（全盲）、わずかに見える、中心が見えない、夜だけ見えづらくなる、色の区別がつきにくいなど、様々な特性（見えにくさ）があります。病気や事故で目が不自由になった人も多く、見た目では「目が不自由」とわからない人もいます。白い杖（白杖）を持っている人や盲導犬を連れている人もいますが、何も持たずに道路の白線や視覚障害者用誘導ブロック（点字ブロック）を頼りに歩いている人もいます。

こんなことに困っています／どんな手助けができる？

- その人が困っているようであれば、近くに行って正面から声をかけてください。

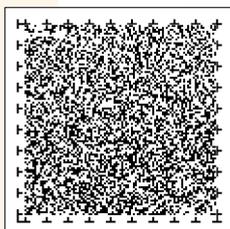
「何か手伝えることはありますか？」

- 白杖を使用して歩いている人は、白杖を前方に構え、左右に振って路面を確かめながら歩いています。白杖との接触事故を避けるため、後ろをとおっていただくか、通り過ぎるのを待っていただけると助かります。



- 誘導する場合には、誘導する人が視覚障害の人の横半歩前に立ち、視覚障害の人に自分の腕や肩などつかみやすい場所をつかんでもらいます。

段差の手前でいったん止まり、「ここから下り（上り）です」と伝えたり、方向を変えるときは「右に曲がります」と伝えたりしてください。



- 視覚障害のある人にとって、駅のホームや横断歩道は危険な場所です。次のように声をかけていただけると助かります。

「どこに行かれますか？」

「一緒に行きましょうか？」



- 道を探ねられたら、分かりやすい言葉で伝えてください。

「あっち」「こっち」では分かりません。

次のように声をかけていただけると助かります。

「右に5メートル」

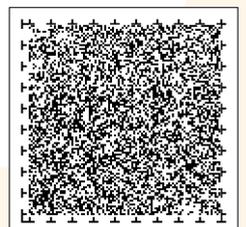
「2時の方向」

「2歩前」

- 点字は視覚障害の人全員が読めるわけではありません。音声で伝えたり、弱視の人には拡大鏡を用いたりするなど、その人に合った方法を確認してもらえると助かります。

考えてみましょう！

目が不自由な人を見かけたら、どのように声をかけをして、どんな手助けをしようと思いますか？



聴覚障害について

聴覚障害には、音が全く聞こえない、わずかに聞こえる、一部の音が聞き取りにくいなど、聞こえ方の特性があります。

生まれたときから聞こえない人は、言葉を発することができない（または難しい）場合があります。また、途中から聞こえなくなった人は、言葉を話すことができるため、聞こえないことが分かりにくかったりすることもあります。

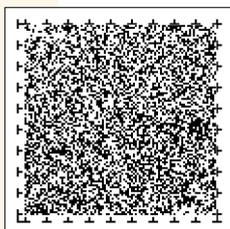
こんなことに困っています／どんな手助けができる？

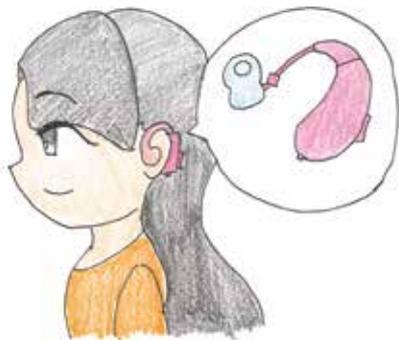
- 電話がかかってきても、音声での会話ができません。そのため、FAX やメールなど文字でのやり取りや、テレビ電話を使用した手話でのやり取りを行います。



- 歩いている時に後ろからクラクションが鳴っても気づかなかったり、声をかけたのに無視されたと思われたりするなど、見た目からは分かりにくいいため様々な危険や誤解にさらされています。

- 電車やバスなどに乗っている時に事故などが起きても、車内アナウンスが聞こえません。また、ホームでも、駅員のアナウンスや発車及び列車の接近ベル（メロディ）が聞こえません。電光掲示板の表示を教えてもらった、筆談で情報を伝えてもらったりすると助かります。





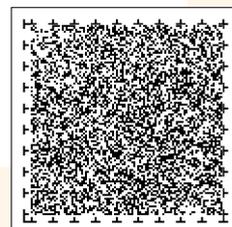
- 補聴器を着けていても聞こえ方は人それぞれです。話しかける時は、聞き取りやすい声の大きさと、ゆっくり、はっきり話してください。伝わっているか確認することも大切です。

- 耳の不自由な人といっても、聞こえ方は様々です。手話でコミュニケーションを行う人もいれば、手話以外の方法でコミュニケーションを行う人がいます。お互いに伝えあいたいという気持ち大切です。それぞれに合わせたコミュニケーション方法をとるためにも、本人に確認しましょう。



考えてみましょう！

普段手話を使っている人とコミュニケーションをとるには、他にどんな方法が考えられますか？



精神障害について

精神障害とは、多くの不安や緊張などにより、日常生活や社会生活が送りにくくなってしまふことです。障害の原因はストレスなど様々で、誰にでも起こる可能性があります。代表的なものとしては、統合失調症、うつ病、双極性障害（そううつ病）、アルコールや薬物などの依存症などがあります。

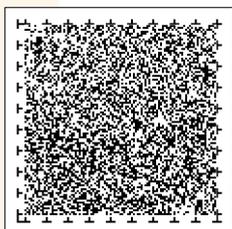
こんなことに困っています / どんな手助けができる？

- 不安や心配ごとを多く抱えていることがあるため、ゆったりとした穏やかな態度で、分かりやすく話していただくと助かります。
- 周りの人が話しているのを見て、自分のことを言われていると感じてしまう人もいます。優しく見守っていただくと助かります。



- 見た目からは分かりにくいので、元氣そうに見られてしまうことがあります。その症状により、生活する上でしんどさを感じています。本人の調子を見て、無理をさせないようにすることも大切です。

- 症状ばかりに目を向けるのではなく、その人自身のことを理解して、思い込みや誤解・偏見をなくしましょう。
- 誰もが、こころの不調を抱える可能性があります。日頃から自分なりのストレス対処法（セルフケア）を身につけ、ストレスができるだけ少ない生活をするよう心がけましょう。



なんびょう ないぶしょうがい 難病・内部障害について

難病とは、原因が分からないために、治す方法が決まっていない、あるいは治りにくい病気のことです。身体的な問題だけではなく、精神的、社会的、経済的な負担を伴うことがあります。

内部障害とは、身体の内部（心臓・腎臓・呼吸器・肝臓・ぼうこう・直腸・小腸・免疫など）の働きが低下したり、機能を失ったりしている障害のことです。

こんなことに困っています／どんな手助けができる？

【難病の人】

難病には様々な病気があり、その病状もそれぞれに違い、また同じ病気であっても病状の個人差が大きいこともあるため、周りから理解されないことがあります。



【ぼうこう・直腸に障害のある人】

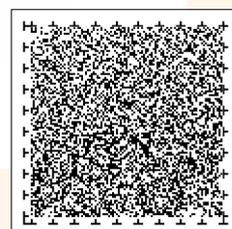
ぼうこう・直腸に人工の排泄口（ストマ）を設けている人のことを「オストメイト」と呼び、排泄物をためるための袋（ストマ用装具）を使用しています。ストマ用装具や腹部などを洗うことができる「オストメイト対応トイレ」が必要になります。

【心臓、呼吸器、腎臓などに障害のある人】

疲れやすく、長時間の歩行が困難な人などがいます。

見た目では障害のあることが分かりにくいいため、優先席に座っていると不審な目で見られて嫌な思いをしている人もいます。

また、酸素ボンベを持って歩いている人もいますが、段差の多い道路は持ち上げたり、下ろしたりするのが大変です。



発達障害について

発達障害とは、生まれつき見られる脳の働き方の違いにより、幼児のうちから行動面や情緒面に特性があります。

同じ発達障害でも一人ひとり特性の現れ方が違ったり、複数の発達障害を併せ持っていることもあります。親のしつけや教育、本人の努力不足による問題ではありません。

周りの理解不足や自分で自分のことが理解できていないことなどにより、生活や人間関係がうまくいかず、不安などから二次的な障害（うつ病など）が生じることもあります。

自閉スペクトラム症 (ASD)

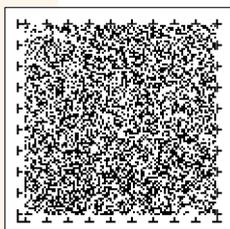
- * 言葉の発達の遅れがある
- * コミュニケーションの難しさがある
- * 対人関係・社会性の難しさがある
- * パターン化した行動やこだわりがある

限局性学習症 (SLD)

- * 知的な発達に明らかな遅れはないが、読み書きや計算など、一部に難しさがある
- 読み：文字の区別がつかない、文字と音声が結びつかない
- 書き：きちんと綴れない、鏡文字になる、句読点が打てない
- 計算：繰り上がりが分からない、数字や図形が正しく写せない

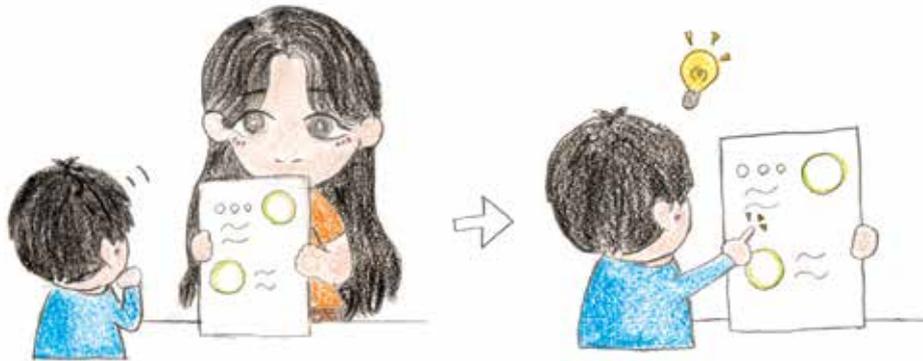
注意欠如・多動症 (ADHD)

- * 不注意：必要な注意を払えない、注意が続かない（部屋が片付けられない、忘れ物や物を失くすことが多いなど）
- * 多動性：落ち着きがない、じっとしてられない
- * 衝動性：順番を待てない、質問が終わる前に答える、衝動をコントロールする力に障害がある

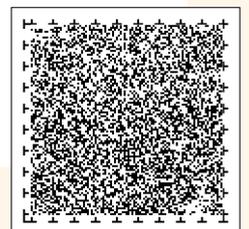


こんなことに困っています／どんな手助けができる？

- 「発達障害だから・・・」と決めつけずに、それぞれの人の個性を尊重しましょう。
できないところ（マイナス面）に注目するのではなく、できるところ（プラス面）に注目して接してもらえると助かります。
特性の見方・とらえ方を変えることも大切です。
「落ち着きがない」 → 「好奇心がある」「行動力がある」
「こだわりが強い」 → 「意志が強い」
- 目で見て分かるように絵や写真を使うなど、分かりやすいように伝え、相手が本当に理解できたかどうかの確認をするなど、コミュニケーションをより深めるようにしてください。



- 本人の気が散らないような刺激の少ない環境づくりが大切です。ちゃんと理解してもらいたい話をする時には、静かな場所を選ぶなどしてください。



高次脳機能障害について

高次脳機能障害とは、事故や病気などで脳を損傷したことによって生じる障害です。見た目だけでは分かりにくいことがあります。

【記憶障害】

- * 新しいことが覚えられない
- * 少し前の出来事や約束を思い出せない

【行動と感情の障害】

- * 感情や欲求のコントロールができません
- * 怒りっぽい、やる気がでない、こだわりが強くなる、性格が変わったようになることもある

【遂行機能障害】

- * 物事を段取りよく進めることができない
- * 優先順位や時間の見当がつけられない
- * 指示がないと次に行う行動が分からない、修正や急な変更に対応できない

【注意障害】

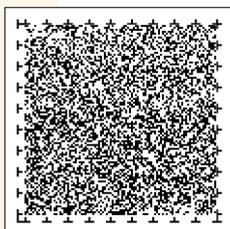
- * 集中力が続かない、気が散りやすい
- * 同時に複数のことができない

【失語症】

- * 話を理解できない、話そうとしても言葉が出てこない、文字の読み書きが難しい

【半側空間無視】

- * 視力に問題はないのに、目にしていない空間の半分にある人や物、文章を見落としてしまう



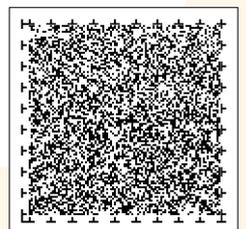
こんなことに困っています／どんな手助けができる？

- これまで^ああたり前^{まえ}にできていたことができなくなってしまうます。
気持ちにゆとりをもって^{せつ}接していただくと^{たす}助かります。
- 見た目からは^わ分かりません。また、^{つか}疲れやすく、^{なま}怠けていると^{おも}思われることがあります。
「分かっているけれどできない」ということを^{りかい}理解し、こまめに^{きゅうそく}休息をとるように、^{こえ}声かけを^{ねが}お願いします。
- ちょっとしたこと^でイライラしてしまいます。
^{かんじょう}感情が高^{たか}ぶってしまった時は、^{とき}落ち着くまで^お待^つってもらえると^{たす}助かります。

- とっさの^{ほんだん}判断が^{にが}苦手だったり、^{きおく}記憶があいまいなこ
とが多^{おほ}かったりします。
^{ものごと}物事を^{だん}段取りよく^{すす}進めることが^{むずか}難しいこともありま
す。
やることリストなど、^{ものごと}物事の^{じゅんばん}順番を^わ分かりやすく^{しめ}示
してもらえると^{たす}助かります。
また、メモやスケジュール帳などに^{きろく}記録するよう^{こえ}声
をかけてもらったり、^{はなし}話の^{ようてん}要点を^{まと}めてもらったり、
^ず図などを^い入れて^わ分かりやすく^{しめ}してもらえると
^{たす}助かります。



以上のような^{いじょう}症状に、^{しょうじょう}自分で^{じぶん}気づいていないこともあります。^{かいわ}会話はスムーズにで
きるけれど、^{じっさい}実際に^{こうどう}行動する際に「おやっ」と^{おも}思うほど^{かんたん}簡単なことができない^{ひと}人もい
ます。そうしたことが、この^{しょうがい}障害が^{りかい}理解されにくい^{りゆう}理由となっています。



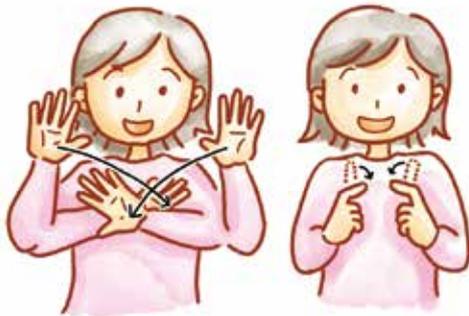
しゅわ 手話をおぼえてみよう



おはよう



こんにちは



こんばんは



ひだりてこう ちよつかく
左手甲に直角にのせた
みぎて うえ
右手を上にあげる

ありがとう

ひだりてこう
左手甲をあげながら
ひとさしゆび のこ
人差し指を残して
し にぎ
4指を握る



はじめまして

りょうてひとさしゆび
両手人差し指を
む 向かい合わせる

みぎてこぶし おやゆびがわ はなさき まえ だ
右手拳の親指側を鼻先から前に出し広げる



よろしくお願ひします

イラスト協力 (P4 ~ P16)

呉市立呉高等学校 美術部

● 穂積 紗良

● 馬場 裕菜

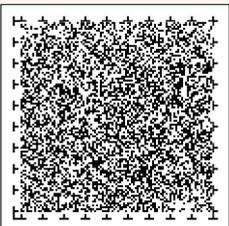
● 久本 麻生

● 中木 杏奈

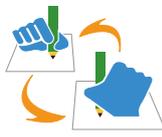
● 高城 実羽

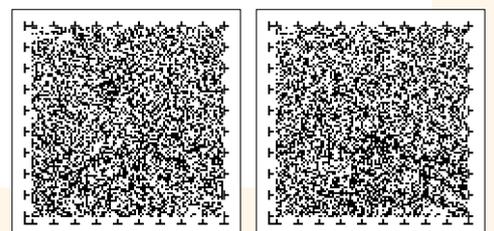
● 後藤 安那

● 檜谷 心結



だいいょうてき ひょうしき
 <<代表的なマーク・標識>>

<p>しょうがいしゃ 障害者のための 国際シンボルマーク</p> 	<p>しょうがいしゃが利用できる建物や施設であることを表す世界共通のマーク。障害の種類や程度にかかわらず、すべての障害者を対象としたものです。 (所管：公益財団法人日本障害者リハビリテーション協会)</p>
<p>しんたいしょうがいしゃひょうしき 身体障害者標識</p> 	<p>肢体不自由で免許に条件を付されている人が運転する車に表示します。マークの表示については、努力義務となっています。 (所管：警察庁)</p>
<p>ちようかくしょうがいしゃひょうしき 聴覚障害者標識</p> 	<p>聴覚障害で免許に条件を付されている人が運転する車に表示します。マークの表示については、努力義務となっています。 (所管：警察庁)</p>
<p>もうじん 盲人のための 国際シンボルマーク</p> 	<p>視覚障害者の安全やバリアフリーを考慮した建物・設備・機器に表示する世界共通のマークです。(所管：社会福祉法人日本盲人福祉委員会)</p>
<p>みみ 耳マーク</p> 	<p>聞こえが不自由なことを表す、国内で使用されているマークです。このマークを提示された場合は、相手が「聞こえない」ことを理解し、口元を見せてはっきり話す、筆談でやり取りするなど、その人の特性に応じたコミュニケーションの方法に配慮する必要があります。 (所管：一般社団法人全日本難聴者・中途失聴者団体連合会)</p>
<p>ほじょけん ほじょ犬マーク</p> 	<p>身体障害者補助犬同伴の啓発のためのマークです。補助犬(盲導犬・介助犬・聴導犬)を受け入れられる施設・店舗等の入口に掲示する等の形で使用されます。 (所管：厚生労働省)</p>
<p>オストメイト/ オストメイト用 設備マーク</p> 	<p>オストメイトとは、がんなどで人工肛門・人工膀胱を造設している排泄機能に障害のある人のことをいいます。 このマークはオストメイトであること、オストメイトのための設備(オストメイト対応のトイレ)があることを表しています。 (所管：公益財団法人交通エコロジー・モビリティ財団)</p>
<p>ハート・プラスマーク</p> 	<p>「内臓等の身体内部に障害のある人」を表します。内部障害は外見から分かりづらいため、障害の存在を示し、理解を得るためのマークです。 (所管：特定非営利活動法人ハート・プラスの会)</p>
<p>「白杖 SOS シグナル」 普及啓発シンボル マーク</p> 	<p>白杖を頭上 50cm 程度に掛けて SOS のシグナルを示している視覚に障害のある人を見かけたら、進んで声をかけて支援しようという「白杖 SOS シグナル」運動の普及啓発シンボルマークです。 (所管：岐阜市)</p>
<p>ヘルプマーク</p> 	<p>義足や人工関節を使用している人、内部障害や難病の人、または妊娠初期の人など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている人が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるためのマークです。カバンなどにつけて知らせたり、優先席などに表示されていることもあります。 (所管：東京都)</p>
<p>しゅわ 手話マーク</p> 	<p>耳が聞こえない人等がこのマークを掲示した場合は「手話で対応をお願いします」の意味、窓口等で掲示している場合は「手話で対応します」等の意味になります。 (所管：一般財団法人全日本ろうあ連盟)</p>
<p>ひつだん 筆談マーク</p> 	<p>耳が聞こえない人等がこのマークを掲示した場合は「筆談で対応をお願いします」の意味、窓口等で掲示している場合は「筆談で対応します」等の意味になります。 (所管：一般財団法人全日本ろうあ連盟)</p>





こころ
「心のバリアフリーハンドブック」

はっ ころ れい わ ねん がつ
行 令和6年3月

へん しゅう くれ し ふく し ほ けん ぶ しょう が い ふく し か
編 集 呉市福祉保健部障害福祉課

〒737-8501 くれ し ちゅうおう ちようめ ほん ごう
呉市中央4丁目1番6号

でん わ
電 話 : 0 8 2 3 - 2 5 - 3 5 2 3

F A X : 0 8 2 3 - 2 5 - 2 5 2 2

E-mail : syohuku@city.kure.lg.jp