

ルルル

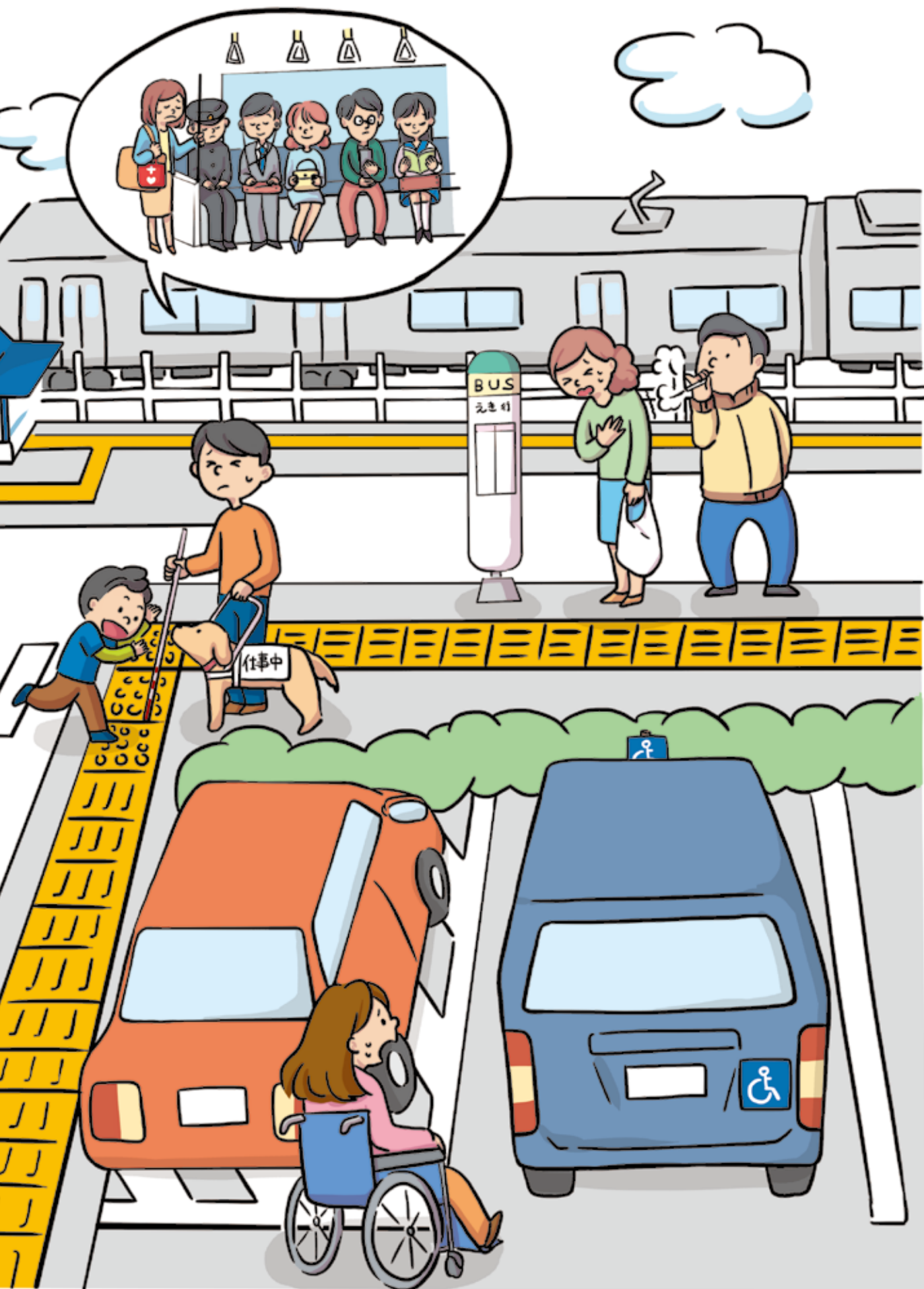


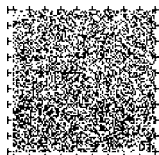
しょう 街の中で障がいのある人などは、どん



街の中で障がいのある人などは、どんなことに困っているのか考えてみよう

なことに困っているのか考えてみよう





手で 手や腕・足などが不自由な人について知ろう

手で 腕・足などが不自由 (肢体不自由) っていうこと?

手や腕(上肢)、足(下肢)、体幹に障がいのある人は、その障がいの程度によって姿勢を保つことや、歩く、座るなどの基本的な動作が困難になることがあります。移動は、杖や装具などを利用して歩行する人や車いすを使用する人もいます。

どんなことに困っているの?

● 車いすを必要とする人はこんなことに困っています。

高いところにある商品を手に取ったり、手で扉を開けたりするのは大変です。

高いところにある商品を手に取ったり、手で扉を開けたりするのが難しいことがあります。困っている様子を見かけたら積極的にお手伝いをしましょう。



● 車いすを使う人は乗り降りのために広いスペースが必要です。

車いすを使う人が車の乗り降りをする場合は、車両側面に広いスペースが必要です。そのため、一部の障がい者専用駐車場では一台あたりの幅が広く作られています。



● 片マヒの人について

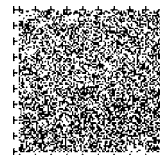
片マヒってどんな障がい?

脳の病気やけがによって、身体の「右半身または左半身」が自分の意思では動かせなくなることを言います。

片マヒで杖を使用している人などが、片手で荷物を持ちながら歩行することは、転びやすい上、階段の上り下りや扉の開け閉め、エレベーターのボタンなどを押すことは大変です。また雨が降っている時などは、傘を持って歩くことが難しい人もいます。何かお手伝いできることがないか聞いてみましょう。



車いすの構造と名称(自走式)



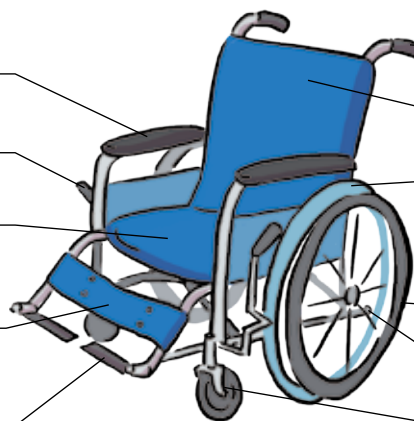
ひじかけ
〈アームサポート〉

〈ブレーキレバー〉

〈座シート〉

足が落ちないようにおさえる
〈レッグサポート〉

足を乗せる部分
〈フットサポート〉



〈ハンドグリップ〉

背もたれ
〈バックサポート〉

〈タイヤ〉

大きい方が段や溝を越えやすい。

この部分に手をかけて車輪をまわす
〈ハンドリム〉

〈ティッピングレバー〉
段差越えに使用します。

〈キャストター〉

車いすでの移動のお手伝い

急な坂道、長い坂道、デコボコした道、段差のある場所では前に進むことができず、困ってしまうことがあります。車いすを利用している本人にどうお手伝いすればよいか聞きましょう。

押す・ブレーキをかける



両手でハンドグリップを握り、利用者に注意しながらゆっくり押す。



- ①止めたときに動きださないよう車いすの横に立ち、片手でハンドグリップを握り、他方の手でブレーキをかける。
- ②反対側も同様にブレーキをかける。

坂道を下る

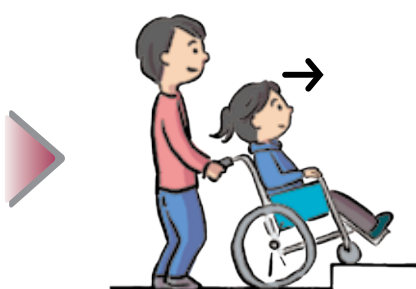


後方に注意しながら後ろ向きで一歩一歩ゆっくり下る。

前向きで段差を上げる



- ①体を密着させティッピングレバーを踏みながらハンドグリップを手前に引き、キャストターを浮かせたまま直進する。

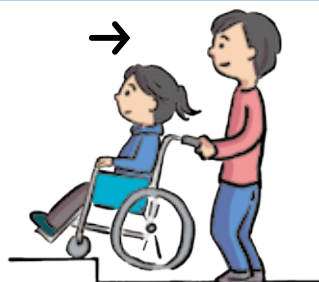


- ②キャストターを上げ、浮かせたキャストターを段に乗せ、後輪を段につける。



- ③ハンドグリップをしっかり握って前に押しだし、後輪を段差に沿ってすりあげる。

後ろ向きで段差を降りる



- ①体を密着させ、ハンドグリップを持ち上げるようにしながら後輪を段に沿って降ろす。

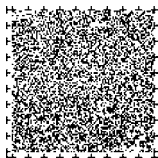


- ②キャストターを上げて後ろに引く。



- ③フットサポートとつま先が段差に当たらないようにキャストターを降ろす。

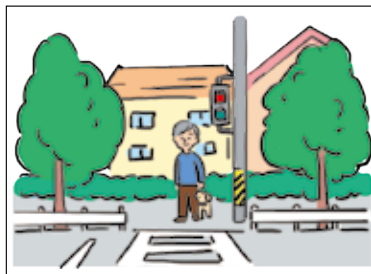
障がいについて知ろう — 手や腕・足などが不自由な人について知ろう



目が不自由な人について知ろう

目が不自由（視覚障がい）ってどういうこと？

目が不自由な人は、何も見えない人だけではありません。メガネをかけてもぼやけて見えてしまったりします。見える範囲が狭かったり、見えない部分があったり、明るさや暗さに目が慣れなかったり、違う色に見えてしまったりします。文字を大きくして表示したり、わかりやすい色にしたり、照明器具で明るくしたり、まぶしすぎないように工夫することで、見えやすくなります。



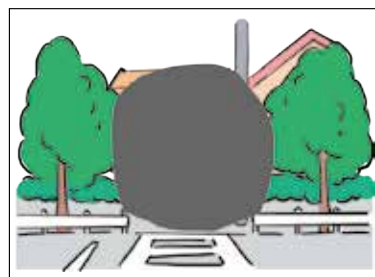
正常



周りが見えない



左右が見えない

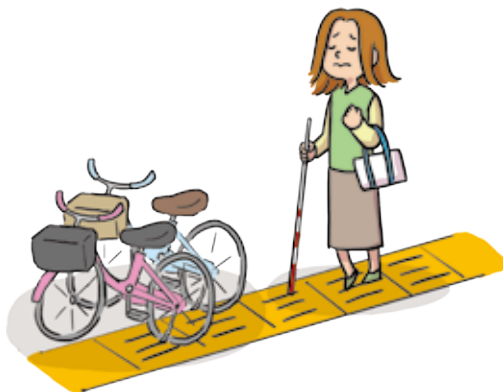


中心部分が見えない

どんなことに困っているの？

点字ブロック上に自転車や看板があると危険です。

視覚障がい者用誘導ブロック（点字ブロック）の上に、自転車や看板が置いてあると通行の妨げになるだけでなく、事故の原因にもなります。



視覚障がいのある人が持つ杖を「白杖」といいます。この杖は、「障害物」や段差、溝を発見したり、周囲の人に目が不自由であることを知らせて援助を得やすくするなど大切な役割があります。

● 目の不自由な人の外出

一緒に歩く人がいると安心できます！

身長の高さによって、肘か肩につかまってもらいます。二人分の横幅で歩くことを忘れずに！



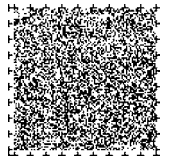
相手より、1歩前に立ちます。左右に曲がる時や段差や坂道がある時は、声にだして伝えましょう。



盲導犬

盲導犬は、ペットではなく、目が不自由な人のために特別な訓練を受けた犬です。詳しくは17ページの「補助犬について知ろう」を見てください。

●目が不自由な人がいたら、 声をかけてください!



声のかけ方いろいろ

「何かお手伝いしましょうか?」

「どこまで行きますか?」

「一緒に(途中まで)行きましょうか?」

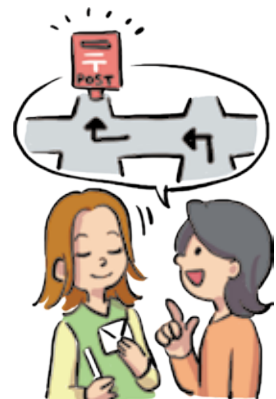
説明するときは

「あっち」「こっち」「そこ」「あそこ」と言われたり、指でさされても
わかりません。



方向は、前・後ろ・左・右、距離は、
「約〇メートル先」「あと〇歩くらい」
などと、わかりやすく説明してください。「におい」や「音」も手がかりに
なります。

時計に見立てて「〇時方向です。」
と、説明する方法もあります。



説明は具体的に。

●こんな時・こんな場所は心配です! ご協力を!

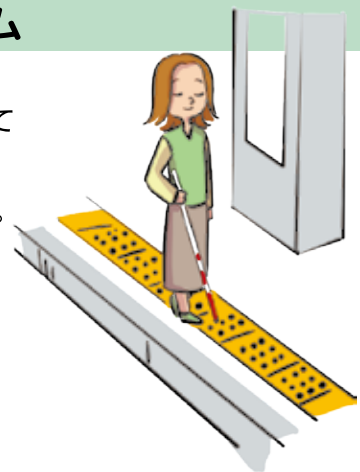
交差点



信号は青? 赤?

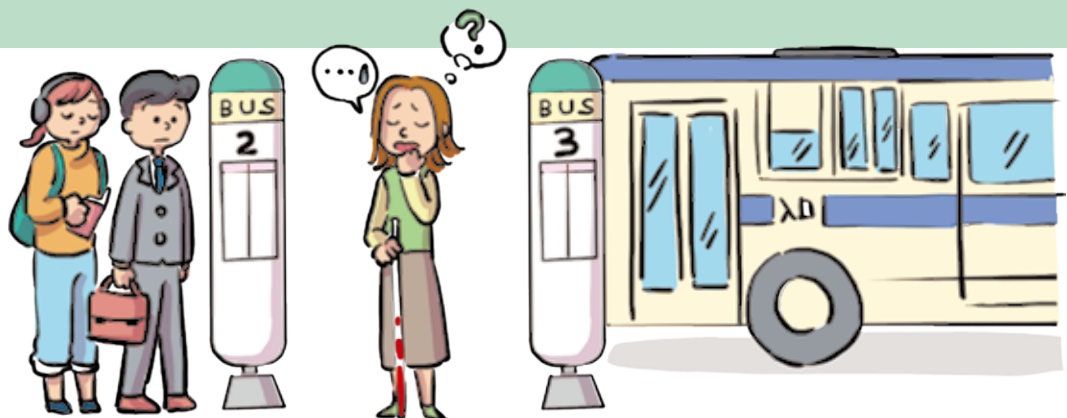
駅のホーム

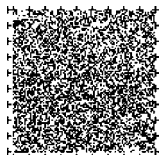
ホームから誤って
転落してしまう
危険があります。



バス停

時刻表や、どこ行き
のバスか、何番乗り
場なのか、わからな
いこともあります。





耳が不自由な人について知ろう

耳が不自由（聴覚障がい）ってどういうこと？

耳が不自由なことは、外見からは分かりにくく、そのため、手助けしてもらいにくい障がいの一つです。聞こえなくなった時期や環境によってコミュニケーションの方法もいろいろあります。

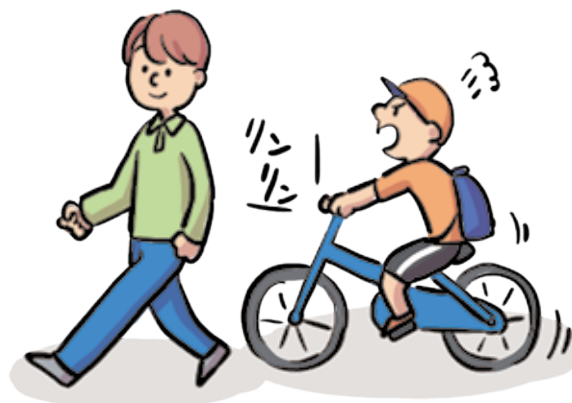
どんなことに困っているの？

電車では



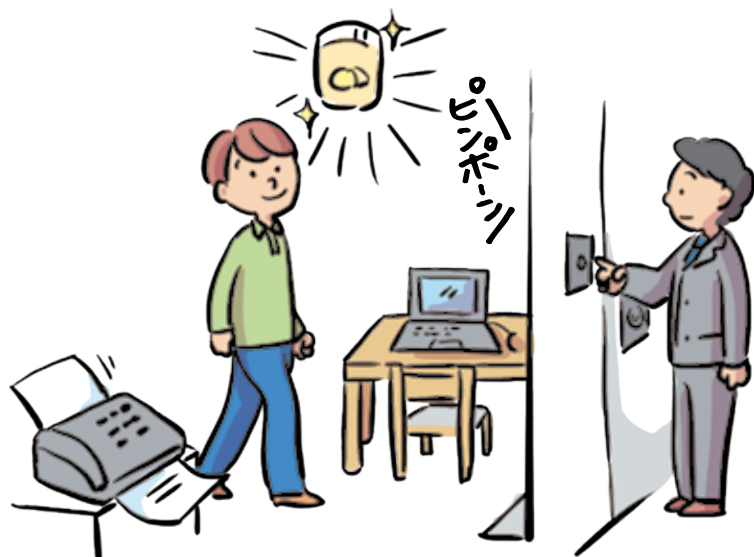
車内の電光掲示で、次の停車駅や事故のお知らせを確認できます。困っている様子を見かけたら教えてあげましょう。

まちでは



後ろからの自転車のベルや車のクラクションに気付くことができない人もいます。「もしかしたら、耳が不自由な人かも」と考えてみてください。

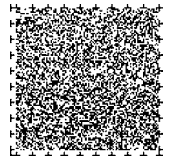
家の中では



お客様が来たときの玄関のチャイム、FAX の受信などを光でお知らせします。

電話で話すことは難しいので、FAX や携帯電話・パソコンのメールを使い、文字で言いたいことを伝え、やりとりします。

● 耳が不自由な人とのコミュニケーションの方法



手話

耳の不自由な人とのコミュニケーション方法としてよく知られています。手や指の動きだけでなく、顔の表情、体の動きを使って伝えます。リラックスして意思や感情を伝え合うことができます。



筆談

メモ用紙などに筆記具で文字を書いて伝え合う方法です。文章は短く簡潔に伝えます。伝えるポイントをおさえます。

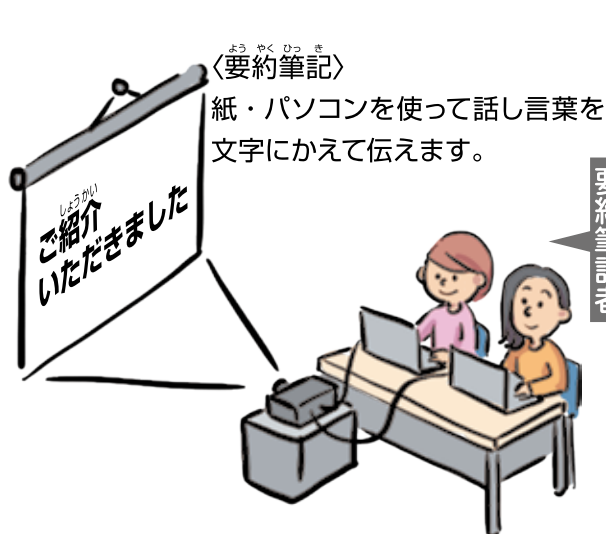


読話（口話）

相手の口の動きを見て読み取ることです。静かなところで、正面から、口の動きを「大きく」「ゆっくり」「はっきり」伝えます。「いす・りす」など口の動きが同じで、意味の違う言葉があるので、同時にジェスチャーや紙に書いて伝えます。正しく伝わっているか、相手の様子をみながら、伝わっていないところはくり返しましょう。



● こんなお仕事があります



〈手話通訳〉
話し言葉を手話にかえたり、手話を音声による話し言葉にかえ、耳が不自由な人とのコミュニケーションをつなぎます。

聴導犬

聴導犬は、ペットではなく、耳が不自由な人のために特別な訓練を受けた犬です。詳しくは17ページの「補助犬について知ろう」を見てください。



しょう 内部障がいについて知ろう

しょう 内部障がいってどういうこと?

しん ぞう、じん ぞう、こ きゅう き、ぼうこう・ちよく ちよう、しょう ちよう、かん ぞう、めん えき ふ ぜん、めん えき き
心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう・直腸、小腸、肝臓、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機
能障がいの総称です。体の中の障がいなので、外見からは病気なのか、元気なのか分かり
にくいので、周りの人の理解が必要です。

こま どんなことに困っているの?

けむり こ きゅう
タバコの煙で、呼吸が苦しくなったりします。



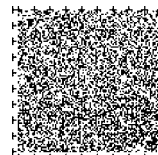
こ きゅう き き のう しょう
呼吸器機能障がいの人や障がいによって体力が低下
している人は、タバコの煙が原因で、脈がみだれたり
、呼吸が苦しくなったりすることがあります。

しょう 外見から障がいがあることがわかりにくいので誤解を受けやすいです。



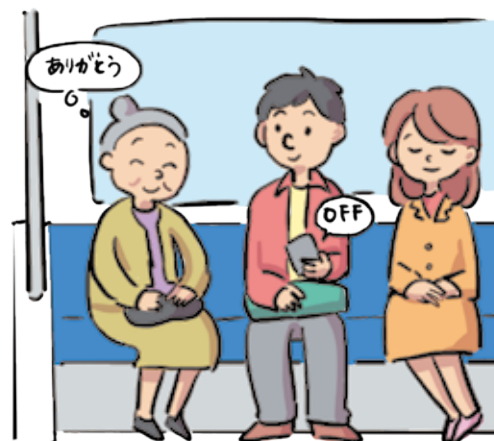
しょう 内部障がいの人は疲れやす
く、立っているのが難しい人
もいます。ヘルプマークや
ハート・プラスマーク(※)を
表示している人や立ってい
るのがつらそうな人を見か
けたら、進んで席を譲りま
しょう。

※ヘルプマークやハート・プラスマーク：詳しくは裏表紙の「障がいに関するマークを知ろう」を見てください。



心臓ペースメーカーが誤作動をするのではないかと心配です。

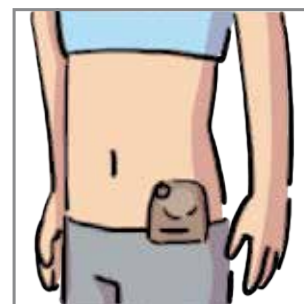
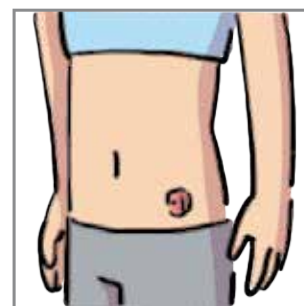
心臓ペースメーカーを使用している人は携帯電話などの電子機器で誤作動するのではないかと不安です。優先席付近や混雑した場所では携帯電話などの電源は切るようにしましょう。



オストメイトについて知ろう

オストメイトとは、産まれた時から肛門がない人や大腸・直腸・ぼうこう等の病気の治療、交通事故などのケガで手術した人が腹部にストーマ（ギリシャ語で口）と呼ばれる排泄口を造設した人のことをいいます。

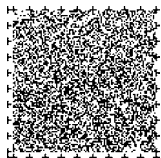
オストメイトのストーマには括約筋(※)がなく排泄のコントロールができないため、便や尿をためるビニール製の袋(ストーマ袋)を装着しています。ストーマ袋は完全に閉ざされているのできちんと装着されていれば便や尿が漏れることはありません。ストーマがあるため通常の便器では排泄しにくいことから、立ったまま排泄処置できるものが多目的トイレに設置されるようになりました。ストーマ袋を貼り替える時は、お腹の皮膚を清潔にしなければいけませんが、お腹を冷さないためにお湯が必要です。オストメイトは外見から障がいがあることがわからないので、「障がい者ではないのに多目的トイレを利用している」と誤解されることがあります。オストメイトは子どもから高齢者まで年齢層も幅広いですが、元気に社会で活躍されている人がたくさんいます。



※括約筋:肛門や尿道などの器官を取り巻き、内容物の排出を調節する筋肉のこと。

当事者の声

- 外見からは、障がいがあることがわからない人がいることを知ってほしい。
- オストメイト対応トイレが何のために必要なのか理解してほしい。



知的障がいについて知ろう

知的障がいってどういうこと？

知的障がいとは、お金の管理、読み書き、計算など日常生活や学校生活などに困ることがあり、何らかの特別な支援を必要とする状態をいいます。

知的障がい者にとって苦手なことがあります。

- むずかしい言葉や言い方は、理解しにくいです。
- お金の計算はちょっと苦手です。
- 時計を読んだり、時間を計算したりするのが苦手です。
- 初めてのことを覚えるには、時間がかかります。

こんなふう to 接してください

- 「あれ」「これ」「それ」などの表現をさけて、わかりやすい言葉で説明してください。
- 初めてのことは慣れるまで時間がかかりますので、丁寧にゆっくりと教えてください。



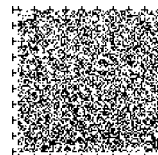
〈こんな場面にであったら〉

◆ 駅で切符を買いたいけど、どうしたら良いかわからないようです。

- どこに行きたいのか、静かにやさしく聞いてください。
- 行き先までの金額を調べて、「〇〇円です」と教えてください。
- お金の種類がわからないようだったら、必要な金額を教えてください。
- 券売機に入れるのを手伝ってください。
- ホームを間違えないように見守ってください。



発達障がいについて知ろう



発達障がいってどういうこと？

発達障がいとは、広汎性発達障がい（自閉症、アスペルガー症候群など）、学習障がい（LD）注意欠陥多動性障がい（ADHD）、その他これに類する脳機能障がい、低年齢期に発生するものと言われています。全般的な知能の遅れがある場合と異なり、人間関係やコミュニケーションが苦手であるため、周囲の理解と支援を必要とする障がいです。

自閉症について

自閉症は見るもの、聞くもの、感じるものを正しく理解しにくい発達障がいです。自閉症は単独で生じるだけでなく、知的な障がいや学習障がい・てんかん、その他の発達障がいなどを伴って生じる場合もあります。

1. 社会性の障がい（仲間を作ることが苦手、他人と一緒に遊んだりすることが苦手）
2. コミュニケーションの障がい（言葉の発達の遅れ、オウム返しが多い）
3. こだわり行動（興味のかたよりと同じ行動をいつまでも繰り返す）



こんなふうに接してください

- たくさんのかたを一度に話さずゆっくりと話してください。
- 気持ちを伝える方法を考えてください。目で見てわかるように指さしや絵や写真などがあると、伝えられていることがよくわかります。
- 「いやです」の一言が言えずに困っている人もいます。その人にあった方法を考えてください。

注意欠陥多動性障がい（ADHD）

あまり深く考えずに行動を行ってしまうなどの障がいです。

一般的には、

- 集中力が持続できず、注意が散漫になる。
- 衝動的で興奮しやすい。
- 絶えず、落ち着かず動き回る

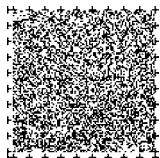
学習障がい（LD）

全般的な知的な発達に遅れはありませんが、読み、書き、計算などがうまくできず、特定の能力が発達に比べて弱く周囲にはわかりにくい障がいです。

一般的には、

- 話言葉を聞いて理解することが難しい。
- 運動が苦手な面がある。
- 計算ができてても字が読めない。

※発達障がいについては早期からの専門的な療育や支援が必要です。



せい しん しょう 精神障がいについて知ろう

せい しん しょう 精神障がいってどういうこと?

精神障がいとは、意識、感情、行動などに障がいがあり、社会生活を送ることに困難を伴う障がいです。精神障がいは、目に見えず周囲から理解されにくく、病状が不安定なため、医療や福祉の対応が必要とされています。

日常生活を妨げることとして、次のような症状があります。

- 記憶力の低下
- 不安や心配、恐怖
- 説明のつかない身体症状
- 幻覚、幻聴
- やる気や興味の低下

こんなふうに接してください

- 相手の伝えたいことをゆっくりと聞いてください。
- 落ち着いて、ゆっくりと具体的な言葉で話をしてください。
- 根気よく話を聞いてください。

こんなことに気をつけてください

- 何度も聞き返したり、問いつめたりしないでください。
- 言われていないことは勝手にせず「やってほしい」と言われたことは、丁寧に行ってください。
- みんな、精一杯がんばっていますので、ずっと「がんばれ」と言われると疲れてしまいます。
- 「きっとよくなる」「次はうまくいく」など希望がもてるような言葉をかけてください。

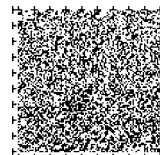
とう せう しつ ちょう しょう 統合失調症とは

心の病のひとつです。決して珍しい病気ではありません。10代から20代の若い人に多く、幻聴や幻覚の症状などがあります。

うつ病とは

色々なストレスによって、いつも気持ちが落ち込んだり、何事に対してもやる気が出ないことが長く続く病気です。

◎これらの疾患は適切な治療を受けることで、症状を落ち着かせたり、回復させたりすることができます。



こう じ のう き のう しょう 高次脳機能障がいについて知ろう

こう じ のう き のう しょう 高次脳機能障がいってどういうこと?

高次脳機能障がいとは、病気や事故で脳を損傷したことによって生じる障がいです。

次のような原因が考えられます。

病気によるもの

- 脳炎 ● 脳症（インフルエンザ はしかなど）
- 脳出血 ● 脳梗塞 ● 脳腫瘍など

事故によるもの

- 脳外傷（転落 交通事故など）
- 低酸素性脳障がい（溺水 窒息など）

日常生活を妨げることとして、次のような症状があります。

き おく しょう 記憶障がい(おぼえられない)

- 新しいことが覚えられない。
- 今まで出来ていた、計算や漢字などができなくなったり、いつもやっていることができなくなってしまう。
- 日付や場所がわからなくなる。
- 昔のことが思い出せない。



しつ ご 失語(しゃべれない)

- 話すことや言葉の理解が難しい。
- 読み書きが難しい。



うつ(おちこむ、やる気がなくなる)

- やる気が出ない。
- 一日中横になっている。
- かなしくなったり、失望的になる。

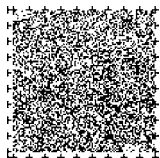
感情のコントロールができない

- 気分が一定ではなくなる。
 - 一度にいろいろなことがあると、整理できなくなりパニックになってしまう。
- など色々な症状があります。



こんなふうに接してください

- 明るくおだやかな表情で、ゆっくりとわかりやすく、簡単に話してください。
- ゆっくりと時間をとり、安心してもらえるようにおだやかな気持ちで接してください。



せつ び バリアフリーの設備について考えよう

● 多目的(多機能)トイレ



● みんなのトイレ(多目的トイレ・多機能トイレ)

ユニバーサルデザインの考え方に従って、さまざまな設備が設置されています。車いす使用者が利用しやすいよう十分なスペースが確保され、ベンチやベッド、おむつ替えシート、オストメイト対応設備などがあります。

思いやりの心を持って
トイレを利用しましょう！

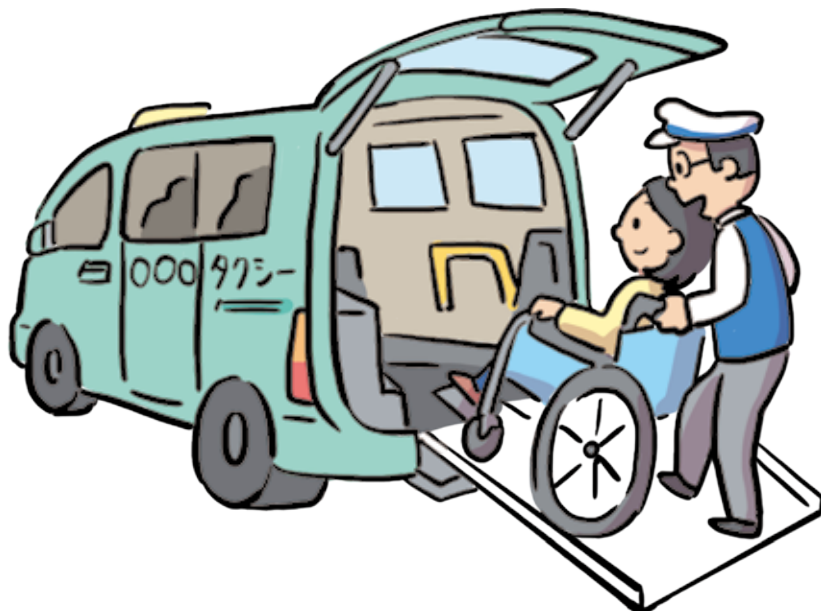
車いすを使用する人など多目的(多機能)トイレを必要とする人がいます。

一般のトイレを利用できる人は多目的(多機能)トイレの長時間の利用は控えましょう。



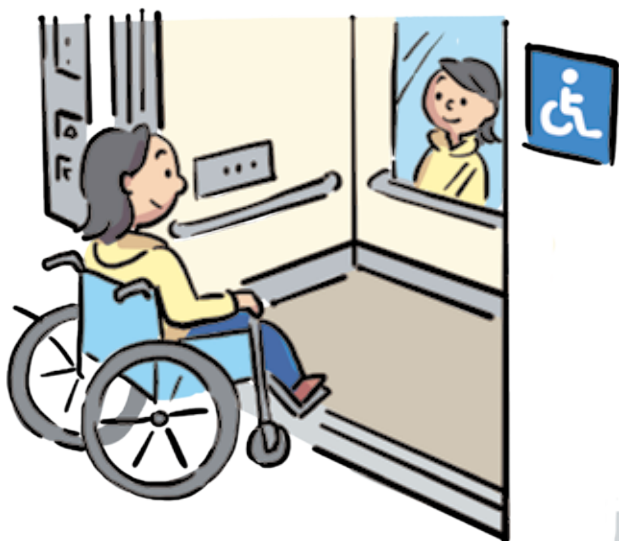
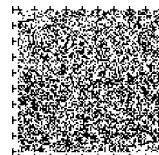
● ユニバーサルデザイン(UD) タクシー

車いす使用者に限らず、高齢者や妊娠中の女性、ベビーカー使用者なども含め、誰もが使いやすい一般のタクシーの車両です。広い開口部にスライドステップを備え、車いすのまま乗車ができます。



●低床バス (ワンステップバス、ノンステップバス)

車いすを使用している人や、高齢の人などが乗り降りしやすいよう床を低くしたバスです。運転手がスロープを設置し、車いすの人の乗り降りをサポートしてくれます。

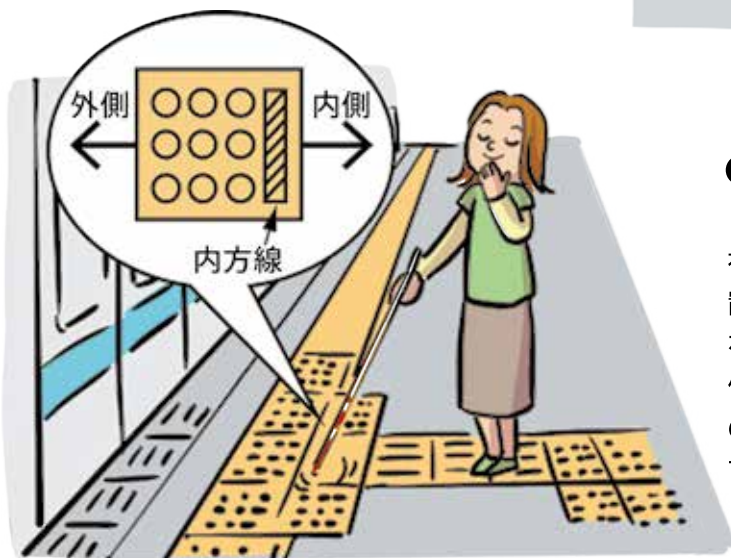
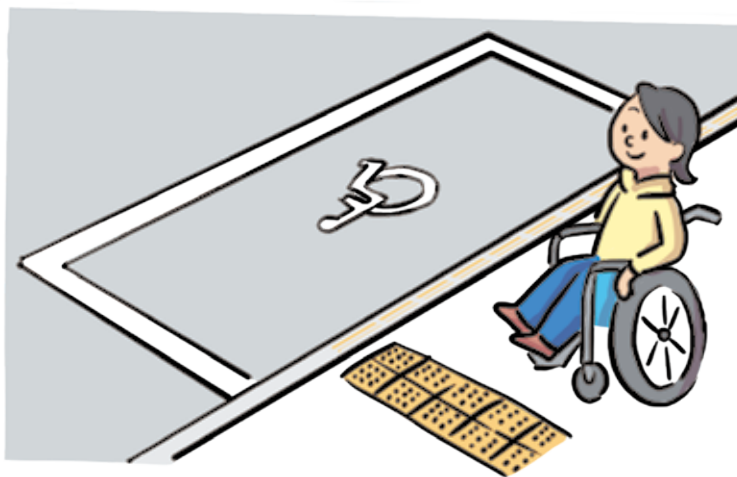


●車いす対応エレベータ

車いすが容易に方向転換ができる幅と奥行きがあります。またボタンが低い位置に設置されたり、ドアの開閉状態を確認できる鏡が設置されていたりします。

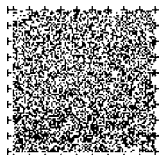
●障がい者用停車施設

障がいのある人が長い距離を移動しなくて済むよう駅前には障がい者専用駐停車スペースがあります。



●視覚障がい者誘導用ブロック (点字ブロック)

視覚に障がいがある人が安全に移動ができるように設置されています。点状ブロックの内側にさらに安全側を示す1本の線字のブロック(内方線)でホームの内側、外側を区別しています。最近の駅ではホームからの転落を防ぐためホームドアの設置が進められています。

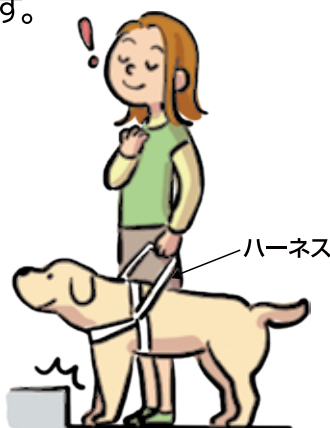


補助犬について知ろう

補助犬ってなあに？

● 補助犬とは、盲導犬、聴導犬、介助犬の総称です

身体が不自由な人をお手伝いするために、補助犬がいることを知っていますか？ 補助犬とは、目や耳、手足が不自由な人の自立や社会参加を助けるために特別な訓練を受けている犬のことです。



盲導犬

目の不自由な人が安全に街中を歩けるように、段差や曲がり角を教えます。胴体にハーネスをつけているのが特徴です。



介助犬

手足が不自由な人に代わって、落とし物を拾ったり、ドアを開けたり、スイッチを押したりします。着替えも手伝います。



聴導犬

耳が不自由な人に代わって音を聞き、それを知らせます。車のクラクションやドアチャイムの音、非常ベルなどを教えます。

● 補助犬は外に出たらいつでも仕事中です!!

補助犬が仕事に集中できるように次の点に注意しましょう。

- ★食べ物や水を勝手に与えないでください。
- ★可愛いからといって見つめたり、触ったり、話しかけないようにしてください。

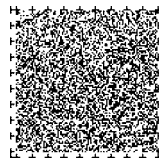


● 身体障がい者補助犬法を知っていますか？



身体障がい者補助犬法は、身体に障がいがある人の自立と社会参加に欠かせない補助犬をもっと知ってもらい、補助犬ユーザーを社会の仲間として受け入れるための法律です。この法律では公共交通機関や公共施設、スーパーマーケット、レストラン、ホテルなど不特定多数の人が利用する施設で身体障がい者補助犬の同伴を受け入れるよう義務づけています。

私たちにできることを考えよう

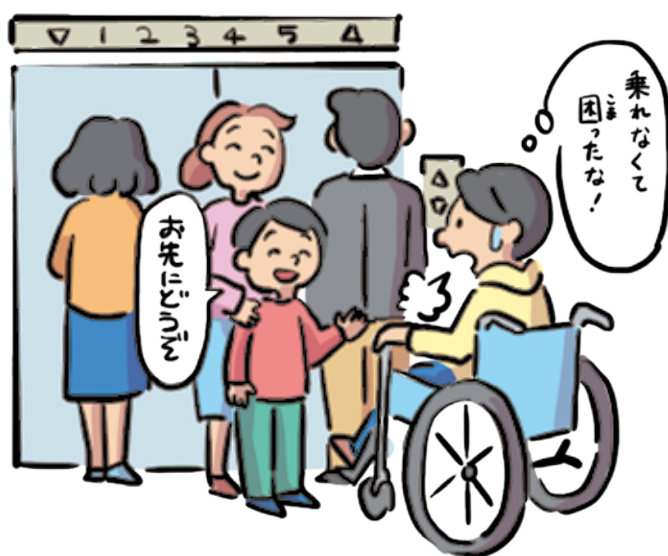


トピックス

障がい^{しょうがい}を理由とする差別^{さべつ}をなくし、すべての人が障がい^{しょうがい}の有無によって分け隔てられることなく、お互いに人格と個性を尊重し合いながら共に生きる社会の実現を目指し、「障がい者差別解消法」が2016年（平成28年）4月1日に施行されました。

障がいのある人の思い

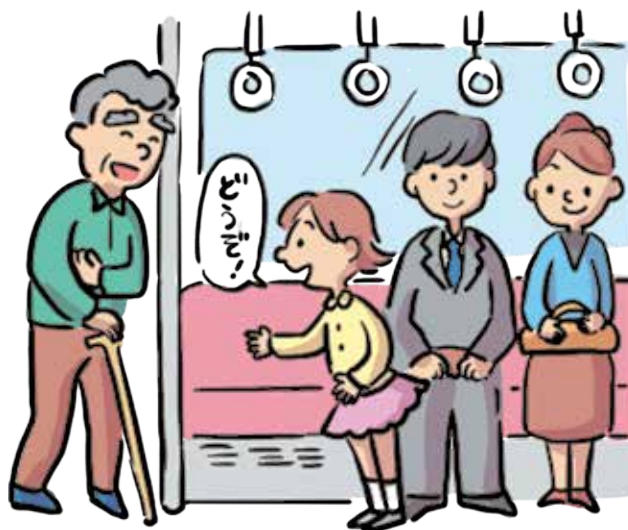
- ◆もっと自由に外出したい。
- ◆手を借りたいけれど、自分から声をかけづらい。

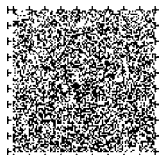


困った様子^{こまようす}の人を見かけたら「ひと声」かけましょう。

みんなの思い

- ◆声をかけるタイミングが判^{わか}らない。
- ◆どうしたらよいか判^{わか}らない。
- ◆ひとりだと恥^はずかしい。





この冊子には視覚に障がいのある人のために文章を音声で読み上げる音声コード（SPコード）があります。各ページにある音声コードを「活字音声読み上げ装置」で読み込ませると、そのページの情報を音声で得ることができます。半円の穴が目印です。

障がいに関するマークを知ろう

国際シンボルマーク



障がいのある人が利用しやすい建物や輸送機関であることを示す世界共通のマークです。

身体障がい者標識 クローバーマーク



身体に障がいがある人（肢体不自由）が運転していることを示すマークです。

聴覚障がい者標識



聴覚障がいのある人が運転していることを示すマークです。

ハート・プラスマーク



身体内部に障がいがある人であることを表し、周囲に理解と協力を求めるマークです。

ヘルプマーク



障がいがある人や難病の人、妊娠中の人などが周囲に援助や配慮が必要なことを示すマークです。

オストメイトマーク



人工肛門・人工ぼうこうの人（オストメイト）のための設備があることを表すマークです。

ほじょ犬マーク



身体障がい者補助犬（盲導犬・聴導犬・介助犬）と補助犬ユーザーを社会の仲間として受け入れることを示すマークです。

耳マーク



聴覚に障がいがあることを示すマークです。また、聴覚に障がいがある人を支援することを示すマークでもあります。

盲人のための 国際シンボルマーク



視覚に障がいがある人のために考慮された建物などに付けられている世界共通のマークです。

年

組

名前

発行 2017年(平成29年)3月

藤沢市障がい福祉課

藤沢市朝日町1番地の1 〒251-8601 電話 0466-25-1111(代表) FAX 0466-25-7822

取材協力

神奈川中央交通株式会社

作成

社会福祉法人 光友会

協力

藤沢障害福祉法人協議会

デザイン・印刷

神奈川ワークショップ
町田・デザイン専門学校