



ともに生きるまちづくり

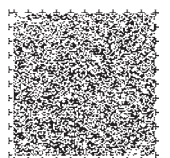
心のバリアフリーガイド

～障がいのある人や高齢の人に対する心のバリアを取り除こう～



このコードは、視覚に障がいのある人への情報提供を目的に作られた“音声コード”です。専用の活字文書読み上げ装置で、活字の情報を音声で聞くことができます。

※一部のスマートフォンアプリでも読み取りができます。



札幌市

目次

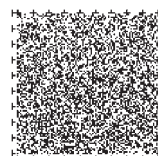
心のバリアフリーと「共生社会」	1 ページ
障がい特性に対応した心のバリアフリー	2 ページ
視覚障がい	3・4 ページ
色弱(色覚異常)	5・6 ページ
聴覚障がい	7・8 ページ
盲ろう	9・10 ページ
肢体不自由	11・12 ページ
内部障がい	13・14 ページ
知的障がい	15・16 ページ
発達障がい	17・18 ページ
精神障がい	19・20 ページ
高次脳機能障がい	21 ページ
言語障がい	22 ページ
難病	23・24 ページ
高齢者	25・26 ページ
認知症	27・28 ページ
妊産婦・子ども連れ	29 ページ
街の中のバリアフリー(知っていますか?)	
障がい者等に関するマーク	30~34 ページ
視覚障害者誘導用ブロック	35 ページ
多目的(多機能)トイレ	36 ページ
障がい者等用駐車スペース	37 ページ
身体障がい者補助犬	38 ページ
歩行者に優しい信号機	39 ページ



心のバリアフリー推進マーク

心のバリアフリーをより多くの人に広めるために、
札幌市が募集を行って作ったマークです。

音声コード



心のバリアフリーと「共生社会」

現在の日本は、これまで経験したことのない超高齢社会を迎えています。今は元気な人もいずれば年を重ね、身体的機能が低下していきます。「人生90年時代」を前提として、高齢の人の安心、安全を確保するため、生活しやすい生活環境を整備することが課題です。

また一方で、障がいのある人に対する考え方も転機を迎えています。日本では、国連総会で採択された「障害者の権利に関する条約」に署名し、さまざまな国内制度の改革を経て、平成26年1月に条約を締結しました（平成28年4月に施行された「障害者差別解消法」も、条約締結に向けた国内法制度の整備の一環として平成25年6月に公布されたものです。）。この条約では、全ての障がいのある人への合理的配慮や必要な支援を通じて、人間の多様性の一部として障がいのある人を受け入れていく社会の実現を目指しています。



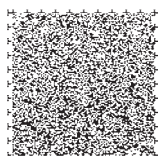
皆さんは「共生社会」という言葉を聞いたことがありますか？ これは、障がいの有無、年齢、性別にかかわらず、誰もが相互に人格と個性を尊重し支え合う社会のことです。

「共生社会」の実現のためには、障がいのある人や高齢の人にとってどんなことがバリア（障壁）になっているのかを、みんなで一緒に考え、バリアを取り除いていくことが必要です。そのためには、私たちの意識の中にある偏見や無理解といった心のバリアを解消して、自分自身と異なる人の価値を認めていくことが、第一歩となります。

さらに、障がいのある人や高齢の人が、住み慣れた地域で親しい人々とのつながりを保ちながら、安心して暮らしていけるように、さまざまなかたちで支え合いや見守りを行うことも必要となります。

障がいのある人や高齢の人も含めた全ての人にとって住みやすい社会、全ての人がお互いの価値を認め、支え合っていく「共生社会」を、みんなで協力して目指していきましょう。

音声コード



障がい特性に対応した心のバリアフリー

障がいなどのそれぞれの特性やどんなことに困っているのかをよく理解した上で、どのような配慮が必要なのかを考えて、適切な方法でお手伝いをしましょう。

声かけしましょう

障がいのある人や高齢の人が困っている様子であれば、「何かお困りですか」、「お手伝いしましょうか」と、まず声をかけてみましょう。しかし、周りの手助けなしで自分でやりたいと思っている人もいます。断られても、善意は伝わりますので、がっかりしないでください。

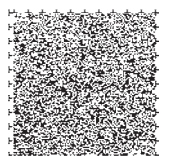
よく聞きましょう

困っていることは人によって違います。勝手な思い込みや判断をしないで、何を手伝ってほしいかをよく聞きましょう。自分だけで手伝うのが難しいときは、周りの人にも声をかけて手伝ってもらうのも良いでしょう。

行動してみましょう

聴覚障がいの人、内部障がいがある人、おなかがまだ目立たない妊娠初期の人など、外見からは分かりにくい人がいます。そうした人が、街中などで適切な配慮を受けられるように「ヘルプマーク」、「耳マーク」、「マタニティマーク」(30~33ページ)などが設けられています。こうしたマークを着けている人を見かけたら、できることから行動してみましょう。

音声コード



視覚障がい

視覚障がいは、視力と視野の障がいがあります。

視力障がいには全盲と弱視があります。全盲の人は文字を読めないので、点字を読んだり、録音された音声を聞いたりします。全盲の人は視覚障がい者の2割程度と言われます。一方、弱視の人は見えづらさにも個人差があり、中には目の見える人と同じように印刷した文字や拡大した文字を読む人もいます。視覚障がいのある人が全員、点字を使えるとは限りません。

また、視野障がいとは、目を動かさずに見たときに見える範囲が狭いことをいいます。目からの情報が得にくいため、音声や手で触ることなどにより情報を得ています。

困っていることを理解しましょう

一般に、目が見える人は情報の80%以上を視覚から得ているといわれています。視覚障がいのある人は、周囲の音やにおい、風の流れ、皮膚の感覚などの視覚以外の感覚を使って生活しています。一人で歩くこと、文字の読み書き、日常生活のさまざまな動作が困難になります。また、音声による手がかりが的確に得られないと、周囲の状況を知ることが困難になります。歩くときは、白杖や盲導犬によって安全性を確認していますが、歩道に物が置いてあるなど、いつもと状況が異なるような場合や、慣れていない場所では一人で移動することが難しいです。



視覚障がいのある人が外出の際に最も不安に感じるのは、横断歩道を渡るときです。

音響式信号機など(39ページ)がない場合には、周りの人や車の音を頼りに渡ることになります。

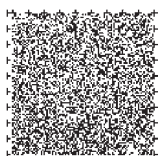
視覚障がいのある人は、「あっち」「こっち」「そっち」などの指示語を使って説明されても分かりません。

白杖を持っている人は、全員が全盲ではなく、弱視の人もいます。

スマートフォンの画面を見ながら歩いている人(歩きスマホの人)とぶつかることがあります。



音声コード



こんなことに配慮しましょう

視覚障がいのある人が、何かを探していたり、不安そうな表情をしていたりなどの様子であれば、まず声をかけてください。また、横断歩道前や駅のホームなどの危険な場所を歩いている場合には、ためらわずに声をかけてください。



音響式信号機がない横断歩道では、渡るタイミングを伝えるだけでも、視覚障がいのある人は安心して渡ることができます。



行き先を説明するような場合には、「あっち」「こっち」「あれ」「それ」などの指示語を使わずに、前後左右などの方向や距離などを具体的に伝えてください。

パソコンを使用している視覚障がいのある人がホームページ等の内容を理解できるように、音声読み上げソフトに対応できるように配慮してください。

誘導する時には、白杖の反対側に立って自分の腕や肩に触れさせ、半歩前を歩いてください。誘導中は安全に気を配りながら、周囲の様子などを伝えてください。



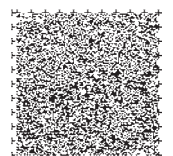
物の位置を伝えるときには、直接手で触れてもらうようにしてください。

また、「あなたの右側」、「○時の方向」など基準となる言葉を添えましょう。

できるだけ正面から声をかけてください。後ろや横では、視覚障がいのある人は、自分に話しかけられていることに気付かないことがあります。急ぐ時でも、突然、身体に触れたり、手や杖を引っ張ったりしてはいけません。

危険ですので、歩きスマホはしないようにしましょう。

音声コード



色弱(色覚異常)

色弱(色覚異常)とは、色の見え方や感じ方が、色弱(色覚異常)のない人たちと異なっている状態をいいます。人の目の網膜には、赤、緑、青を感じ取る視物質があり、これらの働きによって色を認識しています。しかし、色弱(色覚異常)の人はこの視物質が欠けていたり、十分な働きをしていません。そのため、特定の色の区別が難しかったり、文字や情報を見落としたりしてしまうことがあります。

困っていることを理解しましょう

色弱(色覚異常)の人が区別することが難しい色の組み合わせを知ってください。代表的なものは緑と赤です。緑色の黒板に赤色のチョークで文字が書かれている場合には、文字が書いてあることにすら気が付かない人もいます。

区別しにくい色の組み合わせ例

緑と赤

緑と赤

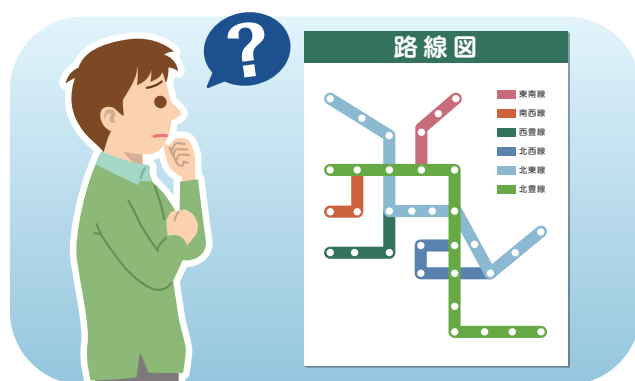
黒と赤

黒と赤

灰色とピンク

灰色とピンク

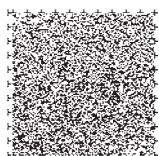
色弱の人は、色で区別されている路線図を見ても自分がどの線に乗ればよいのかが分からず、戸惑うことがあります。



こんなことに配慮しましょう

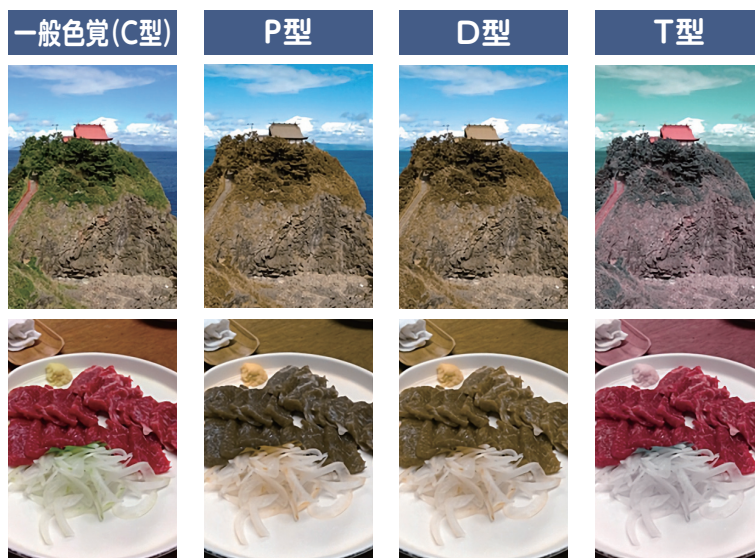
色弱(色覚異常)の人は、日本では男性の20人に1人(5%)、女性の500人に1人(0.2%)、日本全体では320万人以上いるとされています。これらの人は、一部の色の組み合わせについて色の感じ方が異なるため、日頃から区別しにくい色の組み合わせを避けるように心がけましょう。

音声コード



見え方の例

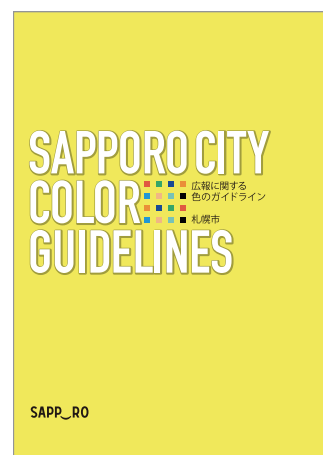
色覚のタイプ別(一般色覚<C型>、P型、D型、T型)に分けて、どのように見えているか示します。なお、あくまで見え方の例であって、全ての色弱の方が、同じように見えているわけではありません。



広報に関する色のガイドライン

札幌市では、人によって色の感じ方が異なることに配慮し、情報を正しく伝えるための指針として、「広報に関する色のガイドライン」を作成しました。

このガイドラインでは、広報印刷物などを作成する際に、できるだけ多くの人に見やすく分かりやすい情報を提供するためには、使用する色についてどのようなことに気をつけたらよいのかなど、「カラーユニバーサルデザイン」についてまとめています。



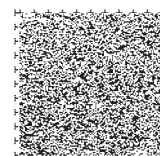
カラーユニバーサルデザイン機構

NPO法人カラーユニバーサルデザイン機構(CUDO)とNPO法人北海道カラーユニバーサルデザイン機構(北海道CUDO)は、社会の色使いをすべての人にわかりやすいものに変えていくことで、「人に優しい社会づくり」を目指して設立された団体です。

カラーユニバーサルデザインを推進・普及・発展させるために、検証、CUD認証マークの発行、普及啓発、調査・研究などの事業活動を行っています。



音声コード



聴覚障がい

聴覚障がいは、音が聞こえない、または聞こえにくい状態をいいます。「ろう者」は、全く聞こえない人、「難聴者」は、少し聞こえる人です。「中途失聴者」は、言葉を身につけた後、聞こえなくなった人たちです。コミュニケーションの手段には、「手話」「筆談」「口話」「身振り手振り」などがあり、また声を出して話せる人と、話すのが難しい人がいます。聴覚障がいのある人全員が手話を使えるとは限りません。

耳からの情報が得にくいため、文字や図などの視覚(目)により情報を得ています。手話通訳や要約筆記などの支援を受けて社会参加しています。

困っていることを理解しましょう

外見からは分かりにくい障がいです。また、耳からの情報を得ることが難しいので、状況を判断できずに、途方にくれることがあります。

聞こえの程度はさまざまです。難聴者の中には、補聴器をつけてもはっきり聞こえない人も多くいます。耳元で大きな声を出されても伝わらないことがあります。

列車などの遅延や災害時の放送などが聞こえず状況を判断することができない場合があります。



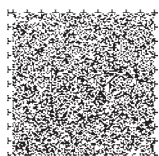
筆談をお願いしても、面倒がられることがあります。

補聴器を着けている人もいますが、補聴器で音を大きくしても明瞭に聞こえているとは限りません。

耳元で大きな声を出されても伝わらないことがあります。



音声コード



こんなことに配慮しましょう

聴覚障がいのある人でも、聞こえの程度や聞こえなくなった時期などによって、それぞれコミュニケーションの手段が異なります。聴覚障がいのある人に情報を求められたら、話の内容を紙に書いたり、ゆっくりはっきり話したり、身振りあるいは手話などを使ったりして伝えてください。相手に伝えようという気持ちが大切です。



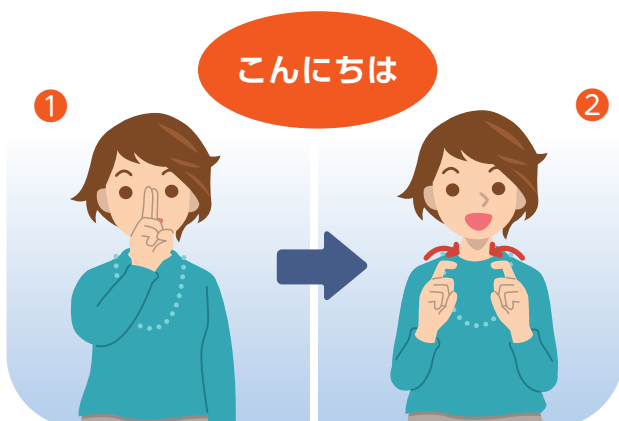
耳マーク(31ページ)や手話などによって聴覚障がいのある人だと分かったら、筆談など相手の望む方法でコミュニケーションをとってください。

また、マスクをしている場合は口から外して、正面から口の動きが分かるように大きく口を開けてゆっくり話してください。

書くものを持っていない時は、携帯画面に文字を入力して見せる方法もあります。筆談できるアプリもあります。



手話を使用している人とは、何かひとつでも手話を使って会話ができるといいですね。手話は手だけを使うのではなく、表情も一緒につけるとより伝わりやすくなります。ただし、聴覚障がいのある人全員が手話を使えるわけではないので、注意してください。

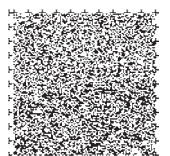


- ① 右手の人さし指と中指を重ねて額の中央部に当てる。(時計の長針と短針が、12時を指していることを表わす)
- ② 両手の人さし指を立てて向かい合わせた後に、そのまま両方の指を曲げる。



- ① 右手の人差し指を伸ばして、左右に2回位振る。
- ② 左手の親指だけ伸ばして、右手のひらで2回程、押します。(相手を助けるという表現)

音声コード



盲ろう

視覚と聴覚の両方に障がいのある人を盲ろう者といいます。全く見えなく聴こえない人だけでなく、少し見えたり聴こえたりする人を含み、視覚や聴覚の単独の障がいは異なり、個別性と多様性が高い独自の障がいとされています。全く見えなくて全く聞こえない「全盲ろう」、全く見えなくて少し聞こえる「全盲難聴」、少し見えて全く聞こえない「弱視ろう」、少し見えて少し聞こえる「弱視難聴」の大きく4つに分けられます。障がいの発症順や他の障がいとの重複などにより、その障がいの程度や状態は人によってさまざまです。

視覚、聴覚障がいに対する単独の援助に加え、手書き文字や触手話のような独自のコミュニケーションの援助が必要になります。社会生活の多くの場面で、盲ろう者とのコミュニケーションに習熟した専門の“通訳・介助員”の助けが必要となります。

困っていることを理解しましょう

視覚や聴覚からの情報を入手することが難しいため、人とコミュニケーションをとることや外出など一人で移動すること、新聞・テレビ・パソコンやスマートフォンなどから社会情勢など情報を入手することに困難が生じます。

こんなことに配慮しましょう

盲ろうかもしれない人に出会ったら、そっと肩や腕にふれてから手を取り、自分の人差し指で盲ろう者の手のひらに、ひらがななどでゆっくり大きめに文字を書いて話しかけてみましょう。または、盲ろう者の真正面に立って、大きく口をあけてゆっくり話しかけてみましょう。盲ろう者が聞き取れなくても、我慢強く、時間をかけてコミュニケーションをとることが大切です。音と光のない世界で生活し、孤独感を持ちやすい盲ろう者にとって、人との出会いが、社会と自分をつなぐ大切な「架け橋」となり、さまざまな支援を受けるための第一歩となる可能性があります。



盲ろう者の手のひらに指でひらがななどを書いて伝えます。

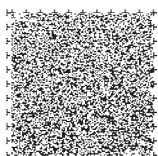


盲ろう者の真正面に立って、大きく口をあけて、ゆっくり話しかけることで伝えます。



話者の手話の形や位置を盲ろう者が手で直接触れることで読み取ります。

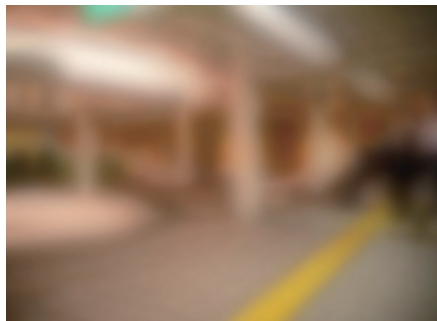
音声コード



視覚障がいの見え方の例

視覚障がいの見え方の例を紹介します。なお、全ての人が、例のように見える部分と見えない部分をはっきりと分かれているわけではなく、あくまで一例であることにご留意ください。

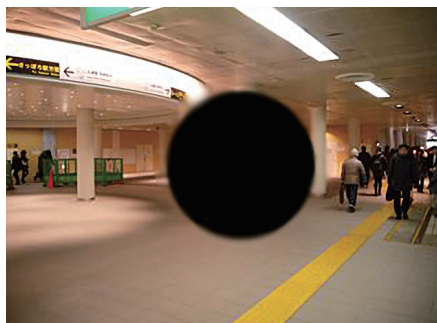
ぼやけて見える



通常の見え方



見えにくい(見えない)部分がある



障がいのある人の不便さを体験してみましょう

体験する時は危ないので、一人ではやらないようにしましょう。



視覚障がい

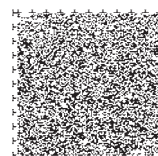
アイマスクで白杖を
持った状態



聴覚障がい

両耳ヘッドホンで
音を流した状態

音声コード



肢体不自由

肢体不自由とは、手や足、身体のどこかが動かない、あるいは動かしにくい状態にあることです。例えば、手足などの関節が曲がったまま固まってしまう、身体に力が入らない、手足が自分の思いとは関係なく動いてしまうなど、さまざまな状態があります。

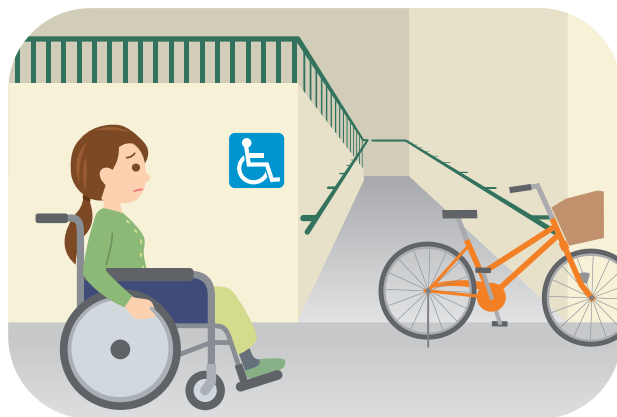
肢体不自由の人は、車いすや杖などを使うことがあります。

困っていることを理解しましょう

車いすを使っていると、地面の段差や傾斜、物が置いてあって狭くなっている道で立ち往生してしまうことがあります。また、車いすの前輪は小さいので、溝にはまってしまうと、自力で抜け出すことができなくなることがあります。



車いす利用者は、出入口に段差があると通れません。また、エレベーターがないと上の階に行けません。



歩道や車いす利用者などのためのスロープに自転車などの障害物が置かれていたり、狭い道路にお店の看板があつたりすると、車いす利用者が通れないことがあります。

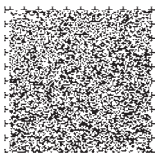


車いすで走行中に、歩いている人の持っているカサやかばんがぶつかることがあります。



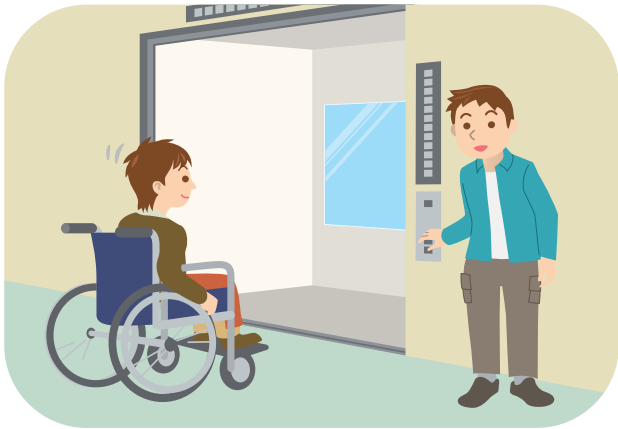
側溝のふたの目の粗いところ、歩道のタイルの割れ目などに車いすの前輪がはまってしまうことがあります。

音声コード



こんなことに配慮しましょう

誰にでも、いつでもできる支援は、歩道などをふさぐように物を置かないこと、歩道をふさいでいる物を取り除くことです。車いすや杖を使用している人の通行を妨げないようにし、車いすや杖を使っている人の手が届かない場所にある物を取る、ボタンを代わりに押す、乗り降りしやすいようにドアを開けておくといったことも大切な支援です。



エレベーターなどで車いす利用者の手が届かないときには、「ボタンを押しましょうか」、「何階ですか」と声をかけましょう。

また、乗り降りしやすいようにドアを開けておきましょう。

お店で高い棚から商品が取れずに困っている人に出会ったら、商品を取るのを手伝いましょう。



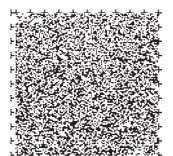
杖を使っている人の中にはゆっくり歩いている人がいます。横断歩道の信号が青のうちに渡りきれない場合も、ドライバーは渡り終えるまで待ちましょう。



車いす利用者が段差や傾斜で困っている時には、車いすをいきなり押すなどせずに、「お手伝いしましょうか」と、必ず声をかけてから介助するようにしてください。

車いす利用者とすれ違う時には、車いす利用者が安全に通行できるように、十分な間隔をあけるようにしてください。

音声コード



内部障がい

内部障がいとは、心臓や腎臓、呼吸器、膀胱、直腸、小腸、肝臓のいずれかの障がい、あるいはヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫機能の障がいの総称です。身体の中の障がいのため、外見からは病気なのか、元気なのかが分かりにくいということについて、周囲の人の理解が必要です。

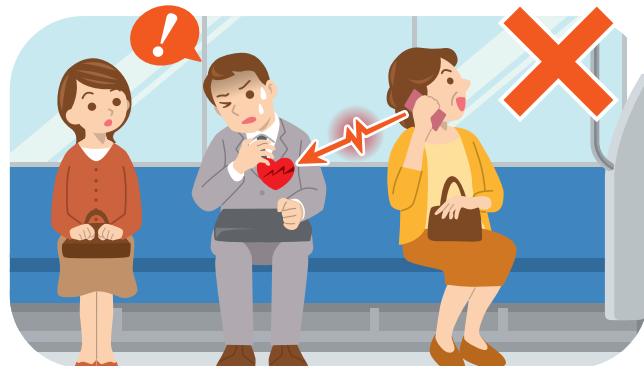
一般に疲れやすく、長い時間立っていることや長い距離を歩くことが難しい状態です。見た目には健常な人と変わらないこともあります。中には鼻にチューブを通し、携帯用ポンペを台車に乗せて持ち歩いている人もいます。

困っていることを理解しましょう

疲れやすいので、乗り物に乗ったときは座りたいと思うものの、周りの人には障がいがあることが分からないので、席を譲ってもらえないことがあります。また、歩いている途中で休める場所がほしい、少しでも歩く距離を短くしたいと思っていますが、休む場所がない、建物から離れた場所にしか車を止められないということがしばしば起こります。頻繁にトイレに行く必要のある人、ベッドなどの設備が整ったトイレを必要としている人は、外出中も自分が使えるトイレがあるかどうか気になります。

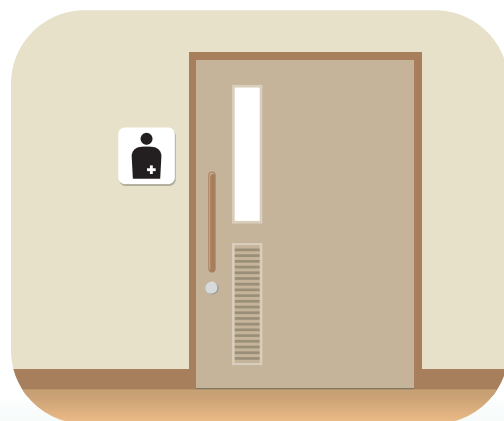


エレベーターなどに満員のため乗れず長い間待っていたり、電車やバスなどで席を譲ってもらえず立ったままだったりすると、内部障がいのある人は疲れ切ってしまいます。

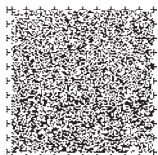


心臓ペースメーカーは、電磁波で誤作動を起こす可能性があるといわれています。

オストメイトとは、大腸がん、膀胱がんなどの治療のために、人工肛門、人工膀胱（ストーマ）を手術で腹部に造設した人のことをいいます。オストメイト対応のトイレは、全国各地の公共施設などに設置が進められています。



音声コード



こんなことに配慮しましょう

周囲の人が、電車などの優先席に座っている内部障がいのある人を「マナーを守れない人」という目で見ることがあります。内部障がいのある人が身近にいるかもしれないという気持ちを持っておくことが、支援の第一歩です。最近では、身体内部に障がいのある人などがヘルプマーク(30ページ)をつけていることもあります。そのマークをつけた人がいたら、席を譲るなどの配慮をしましょう。

心臓にペースメーカーを入れている人の近くで携帯電話などの電波を発する機器を使うと、ペースメーカーに影響が出る可能性があるといわれています。混雑したエレベーターや乗り物に乗った時、優先席付近などでは、電源を切っておくようにしましょう。



ヘルプマーク

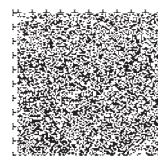
ヘルプマークを着けている人を見かけたら席を譲りましょう。

また、内部障がいのある人だと分かたら、声をかけて気持ちよく席を譲りましょう。

混雑したエレベーターや乗り物に乗った時、優先席付近などでは、携帯電話などの電源を切っておくようにしましょう。



音声コード



知的障がい

知的障がいとは、知的機能の障がいがおおむね18歳までに現れ、日常生活に支障が生じているため、何らかの特別な支援を要する状態にあるものとされています。

知的障がいの状態は、人によってさまざまです。

困っていることを理解しましょう

普段よく行く店での買い物や毎日利用しているバスや電車など、慣れていることやパターンが決まっていることは見通しがつくので、困らずに行動できることが多いです。

一方、未経験なことや慣れない場所、初めて会う人とのやりとりは、どうしてよいのか分からなくなったり、大きな不安を感じたりしてうまく行動できないことがあります。また、難しい言葉や複雑な文章、抽象的な事柄などを理解することが苦手です。

毎日利用しているバスは分かっていても、目的地が変わると分からなかったり、案内図や時刻表が読めなかったりする人もいます。

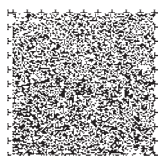


申込書や申請書などを記載する際、どこに何を書いたらよいか分からないことがあります。

買い物の代金は分かっても、お金の計算が苦手で、紙幣や硬貨を組み合わせることで支払うことが難しい人もいます。



音声コード



こんなことに配慮しましょう

知的障がいのある人は「何に困っていて、どうしたいのか」をうまく伝えられない場合があります。まずは、「困っている内容」や「何を支援したらよいか」を周りが理解することが大切です。支援の内容や方法を尋ねるときには答えやすいように、「はい」や「いいえ」で答えられる質問あるいは答えを選ぶことのできる質問で尋ねてください。説明するときは、ゆっくり、簡単な言葉を使って、具体的に伝えてください。言葉だけでなく、文字や絵を描いて示したり、ジェスチャーを使ったりするとより伝わりやすい場合があります。

知的障がいのある人と話すときは簡単な言葉を使う配慮が必要ですが、それは子どもに対する話し方をするものではありません。その年齢にふさわしい態度で接してください。

保護者や支援者の連絡先を書いた紙を携帯している人もいます。解決が困難な場合には、電話連絡をして支援を求めるといった方法もあります。



乗るバスを説明する時には、「1番乗り場、〇〇行き」など具体的に伝えてください。

乗り場まで一緒に行ったり、運転士さんにその人の行き先や降りるバス停を伝えたりすると、より安心してバスを利用することができます。

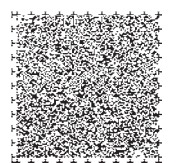
申請書記入時などに「記入する箇所に印を付ける」、「内容を読み上げながら、ひとつずつ記入してもらう」などの支援が考えられます。

記入に時間がかかる場合があることも知ってください。



支払い時には、レジの表示を示しながら、代金を伝えてください。1枚の硬貨や紙幣で支払えるように「五百円玉か千円札はありますか」などと尋ねると、スムーズに支払えることがあります。

音声コード



発達障がい

発達障がいは、広汎性発達障がい(自閉症など)、注意欠陥多動性障がい、学習障がいなど、脳機能の発達に関係する障がいです。発達障がいのある人は、他人との関係づくりやコミュニケーションなどがとても苦手ですが、優れた能力が発揮されている場合もあり、周りから見てアンバランスな様子が理解されにくい障がいです。

発達障がいの人たちが、個々の能力を伸ばし、社会の中で自立していくためには、子どものうちからの「気づき」と「適切なサポート」、そして発達障がいに対する周囲の理解が必要です。

困っていることを理解しましょう

広汎性発達障がい(自閉症、アスペルガー症候群など)

他人との社会的関係の形成が困難であることや興味や関心が狭く特定のものにこだわることを特徴とする行動の障がいです。視覚・嗅覚・聴覚・味覚・触覚の感じ方にも特徴があり、過敏であったり鈍かったりする人もいます。また、言葉の発達に遅れがある人もいますが、記憶力が優れている人も多いです。さらに、常同行動といわれる「手をひらひらさせる」、「ぴよんぴよん飛び跳ねる」などの行動をしたり、気に入った同じ言葉を繰り返したりする人もいます。不安が強いので落ち着いてリラックスできるためにこのような行動をとる場合もありますが、困ってしまって大声を出すなどのパニックになることもあります。



いつもと違っていると不安になります。



コマーシャルの言葉や家族や職場の会話の一部を繰り返して言うことがあります。



大きな音が苦手です。

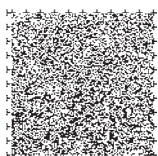
注意欠陥多動性障がい(ADHD)

年齢あるいは発達に不釣り合いな注意力、衝動性、多動性を特徴とする行動の障がいで、社会的な活動や学業の機能に支障をきたすものをいいます。

学習障がい(LD)

基本的には全般的な知的発達の遅れはないが、聞く、話す、読む、書く、計算するまたは推論する能力のうち特定のものの習得と使用に著しい困難を示します。

音声コード



こんなことに配慮しましょう

発達障がいは、外見から障がいを判断するのが難しく、障がいを原因とするパニックなどについても「しつけができていない」などと誤解されがちです。また、読んだり書いたりにはできるのに計算だけがひどく苦手であるなどの場合は、「やる気がない」と責められることもあります。

周囲が障がいについて知ることが、支援の第一歩になります。いろいろな経験や工夫、周囲の理解によって、不安や困難を減らすことが、能力を発揮していく力につながっていきます。コミュニケーションをとる際には、「ゆっくり」「短く」「具体的に」お願いします。また、注意などの際は「ダメ」「○○してはいけない」などのように、否定の形で言われると混乱することがあります。「□□してください」のように、してほしい行動を具体的に伝えるようにします。



話しかけるときは、ゆっくり短く分かりやすい言葉でお願いします。身振りや絵など目で見えて分かる情報があると伝わりやすいことが多いです。

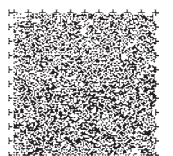
あいまいな表現は苦手です。「ちょっと待ってください」ではなく「5分待ってください」のように具体的に伝えてください。

周囲の状況を理解したり、人の表情から気持ちを読み取ったりすることが苦手なので、初めての人に接した時には不安が大きくなります。一番大事なことは、「笑顔」です。安心感につながるような温かな笑顔で話しかけてください。



自分の行動についてチェックすることが苦手な人がいます。自分の行動に気付けるような言葉かけをお願いします。

音声コード



精神障がい

精神障がいは、何らかの精神疾患によって、やる気が起きない、何をやっても楽しめないなどの意欲や興味の低下、あるいは強い不安や心配が頭から離れず、勉強や仕事が手につかない、眠れないなどのさまざまな症状が現れる障がいです。それにより周囲の理解が得られずに、社会生活や日常生活に困難が生じる場合があります。また、現実にはあり得ないことを信じ込んでしまう(妄想)、他の人には聞こえていない声が聞こえる(幻聴)、見えないものが見える(幻視)などの症状がある人もいます。

精神障がいは、脳をはじめとした神経系の病気とも言われており、誰もがかかる可能性のある病気です。治療や服薬、リハビリテーション、そして周囲の理解などによって回復し、安定して地域での生活ができるようになる一方、ストレスや服薬の中断などにより、症状が不安定になることがあります。

困っていることを理解しましょう

精神障がいは、外見から障がいを判断することが難しいため、障がいによる状態を誤解されがちです。例えば、疲労感が強く、やる気がどうしても起きないという状態に対して、怠けていると周囲から責められることがあります。また、症状に応じて服薬している人も少なくありませんが、薬の副作用である「疲れやすさ」や「朝、なかなか起きられないこと」などを理解してもらえないことがあります。

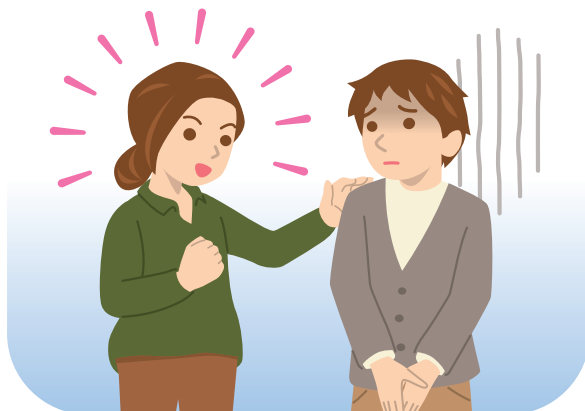
そのほかにも、自分の考えを相手にうまく伝えられなかったり、相手の話をなかなか理解できなかったりします。状況判断に時間がかかることもあります。

また、妄想などについて話したとき、否定されると混乱したり、不安になったりします。

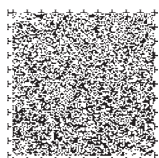


自分の考えをうまくまとめて伝えられないことがあります。問い詰めたり、いくつも続けて質問したりしないでください。

無理な励ましはストレスになることがありますので、本人のペースに合わせた働きかけが大切です。



音声コード



こんなことに配慮しましょう

精神障がいのある人の中には、周囲の励ましや期待がストレスになったり、緊張や不安が高く、自分の言動に自信が持てないでいたりする人が多くいます。一方、他人の言動については、「嫌われているのではないか」、「笑われているのではないか」など、被害的に受け取りがちな人も少なくありません。また、簡単な判断に時間がかかったり、初めての場所では、なかなか言葉が出なかったりします。「大丈夫ですよ」、「待ちますね」などと一声かけてもらえると安心できます。

質問に答える際には、長い説明や曖昧な表現は避けて、短く、分かりやすい言葉で伝えてください。必要に応じて、メモなどに書いて渡してもらえると、後で確認ができるため不安を減らすことができます。



人と話すことに対する緊張や不安がとても強く、なかなか自分からは声をかけられないことがあります。また、「どうしたのかな」などとじっと見られたりすると、「自分を非難している」と感じたりして、その場を立ち去ってしまうことがあります。

気付いたら、できるだけ早く「何かお手伝いしましょうか」と声をかけてください。

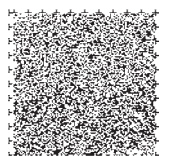
幻聴や妄想は、精神障がいの症状のひとつです。本人にとっては現実であるため、否定されると不安になったり、「分かってくれない」と追い詰められた気持ちになったりします。内容については、否定も肯定もしないことが大切です。



相談されたときは、自分の意見は控えめにして、なるべく聞くことを心がけてください。また、話を聞く時には相手が何を伝えたいのか根気よく聞いてください。



音声コード



高次脳機能障がい

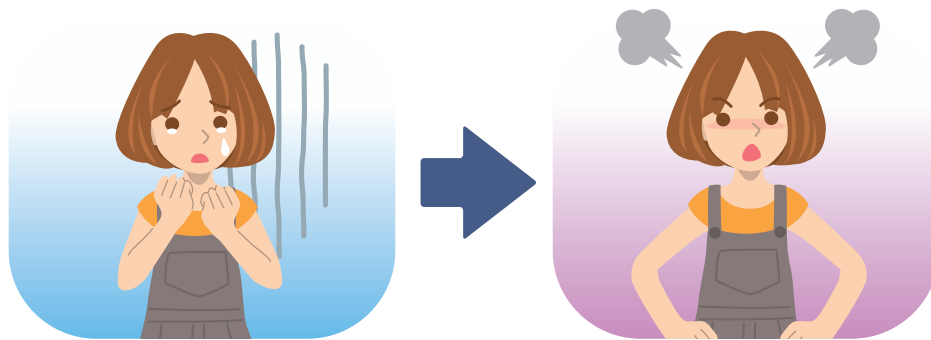
高次脳機能障がいは、交通事故、スポーツ事故、転落事故などによる頭部外傷や、脳血管障がい、脳腫瘍、低酸素脳症などの脳疾患などにより脳に損傷を受け、記憶障がい、注意障がい、失語や感情のコントロールの低下といった社会的行動障がいなどが引き起こされるものです。

高次脳機能障がいの症状は脳の損傷部位によりさまざまであり、後天的な障がいであるため、これまで当たり前に行っていたことができなくなったことへの対応に、本人も周囲も戸惑ってしまう場面が多くあります。

困っていることを理解しましょう

少し前のことをすぐ忘れてしまう、注意力が散漫で集中力が続きにくい、言葉がうまく出てこない、うまく伝えられない、おつりの計算など簡単な計算ができない、よく知っているはずの道に迷うことがあります。

会話する際には、ごく普通であるのに、行動するとなった時に簡単なことができない人もいます。そういったことから、なかなか周囲の理解を得ることができません。

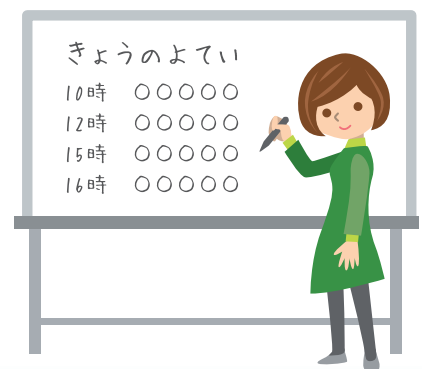


何らかのきっかけでいきなり泣きだす、怒りだすなど感情のコントロールが難しい人もいます。冷静に話をするのが困難な場合が多いため、時間をかけ、落ち着くのを待ちましょう。

こんなことに配慮しましょう

物事が思い出せない、覚えられないといった場合には、必要に応じて言葉で伝えるだけでなくメモを渡すなどしましょう。何らかのきっかけでいきなり泣きだす、怒りだすなど感情のコントロールが難しい人には、冷静に話をするのが困難な場合が多いため、時間をかけ、落ち着くのを待ちましょう。

新しいことを覚えられない、約束を忘れてしまうなど記憶に障がいがある人には、メモやスケジュール表など、目に見えるかたちで手助けをしましょう。



きょうのよてい

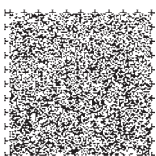
10時 ○○○○

12時 ○○○○

15時 ○○○○

16時 ○○○○

音声コード



言語障がい

言語障がいは、失語症と構音障がいがあります。

失語症は、脳梗塞、脳卒中や脳腫瘍などにより、脳の一部分が傷ついたために言葉がうまく使えない状態をいいます。失語症は、聞いて理解することはできますが、話すことがうまくできず、ぎこちない話し方になる場合や、なめらかに話せるものの言い間違いが多く、聞いて理解することも困難になる場合などがあります。さらに、全ての言語機能に重度の障がいの起きる「全失語」などもあります。

構音障がいは、会話の内容に問題はありませんが、何らかの原因により発音が正しくできない状態のことをいいます。ろれつが回らない人や、食べ物や飲み物を噛んだり、飲み込んだりすることが難しい人もいます。

困っていることを理解しましょう

失語症は、話すことだけでなく、「聞く」「読む」「書く」ことも難しくなります。

構音障がいのある人は、発音が不明瞭となり、なかなか聞き取ってもらえないことがあります。

こんなことに配慮しましょう

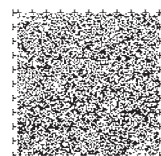
失語症の人には表情がわかるよう、顔を見ながら、ゆっくりと短いことばや文章でわかりやすく話しかけましょう。一度でうまく伝わらない時は、繰り返して言ったり、別のことばに言い換えたり、文字や絵で書いたり、写真・実物・ジェスチャーで示したりすると理解しやすくなります。「はい」「いいえ」で答えられるように問いかけると答えやすくなります。話し言葉以外の手段(カレンダー、地図、時計など身近にあるもの)を用いると、コミュニケーションの助けとなります。

構音障がいのある人には、わかったふりをせず、相手の言っていることの傾聴に努めましょう。どうしても聞き取れない場合や、発語が困難な場合は、相手の了承を取ったうえで、筆談などでコミュニケーションをとることができます。



言語に障がいのある人は、言葉がうまく出てこないことがあるので、その人のペースに合わせて、優しく接しましょう。プレッシャーを与えてしまうと、コミュニケーションに対して意欲を失ってしまうことがあります。

音声コード



難病

難病とは、医学的に明確に定義された病気の名称ではありません。症例数が少ないものもあり、原因不明で根本的な治療は今のところありません。誰でもかかる可能性のある病気です。

症状や病態に個人差があり、同じ疾病でも、重篤で全面介助の生活を送っている人もいれば、ほとんど問題なく日常生活を送っている人までさまざまです。

外見からは障がいがあることがわかりにくい症例も多いため、社会の理解が得られず、就学・就業など社会生活への参加が進みにくい状態にあります。

困っていることを理解しましょう

一日の中でも症状に変化があり(日内変動)、日によって変化が大きい等の特徴があります。進行性の症状がある疾病では、大きな周期でよくなったり悪化したりを繰り返すという難病特有の症状が見られます。合併症のある人も多く、治療のために使用する薬の副作用により別の疾病を発症する、機能障がい数年かけて進行するなど、二次障がいも問題となっています。

ほとんどの難病はうつる種類の疾病ではありませんが、敬遠されてしまうことがあります。また、疾病によって特徴が異なるため説明が難しい場合や、疲れやすい・重い物を持つことができないなど、外見からはわかりにくい場合があり、理解してもらえないことがあります。

こんなことに配慮しましょう

外見から障がいのあることがわかりにくく、疾病によってその人に合った理解と配慮が必要になるため、難病の人だと分かった場合には、「何かお手伝いできることはありますか」と声掛けからはじめましょう。

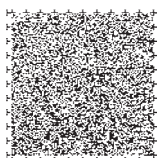
疾病によっては皮膚など外見に症状がある人がいますが、上述したように、ほとんどの難病はうつる種類の疾病ではありません(遺伝や輸血等でうつる種類も中にはありますが、一般生活をする中でうつることはありません)。

人によって病気の症状が異なるため、まずは一声かけましょう。

難病には様々なものがあり、同じ病気でも人によって、症状が異なることもあります。また、外見からは難病であることがわかりづらい人が多いです。困っている様子の人がいたら、何に困っているのか、一声かけるところから始めましょう。



音声コード



難病の例

消化器系疾患 潰瘍性大腸炎(UC)、クローン病(CD)

<症状>

発熱、全身倦怠感、腹痛、下痢(血便を催すこともある)、トイレの回数が増える。

<配慮できること>

疲れやすいので、乗り物に乗ったときは座りたいと思うものの、外見から病気があることが分からず、席を譲ってもらえないときがあります。声をかけて譲るようにしましょう。

(職場、学校の場面)

トイレの回数が増えるので気軽にトイレに行ける環境づくりが必要です。また、食事によって、症状が悪化する可能性があるため日々の食事の配慮が必要です。

免疫系疾患 膠原病(全身性エリテマトーデス、シェーグレン症候群)

<症状>

発熱、全身倦怠感、湿疹などの皮膚症状、関節痛、口内炎、腎炎

<配慮できること>

疲れやすいので、乗り物に乗ったときは座りたいと思うものの、外見から病気があることが分からず、席を譲ってもらえないときがあります。声をかけて譲るようにしましょう。

(職場、学校の場面)

寒さがレイノー現象(指先の循環が悪く、冷感やしびれを伴うこと)や関節痛の悪化を引き起こし、逆に暑さは皮膚症状の悪化につながります。体調にあった温度や湿度の調整をするためには、まわりのひとたちからの理解が大切になります。

皮膚系疾患 膿疱性乾癬

<症状>

発熱とともに小さな膿状の発疹が全身の皮膚に発生し、再発を繰り返します。

<配慮できること>

「感染するのではないか」という誤った認識から温泉施設等の利用を拒否されるという事例があります。正しい知識を持つことが必要です。

血液系疾患 再生不良性貧血

<症状>

一般的な貧血の症状と同様にめまいや頭痛、身体がだるくなる、疲れやすくなるといった症状のほかに、血小板減少によって出血がしやすく、アザもできやすくなるのが特徴。

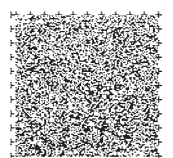
<配慮できること>

(職場、学校の場面)

貧血が起こりやすいので危険を伴う作業は避ける必要があることを理解しましょう。

※平成25年4月から障害者総合支援法が施行され、「障害者」の範囲に国が指定する難病等があらたに加わり、難病等の人も障害福祉サービスを受けられるようになりました。なお、平成29年4月1日現在で358の難病等が対象となっています。

音声コード



高齢者

個人差は大きいですが、高齢になるにつれて、音をはっきり聞き取れない、物が見えづらい、視野が狭くなるなどの老化現象が起こります。また筋力や体力が低下し、若い頃のように身軽に、思いどおりに身体を動かさず、疲れやすくなります。わずかな段差につまずき、バランスを崩して転びやすくなります。新しい機械の使い方などを覚える際には時間がかかります。

困っていることを理解しましょう

高齢者は、特に高い音が聞き取りにくくなるため、聞き間違えることがあります。また周囲がうるさかったり、話し方が早口だったりすると、会話していても何を言っているのか明瞭に聞き取れないことがあります。見える範囲が狭くなるので周りの物が見えにくく、自転車などが近くに来ても、直前まで気づかずに接触しそうになり、ふらつき転んでしまうこともあります。また歩く速度が遅くなるため、混雑した場所で人の流れに合わせて歩くことが難しくなります。自動販売機や券売機など不慣れな機械の操作には時間がかかります。

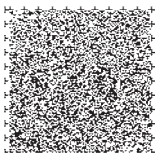


高齢者の中には膝などに痛みを抱えている人もいるため、動作が遅くなりがちです。

筋力などが低下してくるため、ちょっとした段差につまずくことが多くなってきます。



音声コード



こんなことに配慮しましょう

高齢者にはゆっくり落ち着いた声で話しかけましょう。高い声や早口ではよく伝わりません。老人性難聴の場合、大きな声を出されるよりも、はっきりと発音された方が聞きとりやすいです。

また、膝などの関節に痛みを抱えている場合には、その人のペースに合わせて、ゆっくり移動しましょう。高齢であっても時間にゆとりがあればできることもたくさんあります。周囲が待つことは大切な支援です。困った状況にあって高齢者が戸惑っているときには、座って話を聞けるようにするとよいでしょう。

いずれにしても個人差が大きいので、高齢者それぞれが困っている状況をよく聞いて、何をどのように支援すればよいかを本人に確認しましょう。



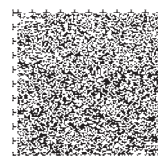
操作手順が画面に示されていても、使い方が分からず、戸惑ってしまうことがあります。「どうされましたか」、「何かお困りですか」と声をかけてみましょう。

坂道や階段を上るときにちょっと荷物を持ってもらえるとても助かります。「そこまで荷物をお持ちしましょうか」などと手伝いを申し出てみましょう。



電車やバスの中で立っている高齢者を見かけたら、声をかけて席を譲りましょう。

音声コード



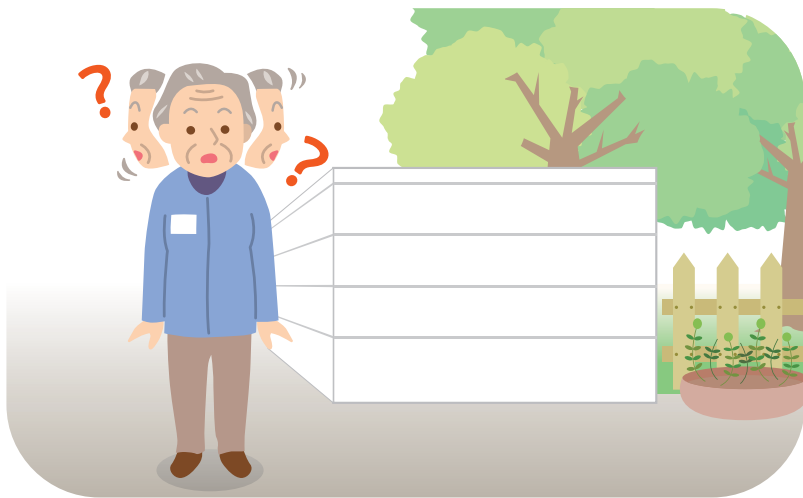
認知症

認知症の人は、記憶すること、理解や判断することが難しくなり、進行すると日常生活や社会生活に支障をきたす場合があります。しかし、早期に発見して対応することで、症状が軽くなることや、遅らせることができます。周囲の人が認知症について正しい知識をもち、適切に接することで、認知症になっても本人やその家族が地域で安心して生活を送ることができます。

困っていることを理解しましょう

認知症が進行すると、物忘れ、理解・判断力の低下など様々な症状が現れてきます。具体的な症状としては、今切ったばかりの電話の相手の名前を忘れたり、頻繁に物の置き忘れや紛失をしたり、約束の日時や場所を間違えたりということがあります。また、話のつじつまが合わず、同じことを何度も繰り返し言うことがあります。また、料理や部屋の片付け、計算ができなくなったり、身だしなみに気を遣うことができなくなったりすることがあります。

不安感が強くなるため、外出時に何度も持ち物確かめたり、独りになるのを怖がったり、逆に人と会うのを避けたりすることもあります。

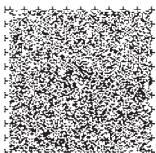


自宅に帰る途中で、道に迷い、どうやって帰ってよいのかが分からなくなることがあります。

トイレの使い方が分からなくなったり、男女のトイレを間違えたりすることがあります。



音声コード

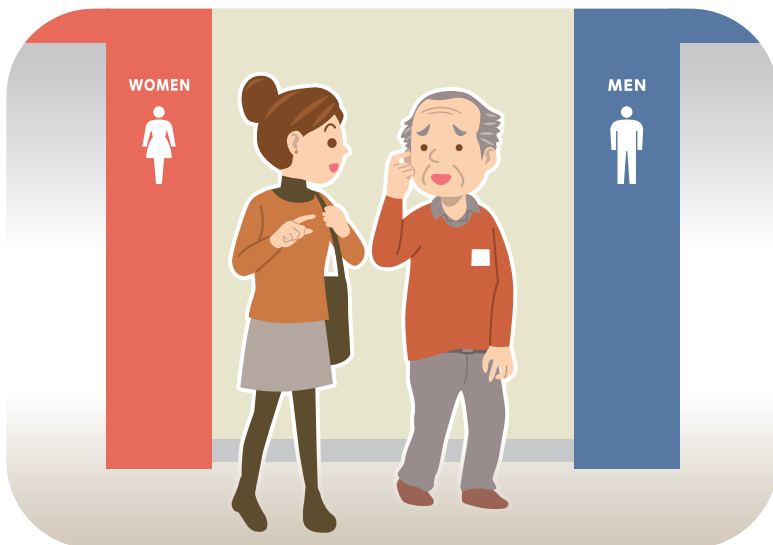


こんなことに配慮しましょう

支援する人の態度が認知症の人に伝わります。一人の大人として尊重した態度で応対し、ゆとりを持って穏やかに話しかけましょう。まず、本人の話を聞くことが大切です。そして、時間がかかってもよいことを伝え、その人のペースに合わせて見守ります。日によって、また、時間によって、調子の良いときと悪いときがあります。

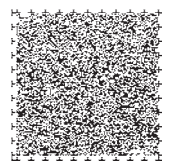
なじみのある地域の人たちの身近な支援が、本人と介護する家族を安心させます。いつも同じように接することが大切です。

認知症の人が道に迷っていたら、家族に連絡するか家まで誘導しましょう。または交番に連絡してください。



ちょっとした手助けがあれば間違いに気付くことができます。
「男子トイレはあちらですよ」などと声をかけてみましょう。

音声コード



妊産婦・子ども連れ

妊娠初期の妊婦は、外見からは妊娠していることが分かりづらいことから、周囲からの理解が得られにくいといわれています。また、段差のある場所や各種交通機関には、子ども連れにも配慮を必要とする場所が多いと考えられます。

妊産婦や子ども連れになってみて初めて、今まで気付かなかった不便さに気付く場合も多いものです。妊産婦や子ども連れにも優しい環境づくりに取り組む必要があります。

困っていることを理解しましょう

妊娠初期には、外見からは妊娠していることを周囲の人たちに分かってもらえません。しかし、つわりによって吐き気があったり、疲れやすくなったりして、立っていることさえもつらいことがあります。また、妊婦は足元が見えにくく、前かがみの姿勢やしゃがむことが難しいなどの動作困難があります。

さらに、小さな子どもを連れての移動は、段差のある場所がとても大変です。例えば片手に赤ちゃんを抱きかかえ、もう一方の手でベビーカーや荷物を持たなくてはなりません。特にベビーカーを片手に持っている場合には、足元が見えにくいために危険です。

こんなことに配慮しましょう

最近では、マタニティマーク(33ページ)をカバンなどにつけている妊産婦が増えました。電車やバスの中でこのマークをつけている人を見かけたら、席を譲るようにしてください。

小さな子どもを抱いて階段の上り下りをしたり、電車やバスなどに乗る人を見たりしたら、荷物やベビーカーを代わりに持つなどの配慮をしてください。

周囲の人の喫煙によって、妊婦だけでなく、おなかの赤ちゃんにも悪影響が及ぶ可能性があります。妊産婦の前での喫煙は避けてください。

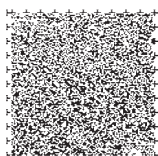


妊娠中は席を譲ってもらうと助かります。



電車やバスなどに乗る際には、ベビーカーを持つなどの手伝いがあると助かります。

音声コード



街の中のバリアフリー 知っていますか？

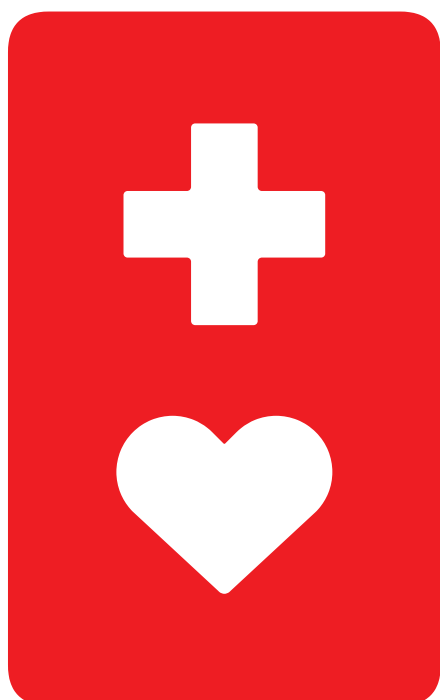
私たちの日常生活の環境には、障がいのある人や高齢の人が安心・安全に利用できるようなさまざまな設備面でのバリアフリーがあります。障がい者等に関するマーク、視覚障害者誘導用ブロック、多目的トイレ、障がい者等用駐車スペース、身体障がい者補助犬、歩行者に優しい信号機などです。

これらの設備などが何のためにあるのかをよく理解し、配慮することが重要です。

障がい者等に関するマーク

(内閣府共生社会障害者施策のHPの内容を掲載している説明文があります)

ヘルプマーク



義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々のためのマークです。このマークを見かけた場合は、思いやりのある行動をお願いします。

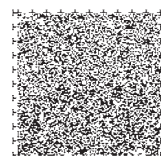
平成24年に東京都が作成以降、全国に拡大しています。

札幌市では、平成29年10月から、希望者に、ストラップ型のヘルプマークと、マークのデザインされたヘルプカードを配布しています。

※「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」に向け、外国人観光客にも分かりやすい案内用図記号とするため、平成29年7月20日、JIS(日本工業規格)に規定される案内用図記号に「ヘルプマーク」が追加され、全国共通のマークとなりました。

札幌市保健福祉局障がい保健福祉部障がい福祉課

音声コード



障害者のための国際シンボルマーク



障害者が利用できる建物、施設であることを明確に表すための世界共通のシンボルマークです。マークの使用については国際リハビリテーション協会の「使用方針」により定められています。

駐車場などでこのマークを見かけた場合には、障害者の利用への配慮について、理解、協力をお願いいたします。このマークは「すべての障害者を対象」としたものです。特に車いすを利用する障害者を限定し、使用されるものではありません。

公益財団法人 日本障害者リハビリテーション協会

盲人のための国際シンボルマーク



世界盲人会連合で1984年に制定された盲人のための世界共通のマークです。

視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられています。信号機や国際点字郵便物・書籍などで身近に見かけるマークです。

このマークを見かけた場合には、視覚障害者の利用への配慮について、理解、協力をお願いいたします。

社会福祉法人 日本盲人福祉委員会

耳マーク

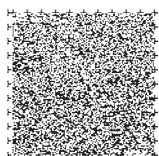


聞こえが不自由なことを表す、国内で使用されているマークです。聴覚障害者は見た目には分からないために、誤解されたり、不利益をこうむったり、社会生活上で不安が少なくありません。

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、コミュニケーション方法の配慮について協力をお願いいたします。

一般社団法人 全日本難聴者・中途失聴者団体連合会

音声コード

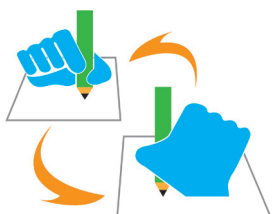


手話マーク・筆談マーク



【手話マーク】

ろう者等が、手話での対応をお願いするために提示したり、窓口等において、手話でコミュニケーションできる人がいる事を知らせるために掲示したりして使います。

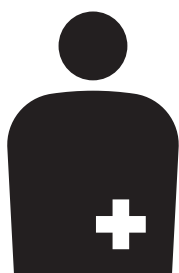


【筆談マーク】

筆談を必要としている人(ろう者等、音声言語障害者、知的障害者、外国人なども含みます。)が、筆談での対応をお願いするために提示したり、窓口等において、筆談で対応することを知らせるために掲示したりして使います。

一般財団法人 全日本ろうあ連盟

オストメイトマーク

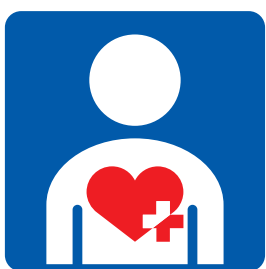


人工肛門・人工膀胱を造設している人(オストメイト)のための設備があることを表しています。オストメイト対応のトイレの入口・案内誘導プレートに表示されています。

このマークを見かけた場合には、そのトイレがオストメイトに配慮されたトイレであることについて、理解、協力をお願いいたします。

公益社団法人 日本オストミー協会

ハート・プラスマーク

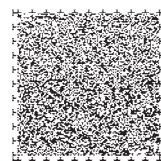


「身体内部に障害がある人」を表しています。身体内部(心臓、呼吸機能、じん臓、膀胱、直腸、小腸、免疫機能)に障害がある方は外見からは分かりにくいいため、様々な誤解を受けることがあります。内部障害の方の中には、電車などの優先席に座りたい、近辺での携帯電話使用を控えてほしい、障害者用駐車スペースに停めたい、といったことを希望していることがあります。

このマークを着用されている方を見かけた場合には、内部障害への配慮について理解、協力をお願いいたします。

特定非営利活動法人 ハート・プラスの会

音声コード



マタニティマーク



妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするものです。さらに、交通機関、職場、飲食店、その他の公共機関等が、その取り組みや呼びかけ文を付してポスターなどとして掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課

ほじょ犬マーク



身体障害者補助犬同伴の啓発のためのマークです。身体障害者補助犬とは、盲導犬、介助犬、聴導犬のことを言います。「身体障害者補助犬法」が施行され、現在では公共の施設や交通機関はもちろん、デパートやホテルなどの民間施設でも身体障害者補助犬が同伴できるようになりました。

補助犬はペットではありません。体の不自由な方の、体の一部となって働いています。社会のマナーはきちんと訓練されているし、衛生面でもきちんと管理されています。

お店の入口などでこのマークを見かけたり、補助犬を連れてくる方を見かけた場合は、理解、協力をお願いいたします。

厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部企画課自立支援振興室

カラーユニバーサルデザイン認証マーク

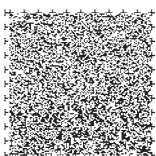


色覚の個人差を問わず、できるだけ多くの人に「情報の伝わりやすさ」や「使いやすさ」を配慮してデザイン(カラーユニバーサルデザイン)されていると認められた印刷物、製品類、施設などに、認証機構であるNPO法人CUDOから与えられるマークです。

CUDOが提唱した「カラーユニバーサルデザインの3つのポイント」

- ① 出来るだけ多くの人に見分けやすい配色を選ぶ。
- ② 色を見分けにくい人にも情報が伝わるようにする。
- ③ 色の名前を用いたコミュニケーションを可能にする。

音声コード



特定非営利活動法人 CUDO (Color Universal Design Organization)

高齢運転者標識



「加齢に伴って生ずる身体の機能の低下が自動車の運転に影響を及ぼすおそれ」のある70歳以上の人運転する車に表示するマークで、マークの表示については、努力義務となっています。

危険防止のためやむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。

警察庁交通局、都道府県警察本部交通部、警察署交通課

身体障害者標識



肢体不自由であることを理由に免許に条件を付されている人が運転する車に表示するマークで、マークの表示については努力義務となっています。

危険防止のためやむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。

警察庁交通局、都道府県警察本部交通部、警察署交通課

聴覚障害者標識

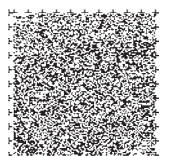


聴覚障害であることを理由に免許に条件を付されている人が運転する車に表示するマークで、マークの表示については義務となっています。

危険防止のためやむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。

警察庁交通局、都道府県警察本部交通部、警察署交通課

音声コード

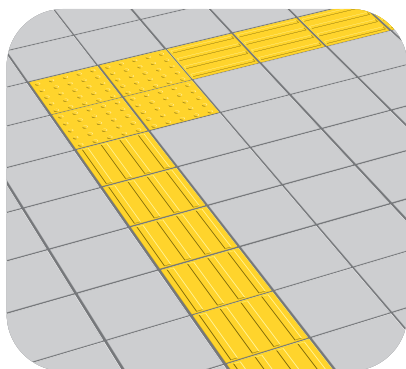
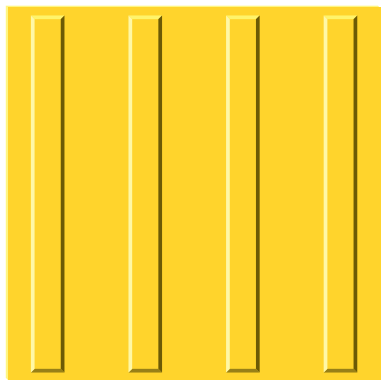


視覚障害者誘導用ブロック

点字ブロックは、正式名称を「視覚障害者誘導用ブロック」といい、視覚障がいのある人が安全で快適に移動するための道しるべです。点字ブロックには、線状ブロックと点状ブロックの2種類があります。原則として、JIS(日本工業規格)の定める形状とされており、色は弱視の人が見やすく、周りとの区別がしやすい黄色とされています。

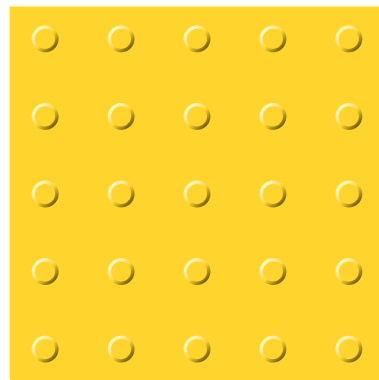
線状ブロック(誘導ブロック)

視覚障がいのある人を誘導するためのブロックで、ブロックの突起を足の裏や杖で確認しながら、突起の方向に歩くことができますように設置されています。



点状ブロック(警告ブロック)

視覚障がいのある人に注意を知らせるブロックで、横断歩道や階段、障害物の前や分岐点に設置されています。



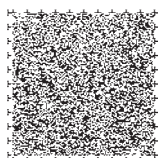
点字ブロックの上に物や自転車などを置かないようにしましょう

点字ブロックの上やその周囲30cm以内に物が置かれていると、視覚障がいのある人がつまずいたりぶつかったりして、とても危険です。点字ブロックの上やその周囲には物を置かないでください。

もし、ブロック上の障害物に戸惑っている視覚障がいのある人を見かけたら、声をかけて、安全な場所まで誘導してください。



音声コード



多目的(多機能)トイレ

多目的(多機能)トイレとは、車いす使用者が利用できる広さや手すりなどに加えて、オストメイト対応の設備、おむつ替えシート、ベビーチェアなどを備えることで、車いす使用者だけでなく、高齢者、内部障がい者、子ども連れなどの多様な人が利用可能としたトイレのことです。なお、最近では、乳児用ベッドに替え、乳児から大人まで使用できる「ユニバーサルシート」を設置しているトイレも増えています。

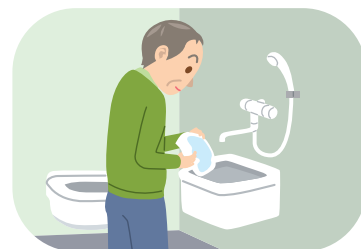
車いす使用者

- ・回転できる広いスペースが必要
- ・便器に移乗するために手すりを使用



オストメイト(人工肛門等保有者)

- ・パウチ(便をためておく袋)から排せつするために汚物流しを使用



ユニバーサルシート

- ・乳児からお年寄りまで使用できる多目的シート

子ども連れ

- ・子どもを座らせるためにベビーチェアを使用

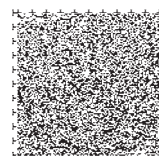
多目的トイレが使えないと困る人がいます



国の利用実態調査では、車いす使用者の約94%の方が多目的トイレで待たされた経験があると回答し、車いす使用者などの障がい者だけでなく、高齢者、子ども連れなどによる利用が集中して、使いづらくなっているという指摘をしています。

車いす使用者は、広いスペースが必要なので多目的トイレを使用しています。また、筋力が弱っているなどの理由で我慢できない人もいますので、一般のトイレを利用できる人が、多目的トイレを利用することは控えましょう。

音声コード

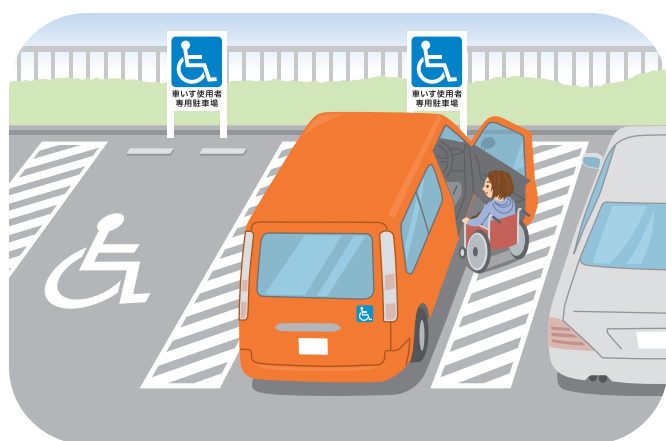


障がい者等用駐車スペース

公共施設や店舗などの駐車場を利用するとき、障害者のための国際シンボルマーク(31ページ)の表示がついている駐車区画を見ることがあります。

この区画は、障がい者等用駐車スペースで、車いす使用者が車いすから自動車へ容易に乗降できるように、一般の駐車スペース(幅250cmほど)よりも広い350cm以上を確保することになっています。また、移動しやすいように建物の入口付近に設けられています。

また、特に広い駐車場を必要としない軽度の障がいのある人や、高齢の人が利用しやすいように、通常幅の専用スペースを設けている施設もあります。



車いす使用者が自動車のドアを全開にした状態で車いすから自動車へ容易に乗降できる幅で、駐車場内通路では、車いすが転回でき、介護者が横につき添えるスペースを見込んでいます。



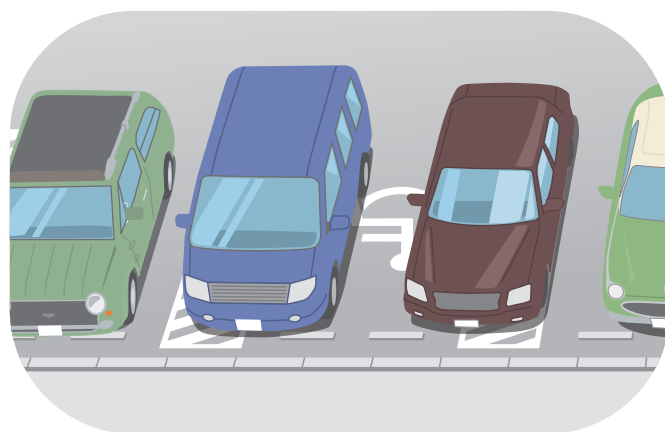
障がい者等用駐車スペースについて正しく理解しましょう

利用する必要のない人たちが、障がい者等用駐車スペースに止めると、区画数が少ないためすぐ満車状態になってしまいます。そうすると、車いす使用者などで本当に必要としている人が使えず、駐車場の使用をあきらめることとなります。

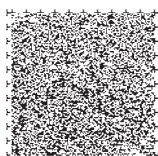
また、やむを得ず一般の区画に停めたとしても、駐車場に戻ってきたときに、隣に車が停まっている場合もあり、車いすから自分の車に乗り込めなくなることがあります。

障がい者等用駐車スペースは、電車の優先席とは考え方が異なります。この区画は、特定の人たちが使うためのスペースです。

「空いているから」、「少しの間だから」、「建物の入口に近いから」などの理由で、この区画に停めないようにしましょう。



音声コード



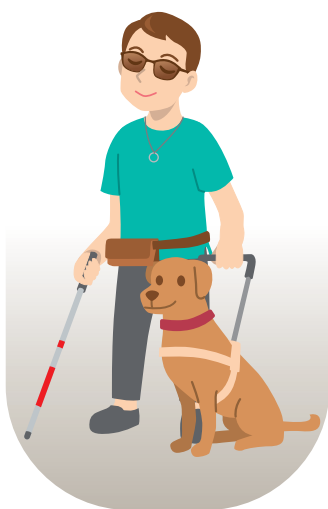
身体障がい者補助犬

身体障がい者補助犬は、「身体障害者補助犬法」で定められている盲導犬、介助犬、聴導犬の総称です。それぞれ一定の訓練基準により訓練され、法律で認定されたことを示す表示を付けています。「身体障害者補助犬法」では、身体障がい者は、国、地方公共団体、交通機関などの公共施設だけでなく、不特定多数の人が利用するホテル、デパート、病院、レストランなどでも補助犬の同伴が認められています。しかし、いまだに補助犬の同伴に伴うトラブルはなくなり、一般への周知が十分ではないという指摘があります。

盲導犬

視覚に障がいがある人が、街中を安全に歩けるように障害物を避けたり、段差や曲がり角を教えたり、車の接近などの危険を知らせたりします。

ハーネス（胴輪）を付けているのが特徴です。



介助犬

肢体に障がいがある人の手足となって活躍する犬で、落とし物を拾って渡したり、ドアを開けたり、スイッチを押したり、着替えを手伝ったりと飼い主の障がいに応じて活躍します。

外出時には介助犬と書かれた表示を付けています。



聴導犬

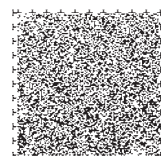
聴覚に障がいがある人に代わって、ブザー音、電話の呼び出し音、車のクラクションなど聞き分け、それを知らせるとともに必要に応じて音源への誘導を行います。

外出時には聴導犬と書かれた表示を付けています。

飼い主は認定証（盲導犬の場合は使用者証）の携帯が義務付けられているほか、公衆衛生上の安全性を証明する「身体障害者補助犬健康管理手帳」を携帯することになっています。

身体障がい者補助犬はペットではありません。飼い主に無断で、話しかけたり、じっと見つめたり、触ったりすることや食べ物、水などを与えることはやめましょう。また、飼い主が困っている様子を見かけたら、「何かお手伝いすることはありますか」と声かけなどをしてください。

音声コード



歩行者に優しい信号機

交差点では、横断している歩行者の安全を図るため、歩行者に優しい信号機として、警察が「音響式信号機」「高齢者等感応式信号機」「歩行者支援信号機」を設置して、交通の安全と円滑を図っています。

音響式信号機



目の不自由な人に対して「ピヨピヨ」「カッコー」などの音響により、横断可能な青信号であることを知らせる信号機です。



歩行者支援信号機

目の不自由な人の白杖などに巻かれている反射テープに反応し、現在の所在地と方向、信号の状態を音声で案内するものです。

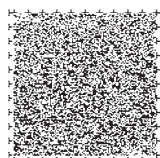
また、赤信号から青信号に変わった時に「信号が青になりました」と案内します。



高齢者等感応式信号機

高齢者、足の不自由な人などが横断に時間がかかる場合、歩行者青信号を通常よりも長くできる信号です。専用の白いボタンを押すか、「携帯用発信器」を使用することで遠隔操作が可能です。「携帯用発信器」は身体障害者福祉法に定められている「日常生活用具」に指定されており、「歩行時間延長信号機用小型送信機」などの名称で給付が行われる場合があります。

音声コード



MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

【心のバリアフリーガイド】について

何か人の役に立ちたい、困っている人がいたら手助けをしたいと心の中で思っている人も、どうしたらよいか分からず何もできなかったという経験がある人は、少なくないのではないのでしょうか。この冊子は、そのもどかしさからの第一歩を踏み出そうとする人のために、それぞれの障がいなどについて、主な手助け方法を分かりやすい内容で簡潔に解説しています。

実際には多種多様な障がいなどがあり、また、他の障がいを併せ持つ人もいますので、それぞれが必要とする支援も千差万別ですが、市民の皆さん一人ひとりがお互いを理解し、助け合い、心のバリアを取り除き、ともに福祉のまちづくりに取り組むことで、共生社会の実現を目指していきましょう。

心のバリアフリーとは

障がいのある人や高齢の人に対して「かわいそう」と思ったり、「かばってあげなければならない」と思ったりする、私たちの意識の中にある差別や偏見といった「心のバリア(障壁)」を解消することです。

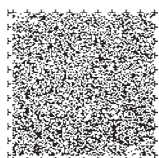
障がいのある人もない人も分け隔てなく、同じ社会の一員として、同じ権利のもとで暮らす社会を一緒に作っていくこと、そしてそのためには手助けが必要な人には、躊躇なく手を差し伸べられることがとても大切です。

歩道や点字ブロック上に自転車や物などが置かれているために、車いすの人やベビーカーを押している人、目の不自由な人が通行できなくなっていることや、障がい者等用駐車スペースや駅のエレベーター、多目的トイレなどを身体に不自由のない一般の人が利用するため、本当に必要としている人が利用しづらくなっていることが指摘されています。

利用者のさらなるマナー向上が、必要不可欠です。

SAPP
RO

音声コード



心のバリアフリーガイド

編集 札幌市福祉のまちづくり推進会議

発行 札幌市保健福祉局障がい保健福祉部障がい福祉課

〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目

電話 011-211-2936 ファクス 011-218-5181

札幌市福祉のまちづくり推進会議のHPは、下記にアクセスしてご覧いただけます。

<http://www.city.sapporo.jp/fukushi/suishin/gaiyou.html>



さっぽろ市
01-F04-21-71
R3-1-37

2021年1月