

4コマまんが  
で学ぶ

心のバリアフリーガイド わかりやすい版 について

困っている人がいたら手助けをしないと心の中で思っている、  
どうしたらよいか分からなくて、  
なにもできなかったという人もいますのではないのでしょうか。

この冊子は、障がいのある人に対する手助けの方法などを  
わかりやすく説明しています。

障がいのある人や高齢の人も含めた、みんなにとって住みやすい社会、  
みんながお互いを大切にして支えあっていく共生社会を、  
みんなで力を合わせて、目指しましょう！



心のバリアフリーガイド

わかりやすい版

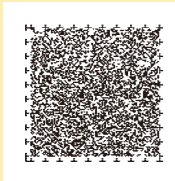
編集 札幌市福祉のまちづくり推進会議

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ホームページ

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



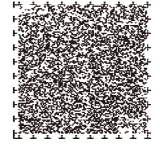
さっぽろ市  
01-F04-21-70  
R3-1-36  
2021年3月

ともに生きるまちづくり  
心のバリアフリーガイド

わかりやすい版



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。専用の読み上げ装置で、書いてある内容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

1 ページ 共生社会ってなんだろう？

2 ページ 4コマまんがで学ぶ 視覚障がい

4 ページ 4コマまんがで学ぶ 聴覚障がい

6 ページ 4コマまんがで学ぶ 肢体不自由

8 ページ いろいろな障がいについて

10 ページ 手助けしてみよう！

11 ページ 街の中のバリアフリー

13 ページ 用語の説明

# 「共生社会」ってなんだろう？

みなさんは、「共生社会」という言葉を聞いたことはありますか？

「共生社会」とは、障がいがある、ないにかかわらず、

女の人も男の人も、高齢の人も若い人も、お互いの個性や、

他の人との違いを大切にして、

一緒に支えあっていく社会のことをいいます。

この共生社会を作っていくためには、障がいのある人や高齢の人などが、

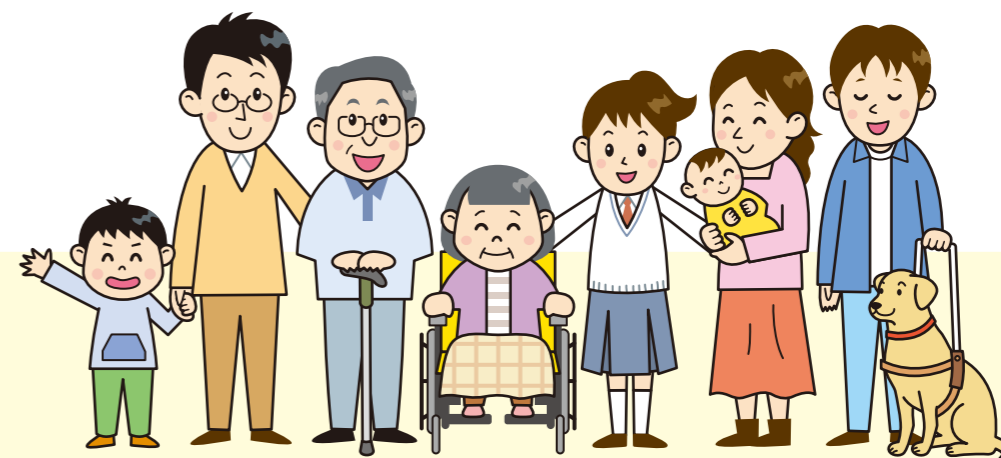
どのようなことで困っているのかを、みんなで一緒に考え、

力を合わせて、その困りごとを解決していくことが大切です。

障がいのある人や高齢の人も含めた、みんなにとって住みやすい社会、

みんながお互いを大切にして支えあっていく共生社会を、

みんなで力を合わせて、目指しましょう！



## バリア ってなんだろう？

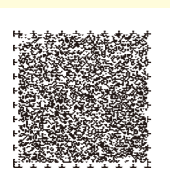
「障壁」ともいいます。障がいのある人や高齢の人にとっては、生活の中で感じるさまざまな不便さや困りごとのことです。

## バリアフリー ってなんだろう？

バリアフリーとは「バリアをなくす」ことです。障がいのある人や高齢の人にとっては、不便さや困りごとをなくすことです。

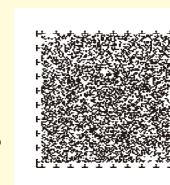
## 心のバリアフリー ってなんだろう？

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、「変わっているな」と思ったりする、心の中にある見えない壁(心のバリア)をなくして、一人ひとりが多様な人を思いやり、行動を起こすことです。



## 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。



# 視覚障がいについて

## 4コマまんがで学ぶ

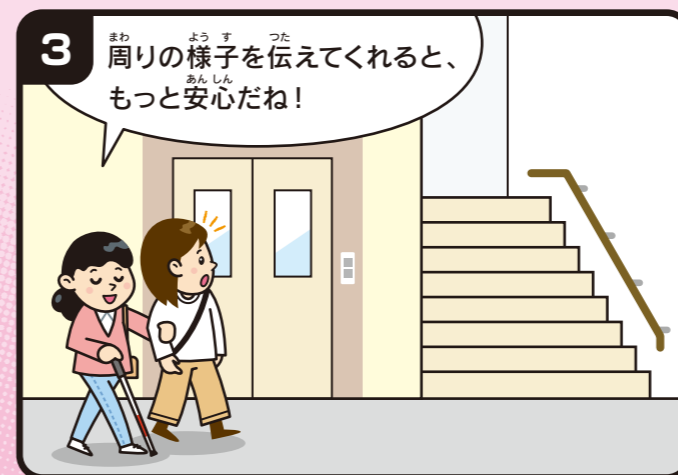
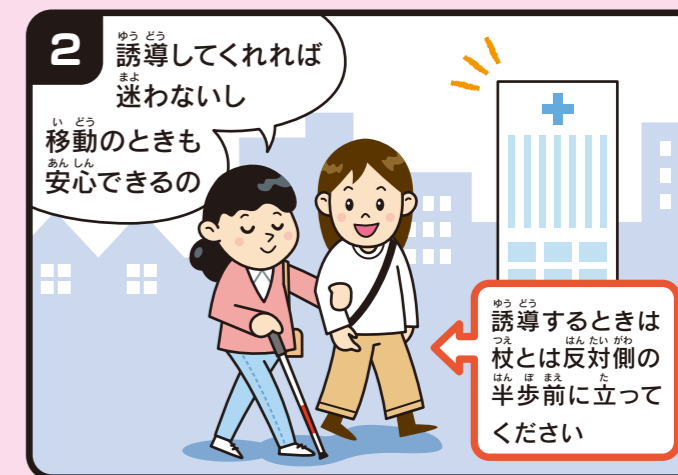
### 視覚障がいってなんだろう？



# 視覚障がいについて

## 4コマまんがで学ぶ

### どんな配慮をするといいの？



## 視覚障がいとは…

目が全く見えない、少しは見えるがとても見えにくい、見える範囲が狭いなどの状態です。見え方は人それぞれ違います。

目では周りの様子が分かりにくいので、音を聞いたり、手で触ったりすることで、周りの様子を知る手がかりにしています。

### 視覚障がいの見え方例

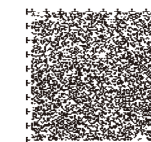
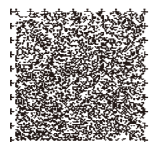
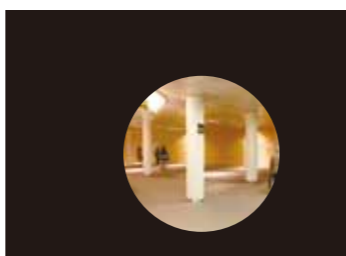
通常の見え方



見えにくい



見える範囲が狭い



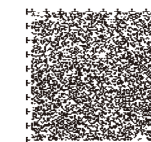
## こんな配慮をしましょう

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するときは、まず、声をかけましょう。

横断歩道前や駅のホームなど、あぶない場所を歩いている場合には、ためらわずに声をかけましょう。

### まめちしき 白杖

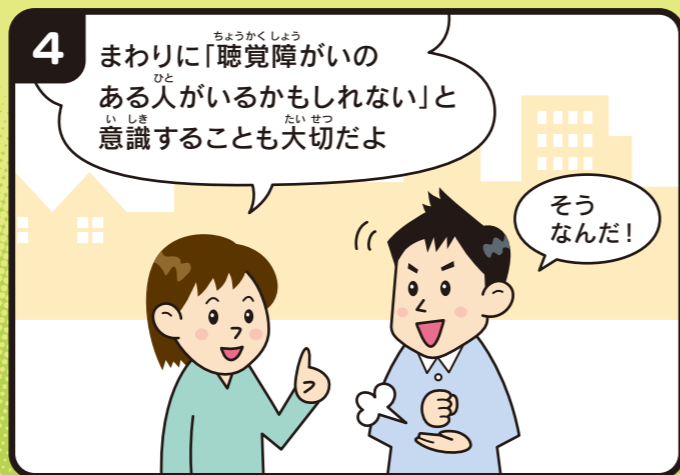
杖で地面を触ることで、道に障がい物があるか確かめ、点字ブロックを使って安全に移動ができます。



ちょう かく しょう  
**聴覚障がいについて**

4コマまんがで学ぶ

ちょう かく しょう  
聴覚障がいってなんだろう？



ちょう かく しょう  
**聴覚障がいについて**

4コマまんがで学ぶ

はいりよ  
どんな配慮をするといいの？



ちょう かく しょう  
**聴覚障がいとは…**

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。生まれたときや幼いときなど、言葉を覚えるより前に聞こえなくなった人(ろう者)、言葉を覚えた後に全く聞こえなくなった人(中途失聴者)、聞こえにくい人(難聴者)がいます。

聞こえ方はそれぞれ違い、声を出して話せる人と、話すのが難しい人がいます。耳からの情報が得にくいいため、文字や図など、いろいろな方法で目からの情報を得ています。

ほか 他にも困ることがあります

列車の遅れの案内放送が聞こえず、困ることがあります。他にも、テレビや映画は字幕がないと内容が分からない、災害時の放送が聞こえないなど、困ることがあります。



こゝろ 心  
**こんな配慮をしましょう**

聴覚障がいのある人でも、どのくらい聞こえるか、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方法が違います。

聴覚障がいのある人にたずねられたら、伝えたいことを紙に書いたり、ゆっくりはっきり話したり、身振り手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。

まめちしき 手話

手話は、聴覚障がいのある人にとっての「言葉(言語)」です。

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ありません。



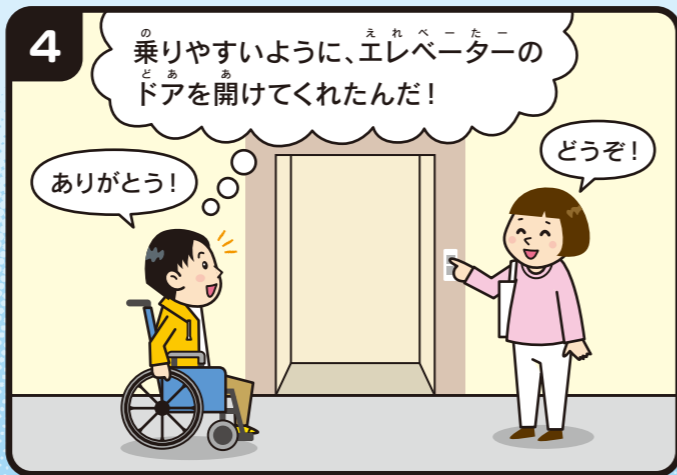
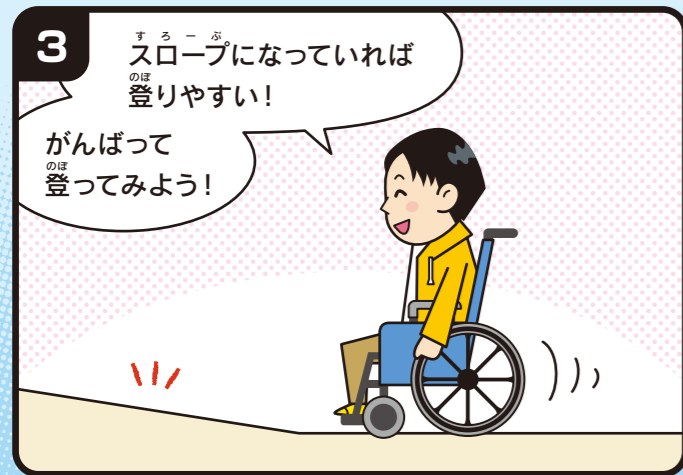
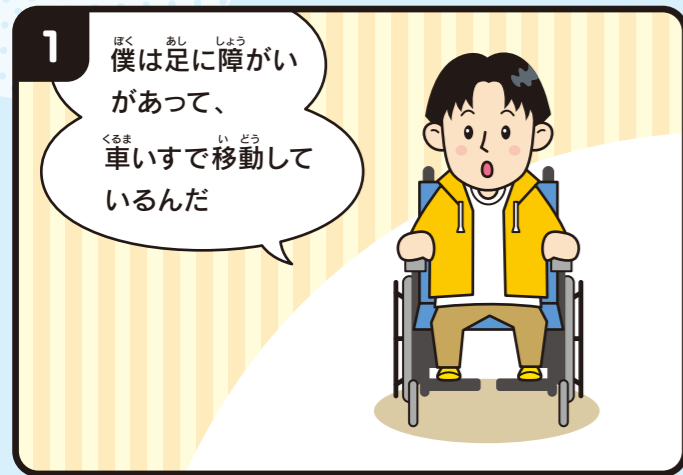
① 右手の人さし指と中指を立てて重ねて額の中央部に当てる。

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。

# 肢体不自由について

## 4コマまんがで学ぶ

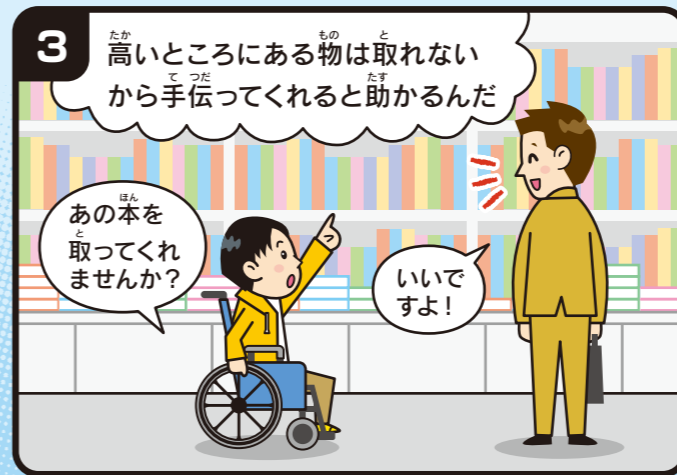
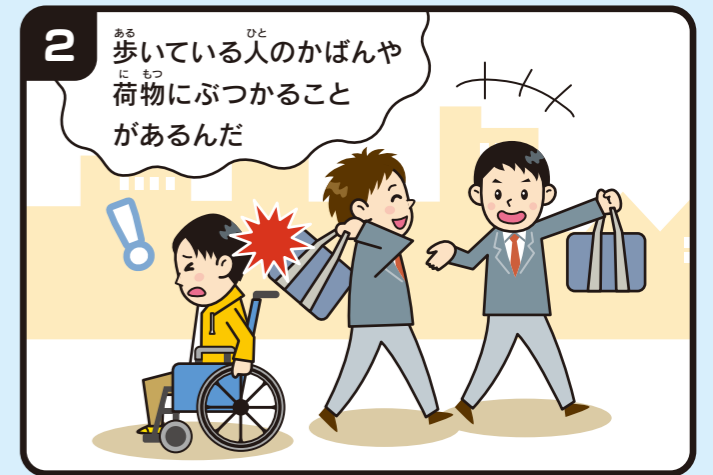
### 肢体不自由ってなんだろう？



# 肢体不自由について

## 4コマまんがで学ぶ

### どんな配慮をするといいの？



## 肢体不自由とは...

手や足、体のどこかが動かなかったり、動かしにくかったりする状態のことです。

例えば、手足などの関節が曲がったまま動かせない、体に力が入らない、動かそうと思っていないのに手足が勝手に動いてしまうなど、さまざまな状態があります。



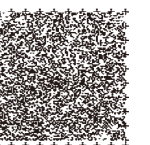
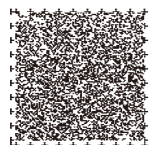
## こんな配慮をしましょう

誰にでもできる支援は、歩道などをふさぐように物を置かないこと、歩道などをふさいでいる物をよけることです。

車いすや杖を使っている人が通りやすいようによけてあげる、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、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、大切な手助けです。

### ☑ まめちしき 介助犬

物を拾って渡したり、ドアを開けたり、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。お店などにも、介助犬を連れて入ることができます。



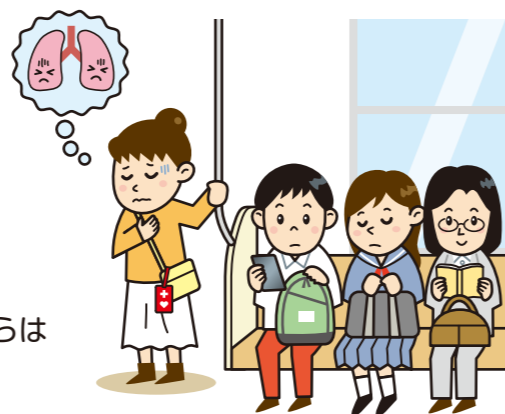
# いろいろな障がいについて

## 内部障がいとは…

心臓や肺など、体の内部に障がいがあることをいいます。

## 難病とは…

原因が不明で、完全な治療法が今のところない病気です。外見からは病気なのか、元気なのか分かりにくい場合があります。



電車やバスなどで席を譲ってもらえずに、つらい思いをすることがあります。

## 色弱とは…

色の見え方や感じ方が、色弱のない人たちと違う状態をいいます。色を区別するのが難しいことがあります。

見え方の例

色弱のない人

色弱のある人

色弱の人でも、見え方はさまざまです。

これは見え方の例なので、すべての色弱のある人が、同じように見えているわけではありません。



## 盲ろうとは…

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。全く見えなく聞こえない人だけではなく、少し見えたり聞こえたりする人を含みます。視覚障がいや聴覚障がいとは違う独自の障がいです。

目や耳で情報を得ることが難しいため、盲ろう者の手にやさしく触れて手のひらに一文字ずつ書いて伝える「手書き文字」という方法があります。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。



## 知的障がいとは…

話す、読む、聞く、計算することなどが難しく、何らかの手助けを必要とする障がいです。難しい漢字を読むことが困難だったり、突然話しかけられてもすぐに答えられなかったりすることがあります。知的障がいの状態は、それぞれ違います。分かりやすい言葉を使う配慮が必要ですが、その人の年齢にふさわしい態度で接することが大切です。

買い物のとき、お金の計算が苦手で代金の支払いに時間がかかります。急がせないで見守ってください。

# いろいろな障がいについて

## 発達障がいとは…

脳機能の発達に関する障がいです。

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、すぐれた能力が発揮されている場合もあり、まわりから見て理解されにくい障がいです。



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。耳にあてる道具を使って、音をささぎっている人もいます。

## 精神障がいとは…

生活環境やストレスなどが原因で引き起こされ、やる気が出ない、何をやっても楽しめない、勉強が手につかないなど、さまざまな症状がでる障がいです。

誰もがかかる可能性がある一方、通院や、周囲の理解などによって回復し、安定して生活ができるようになります。



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が、問いつめたり、いくつも続けて質問したりしないようにしましょう。

## 他にもいろいろな障がいがあります

例えば、脳の病気などが原因で、「話す」「理解する」「読む」「書く」など言葉に関することに障がい起きて、コミュニケーションをとることが難しくなる人もいます(失語症)。交通事故などが原因で脳に障がい起きて、忘れっぽくなるなどの症状がある人もいます(高次脳機能障がい)。

いくつもの障がいがかさなっている人もいます。外見から分かる障がいもあれば、外見からは分かりづらい障がいもあります。まわりに「見えない」障がいを持っている人がいることを意識することが大切です。

# て だす 手助けしてみよう!

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うえで、どのような配慮が必要なのかを考えて、その人に合わせた方法で手助けをしましょう。

## こえ 声かけしてみよう

障がいのある人や、高齢の人などが困っている様子のあるときは、「何か困っていますか」、「お手伝いしましょうか」と、まずは勇気を出して、笑顔で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、やさしい気持ちは伝わります。がっかりしないでください。

## き よく聞いてみよう

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、よく聞きましょう。

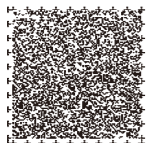
自分だけで手助けするのが難しいときは、周りの人にも声をかけて、協力してもらおうと良いでしょう。

## こう どう 行動してみよう

聴覚障がいがある人、内部障がいがある人など、障がいのあることは外見からは分かりにくい人がいます。また、障がいではありませんが、おなかが目立たない妊娠初期の人や高齢の人なども、配慮が必要な場合があります。

そうした人が、街中などで必要な手伝いや配慮を受けられるように、「ヘルプマーク」などのマークがあります。

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。



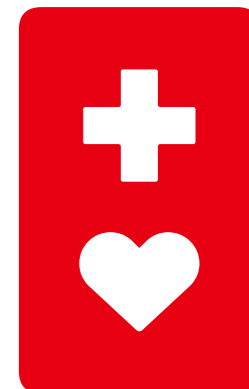
# まち なか ぼり あ ぶ り 街の中のバリアフリー

## ヘルプマーク

内部障がいのほか、難病の人や義足を使っている人など、見た目では分からなくても、手助けや配慮を必要としている人たちのためのマークです。

妊娠初期の人や高齢の人など、その他にも手助けを必要とする人が着けている場合があります。

札幌市では、希望者にストラップ型のヘルプマークと、マークがデザインされたヘルプカードを配っています。



✓ ヘルプマークを着けている人を見かけたら、席をゆずりましょう。

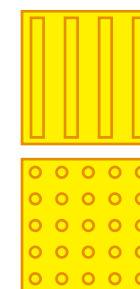
電車やバスの中などで、ヘルプマークを着けている人を見かけたら、声をかけて、気持ちよく席をゆずりましょう。



## てん じ ぶ ろ っ く 点字ブロック

点字ブロックは、視覚障がいのある人が安全に移動するためのものです。

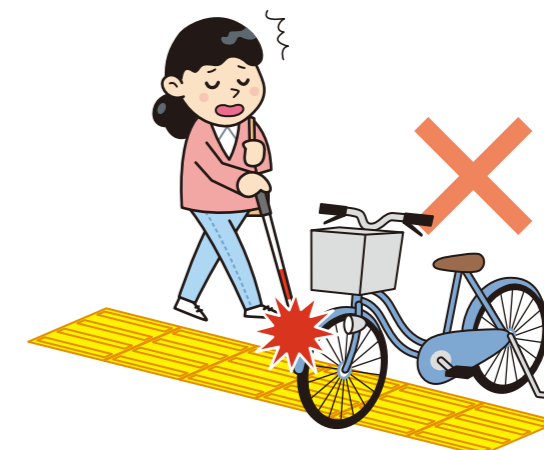
色は、目が見えづらい人が見やすく、周りとの区別がしやすいよう黄色とされています。



✓ 点字ブロックの上には、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、その近くで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、ぶつかったりして危ないです。

点字ブロックの上や、その近くには物を置かないでください。



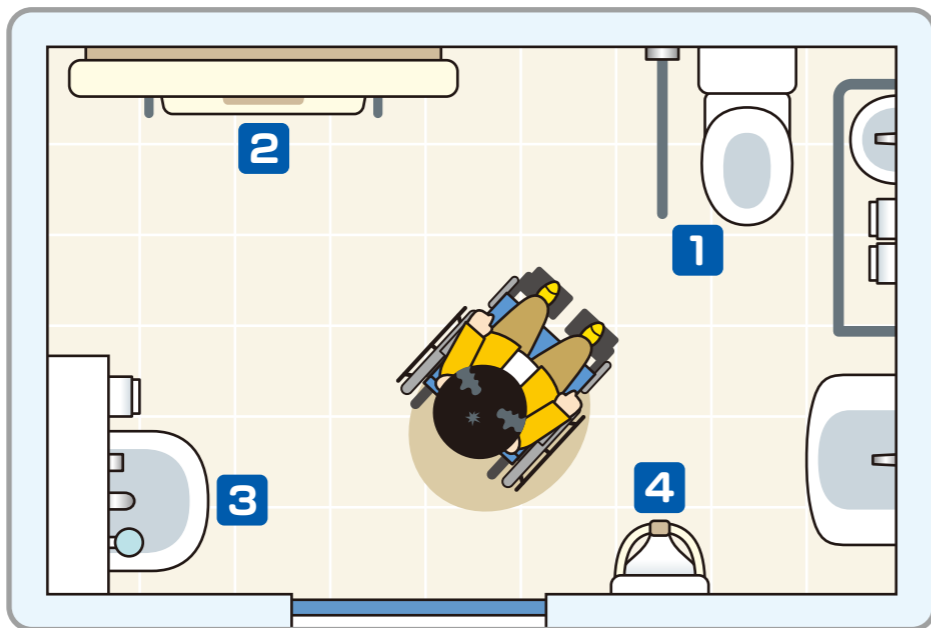
た き の う た も て き と い れ  
多機能(多目的)トイレ

多機能(多目的)トイレとは、車いすを使っている人でも利用できる広さがあり、手すり、ベビーチェアなど、いろいろな設備がついているトイレです。

車いすを使っている人だけでなく、高齢の人や、子ども連れの人など、いろいろな人が利用できます。



1 車いすを使っている人  
● 回転できる広いスペースが必要  
● 便器に移動するために手すりを使用



2 ユニバーサルシート  
● 乳児から高齢の人まで使用できる多目的シート



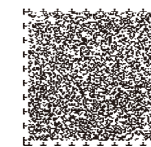
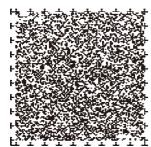
3 オストメイト  
● パウチ(便や尿をためておく袋)から排せつするために汚物流しを使用



4 子ども連れの人  
● 子どもを座らせるためにベビーチェアを使用

た き の う と い れ が つか へ ない と 困 る 人 が い ます  
多機能トイレが使えないと困る人がいます

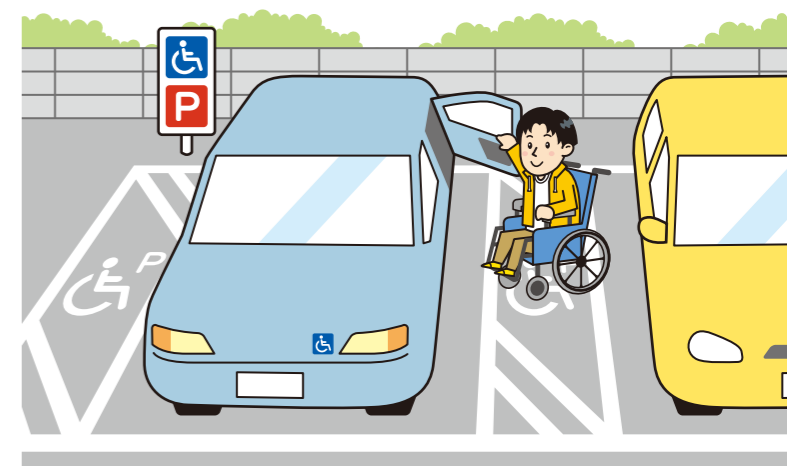
車いすを使っている人は、広いスペースが必要なので、多機能トイレを使います。普通のトイレを使える人が、多機能トイレを使うことは、できるだけやめましょう。



し ょ う し ゃ と う よ う ち ゅ う し ゃ す べ ー す  
障がい者等用駐車スペース

この場所は、車いすを使っている人が、車いすから自動車へ、簡単に乗り降りできるように、一般の駐車スペースより、幅が広がっています。

移動しやすいように建物の入口近くに設けられています。



し ょ う し ゃ と う よ う ち ゅ う し ゃ す べ ー す た だ ち ょ う じ ゅ う  
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車を止めると、数が少ないので、すぐに満車になってしまいます。

そうすると、車いすを使っている人は他の場所に駐車できないので、たいへん困ります。

利用する必要のない人は、この駐車スペースに車を止めないようにしましょう。

よう ごと せつ めい  
用語の説明

- 配慮 ..... 相手の気持ちを考えて、気を配る、思いやるという意味です。
- 特性 ..... 人やものがもっている個性のことです。
- 要約筆記 ..... 聴覚障がい者のコミュニケーションを手助けするための方法の一つで、その場の話の内容をまとめて文字で伝える方法です。手書きで行う場合と、パソコンを使う場合があります。
- オストメイト ..... 病気(大腸がんなど)や障がい、事故などが原因で、手術をうけて、おなかに「ストーマ(人工肛門、人工膀胱)」と呼ばれるものがある人のことをいいます。ストーマにパウチ(便や尿をためておく袋)をつけて、排せつします。