

違いを知り 支え合うための

バリアフリー

大研究



し かく しょう 視覚障がい

視覚障がいのある人の中には、全く見えない人と見えづらい人がいます。見えづらい人の中には、細かいところがよく分からない、光がまぶしい、暗いところで見えにくい、狭いところだけしか見えない（一部が欠けたり、望遠鏡でのぞいているように見える）などの人がいます。また、特定の色がわかりにくい人もいます。

主な特徴

- 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。
- 文章を読むことや文字を書くことが難しい人が多くいます。
- 慣れていない場所では一人で移動することは難しい。



ちよう かく しょう 聴覚障がい

聴覚障がいのある人の中には、全く聞こえない人と聞こえにくい人とがいます。また、話せる人と話すのが難しい人がいます。

主な特徴

- 見ただけでは障がいのあることが分かりにくい
ため、「話しかけても返事をしない」など誤解されることがあります。
- 音や声（耳）による情報が得にくく、文字や図などの視覚（目）により情報を得ています。
- 補聴器をつけている人もいますが、補聴器で音を大きくしても、はっきり聞こえているとは限らず、相手の口の形を読みとるなど、視覚（目）による情報で話の内容などを補っている人も多くいます。
- 聴覚障がいのある人の中には声を出して話せる人もいますので、話せる人でも相手の話が聞こえない場合があります。

私たちは顔や体
できる
違いが



だから

バリア
大切に

し たい ぶ じ ゆう 肢体不自由

肢体不自由のある人の中には、うでや足に障がいのある人、座ったり立ったりする姿勢を続けることが困難な人、脳性マヒの人などがいます。立ったり歩いたりすることが困難な人や身体にマヒのある人の移動については、杖を使用する人、義足を使用する人、車いすなどを使用する人などがいます。

主な特徴

- 車いすを使用している人は、高い所には、手が届きにくく、床のモノは拾うのが大変です。
- 手にマヒのある人や脳性マヒで身体が自由に動かない人などは、文字を書けなかったり、狭いスペースに記入することが難しい人もいます。
- ^{せきつい}脊椎を損傷された人では、手足が動かせないだけでなく、感覚もなくなり、周囲の温度に応じた体温調節が難しい人もいます。
- 脳性マヒの人の中には、言葉を発することが難しいことや、顔や手足などが自分の思いとは関係なく動いてしまうため、自分の意志を伝えることが難しい人もいます。

高齢者(お年寄り)

年をとると身体の色々な部分に変化が起きてきます。顔のしわが増えてきたり、白髪が出てきたり、目が見えにくくなったときなどに、老化現象を自覚します。

老化の起こり方は、人によって進行に差があり、年齢と身体的能力は必ずしも一致しません。年をとると全ての能力が低下すると思われがちですが、理解力などは発達し続けているといわれています。

主な特徴

- 無理や頑張りがきかなくなります。
- 病気にかかりやすく、治りにくくなります。
- 回復するのに時間がかかります。
- 体が外の環境に適応しにくくなり、夏場など室温が上がっても自覚がないまま過ごして脱水症状をおこしたりすることがあります。



格が違うように ことにも あります

フリーが なります



知的障がい

知的障がいのある人は、生まれる時や小さい時に重い病気にかかったことなどが原因で脳に何らかの障がいが生じたため、知的な遅れと社会生活への適応のしにくさのある人です。重度の障がいのため常に支援者と行動する人もいますが、障がいが軽度の場合には会社で働いている人もたくさんいます。

主な特徴

- 複雑な話やあいまいな表現は理解しにくい人がいます。
- 人にたずねたり、自分の意見を言うのが苦手な人もいます。
- 漢字の読み書きや計算が苦手な人もいます。
- ひとつの行動にこだわったり、同じ質問を繰り返す人もいます。

精神障がい

精神障がいのある人は、さまざまな精神しゃんにより、日常生活や社会生活のしづらさを抱えている人です。適切な治療・服薬と周囲の理解があれば症状をコントロールできるため、多くの人は地域で安定した生活を送っています。

主な特徴

- 外見からはわかりにくく、障がいについて理解されず、つらい思いをしている人もいます。
- ストレスに弱く、疲れやすく、対人関係やコミュニケーションが苦手な人もいます。
- 何度も同じ質問を繰り返したり、つじつまの合わないことを一方的に話す人もいます。



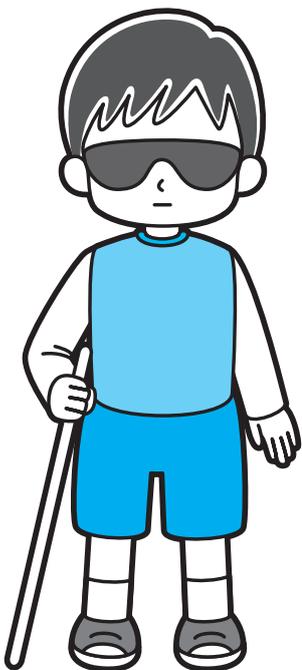
障がいのある人の不便さを体験してみよう!

※体験する時は、危ないので先生の指示に従って、絶対一人ではやらないようにしましょう。

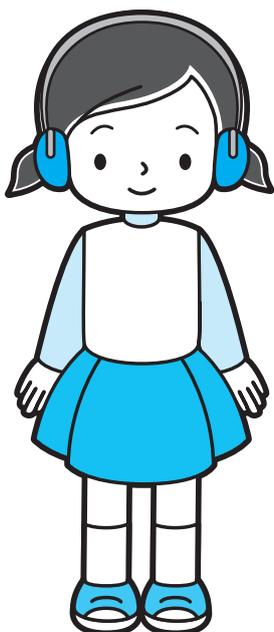
体験で確認!!

- 1 校門から教室まで一人でできるかな?
- 2 教室からトイレに一人でできるかな?
- 3 トイレでティッシュペーパーが一人でとれるかな?
- 4 教室で授業をうけてみよう。不便なことはあったかな?
- 5 休み時間に友達と遊んでみよう!

視覚障がいの不便さを体験する
アイマスクで白杖を持った状態



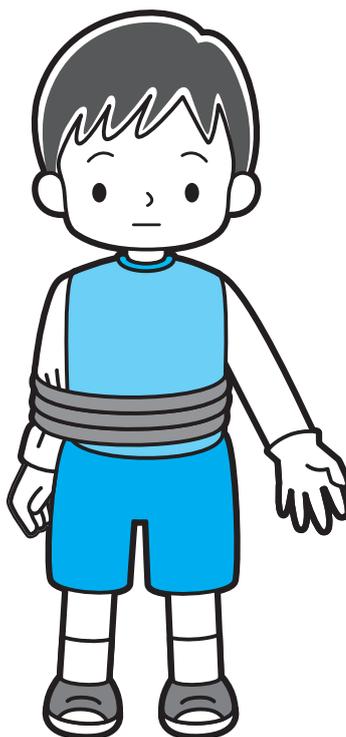
聴覚障がいの不便さを体験する
両耳ヘッドホンで音を流した状態



肢体不自由の不便さを体験する
車いすを使用した状態



肢体不自由の不便さを体験する
利き手側の手をバンドで身体に固定して反対側の手に軍手を2枚付けた状態



福祉教育で使用する車いす、アイマスクや白杖は、札幌市社会福祉協議会ボランティア活動センター(TEL623-4000)、またはお近くの区社会福祉協議会で貸し出ししています。

障がいのある人…

……内閣府が行った……
「障がいについて知って欲しいこと」意見募集から

こまっていることは?してほしいことは?

●意見募集結果のアドレス <http://www8.cao.go.jp/shougai/kou-kei/toujisha/m-kekka.html>

1 視覚障がい

こまっていること

- 1位 「視覚障がい者が点字を使えるとは限らない」
- 2位 「エレベーターが止まった時に何階なのか分からない」
- 3位 「“全盲”と見えづらい“弱視”があり、“弱視”の見えづらさもいろいろある」
- 4位 「トイレが男性用か女性用か分からない」
- 5位 「“見えないからできない”ことより“見えないために教えてもらえないので、できない”ことが多い」

してほしいこと

- 1位 「視覚障がい者もパソコンを使っているので、音声読み上げソフトで対応できるように配慮して」
- 2位 「タッチパネル式の機械だとうまく操作できない」
- 3位 「点字ブロック上に自転車を駐輪するなど歩行を妨げないで」
- 4位 「声だけでは相手が思い出せないこともあるので、最初に名前を伝えて」
- 5位 「場所を示す時は、方向や距離、角度など具体的に」

2 聴覚障がい

こまっていること

- 1位 「聴覚障がいはコミュニケーションが難しい」
- 2位 「音声での情報が理解できず、音で説明されても分からない。」
- 3位 「全く聞こえない者もいれば、聞こえづらい者もいる」
- 4位 「聴覚障がい者が手話を使えるとは限らない」
- 5位 「音を感じる器官(内耳)が障がいの者も多く、補聴器で音を大きくしても聞こえるわけではない」

してほしいこと

- 1位 「電光掲示板など目で見える情報の伝達方法を考えて」
- 2位 「テレビの字幕放送や手話入り放送を実現して」
- 3位 「手話、筆談など、どのようなコミュニケーション方法が良いか、直接本人に確認して」
- 4位 「電話だけだと対応できないので、メールやFAXでも連絡できるようにして」
- 5位 「イベントなどでは、要約筆記もしてほしい」

3 肢体不自由

こまっていること

- 1位 「車いすを利用していると、ちょっとした段差や障害物があると前に進むことができない」
- 2位 「車いすを利用していると、高いところには手が届かず、床にある物も拾いにくい」

してほしいこと

- 1位 「和式トイレでは利用できない者がいるので公共トイレには必ず洋式トイレも設置して」
- 2位 「障がい者用の駐車スペースの絶対数が少ない上に、障がいのない人が駐車して利用できないことがある」
- 3位 「在宅勤務や車での通勤ができれば、重度の身体障がい者でも働ける人が多い」

4 知的障がい

こまっていること

- 1位 「あいまいな概念が理解しにくい」
- 2位 「自分の意志を表現したり、質問することが苦手」
- 3位 「理解したり、判断することが苦手」
- 4位 「知的障がい者は何もできない人ではなく、的確なサポートがないためにできないだけ」
- 5位 「数の概念が難しい」

してほしいこと

- 1位 「分かりやすい言葉でゆっくり話して」
- 2位 「共に生きる隣人として受け止めて」
- 3位 「絵や図を使って具体的にわかりやすく説明して」
- 4位 「質問はゆっくりとした口調で具体的な内容にして」
- 5位 「知的障がいがあるだけで無理と決めつけず、理解しようとしてほしい」

5 精神障がい

こまっていること

- 1位 「病気も苦しいが、収入も少なく生活上の苦しみも強い」
- 2位 「精神障がいと分かると不利な扱いを受けることが多いため、精神障がいであることを知られたくない人も多い」
- 3位 「精神障がいの人は少なくない、大変身近な病気だ」
- 4位 「外見では分からない者もいるため、周りから“なぜ働かないのか”など理解されにくい」
- 5位 「精神障がいの多くは、自分の苦しさや要求を口に出したり行動したりすることが大変苦手」

してほしいこと

- 1位 「精神障がい者を特別視せず、その人らしさを尊重して、笑顔で優しく接して」
- 2位 「精神障がいをうちあけることは勇気が必要であり、うちあけられても勝手に他の人に言わないで」



バリアフリーってなに？

最近私たちの周りで、「バリアフリー」という言葉をよく耳にします。「バリアフリー」とはどんなことでしょうか。

バリアフリーの語源は英語の「バリア（壁）」と「フリー（自由）」が一緒になった言葉で、建築用語として使われてきました。現在は、高齢の方や障がいのある方が生活していく上での不便さを取り除いていくための考え方として使われています。

バリアを取り除くためには、バリアを「物理的なバリア」「情報のバリア」「意識上のバリア（心のバリア）」「制度のバリア」の4つに分類すると分かりやすくなります。

物理的なバリア

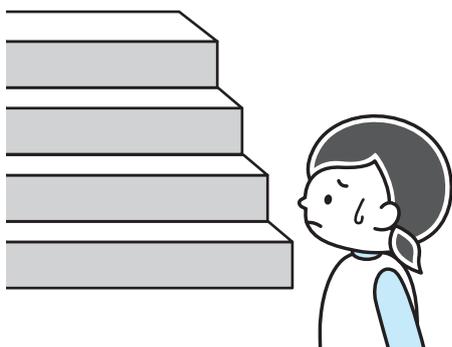
物理的なバリアは、最もいっぱんてきでわかりやすいバリアです。

階段や段差などは、車いすを使っている人や目の不自由な人、高齢者、妊婦など、多くの人にとっての「高さによるバリア」になります。このほか、「長さ（幅）のバリア」、「重さ（力）のバリア」、「時間のバリア」などがあります。

車いすが通れないほどせまい所には「長さ（幅）のバリア」があります。車いすの人や高齢者、幼児などには開けられないような鉄製の重いとびらには「重さ（力）のバリア」があります。信号やふみ切りが早く変わり過ぎて高齢者には渡りにくい所には「時間のバリア」があります。

このようなバリアを解消するためには、何がバリアになっているのか点検していくことが大切になります。

高さのバリア



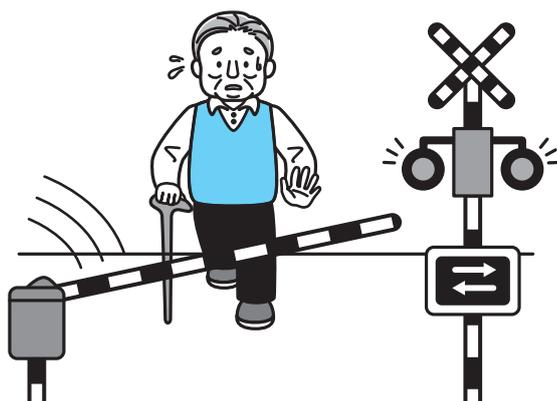
長さ（幅）のバリア



重さ（力）のバリア



時間のバリア



こうして見つけたバリアはどうすれば乗り越えることができるでしょうか。

例えば足が不自由で、自由に外出できない人も、車いすがあれば、外出できるようになりますが、階段や段差があれば、車いすは前に進めません。この高さのバリアも、ゆるいスロープが付いていたら車いすで進むことができます。また、エレベーターが付いていたら、バリアをより小さくすることができます。このように、物理的なバリアは、工夫によってなくしたり、小さくすることが可能です。



▲高さのバリア(階段)はスロープにより解消することができます

物理的バリアをなくそう!

♥ バリアをとりのぞく工夫・改善

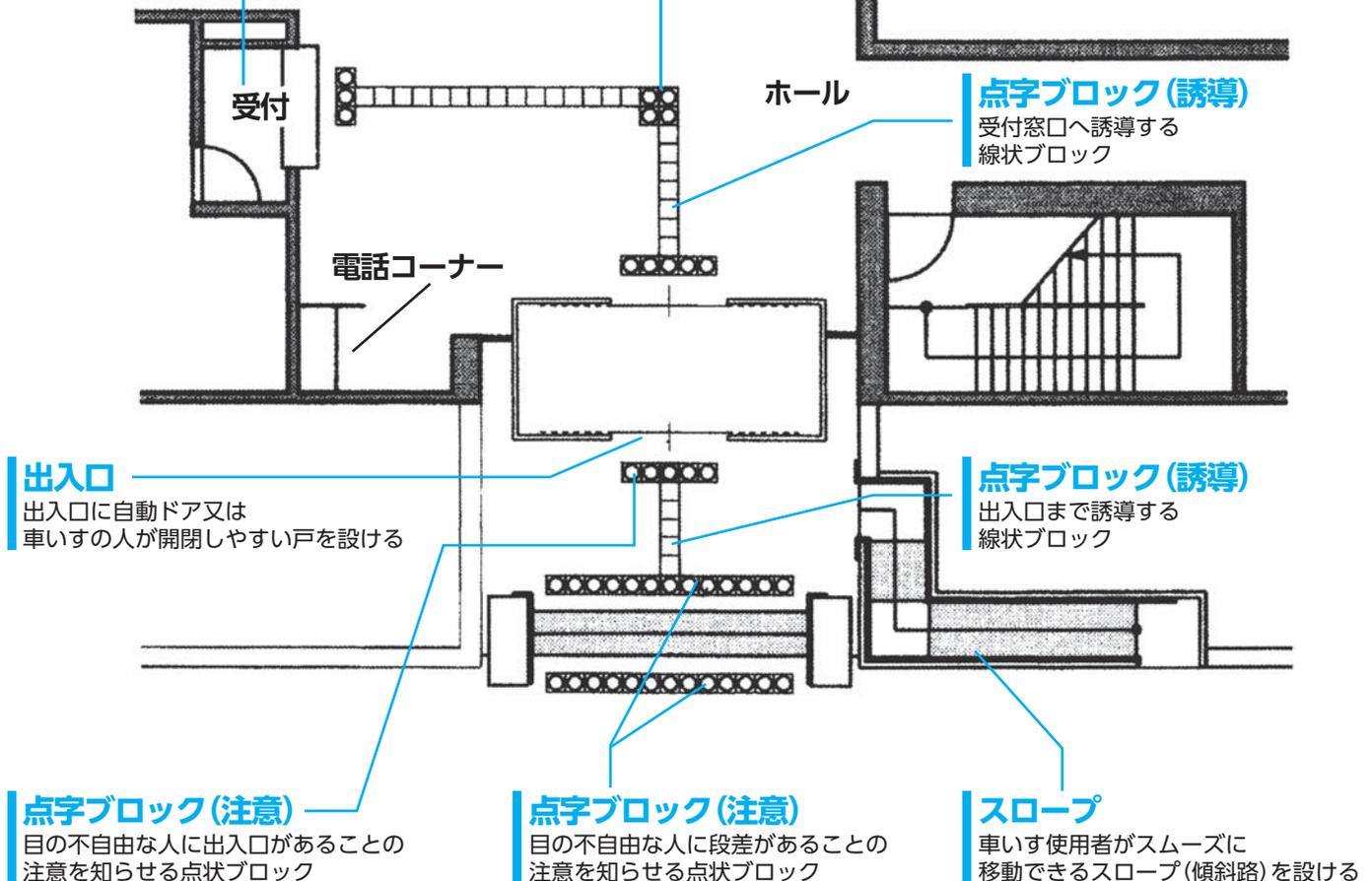
● 建物の外 道路から建物内の案内への誘導

受付

点字ブロックにより受付まで誘導したあとは、受付にいる人が案内します(人的対応)

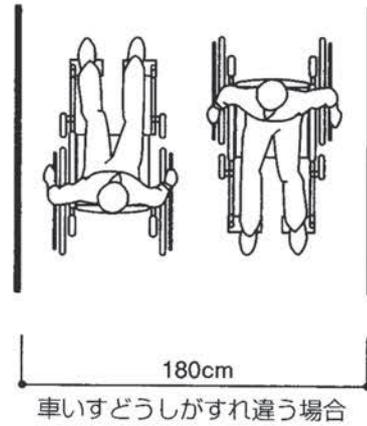
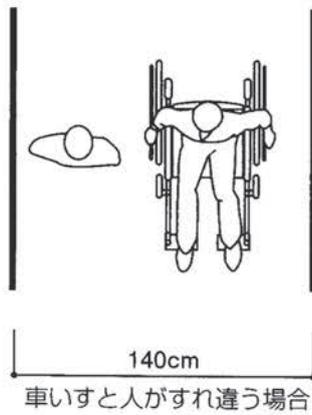
点字ブロック(注意)

方向が変わることの注意を知らせる点状ブロック



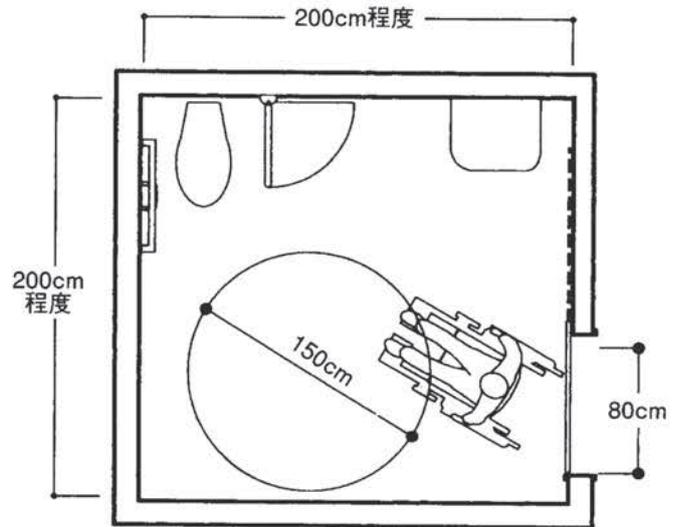
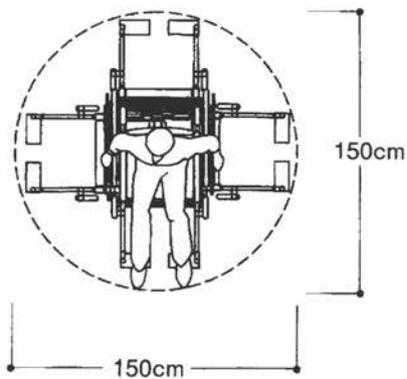
●廊下で車いすがすれ違う場合は

- 幅140cmの廊下では車いすと人がすれ違うことができます。
- 幅180cmの廊下では車いすどうしがすれ違うことができます。

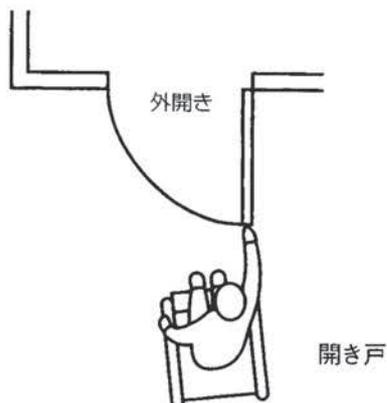


●車いす使用者用トイレが大きい理由

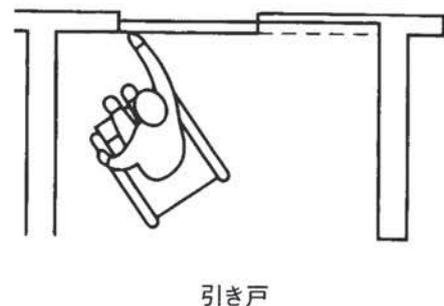
- 車いすが回転するには150cmのスペースが必要です。
- このためトイレ内で車いすが方向転換するスペースを確保するためには、たて200cm、横200cm以上が必要になります。



●開き戸は車いす使用者が取手に近づきにくく開けにくい



●自動ドアや引き戸は車いす使用者でも使いやすい



情報のバリアの実例

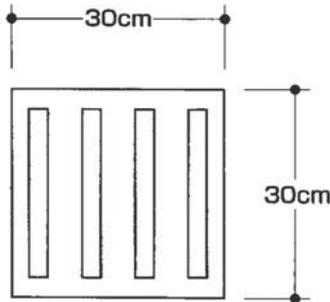
「情報のバリア」…目の不自由な人に情報を伝えるために

目の不自由な方……情報伝達手段は？

① 誘導用ブロック

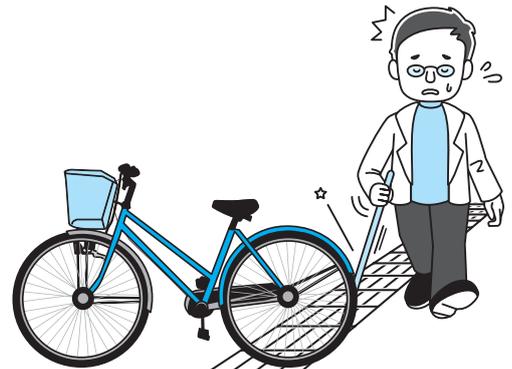
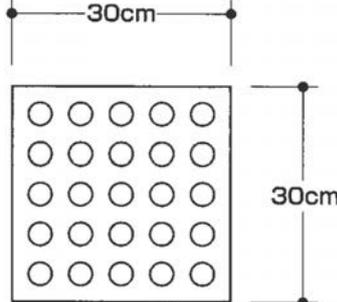
線状ブロック

目の不自由な人を誘導するためのブロック。



点状ブロック

目の不自由な人に注意を知らせるブロック。

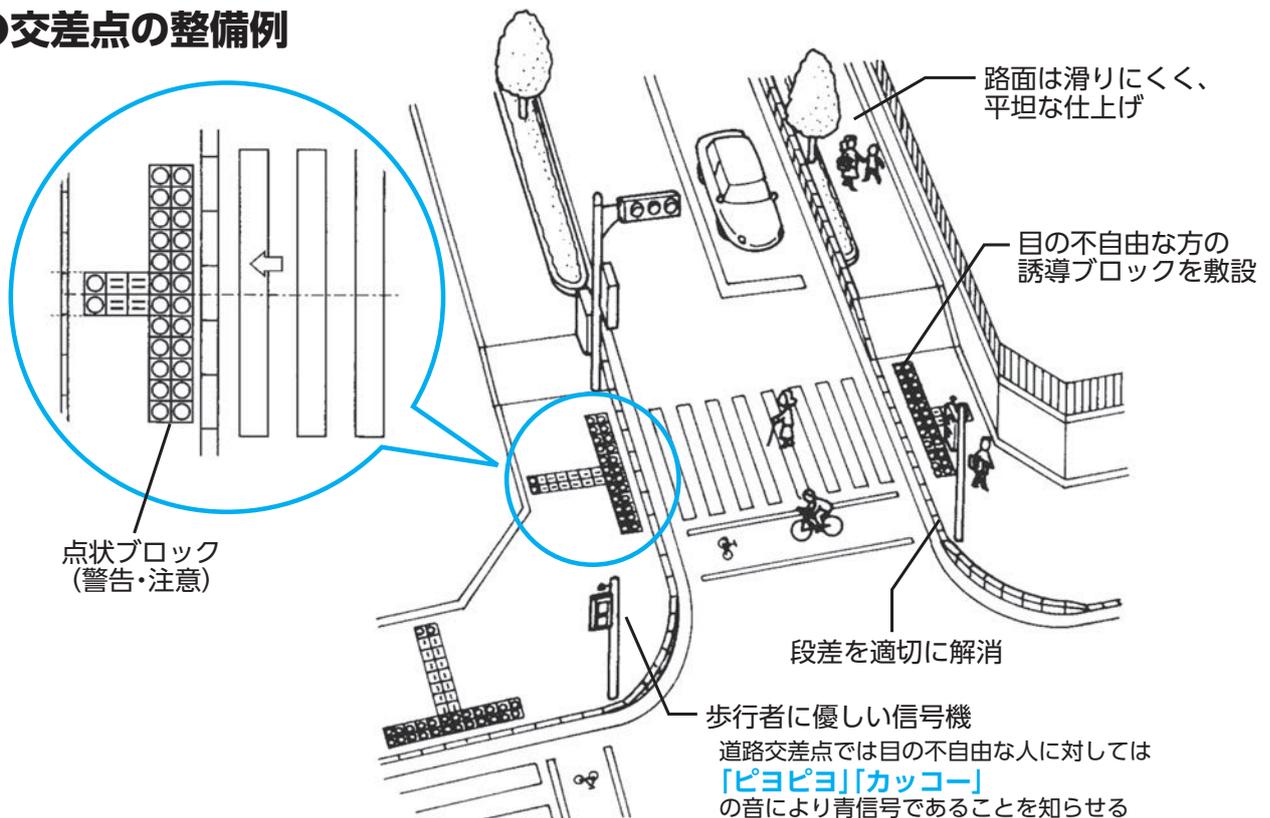


点字ブロック上に自転車が置いてあると目の不自由な人にはとても危険です。

色は原則黄色とし、まわりとの区別がしやすい色—— ●黄色は弱視の方が見やすい。

② 音声誘導 音声信号機 (スピーカー)

●交差点の整備例



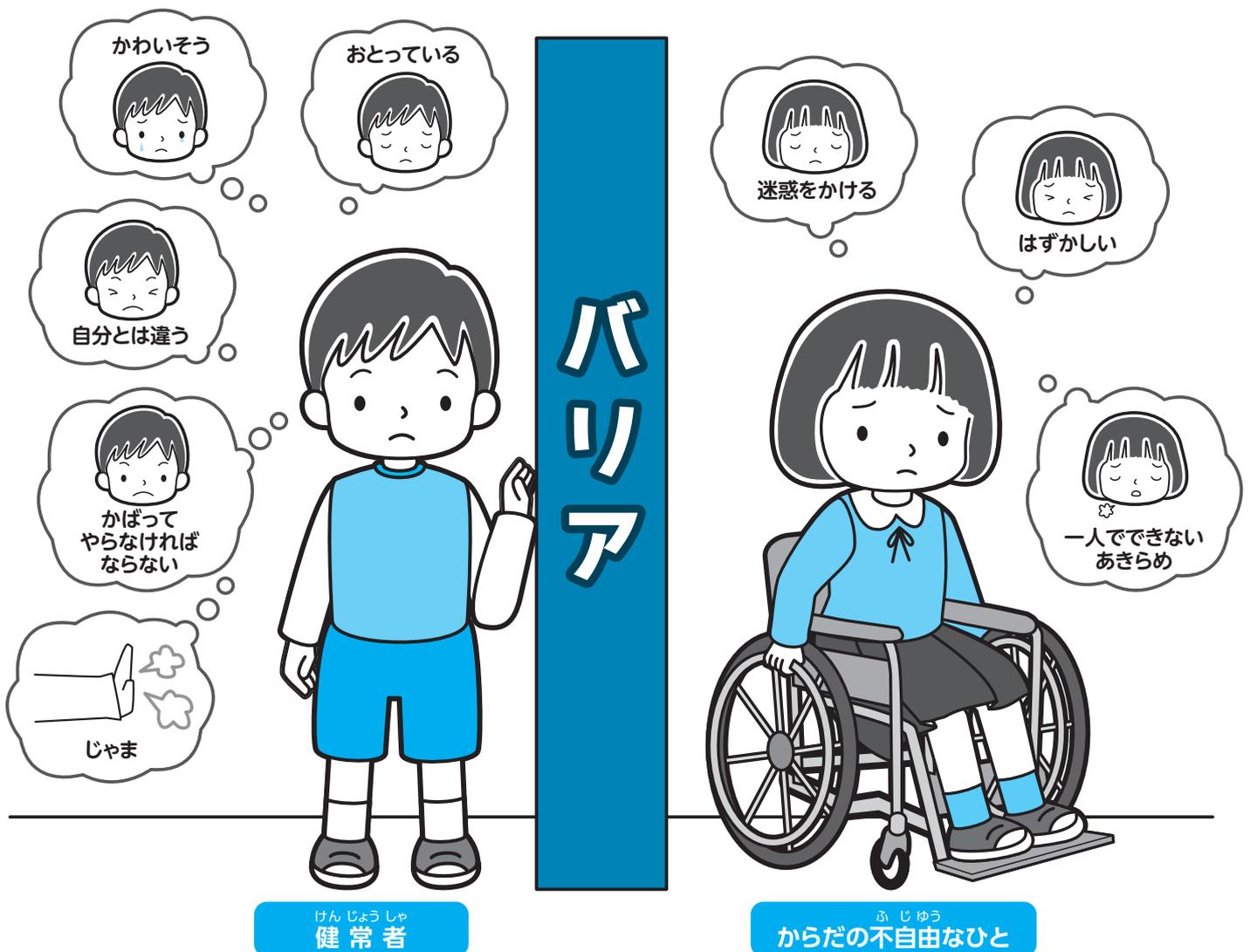
意識上のバリア (心のバリア)

「意識上のバリア (心のバリア)」とは、からだの不自由な人のことを、ほかの人がどう思っているか、からだの不自由な人が、自分自身をどう思っているかというところから始まります。この問題は、古くから日本の社会の中での、からだの不自由な人たちに対する差別や偏見があって、最も解決しにくい、目に見えない「意識上のバリア (心のバリア)」です。

からだの不自由な人がおとっていると考えたり、からだの不自由なことをはずかしいと考えたりするのは、生産性の高いことが大切で、生産性の低い者はおとっていて役に立たないとされた、古い時代の考えが残った、まちがった知識から生まれています。

また、「かばってやらなければならない」という考えは、一見、からだの不自由な人を理解しているように思えますが、実は自分の方が上だという考えに立っています。ですから、対等な人間関係を作るうえで、考えを改めていかなければならないバリアです。

意識の中にある差別や偏見



心のバリアをなくそう！



残念なことに、からだの不自由な人に対して持っている差別感や偏見はまだあり、取り除くことが難しい問題です。では、心のバリアを取り除くにはどうすればいいでしょうか。

一つの方法として、機会を見て、いっしょに過ごす時間を作ることが有効です。ともに参加できる行事を行ったり、養護学校との交流が大切になります。いっしょに過ごす時間が長くなると、それまで思っていたような、特別の人という思いがなくなり、みんな同じなんだ、ということを感じてもらえると思います。背が高いとか、走るのが速いとかというのと同じように、その人のからだに不自由なところがあるのは、個性の一つにすぎないと気づけば、バリアは消えていきます。

からだの不自由な人も社会や地域で尊重され、役割を担っていくことができれば、きっと心のバリアのない社会をつくり上げていくことができるはずです。

制度のバリア

制度のバリアというのは、法律や決まりによって、からだの不自由な人たちが暮らしにくくなることです。個人に適性があったとしても、「障がい」があると、資格を取ることができない職業があります。法律の中で定められていて、からだの不自由な人が職業を選ぶ自由をうばってしまっています。

また、学校を受験するにも、目が不自由だったり、車いすをつかっているからという理由で試験を受けさせてくれないというのも、制度のバリアです。このような制度をなくしていくことが必要です。



車いすの方へのお手伝い

車いすのお手伝いをするときには、車いすに乗っている人を驚かせないように、声をかけてから車いすを動かすようにしましょう。

《車いすの各部の名称》

ハンドグリップ

ここに介護用にブレーキをつけることができる

ティッピングレバー

これを踏むと、キャスターを持ち上げるのがラク

ハンドリム

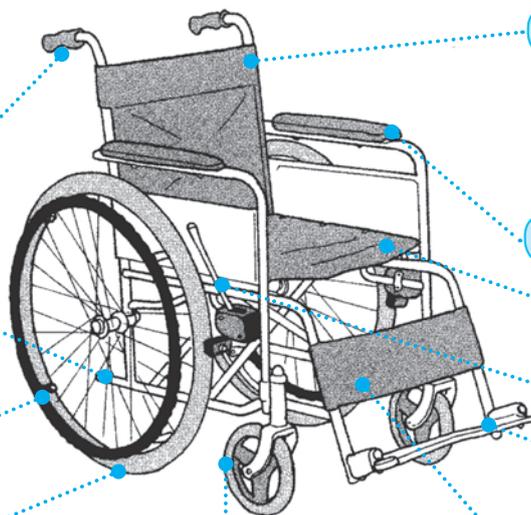
手でこぐときに使う

駆動輪

キャスター

レッグサポート

フットサポート



バックサポート(背もたれ)

背もたれを折りたためるものもある

アームサポート(ひじかけ)

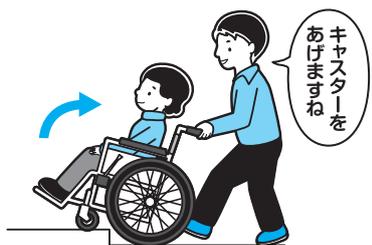
座席

ブレーキ

《車いすの扱い方》

キャスターの上げ下ろし

- ①キャスターを上げるときは、ティッピングレバーに足を置いて、体重を寄せながらハンドグリップを下げる。
- ②下ろすときはレバーを踏みながら静かに下ろす。



ブレーキ

片手でハンドグリップを握りながら、もう一方の手でブレーキをかける。
※停止している状態が続くときは、必ずブレーキをかけておく。



段差を上る



- ①ティッピングレバーを踏みながら車いすを後ろに預け、キャスターを上げて段の上に乗せる。
- ②ゆっくり前進させ、後輪も段の上上げていく。

段差を下りる



- ①後ろ向きになり、ハンドグリップを持ちながら、ゆっくり後輪を下ろす。
- ②車いすを傾け、段から離れ、ゆっくりとキャスターを下ろす。



目の不自由な方へのお手伝い

目の不自由な人が道に迷っていたり、困った様子の方はまず「何かお手伝いしましょうか」と声をかけて、お手伝いできることを伝えてください。

誘導していく場合

- まず、白杖を持つ手の反対側に並び、自分の腕に触れさせて半歩前を歩きます。
- 誘導中は安全にも気を配りながら、周囲の情景や情報を伝えてあげてください。
- 誘導を終えるときは、その後一人でも行けるように、周囲の状況を説明してください。



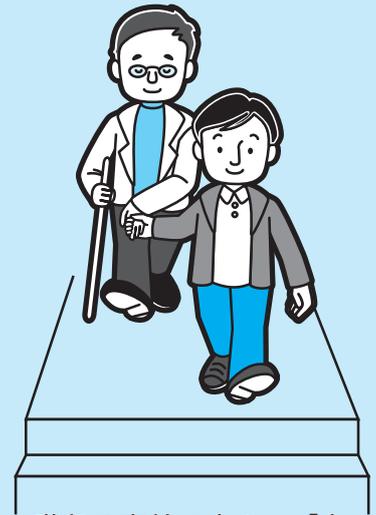
誘導の注意点
決して
手だけを引いて
誘導しないように
しましょう

狭いところでは



腕を後ろに伸ばして
一列に進みましょう。

階段の上り下り



階段の直前で止まり「上り（下り）階段です」と一声かけてから、一段先を誘導者が歩きます。



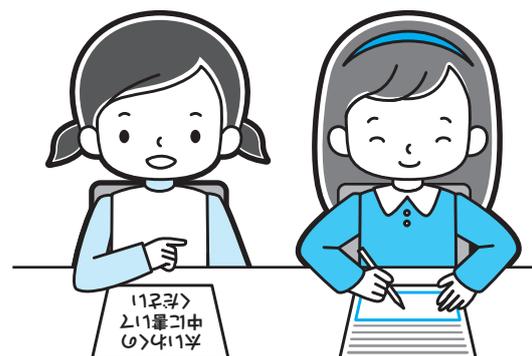
耳の不自由な方へのお手伝い

耳の不自由な方は「車いす」を利用している人のように見ただけでは障がいのあることは分かりません。声をかけても応答がなくても、怒ったりあわてたりもせずに対応してください。

耳の不自由な方との会話には手話、口話（読話）、ひつ談、身ぶり手ぶりなどの方法があります。表情や口元がよく見えるように、ゆっくり、はっきり、ポイントをしばって話しましょう。

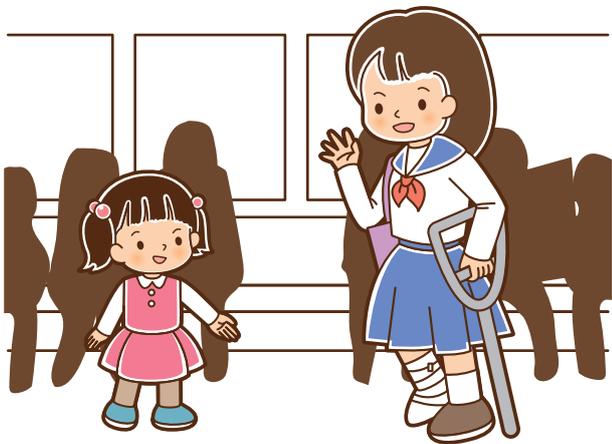
聴き返すことや何度も話すこともありますが、お互いに理解することを大切にしてください。また、難しいたとえやあいまいな表現は避けて、わかりやすい表現を心がけましょう。

相手の人の望む会話方法を理解してください。



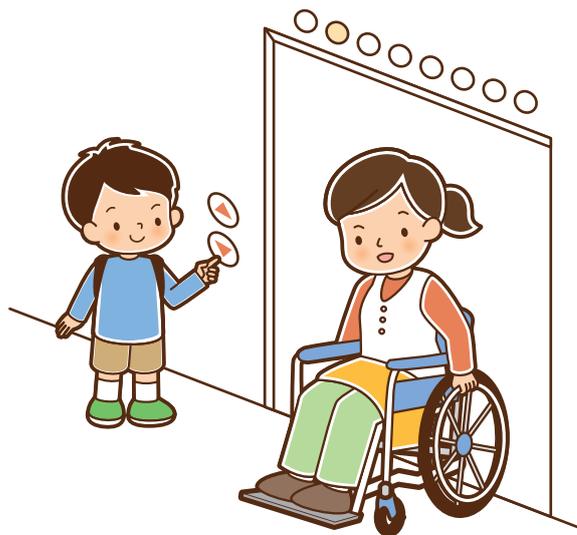
できることから始めてみよう!

私のバリアフリー、君のバリアフリー



- バスなどで、お年寄り、足の不自由な人、妊娠している人や乳児をつれている人が乗ってきたら席をゆずろう。
- エレベーターに車いすの人が乗ってきたら、乗りおわるまで「開」のスイッチを押してあげよう。降りるときも同じだよ。
- 車いすの人がいたら、手伝えることを伝えよう。

- エレベーターで目の不自由な人にあったら、止まった階を教えてあげよう。
- 雨の日は、松葉杖の人が一番困る日。傘はさせないし、足元は滑りやすく危険なので、傘に入れてあげよう。
- 耳の不自由な人と話すときは、必ず正面をむいて口が見えるようにして、ゆっくり話そう。
- 点字ブロックの上に自転車を置かない、置いている自転車があればよけてあげよう。



もし、君が「お手伝いできることがありますか」と声をかけても、
「けっこうです」といわれることがあるかもしれません。
でも、声をかけてくれたことを嫌だと思える人は少ないはずです。
だから勇気を出して、がんばって！