

# 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。

## 困っていることを理解しましょう

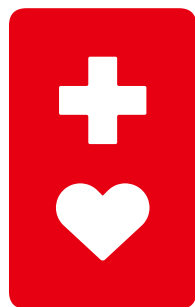
疲れやすいので、乗り物に乗ったときは座りたいと思うものの、周りの人には障がいがあることが分からないので、席を譲ってもらえないことがあります。また、歩いている途中で休める場所がほしい、少しでも

## こんなことに配慮しましょう

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。

また、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。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。

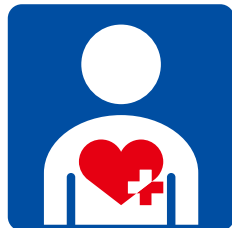
### ヘルプマーク



義足や人工関節を使用している人、内部障がいや難病の人、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たちのためのマークです。

札幌市保健福祉局  
障がい保健福祉部障がい福祉課

### ハート・プラスマーク



「身体内部（心臓、呼吸機能、じん臓、膀胱、直腸、小腸、免疫機能）に障害がある人」を表すマークです。

特定非営利活動法人  
ハート・プラスの会

# 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。

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。

