

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～



さっ ぼろ し
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	1 ページ
聴覚障がい	2 ページ
視覚障がい	4 ページ
色弱(色覚異常)	6 ページ
盲ろう	7 ページ
肢体不自由	8 ページ
内部障がい	10 ページ
知的障がい	11 ページ
発達障がい	12 ページ
精神障がい	13 ページ
高次脳機能障がい	14 ページ
言語障がい	15 ページ
難病	16 ページ
高齢者／認知症	17 ページ
街の中のバリアフリー 知っていますか？	
視覚障害者誘導用ブロック	18 ページ
多目的(多機能)トイレ	19 ページ
障がい者等用駐車スペース	20 ページ
歩行者に優しい信号機	21 ページ

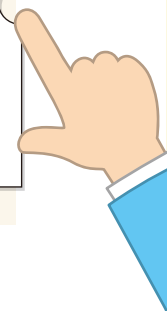
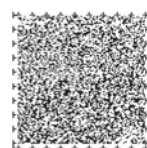
音声コードって？

主に視覚に障がいのある人に情報を伝えるため、右のような音声コードが掲載されている印刷物があります。これは、専用の活字文書読み上げ装置を使うことで、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。

※音声コードの位置を確認するには、横にある”切り欠き”(半円にカットされた穴)を手がかりに探すことができます。

音声コード



心のバリアフリーと「共生社会」

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？ 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、高齢の人や障がいのある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。

高齢の人や障がいのある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。

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。

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。

聴覚障がい

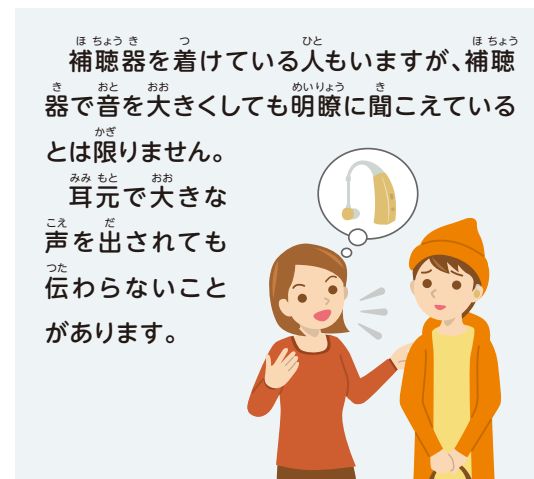
聴覚障がいは、音が聞こえない、または聞こえにくい状態をいいます。「ろう者」は、全く聞こえない人、「難聴者」は、少し聞こえる人です。「中途失聴者」は、言葉を身につけた後、聞こえなくなった人たちです。コミュニケーションの手段には、「手話」「筆談」「口話」「身振り手振り」などがあり、また声を出して話せる人と、話すのが難しい人がいます。聴覚障がいのある人全員が手話を使えるとは限りません。

耳からの情報が得にくいと、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、途方に迷うことがあります。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。



耳マーク・手話マーク・筆談マーク



【耳マーク】
聞こえが不自由なことを表すマークです。

一般社団法人
全日本難聴者・
中途失聴者団体連合会



【手話マーク】

ろう者等が、手話や筆談での対応をお願いするために提示したり、窓口等で、手話ができる人がいることや、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うマークです。

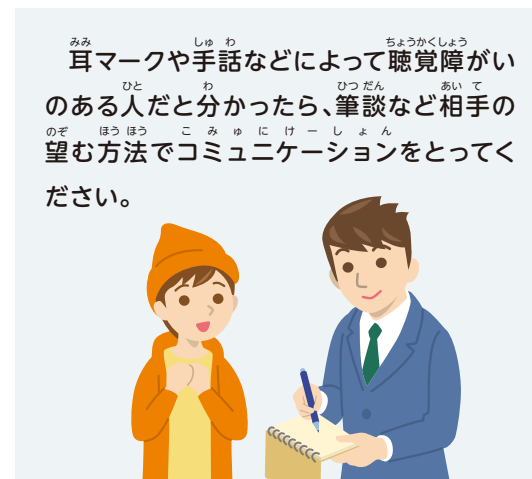
一般財団法人 全日本ろうあ連盟



【筆談マーク】

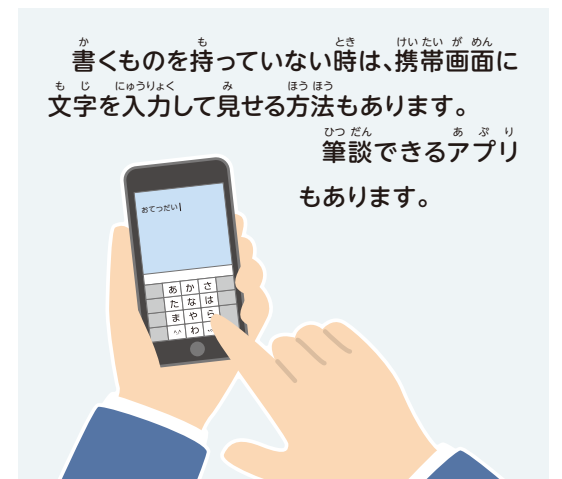
こんなことに配慮しましょう

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。



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。手話は手だけをを使うのではなく、表情も一

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。

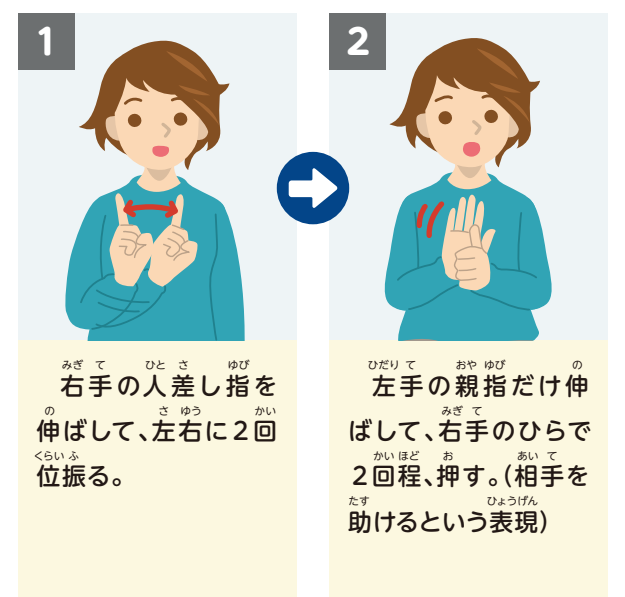


緒につけるとより伝わりやすくなります。ただし、聴覚障がいのある人全員が手話を使えるわけではないので、注意してください。

こんにちは



お手伝いしますか？



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。

視力障がいは全盲と弱視があります。全盲の人は文字を読めないで、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、視野障がいは、目を動かさないと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と、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、横断歩道を渡る時です。

音響式信号機など(21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
視の人もあります。



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。
危険ですので、歩きスマホはしないようにしましょう。



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



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」、「〇時の方向」など基準となる言葉を添えましょう。



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。



盲人のための国際シンボルマーク



視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物や設備、信号機等の機器などに付けられているマークです。

社会福祉法人
日本盲人福祉委員会

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。

区別しにくい色の組み合わせ例

緑と赤	みどり あか 緑と赤
黒と赤	くろ あか 黒と赤
灰色とピンク	はいいろ びんく 灰色とピンク

見え方の例



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

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。

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。

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

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とは異なり、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

盲ろう者かもしれない人に出会ったら、そつと肩や腕に触れてから手を取り、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。

手書き文字



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。

音声



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。

触手話



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。

肢体不自由

肢体不自由とは、手や足、身体どこかが動かない、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

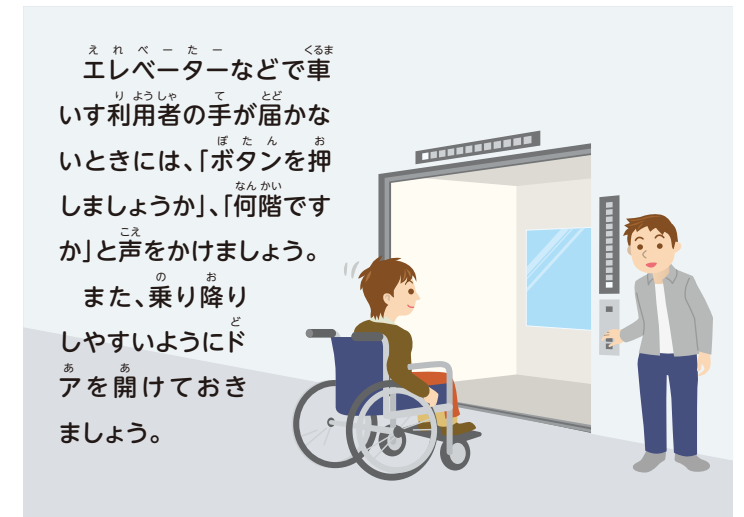
車いすを使っていると、地面の段差や傾斜、物が置いてあって狭くなっている道で立ち往生

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。



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。



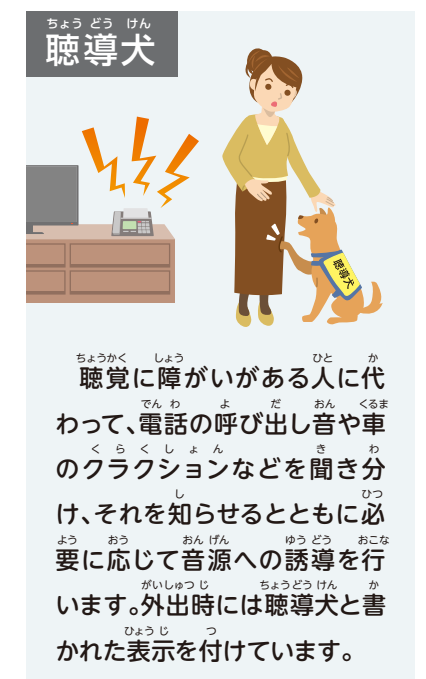
身体障がい者補助犬

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。「身体障害者補助犬法」により、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。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、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。

ほじょ犬マーク



補助犬同伴の啓発のためのマークです。



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

歩く距離を短くしたいと思いますが、休む場所がない、建物から離れた場所に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がになります。

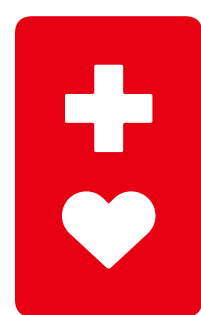
こんなことに配慮しましょう

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。



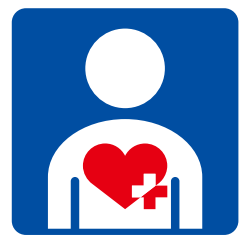
ヘルプマーク



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。

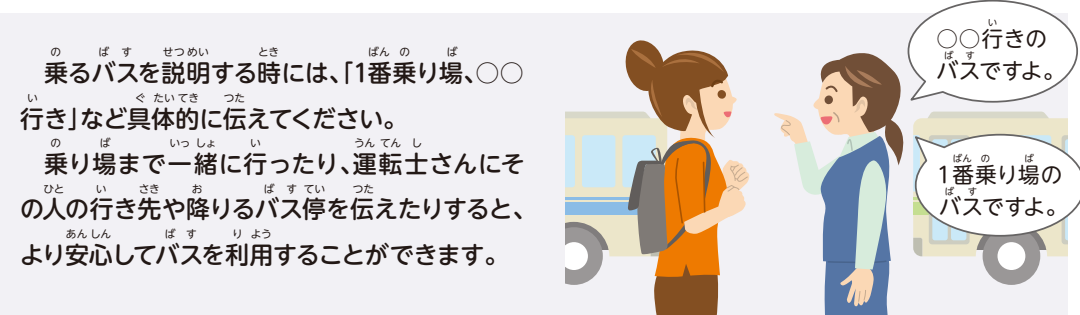
毎日利用しているバスは分かっていても、目的地が変わると分からなかったり、案内図や時刻表が読めなかったりする人もいます。

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。



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。



発達障がい

発達障がいは、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。

困っていることを理解しましょう

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広汎性発達障がい(自閉症、アスペルガー症候群など)や、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注意欠陥多動性障がい(ADHD)、基本的には全般的な知的発達遅れはないが、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す学習障がい(LD)などがあります。



いつもと違うと不安になります。



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。

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、読んだり書いたりではできない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。



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。

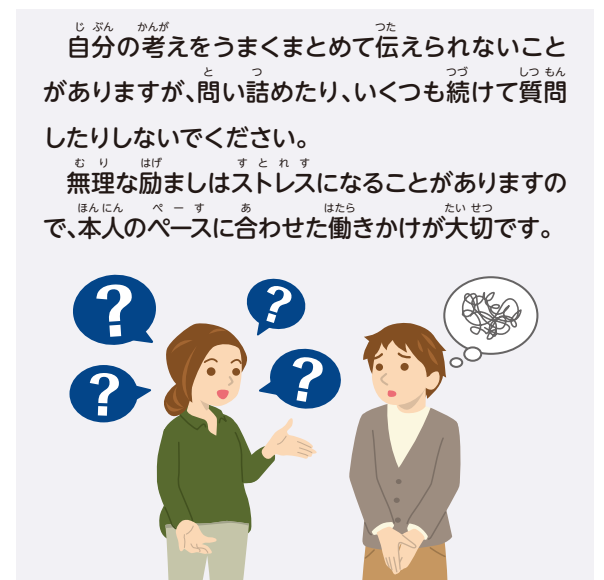
精神障がい

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、勉強が手につかない、眠れないなどのさまざまな症状が現れる障がいです。また、現実にはあり得ないことを信じ込んでしまう(妄想)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

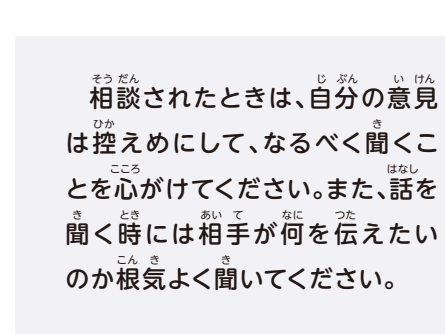
精神障がいは、外見から障がいを判断することが難しいため、障がいによる状態を誤解されがちです。例えば、疲労感が強く、やる気がどうしても起きないという状態に対して、怠けていると周囲から責められることがあります。また、症状に応じて服薬している人も少なくありませんが、薬の副作用である「疲れやすさ」や「朝、なかなか起きられないこと」などを理解してもらえないことがあります。



こんなことに配慮しましょう

人と話すことに対する緊張や不安がとも強く、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。



高次脳機能障がい

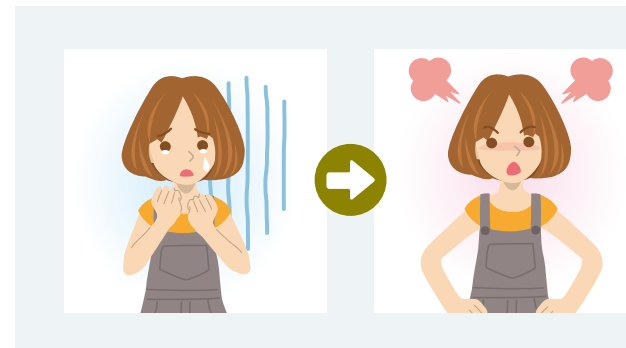
高次脳機能障がいは、交通事故、スポーツ事故、転落事故などによる頭部外傷や、脳血管障がい、脳腫瘍、低酸素脳症などの脳疾患などにより脳に損傷を受け、記憶障がい、注意障がい、失語や感情のコントロールの低下といった社会的行動障がいなどが引き起こされるものです。

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、これまで当たり前ででき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かなく、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

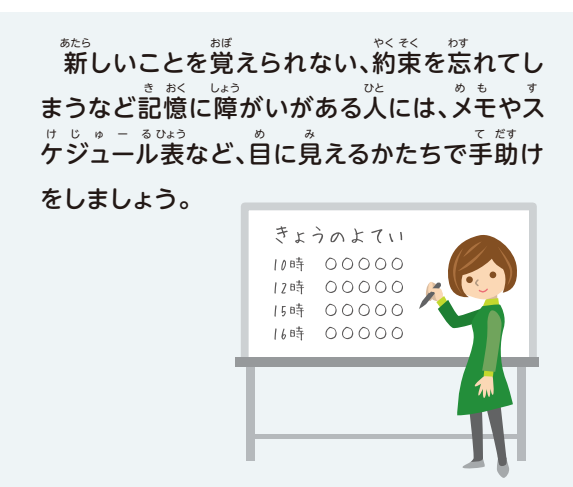
知っているはずの道に迷うことがあります。会話する際には、ごく普通であるのに、行動するとした時に簡単なことができない人もいます。そういったことから、なかなか周囲の理解を得ることができません。



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。冷静に話をすること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、冷静に話をすること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。

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、発音が困難な場合は、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。

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、機能障がいが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の中にはありますが、一般生活をする中でうつることはありません)。

難病にはさまざまなものがあり、同じ病気でも人によって、症状が違うこともあります。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。



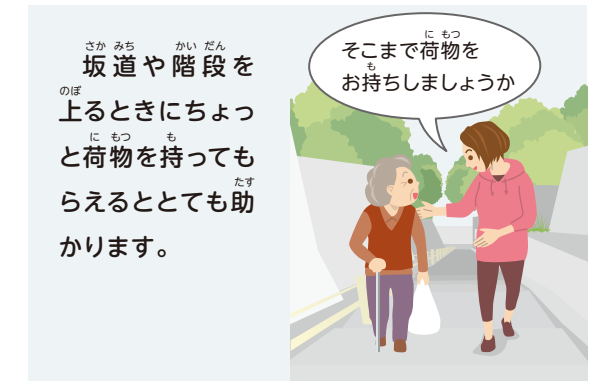
高齢者

個人差は大きいですが、高齢になるにつれて、音の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



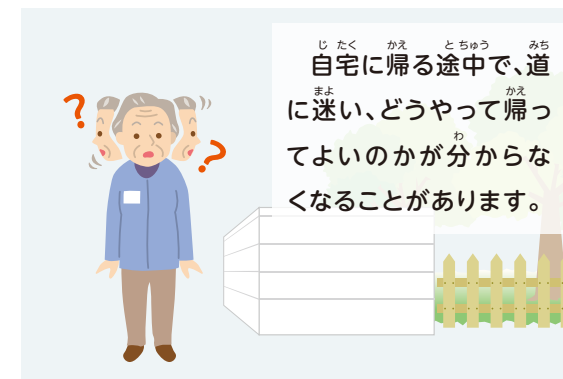
こんなことに配慮しましょう



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



こんなことに配慮しましょう



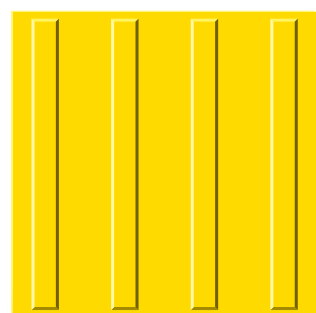
街の中のバリアフリー 知っていますか？

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(日本産業規格)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。

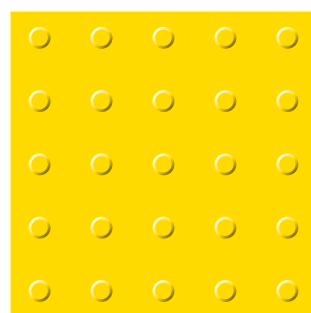
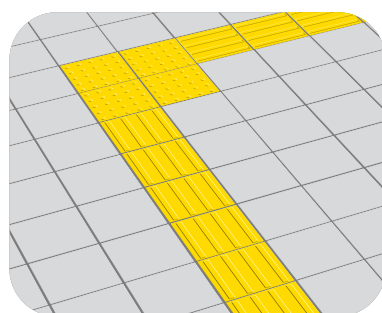
線状ブロック(誘導ブロック)

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る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。



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、乳児から大人まで利用できる「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。

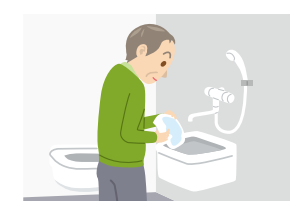
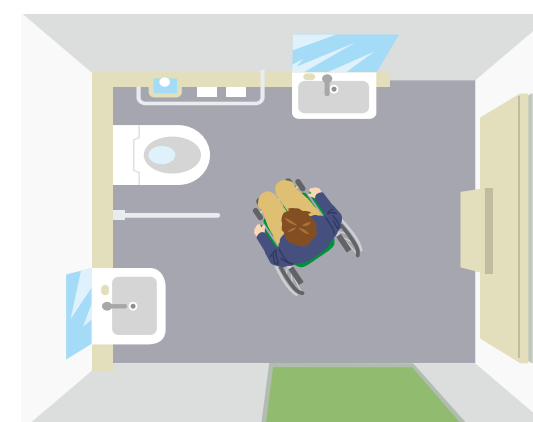
車いす使用者

- 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

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。

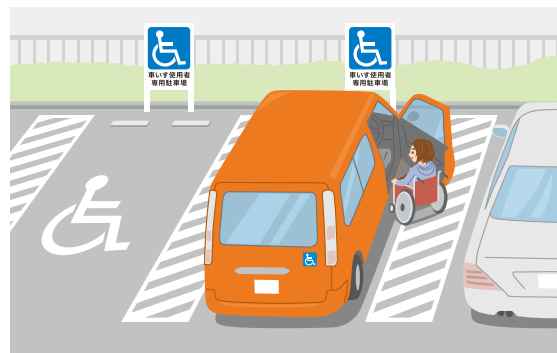
オストメイトマーク



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。公益社団法人 日本オストミー協会

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。



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停めると、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になります。「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。

障害者のための国際シンボルマーク



障がい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。この

マークは「すべての障がい者を対象」としたものです。特に車いすを利用する障がい者を限定し、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

色々な運転標識

【高齢運転者標識】



【身体障害者標識】



【聴覚障害者標識】



「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歳以上の人が運転する車に表示するマーク(高齢運転者標識)、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(身体障害者標識)、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(聴覚障害者標識)があります。

警察庁交通局、都道府県警察本部交通部、警察署交通課

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はかるため、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「ビョピョ」「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。





こえ 声かけしましょう

高齢の人や障がいのある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。



はい りょ 配慮を心がけましょう

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「耳マーク」(2ページ)、「ヘルプマーク」(10ページ)、「マタニティマーク」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、配慮を心がけましょう。



こころ ばり あ ふ り - が い ど ちゅう がく せい よう 心のバリアフリーガイド(中学生用)

はっ こう 発行

さっぽろ し ほ けん ふく し きょくしやう ほ けん ふく し ぶ しやう ふく し か
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
でんわ 011-211-2936 ふあくす 011-218-5181

<https://www.city.sapporo.jp/fukushi/machizukuri/kokoronogaido.html>

SAPP
RO



さっぽろ市
01-F04-21-72
R3-1-38