

共生社会に関する条例を制定しました

他の人との違いを大切に、一緒に支え合っていく共生社会の実現のため、市では「誰もがつながり合う共生のまちづくり条例」を制定しました。

詳細 ユニバーサル推進室 ☎211-2361

点字さっぽろ・声のさっぽろを発行しています

広報さっぽろを視覚障がいのある方なども読むことができるように、視聴覚障がい者情報センターでは、全市版の抜粋を点字で掲載している「点字さっぽろ」、全市版の抜粋と各区版の全文を音声で収録している「声のさっぽろ」を作成し、郵送しています。障がいにより読むことが困難な方でご希望の方はお問い合わせください。

詳細 視聴覚障がい者情報センター（中央区大通西19）☎631-6747

詳細

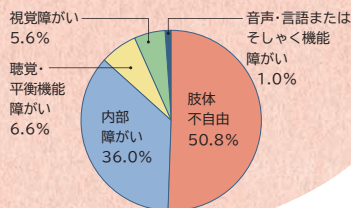


視覚障がいのある方が活用する、6つの点の組み合わせで文字や記号を表現する点字。点字が生まれてから今年で200年！

市内の障がいのある方の状況

本市が発行する障害者手帳（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳）の所持者は、全市民の約7%に当たる、約13万8千人です。身体障害者手帳の所持者は約8万人で、そのうち肢体不自由が約半数を占めます。

身体障がいの障がい種別割合（2024年度）



心本さんが考える、心のバリアフリー

世の中のさまざまな事情を抱えている人々を否定せずに、ありのままを優しく受け止めること

最近うれしかったのは、白杖を持っていてる私に、手をかがしている中学生の男の子が、パンの袋を開けてほしいと自然にお願いしてくれたことです。大半の方は、障がいがある人には頼み事をしづらいと感じると思うのですが、その子は先入観を持たずに接してくれたんです。ほかに、スパーに入っただけなのに、店員の方が「何か困ったことがあったら声をかけてください」と言ってくれたことも印象的でした。この一言で、困った時に聞ける人がいるという安心感が生まれて、とても気持ちよくなりました。



▲外を歩く時は、白杖を使って周りの状況を把握します



▲「スマホを見る時も、文字を大きくした上で、顔の前まで近づけないとよく見えないんです」と杉本さん

心のバリアフリーに触れた瞬間

えることで、周囲が積極的に手助けしてくれるように。障がいを理解してくれる人がいると、こんなに楽しく高校生活を送れるんだと気付きました。しかし、卒業後に就職した会社では、なかなか自分の障がいへの理解が得られず、苦しみ、退職しました。そうした全ての経験が、学校での講演などの今の活動につながっています。

だと考えています。「そうなんだね」と受け止めてもらえると、それだけで救われることがあるんです。そのために、私たちが普段から心がけたことは、先入観にとらわれず、その人自身を見てみるという考え方です。それは障がいに限らず、年齢や性別などによる偏見も捨てて、まずは個人として関わり、その人を知ること。そう思うと、心のバリアフリーは誰にでも関わりのあることなんです。

杉本 梢さん

一般社団法人日本心のバリアフリー協会代表理事。特別に注文したコンタクトレンズをしても最大視力0.09という先天性の視覚障がい（弱視）による経験と、特別支援学校の元教員としての経歴を生かし、学校での講演やイベントの開催、SNSの発信など、障がいの理解や心のバリアフリーを広めるための活動をしている。



私の「見えにくい世界」

弱視である私の視界は常にぼやけていて、まぶしさや色合いなど、環境によって見え方も大きく変わります。例えば、雪道では点字ブロックが見えなくなり、雪の白さによる光の反射でまぶしさも強く感じてしまうので、一人で外を歩くことが難しいんです。家を出て10秒で迷子になってしまうこともよくあります。

周囲の理解と配慮の大切さ

盲学校に通っていた中学2年の頃、自分の障がいについての考えを伝える弁論大会で評価されたことで、障がいのことを人に話しても大丈夫なんだと思えるようになりました。その後に進学した普通高校では、物理的な環境は整っていませんでしたが、自分の障がいを隠さずに伝



▲右の写真の風景が、杉本さんには左の写真のようにぼやけて見えているそう



杉本 梢さんのYouTubeを見てみませんか

YouTubeチャンネル「梢の心になるほど隊」では、自身の体験や前向きな日常の紹介を通じて、心のバリアフリーを親しみやすく伝えていきます。

YouTube



心のバリアフリーでみんなに優しい街へ

偏見や無理解などの心の中にある見えない壁をなくして、一人一人が多様な人を思いやり支え合う「心のバリアフリー」。今回の特集では、視覚障がい当事者の方の経験談や、私たちが日常でできる声かけや行動のヒント、みんなで楽しめるスポーツなどを紹介し、その大切さを考えます。

詳細 障がい福祉課 ☎211-2936

心のバリアフリーを知り、共に働く、楽しむ

障がいのある方と一緒に働くときに大切にしたい心がけや、一緒に取り組めるスポーツなどを紹介します。

共に働く

シュリーの店の店长×管理者
インタビュー



組み立てることが苦手です。そのため、お客さんが求める修理の内容をできるだけ詳しく聞き取って把握したり、細かい予定はとにかくメモをして見える場所に貼ったり、自分なりに工夫して苦手を解消できるように努力しています。



▲カウンターに貼られたたくさんのメモ

シュリーの店では、障がいのある方もない方も一緒に、靴の修理や合鍵の製作などをしています。市内6店舗で合計15人が働いており、そのうち9人は身体障がい、3人は精神障がいがあります。今回は、シュリーの店東光ストア円山店店長の中野さん（写真左）と管理者の石岡さんにお話を聞きました。

苦手なことにどう向き合うか

中野さん 5年前からシュリーの店で働き始め、昨年から店長をしています。私は精神的な障がいがあり、状況の把握や細かい予定を

見守ってくれることがうれしい

石岡さん 私は管理者として、中野さんたちが困ったときに相談に乗るほか、苦手な仕事は無理に押し付けず、手助けするようにしています。苦手なことはそれぞれ違うため、一人一人と向き合うように心がけています。

中野さん 働き始めた頃、ベテランの先輩から仕事を教わった時に「まずは、やりやすいようにやってみて」と、作業の始め方と終わり方だけ伝えられ、過程については任せてくれました。きっと、心の中では私の作業の進め方に対して言いたいことがあったと思うのですが、見守ってくれていました。直すべき

共に楽しむ パラスポーツの世界

フロアバレーボール

前衛の3人が目隠しをしてプレーし、後衛の3人がボールの位置やブロックなどを指示し、協力しながら楽しむ球技。ネットの下を通るようにボールを転がしてプレーします。



杉本さんに聞いた！
フロアバレーボールの魅力
視覚に障がいのある方とない方が同じチームでプレーできるのが特徴です。コミュニケーションが勝利の鍵となるので、仲間との絆も深まります。

ボッチャ

赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げたり転がしたりして、白い目標球（ジャックボール）にどれだけ近づけられるかを競うスポーツ。重い障がいによりボールを転がすことが難しい方でも、傾斜台などの補助具を使って参加できます。



取材した編集者も体験してみました！
動作そのものは簡単ですが、狙った場所にボールを寄せるのは難しかったり、さまざまな戦術があったりと、奥が深いスポーツだなと感じました。

車いすラグビー

四肢に障がいのある方が行う、車いす同士のタックルが認められている競技。金属のフレームで覆われている車いす同士の衝突による激しい衝撃音は迫力満点です。



取材した編集者も体験してみました！
運動が苦手でも、競技用車いすを操作する楽しさを感じることができました。パスやタックルなどを体験し、その場ですぐに夢中になりました。

実際にパラスポーツを体験してみませんか？

ここでは紹介できなかった多種多様なパラスポーツを楽しむほか、冬季パラスポーツの体験もできます。

種目	日時	会場
パラアイスホッケーなど	2/8(日) 10～15時	月寒体育館・月寒屋外競技場 (豊平区月寒東1の8)
フライングディスクなど	2/15(日) 10～15時	西区体育館（西区発寒5の8）
ボッチャなど	3/7(土) 13時30分～ 16時30分	手稲区体育館（手稲区曙2の1）

費用 無料
申込 当日直接会場へ。時間内は入退場自由。持ち物などについては右記コードでご確認を
詳細 市スポーツ協会 ☎530-5563



デフリンピックで活躍！手塚 清貴選手に聞く、心のバリアフリー

Q1 障がいのある方、ない方が一緒にプレーをすることもあったと伺いました。どのようにコミュニケーションを取っていますか？

私は重度の難聴で、主に手話で会話しますが、手話が分からないチームメイトとは読話^{※1}や筆談でコミュニケーションを取ります。ただ、試合中はできないため、身ぶりで思いを伝えます。

※1 相手の口の動きなどを見て、話していることを読み取る方法

Q2 日常生活で大切にすべき心のバリアフリーを教えてください。

生活する中で一番うれしいのは、「ろう者」と分かっても一人の人間として関わってくれることです。これまで、飲食店などで「ろう者」だからとポイントカードを渡さず、速やかに会計を終えようとするなど、残念な気持ちになることが何度もありました。誰もが互いに優しい気持ちで接し合う世界であってほしいです。



手塚 清貴

札幌聾学校で教員として勤務。耳が聞こえない・聞こえにくい人のためのオリンピックである「デフリンピック」のバスケットボール男子日本代表選手として活躍。11月に行われた東京2025デフリンピックにも出場。

Q3 手塚さんのデフリンピックへの思いや、注目してほしいポイントを教えてください。

デフリンピックに出場し、「ろう者」ならではの強みである視野の広さを武器に戦えたことは、私にとって自信になりましたし、最高の経験になりました。デフリンピックのバスケットボールでは、ブザーの音が視覚的に分かるように旗やフラッシュランプを活用したり、プレーしながら手話で話すこともあります。デフスポーツ^{※2}ならではの面白さを感じてもらえると嬉しいです。

※2 聴覚に障がいのある方が行うスポーツ

▼細かい作業を丁寧に行う中野さん



働く上で大切な心のバリアフリー

点を、作業が終わってから優しく教えてくれたので、次に生かすこともできました。見守ってくれることで、安心して取り組むことができましたね。

石岡さん 自信を持って仕事に取り組んでもらえるように、感謝や信頼を言葉で伝えるなど、安心できる雰囲気づくりをしています。失敗しても責められない、相談しやすい環境を整えることが大切だと思います。

中野さん 働きやすい環境をつくるためには、とにかくコミュニケーションを取ることが大切だと思います。悩んだときやモヤモヤしたときに、周りに話しやすいと安心できますね。

石岡さん 障がいの有無にかかわらず、「みんな違ってみんな良い」という価値観を持つことが、心のバリアフリーにつながると思います。困っている人を見たら自然に手を差し伸べる、そんな雰囲気職場でありたいです。

LINE



さっぽろシュリー公式LINEでは、シュリーの店の最新情報を定期的に配信しているほか、来店時にポイントをためて、特典をもらうことができます。

視覚障がいのある方

「ピヨピヨ」「カッコー」などの音で青信号を伝える信号機がない横断歩道で、渡るタイミングが分からず困っているときには、「信号が青になりましたよ」と声をかける



白杖を持つ方を誘導するときは、白杖の反対側に立って、自分の腕や肩に触れてもらい、半歩前を歩きましょう。誘導中は安全に気を配りながら、周囲の様子を伝えましょう。

見守ることも配慮の一つ

街中で困っている方を見かけた時、声をかけて、もし余計な迷惑をかけたらどうしようと思わずに、何もできずにその場を離れてしまった経験はありませんか？ 実は、そのように誰かを気にかけること自体がとても大切です。見守ることも配慮の一つになります。声をかけられなかったと後悔するのではなく、見守ることができたと思っています。

心のバリアフリーのポスターをご存じですか？

一部の地下鉄駅などに掲示しています。ポスターには、「心の目隠し」を外して周りを眺めてみようというメッセージが込められています。



心のバリアフリーガイドでもっと詳しく！



今回紹介した配慮やお手伝いの方法以外にも、心のバリアフリーにつながる行動があります。そのヒントをまとめた心のバリアフリーガイドを読んでみませんか。

配架場所 市役所（1ページ）3階障がい福祉課、区役所、ホームページなど



心のバリアフリーを知って、誰もが居心地良く暮らすためにできることを一緒に考えてみませんか。

こんなとき、どんなことができる？

街で見かける場面ごとに、配慮の例を紹介します。

車いすの方（肢体不自由など）

車いすの方がドアを開けられず困っているときには「ドアを開けましょうか?」、エレベーターなどでボタンに手が届かないときには「ボタンを押しましょうか?」と声をかけ、ドアを開けたり、ボタンを押したりする



何も言わずにいきなり車いすを押してお手伝いすると、驚いてバランスを崩してしまい、危険なことも。必ず声をかけてからお手伝いしましょう。

高齢の方

駅の券売機の操作画面が分からず戸惑っている様子のときには、「どうされましたか?」などと声をかけて話を聞く



特に高い音が聞き取りにくくなり、聞き間違えてしまうことがあります。高い声や早口を避けて、落ち着いた声でゆっくり話しかけましょう。

心のバリアフリーを实践しよう

心のバリアフリーにつながるコミュニケーションのヒントや、具体的な行動の例を紹介します。

杉本さんに聞いた!



コミュニケーションのヒント

その人の気持ちになって考える

体調が悪いときや慣れない場所で困ったときなど、ちょっとした一言をかけられるだけでホッとします。手助けを必要としていそうな人を見かけたら、その人の気持ちになって考えてみましょう。



断られてもがっかりしない

断られると、「せっかく声をかけたのに…」と思うかもしれませんが、「今は困っていなかったんだ、良かった」と前向きに考えると良いかもしれません。「困っているかも」と気付くことが大切です。あなたの親切な気持ちはちゃんと伝わっています。



「何か困っていることはありますか?」などと疑問形で声をかけてみる

尋ねてみることで、その人が何に困っているのかが分かります。困っている様子に見えても、もしかしたら困っていなかった、なんてこともあるかもしれません。まずは声をかけて尋ねてみましょう。



声をかけてもらった側もお礼の気持ちを伝える

声をかけてくれた人は、勇気を出して話しかけてくれているはず。手助けのお礼はもちろん、お断りするときも、「ありがとう、だけど今は大丈夫です」と、一言添えることが大切です。

