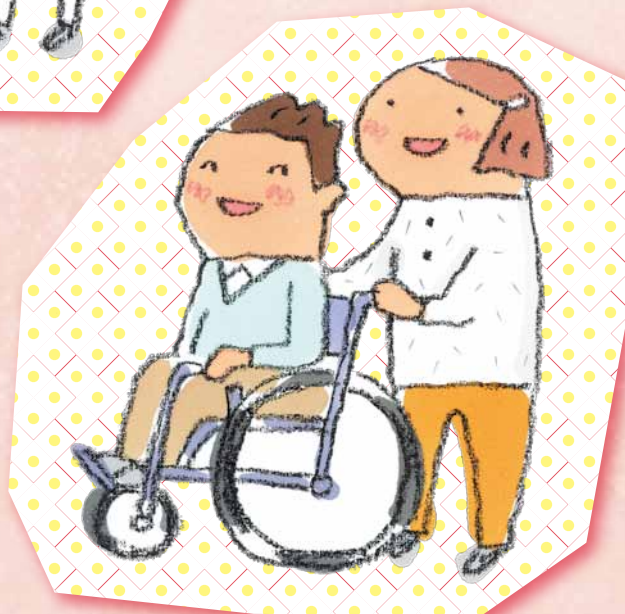
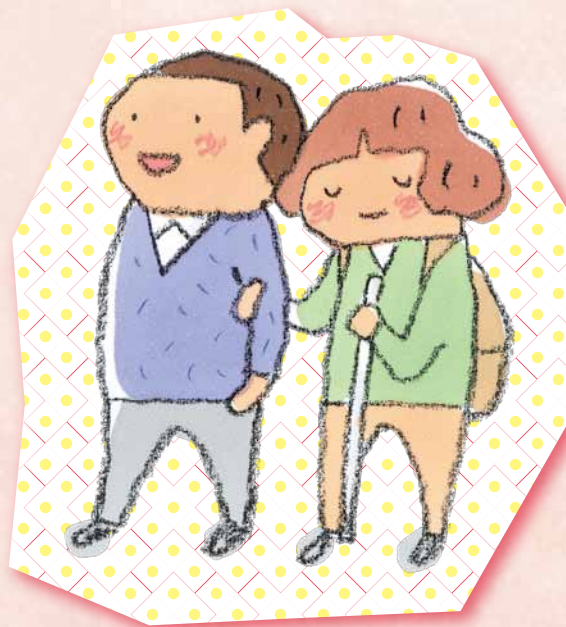
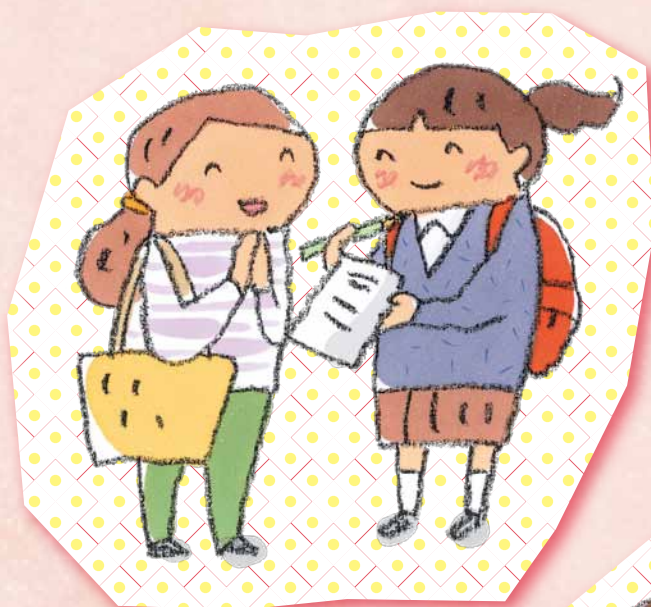


こおりやま こころのバリアフリー ガイドブック

わたし
～私たちにできることって何だろう?～
なん



はじめに

私たちの周りには、たくさんの人が生活しています。その中には、
身体などに何か障がいを持ち、生活に困りごとがある人がいます。
もし、困っていることに気付いても、どう助けたら良いかわからな
かったり、偏見の目でみてしまったりしたことはありませんか？ そのよ
うな理解の不足や偏見などの障壁＝バリアをなくすため、このガイド
ブックでは、さまざまな障がいを抱えた人へ誰にでもできるサポート
の方法を紹介しています。この冊子を通して、どんな障がいを持った
人がいて、何ができるのかを知り、「こころのバリア」のない行動が
できる助けになれば幸いです。



目次

■ はじめに	1
■ し たい しょう 肢体の障がい	3
■ し かくしょう 視覚障がい	5
■ ちよう かくしょう 聴覚障がい	7
■ ない ぶ しょう 内部障がい	9
■ ち て きしょう 知的障がい	10
■ は っ た つ しょう 発達障がい	11
■ せ い し ん しょう 精神障がい	13
■ なん びょう 難病	14
■ こう じ の う き の う しょう 高次脳機能障がい	14
■ め み しょう ひと 目に見えない障がいの人	
ヘルプマーク	15
■ くるま かい じょ ほう ほう 車いすの介助方法	17
■ し かくしょう ひと かい じょ ほう ほう 視覚障がいの人の介助方法	19
■ し ゆ わ 手話をおぼえてみよう	21

肢体の障がい

肢体の障がいとは、病気や怪我などによって手や足など身体の機能に障がいがあることを言います。

体にマヒが出てしまったり、立ったり座ったりの行動が難しい方がいます。

どんな人が
いる？

●車いすを使っている人

少しの段差でも乗り越えられません。

車の乗り降りには広いスペースが必要になります。

→ 車いすの介助方法 p.17



●杖を使っている人

身体の痛みなどにより動作に

時間がかかってしまうこともあります。

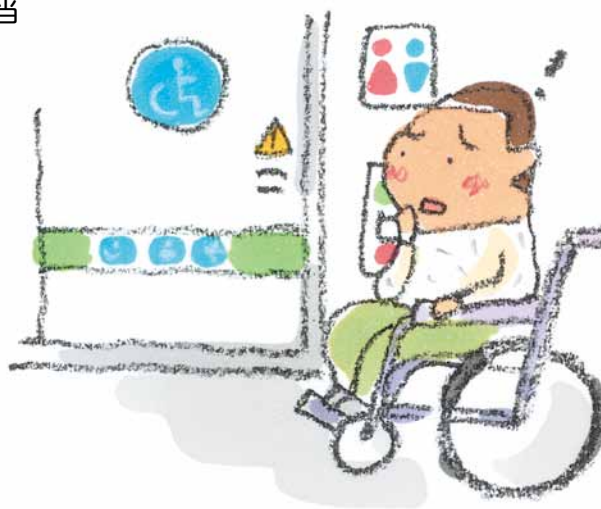


どんな ことが できる？

高いところにあるものが届かない、道が
ふさがれていて通れないなど大変そうに
している時は「困っていることはありませんか？」と声をかけてみてください。



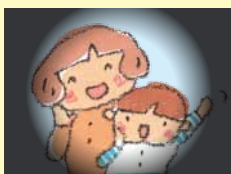
エレベーターや多機能トイレなどは本当
に必要としている人にゆずりましょう。



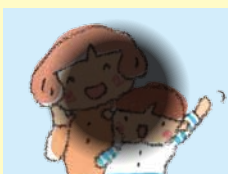
視覚障がい

視覚障がいとは、まったく見えない、わずかに見える、中心が見えない、夜だけ見えづらくなる、などの特性があります。

そのため、身の回りのことをする時に誰かの助けがほしいことがあります。



まわみ
周りが見えない



ちゅうしんぶみ
中心部が見えない



ぼやける



いろか
色が変わる

どんな人が
いる？

●白杖※を使っている人

→ 視覚障がいの人の介助方法 p.19



●盲導犬を連れている人

盲導犬がハーネスを付けている時は仕事を
をしている最中です。触ったり、声をか
けたりするのはやめましょう。



おうだん ほ どう えき き けん ば し ょ
横断歩道や駅のホームなど危険な場所では、
こ え
声をかけてください。

どんな
ことが
できる？



ゆう どう ほん に ん ある ほう ほう
誘導するときは、本人の歩きやすい方法
(ど ち ら 側 に 立 つ の が よ い か ・ 歩 く ス ピ ー
ド など) を き い て い っ ま し ょ う 。



「あれ」「そっち」などの指示語ではなく、
み ぎ ほ ま え く たい て き
「右に5メートル」「2歩前」など具体的
に せ つ め い
説明しましょう。



は く じ ょ う
白 杖



し か く し ょ う ひ と ある と き つ か し ょ つ え だい じ
視覚障がいの人が歩く時に使う白い杖には、大事
な 3 つ の 役 割 が あ り ま す 。

あん ぜん かく ほう
安全確保

だ ん さ あ な き けん き づ
段差や穴などの危険に気付くため

じ ょ う ほう し ゅ う し ゅ う
情報収集

あ る さ き よ う す た だ
歩く1メートル先の様子や正しい
ほう こ う さ ぐ
方向かを探るため

シンボル

ま わ ひ と し か く し ょ う
周りの人に視覚障がいのあること
を づ た
伝えるため

聴覚障がい

聴覚障がいとは、音がまったく聞こえない、わずかに聞こえる、などの特性があります。

また、生まれたときから聞こえない人は、話すことが苦手であったり、途中で聞こえなくなった人は話すことができるために聞こえないことがわかりにくかったりすることもあります。

どんな人がいる？

●補聴器を使っている人

聞こえを補うために補聴器をつけている人がいます。
話しかける時は、聞き取りやすい声の大きさと、ゆっくり、はっきりと話しましょう。



●手話を使っている人

聴覚に障がいがある人の中で、一番多く用いられるコミュニケーション方法です。
手や指、体の動きだけでなく、口の動きや表情を使って表します。



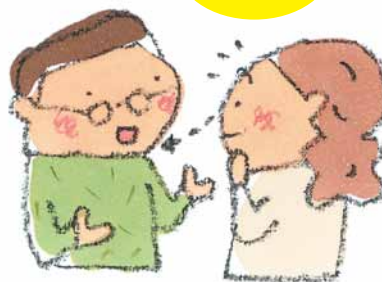
→ 手話をおぼえてみよう p.21

どんな
ことが
できる？

ひつだん
筆談



こうわ
口話



しゅわ
手話ができなくてもコミュニケーションを
とる方法があります。

きんきゅう じ さいがい じ ひなん し じ ほうそう き
緊急時や災害時のサイレンや避難指示の放送に気づかないことがあるので、
でんこうけい じ ばん ひょう じ おし ひつだん じょうほう つた
電光掲示板の表示を教えたり、筆談で情報を伝えたりしてください。



うし くるま じ てんしゃ
後ろからくる車や自転車のクラクション
やベルが聞こえません。無理に追い越さ
ないようにしましょう。



内部障がい

内部障がいとは、体の内側にある臓器に何らかの障がいがあることです。
見た目では分からないため、周りの人から理解されにくいことがあります。

どんな
ことが
できる？

内部に障がいがある人は、体力がなく疲れやすい、
動悸や息切れがするなどの症状があります。体に
負担をかけないように、席をゆずる、重い荷物を
持ってあげるなどの配慮をしましょう。



携帯電話やスマートフォンの電波は、
ペースメーカーに誤作動を引き起こす
恐れがあるため、優先席付近では電源
を切りましょう。



知的障がい

知的障がいとは、生活や学習面などの知的な働きに遅れがあり、自分の生活を周りに合わせる事が苦手な特性のことです。

どんな
ことが
できる？

声をかけるときは、やさしく、
簡単な言葉でいてねに接してください。



文字で伝える時は、漢字が苦手な方もいるので、ひらがなでかつ、絵や図を使いましょう。



発達障がい

発達障がいとは、脳機能の障がいによって生じるものです。知的な遅れがある場合もあれば、ない場合もあり、または平均以上の場合もあります。生活面での困難なものと優れた能力を持つアンバランスさから理解されにくいことがあります。

どんな人が
いる？

● 自閉症などの 広汎性発達障がい

コミュニケーションの障がいや
こだわりが強いと言った特性があります。



● 学習障がい

「読む」「書く」「計算する」などの
特定のことに障がいが見られます。



● 注意欠陥多動性障害 (ADHD)

「集中できない」「ミスが多い」といった不注意や、「待つことが苦手で動き回ってしまう」「じっとしていられない」といった多動、「考えるより先に行動を起こしてしまう」衝動性などの特性があります。



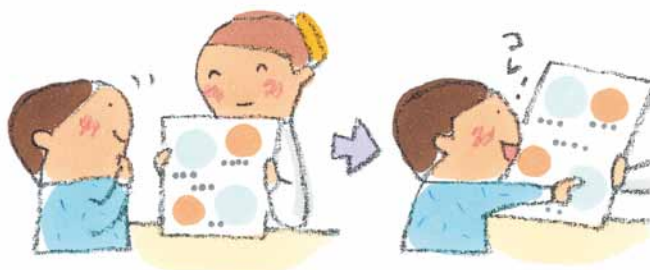
どんな
ことが
できる?

大勢の人の中にいることが苦手と感じたり、騒がしい場所では話に集中できなかったりすることがあります。本人が落ち着いて過ごせるようにしてあげましょう。



できるだけ穏やかに根気よく
接してください。

目でみてわかるように、
絵や写真で伝えましょう。



せいしんしょう 精神障がい

せいしんしょう
精神障がいとは、おお多くの^ふ不安や^{きんちよう}緊張により^{しゃかいせいかつ}社会生活や^{にちじょうせいかつ}日常生活を送りにく
^{だれ}くなってしまう、^{びようき}誰にでもおこりうる病気です。

どんな
ことが
できる？

^{よわ}ストレスに^ぶ弱い^{ぶぶん}部分があるため、^{ほんにん}本人の^{ちようし}調子を見て
^{むり}無理させないようにすることが^{たいせつ}大切です。



^{まわ}周りの^{ひと}人が^{はな}話しているのを見て、^{じぶん}自分がうわさされている
ように^{かん}感じてしまう^{ひと}人もいます。
^{やさ}優しく^{みまも}見守ってください。

難病

難病とは、原因が不明で治療の方法も確立されていない病気です。後遺症を残す恐れが少ないこともあり、社会生活を送るうえで困難なことがあります。

どんな
ことが
できる？

疲れやすかったり生活補助用具を使用していたりと生活に制約が多いです。本人の希望や状態に応じて対応してください。



高次脳機能障がい

高次脳機能障がいとは、交通事故や脳の血管の病気などにより、脳にダメージを受けることで起こる障がいです。見た目には障がいがあることが分かりにくいですが、認知障がいや行動障がいなどの症状があります。



目に見えない障がいの人

ヘルプマーク



障がいや病気をもった人の中には義足や人工関節を使用している方、内部障がいの方、または、発達障がいの方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方がいます。そうした方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助が得やすくなるように作成されたものが「ヘルプマーク」です。

郡山市では、平成 29 年 9 月より配布を開始し、マークの普及に取り組んでいます。

このマークを見かけた場合は、電車やバス等で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。

●電車やバスなどで 座席をゆずる



●災害などの時は 安全に避難 するために 支援をする



●駅や商業施設などで困っているときに声をかける

その他の様々なマーク

障害者のための国際シンボルマーク



すべての障がいのある方が利用できる建築物・施設を示す、マークです。

オストメイトマーク



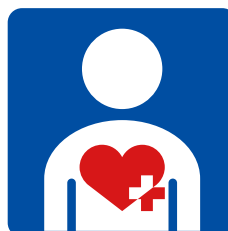
オストメイト（人工肛門・人工膀胱をつけている人）用の設備を備えていることを示すマークです。

身体障害者標識（障害者マーク）



身体に障がいのある方が運転する車に表示するマークです。

ハート・プラスマーク



内部障がいの方を示すマークです。

聴覚障害者標識



聴覚に障がいのある方が運転する車に表示するマークです。

聴覚障害者シンボルマーク（耳マーク）



聞こえが不自由なことを示すマークです。

ほじょ犬マーク（盲導犬・介助犬・聴導犬）



補助犬同伴の啓発のために、施設や店などの入口に貼るマークです。

盲人を示す国際シンボルマーク



視覚に障がいのある方の安全やバリアフリーに考慮した設備や機器を示すマークです。

くるま かいじょほうほう 車いすの介助方法

くるま お くるま つか ほんにん き
車いすをどのように押すかは、車いすを使っている本人によく聞きましょう。
かいじょ とき かなら こえ くだ
また、介助する時は必ず声をかけて下さい。

すす 進むとき

そく ど いってい
速度は一定に
からだぜんたい お
体 全体で押すようにします。



と 止まるとき

くるま と かたほう て
車いすを止めるときは、片方の手で
グリップをにぎりながら、もう片方の
て かたほう
手でブレーキ（ストッパー）をかけます。
おな はんたいかわ おこな
同じように反対側も行います。



さかみち のぼ 坂道を上るとき

お もど ちゅうい
押し戻されないように注意して、
まえ お
やや前かがみになってゆっくり押します。



●坂道を下るとき

グリップをしっかり握り、引き戻すようにします。

急な坂道の場合は、後ろ向きに下るほうが
乗っている人も怖くありません。



●段差を上がる時

①段にカスターを
あ
上げます

②カスターを
段にのせます

③後輪をゆっくり
お
押し上げます



●段差を降りるとき

①後ろ向きになり
後輪を下ろします

②カスターを浮かせながら
後ろにひきます

③カスターを
おろします



視覚障がいの人への介助方法

視覚障がいの人が困っているときは、声をかけて手助けが必要か聞きましょう。誘導する時は、スピードを合わせ、手を引っぱっていたり、白杖も持ったりしないようにしましょう。

●基本姿勢

視覚障がいの方の横半歩前に立ち、腕や肩などつかみやすい場所をつかんでもらいます。左右どちらに立つかは、本人の希望に合わせますが、道路の脇など危険な場所では安全な側に障がいの人があるようにします。

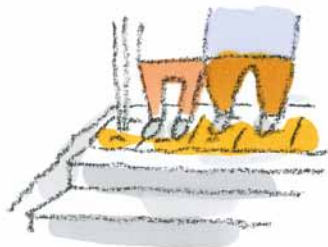


●方向転換をするとき

角を曲がる時や障害物をよけるときのなど方向を変えるときは、「右に曲がります」など方向を伝えてから転換します。

●階段があるとき

①階段の前でいったん止まり、
「上りの(下りの)階段が
あります」と伝えます。



②常に声をかけながら、
一段一段確実に進み
ます。



③階段の終わりや途中の
踊り場では、いったん
止まって階段が終わった
ことを伝えます。



●いすに座るとき

いすに座ってもらうときは、
背もたれに触ってもらうことで
いすのタイプを知らせることで座れます。

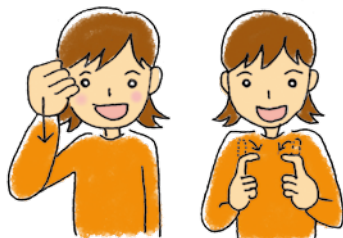


●机の上の物を教えるとき

机やテーブルの上にある物を教えるときは、物
の位置を時計の文字盤に例えるとわかりやすい
です。「3時の方向に〇〇があります」などとい
うように説明します。また、直接ものに手を触
れてもらう方法もあります。

手話をおぼえてみよう

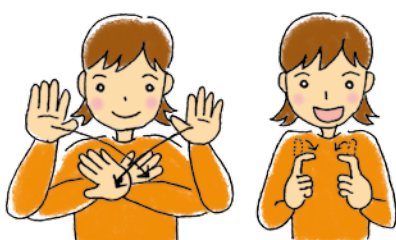
あいさつをしてみよう



おはよう



こんにちは



こんばんは

ひだりてこう ちよっかく
左手甲に直角にのせた
みぎて うえ
右手を上にあげる



ありがとう

2指で
みけん
眉間をつまむ



すみません

ひだりうで みぎて
左腕を右手こぶしで
かい
2回たたく



おつかれさま

指文字にチャレンジしよう

あ	か	さ	た	な	は	ま	や	ら	わ
い	き	し	ち	に	ひ	み	ゆ	り	を
う	く	す	つ	ぬ	ふ	む	よ	る	ん
え	け	せ	て	ね	へ	め	濁音	れ	促音
お	こ	そ	と	の	ほ	も	半濁音	ろ	長音

かいわ 会話をしてみよう

ひだりてこう
左手甲をあげ
ながら人差し
指を残して
4指を握る



りょうてひとさしゆび
両手人差し指を
むかいあ
向かい合わせる



はじめまして



+ ゆびもじ
指文字

わたしの 名前(なまえ)は ○○です

おやゆびがわ はなさき まえ だ
右手拳の親指側を鼻先から前に出す



よろしくおねがいします

みぎて ゆびさき ひだりむねうえ みぎむねうえ
右手指先を左胸上から右胸上にあてる



手話はできますか?

みぎて ほほ
右手2指で頬をつねるようにひねる



できません(難しい)

りょうてひとさしゆび まえ む
両手人差し指を前に向け
さゆう ひよ
左右から引き寄せる



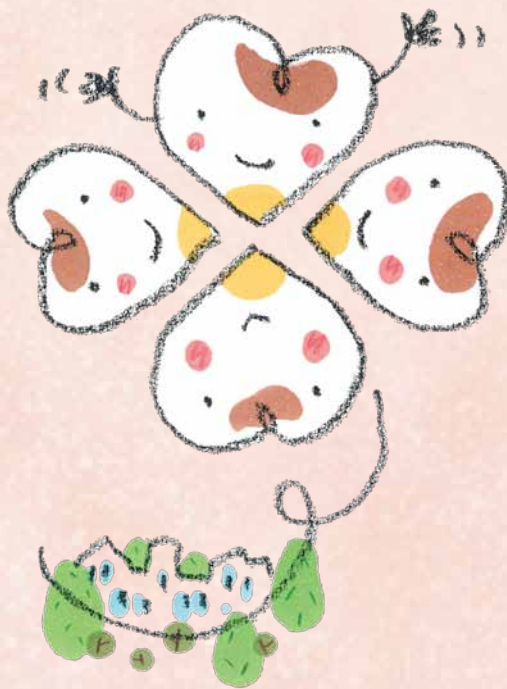
一緒に頑張って覚えましょう

みぎて よこ
右手をこめかみの横に
おろしながら握る



しゅわ げん こ じょうれい へいせい ねん がつ 手話言語条例 (平成27年4月スタート)

郡山市では、手話が言語であるとの認識に基づき、市全体が手話の理解に努め、ろう者が、手話を使用しやすい環境づくりを進めていくことで、全ての市民が共に生きる地域社会を築いていくことを決意し、手話を言語として位置づける理念を表すためにこの条例を制定しました。



こおりやま こころのバリアフリーガイドブック

わたし なん

～私たちにできることって何だろう?～

平成30年2月

編集・発行／郡山市保健福祉部障がい福祉課

〒963-8601 郡山市朝日一丁目23番7号

電話：024-924-2381

FAX：024-933-2290

<http://www.city.koriyama.fukushima.jp>

印刷／日進堂印刷所



この印刷物は、FSC®の基準に従って認証され、適切に管理された森からの木材を含んだ用紙を使用して印刷しています。

