

ほっかいどう ほけん ふくしぶ ふくしきょく ちいき ふくしか
北海道保健福祉部福祉局地域福祉課

目次

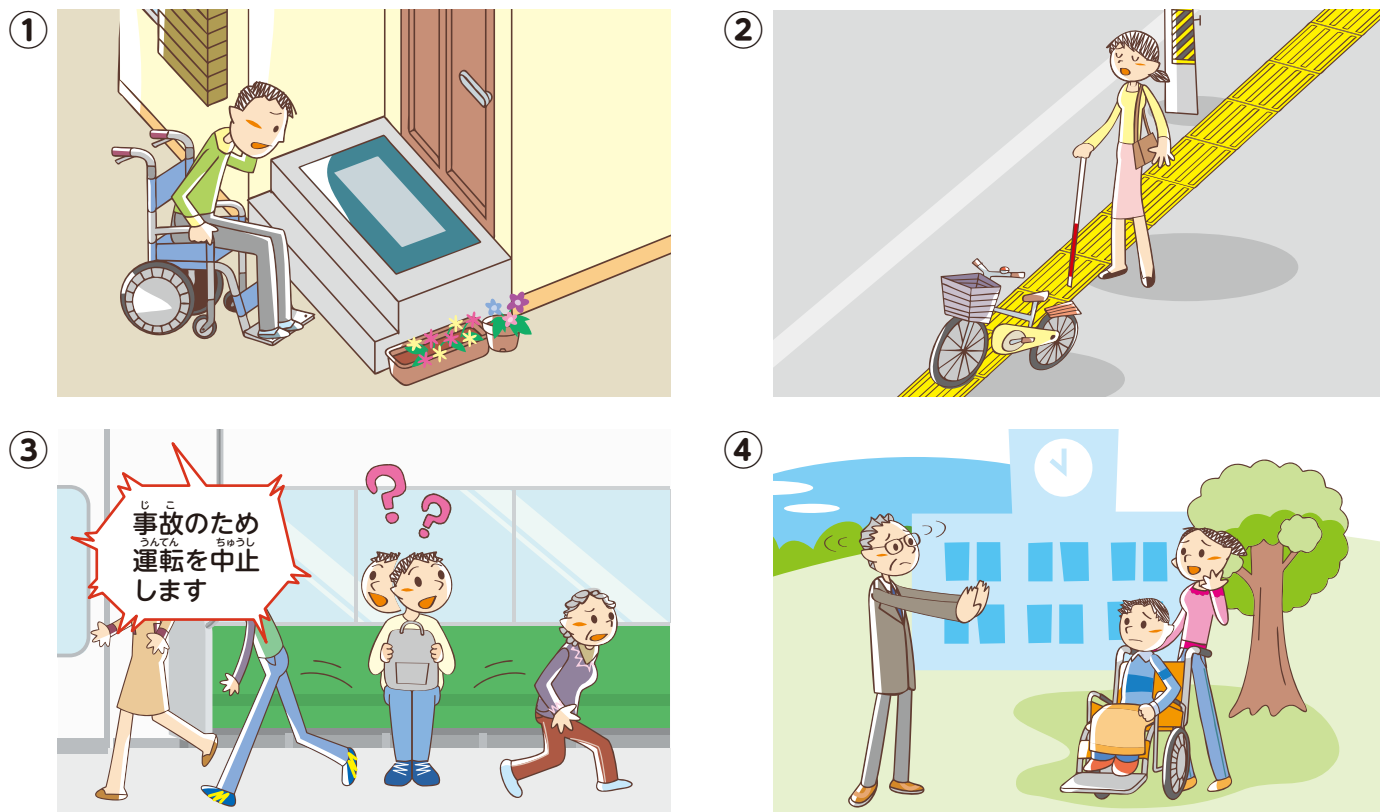
P 1	心のバリアフリーを知ろう	P 8	知的障がいの人を知ろう
P 2	みんなのまわりにある「バリア」	P 9	発達障がいの人を知ろう
P 3	目の不自由な人(視覚障がい)を知ろう	P10	精神疾患の人を知ろう
P 4	耳の不自由な人(聴覚障がい)を知ろう	P11	これまでのおさらい
P 5	盲ろうの人のことを知ろう	P13	障がい者等用の設備を知ろう
P 6	身体に不自由のある人(肢体不自由)を知ろう	P14	ユニバーサルデザインを知ろう
P 7	身体の中に障がいのある人(内部障がい)・ 難病の人のことを知ろう	P15	福祉に関するマークを知ろう

心のバリアフリーを知ろう

心のバリアフリーってなに？

バリアフリーは、「壁(バリア)」を「取り除く(フリー)」ことです。
心のバリアフリーは障がいのある人や、様々な特性を持つ人に対して「怖い人」、「かわいそうな人」、「自分とは関係のない人」など、差別や偏見、理解しない、関心を持たないといった心の壁を取り除くことです。

この人たちはどんなバリアで困っているのでしょうか



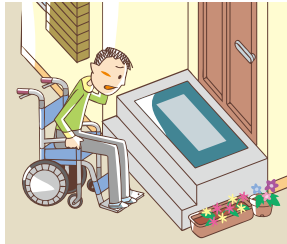
※ 次のページで確認してみよう。

みんなのまわりにある「バリア」

生活のバリア

電車やバス、道路や建物などで、利用する人に不便さを感じさせるバリアのことです。

例1 建物の段差。



例2 高い場所に陳列された商品。



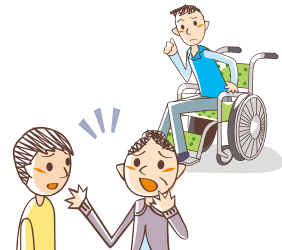
心のバリア

心ない言葉、偏見や差別、無関心など、障がいのある人を受け入れないバリアのことです。

例1 点字ブロックの上
に自転車を置くこと
をいけないことだと
思わない。



例2 障がいのある人を
偏見の目で見たり、
かわいそうな存在
だと決めつける。



4つのバリア

情報のバリア

音だけ、文字だけなど、情報の伝え方が十分でなく、必要な情報が平等に得られないバリアのことです。

例1 音声アナウンスの
みで、耳の不自由な
人（聴覚障がいのある人）に伝わらない。



例2 分かりにくい案内
や難しい言葉では
理解できない場合
がある。



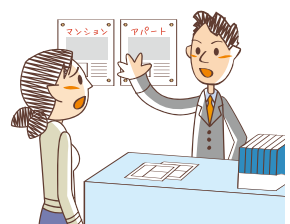
制度のバリア

社会のルールや制度によって、障がいのある人が持っている能力を活かす機会を奪われているバリアのことです。

例1 障がいなどを理由
に学校の入学試験
や資格試験などの
受験資格や免許な
どを与えない。



例2 部屋探しを頼ん
だが、障がいを理由
とする誓約書の提出
を求められた。



目の不自由な人のこと(視覚障がい)を知ろう

「見ること」についての障がいです。
 視覚に障がいのある人の中には、何も見えない(全盲)人と見えにくい(弱視)人がいます。
 弱視の人の見え方も、細かい部分が分からない、光がまぶしい、暗いところで見えにくい、見える範囲が狭いなど様々です。

見え方の一例



ぼやけている



中心が見えない



中心しか見えない

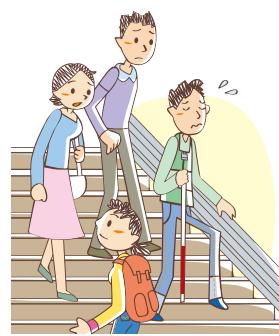


左しか見えない

こんなことに困っています…



● 白い杖(白杖)をついている人は、杖で前の様子や安全を確認して歩いています。
 点字ブロックの上、自転車などの物が置かれてると困ります。



● 慣れていない場所を一人で歩いたり、電車やバスなどの公共交通機関で移動することが難しいです。
 また、事故などの急な環境の変化は音声で説明されないと分かりません。

わたしたちができることは？

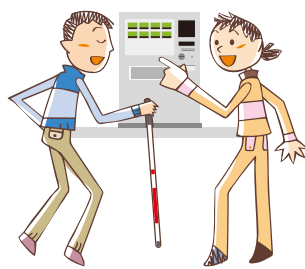
◆ 困っていたら、前から「何かお手伝いが必要ですか」と声をかけてください。

もし気付かないようでしたら、肩や腕に軽く触れて、もう一度声をかけてください。

また、声をかけるときは名前を名乗って声をかけましょう。

◆ 物の位置などを説明するときは、「あれ」、「その」、「こっち」など、あいまいな言葉では分かりません。

「右」、「左」、「前」、「後ろ」、「3歩くらい」、「100メートルくらい」、「北」のように具体的に伝えましょう。



◆ 駅のホームや階段では、危険だと感じたら声をかけ、安全な位置まで誘導しましょう。

◆ 白杖を頭上50センチメートル程度に掲げてSOSシグナルを示している視覚障がいのある人を見かけたら、進んで声をかけ、困っていることなどを聞き、サポートしてください。

◆ 音声案内のない信号では、「信号が青になりましたよ」などと声をかけましょう。



耳の不自由な人のこと(聴覚障がい)を知ろう

「聞くこと」についての障がいです。

聴覚に障がいのある人には、生まれたときから、まったくきこえない人、きこえにくい人と、生まれた後に何らかの原因によって聴力を失った(失聴)人、きこえにくくなった(難聴)人など、障がいの程度や状態は様々であり、必要とされる配慮も違います。

こんなことに困っています…



● 声をかけられたり、車のクラクションを鳴らされても聞こえず、危険な目にあうことがあります。

● 手話を使っている人の中には、日本語の読み書きや、音声で話すことが苦手な人もいます。

また、声に出して話せる人もいますが、相手の話は聞こえていない場合もあります。



● 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取るなど、視覚による情報で内容を補っている人もたくさんいます。

わたしたちができることは？

◆ 外見では分かりにくい
聴覚障がいは外見では分かりにくい障がいのため、周囲に気付いてもらえないことがあります。



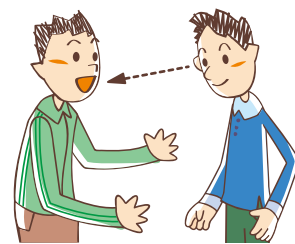
「あいさつしたのに無視された」など、誤解されることもあります。

◆ 街の中では
緊急時や災害時もアナウンスなどの音声情報には気付くことができません。



聴覚障がいのある人だと分かった場合には、文字での表示やイラスト、手話など、見て分かる方法で伝えましょう。

◆ 会話するときには
会話をする準備が必要です。
急に話し始めず、注意を向けてから話しましょう。



口もとの形や表情は、言葉を理解するために大切な情報です。気持ちが伝わるように、できるだけ目を合わせて話しましょう。

◆ 聞き取りにくいときは
聞き返したり、紙に書いてもらい内容を確認しましょう。



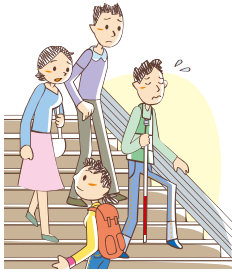
盲ろうの人のことを知ろう

視覚と聴覚の両方に障がいがあることを「盲ろう」といいます。

見え方と聞こえ方を大きく分けると4つのタイプに分かれます。

- ◆ **全盲ろう**～全く見えず、全く聞こえない状態
- ◆ **全盲難聴**～全く見えず、少し聞こえる状態
- ◆ **弱視ろう**～少し見えて、全く聞こえない状態
- ◆ **弱視難聴**～少し見えて、少し聞こえる状態

こんなことに困っています…



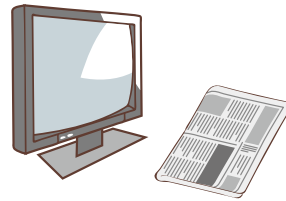
● 一人で外出したり、移動することがとても難しいです。

● 緊急時・災害時にアナウンスなどの音声情報には気付くことができません。

また、危険な状況も分かり

ません。

白杖を持っていて、声をかけても反応がないときには、手のひらに字を書いて、安全な場所に誘導します。



● 新聞、テレビ、パソコンからの情報、周りの状況を知るための音や光も入らない(または入りにくい)です。



事故のため
しばらく停車
します



● 家族や友人との会話も難しく、気持ちを伝えられないストレスを感じることがあります。

わたしたちができることは？

◆ 弱視や難聴の場合、適切な配慮や環境があれば、視覚や聴覚も活用できます。

◆ 聴力の残っている盲ろうの人に話しかける場合は、向かい側からではなく、聞き取りやすい方の耳に向かって真横から聞き取りやすい大きさ、速さで一語一語はっきりと話すようにしましょう。

◆ 情報を得るには、活用可能な感覚に応じて、触手話、弱視手話、指点字、点字など、その人に応じた方法で対応しましょう。

◆ 「触手話も指点字もできないから」と遠慮せず、積極的に話しかける気持ちが大切です。手のひらで文字を書く「書き文字」で会話ができる人もいます。

触手話

相手の手話を触って読み取る方法です。また、相手が盲ろうの人の手を取って手話の形を作って伝える方法があります。

指点字

盲ろうの人の両手の指(人差し指、中指、薬指)6本を点字の6点に対応させ、通訳者が盲ろうの方の指に打って伝えます。

書き文字

盲ろうの人の手のひらに指で直接文字を書きます。

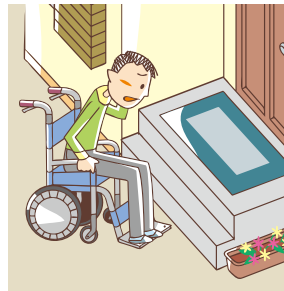
身体に不自由のある人のこと(肢体不自由)を知ろう

事故による損傷や生まれつきの病気などが原因で、手や腕(上肢)、足(下肢)に欠損やまひ、筋力低下などが生じ、日常の動作や姿勢の維持が不自由になる障がいです。

こんなことに困っています…



● 車いすを使用している人は、高い所には手が届きにくく、床にあるものは拾いにくいです。



● 下肢に障がいのある人中には、段差や階段、手動ドアなどがあると、一人では進めない人や歩行が不安定で転倒しやすい人もいます。



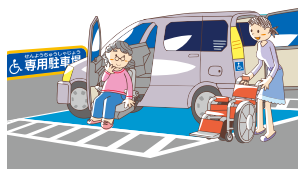
● 「まひ」がある人などは、文字を記入することが難しかったり、電車やバスなどで体のバランスを崩しやすいことがあります。



● 障がい者専用駐車スペースやバリアフリートイレが空いていないため、その設備を本当に必要としている人が利用できないことがあります。

わたしたちができることは？

◆ 障がいのない人は、障がい者専用駐車スペースやバリアフリートイレを使用しないようにしましょう。

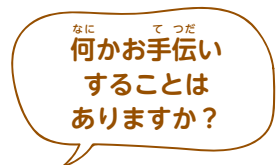


◆ いきなり車いす等に触ったり、押し始めるのではなく、車いす等を利用する人に、どのような支援が必要か確認しましょう。



◆ 「分かりやすく、ていねいに努めること」がコミュニケーションの基本姿勢として必要です。聞き取りにくい時は分かったふりをせず、一語一語確認しましょう。

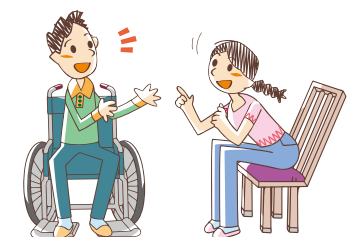
◆ 困っている様子であれば、「何かお手伝いすることはありますか」などと声をかけましょう。



● 車いすを利用している人と話をするときは、少しがんで視線を合わせることで会話がしやすくなります。



◆ 肢体不自由のある人は、移動、読み書き、会話などに時間を要することがあるので、時間に余裕を持って見守ってください。



◆ 話をするときは、介助者ではなく、必ず本人に向かって対応してください。

身体の中に障がいのある人(内部障がい)・難病の人のことを知ろう

内部障がいは、肢体不自由以外の身体の内側の障がいで、心臓機能、腎臓機能、呼吸機能、膀胱、直腸機能、小腸機能、肝臓機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかの障がいにより、日常生活に支障が生じている状態をいいます。

また、難病とは、原因が不明で治療法が確立していない長期の療養を必要とする病気のことをいいます。

こんなことに困っています…



● 外見では分かりにくいので、電車やバスの優先席に座っても理解されないなど、心理的ストレスを受けやすい状況です。



● 障がいのある臓器だけでなく、全身の機能が低下しているため、体力がなく、疲れやすい状況にあり、重い荷物を持ちたり、長時間立っているなど、身体的負担を伴う行動が制限されます。



● 人工膀胱や人工肛門を使用している人(オストメイト)は、専用のトイレを必要とするため、通常のトイレでは不便に感じる場合があります。



● 呼吸器に障がいのある人の中にはタバコの煙が苦しい人もいます。

※P13 バリアフリートイレについてを参照

わたしたちができることは？

◆ 心臓機能障がいで心臓ペースメーカーが入っている人は、携帯電話・スマートフォンから発せられる電磁波などの影響を受けると誤作動する恐れがありますので、優先席の近くでは携帯電話・スマートフォンの電源を切りましょう。



◆ 外見からは分かりにくいので、電車やバスで立っているのがつらそうな人がいたら、進んで席を譲りましょう。



◆ 体力が落ちていて感染症にかかりやすいので、風邪などをひいているときは、うつさないように気をつけましょう。



◆ バリアフリートイレを必要としている人がいつでも使えるように、一般のトイレを使用できる人は、できるだけバリアフリートイレを使用しないようにしましょう。



◆ 内部障がいがあると分かるマーク(ヘルプマーク)を付けている人に配慮しましょう。



知的障がいの人を知ろう

知的障がいとは、知的機能の障がいが発達期(おおむね18歳まで)に現れ、日常生活又は社会生活に支障が生じている状態をいいます。

知的障がいの特性は、「言葉を使う」、「判断する」、「抽象的なことを理解する・考える」ことが苦手であることが主な特徴です。障がいの現れ方は人それぞれですので、どのような配慮が必要かは個人により大きく違います。

こんなことに困っています…



● 未経験のことや、慣れない場所、初めて会う人とのやりとりでは大きな不安を感じて、うまく行動できないことがあります。
また、「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。



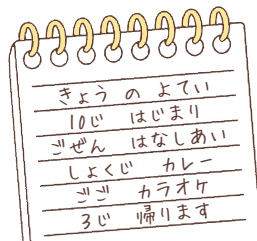
● 障がいの現れ方は人それぞれで、漢字の読み書きや計算は苦手だったり(逆に得意な人もいます)、一つの行動に固執したり、同じ質問を繰り返したりする人もいます。

わたしたちができることは？

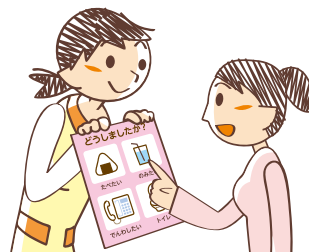
◆ 自分の考えをうまく伝えることが苦手です。「早く」、「まだ？」などと急かさずに、じっくりと聞きましょう。



◆ 先の予定がどうなるかわからないと不安になります。難しい表現は使わず、分かりやすい表現で説明しましょう。



◆ 人に質問したり、言葉で自分の気持ちを伝えたりすることが苦手なため、状況に応じて絵や記号、簡単な図を使って説明や意思表示するなど、その人の伝えたいことを理解するようにしましょう。



◆ 障がいの程度や、必要な支援内容は様々ですが、一般の会社等で働いている人も、福祉サービスを使って生活している人も、それぞれの形で社会参加しています。

発達障がいの人を知ろう

発達障がいとは、脳の機能の発達に関係する障がいで、他人との関係づくりや、コミュニケーションなどが苦手ですが、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。

発達障がいには、自閉スペクトラム症(ASD)、学習障害(LD)、注意欠如多動性障害(ADHD)、その他これに類する脳機能の障がいがあります。

いくつかの発達障がいの特性を持っている人もいますので、どのような配慮が必要かは個人により大きく違います。

こんなことに困っています…

● 自閉スペクトラム症(ASD)

周囲の状況を読み取ったり、人の表情から気持ちを読み取ったりすることが苦手です。

他人との関係づくりや、コミュニケーションが苦手です。



● 学習障害(LD)

読むことや書くこと、計算することなどのうち、いずれかだけが難しいという人もいます。



● 注意欠如多動性障害(ADHD)

長時間座っていることや、じっとしていることが苦手で、そわそわと休みなく動いてしまう場合があります。

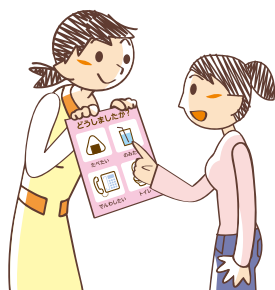
外見からは分かりにくい障がいのため、障がいが原因のパニック症状等も「しつけができていない」などと誤解されることがあります。

わたしたちができることは？

◆ 同時にたくさんのことを指示されると、適切な順位を付けられない場合があります。

分かりやすい言葉で伝えたり、取り組む順番や開始時間などをメモで渡すなどの配慮が必要です。

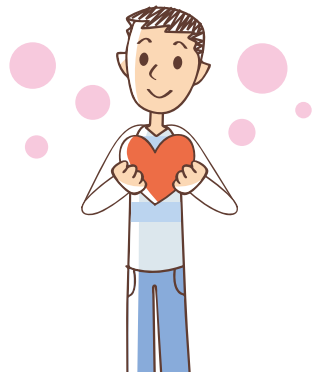
◆ 不安の強い人、感覚が敏感な人もいますので、適度な声の大きさで、笑顔で対応しましょう。



◆ たくさんの方がいる場所や狭い空間などで会話や作業などを行っている時に、パニック症状等を起こす人もいます。

この場合、少しの時間待つことで、早く落ち着くこともあります。

周りの人が理解して、温かい目で見守ることで、本人も楽になれます。



精神疾患の人のことを知ろう

精神疾患とは、統合失調症、躁うつ病、うつ病、パニック障害等の様々な心の病気により、日常生活や社会生活のしづらさを抱えたりする症状のことです。

適切な治療を受けることや、薬を飲んだり、周りの理解、配慮があれば、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。

こんなことに困っています…



● 統合失調症では、幻聴や妄想が症状として現れ、現実を認識する能力が妨げられます。



● 躁うつ病では、気分が上がり過ぎる「躁」状態と、気分が落ち込んでしまう「うつ」状態を繰り返します。



● うつ病では気分が落ち込み、何事にも興味が持てなくなる人もいます。眠れなかったり、疲れなど体にも不調が生じたりすることから、日常生活にも支障が現れます。



● パニック障がいでは、突然の激しい動悸、胸苦しさ、息苦しさ、めまいなどの身体症状を伴った強い不安に予期せず襲われます。



● 外見からは分かりにくく、障がいについて理解されず孤立している人もいます。



● 精神疾患が、周りから理解されず、病気のことを他人に知られたくないと思っている人も多くいます。

わたしたちができることは？

◆ 「頑張れ」、「早く」などと言われると、過剰なストレスになることがあります。本人の気持ちやペースに合わせてみましょう。



◆ 不安の強い人や、感覚が敏感な人もいますので、適度な声の大きさで、笑顔で対応しましょう。



◆ 障がいのある人の気持ちや体調に対して、周りの人が「目配り、気配り、心配り」することが重要です。不安を感じさせないよう穏やかに対応しましょう。

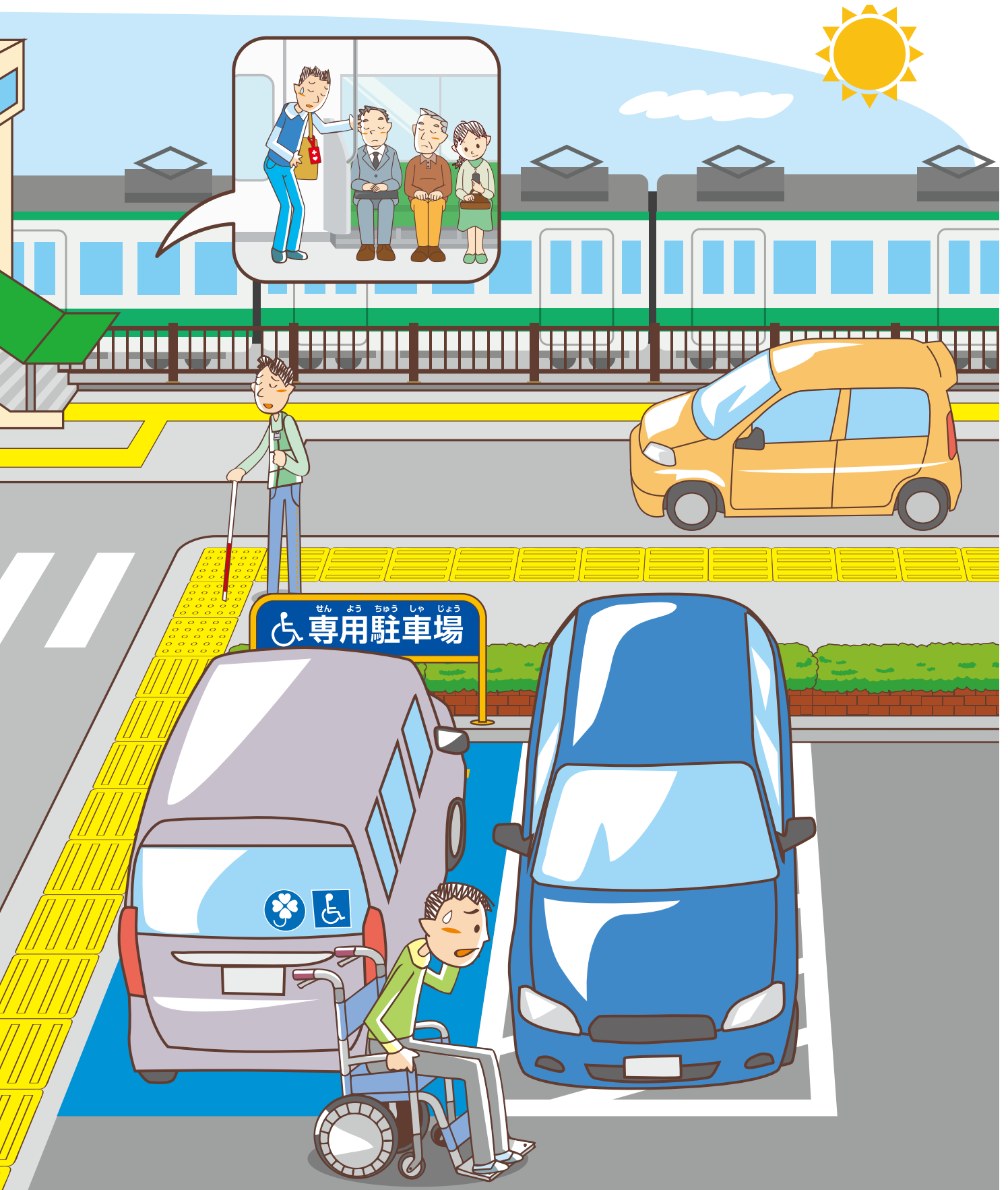


これまでのおさらい した え 下の絵では、どんなことで

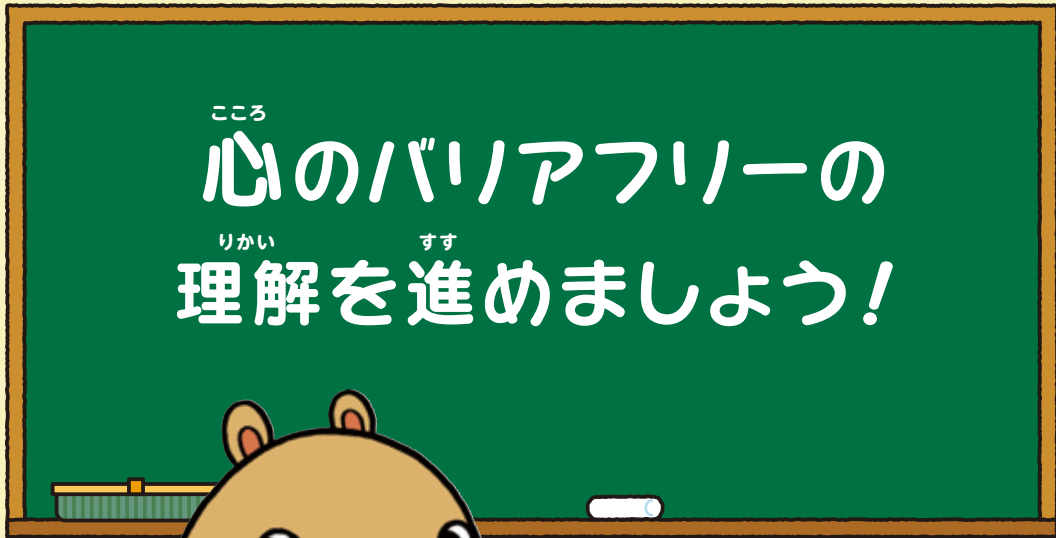


こた くるま ひと たか ばしょ ちんれつ しょうひん と てんじ うえ もの お
答え：①車いすの人が高い場所に陳列された商品を取れない。②点字ブロックの上に物が置かれている。
くるま ひと はい
③車いすの人がバリアフリートイレに入れない。

こま かんが なんこ み
 困っているか考えよう！何個見つけれられるかな？



- め ふじゆう ひと あおしんごう きづ わた ないぶしょう ひと せき はず すわ
 ④目の不自由な人が青信号に気付かず渡れない。 ⑤内部障がいのある人が席を譲ってもらえず座れない。
 くるま ひと しょう しゃとうようちゆうしゃ と くるま の
 ⑥車いすの人が障がい者専用駐車スペースに停めた車に乗ることができない。



こころ
心のバリアフリーの
りかい すす
理解を進めましょう!



ほけん ふくし
保健福祉のマスコットキャラクター
「うっさん」

きょうりょく ほっかいどう ふくし すいしん れんらく きょうぎかい
協力 北海道福祉のまちづくり推進連絡協議会

はっこう ほっかいどう ほけん ふくしづ ふくしきょく ちいき ふくしか
発行 北海道保健福祉部福祉局地域福祉課

さっぽろし ちゅうおうく きた じょうにし ちょうめ
〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目

でんわ ふあつくす
【電話】011-231-4111 【FAX】011-232-4070

おお ひと わ よ くふう しよう
*多くの人に分かりやすく、読みやすいように工夫されたユニバーサルデザインフォントを使用しています。

しきかく こじんさ と おお ひと み はいりよ さくせい
*色覚の個人差を問わず、できるだけ多くの人に見やすいようにカラーユニバーサルデザインに配慮して作成しています。