

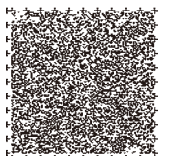
こころ
心の
バリアフリー
ガイドブック



ほっかいどう ほけん ふくしふ 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

このコードは、しかく しよう かた じょうほうていきよう もくてき つく おんせい
視覚に障がいのある方への情報提供を目的に作られた「音声コード」です。
せんよう よ あ そうち か ないよう おんせい き
専用の読み上げ装置で、書いてある内容を音声で聞くことができます。

いちぶ ※一部のスマートフォンアプリでも読み取りができます。



おんせい
《音声コード》

もくじ 目次

P 1	はじめに	P11	内部障がい・難病について知ろう
P 2	「障がいの社会モデル」とは	P13	知的障がいについて知ろう
P 3	視覚障がいについて知ろう	P15	発達障がいについて知ろう
P 5	聴覚障がいについて知ろう	P17	精神疾患について知ろう
P 7	盲ろうについて知ろう	P19	福祉に関するマークについて知ろう
P 9	肢体不自由について知ろう	P21	障がい者等用の設備について知ろう

はじめに

心のバリアフリーの推進について

2004年にバリアフリー化推進要綱が策定されたことを踏まえ、各分野で取組が実施されてきました。

2006年には公共的な建築物等を対象とする「ハートビル法」と公共交通機関を対象とする「交通バリアフリー法」を一体化させ、高齢者や障がい者等が肉体的・精神的に負担なく移動できることを目指した「バリアフリー法」が施行され、建物や交通機関などハード面のバリアフリー化は進んできました。

2018年12月の「ユニバーサル社会の実現に向けた諸施策を総合的かつ一体的に推進すること」を目的とした、「ユニバーサル社会実現推進法」の公布・施行や、オリパラ東京大会を契機とした共生社会実現に向けた機運醸成等を受け、「心のバリアフリー」に係る施策など、ソフト対策等を強化する必要があるとされました。

2020年6月19日施行のバリアフリー法改正により、目的規定や国が定める基本方針、市町村が定める移動等円滑化促進方針（マスタープラン）の記載事項や、基本構想に記載する事業メニューの一つとして「心のバリアフリー」に関する事項が追加され、交通、観光、教育等、様々な場面で心のバリアフリー推進をより一層進めていくこととなりました。

※ バリアフリー法の改正について（国土交通省） <https://www.tb.mlit.go.jp/hokushin/content/000168392.pdf>
バリアフリー・ユニバーサルデザイン推進要綱（内閣府）
https://www8.cao.go.jp/souki/barrier-free/20barrier_html/20html/youkou.html を編集して作成

心のバリアフリーとは？

心のバリアフリーとは、様々な心身の特性や考え方をもつ全ての方々が、相互に理解を深めようとコミュニケーションをとり、支え合うことです。

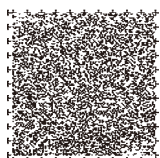
そのためには一人一人が具体的な行動を起こし継続することが必要です。

心のバリアフリーを進めるための3つのポイント

- ① 障がいのある方への社会的障壁（バリア）を取り除くのは社会の責務であるという「障がいの社会モデル」を理解すること。 ※P2参照
- ② 障がいのある方（及びその家族）への差別（不当な差別的取扱い及び合理的配慮の不提供）を行わないよう徹底すること。
- ③ 自分とは異なる条件を持つ多様な他者とのコミュニケーションをとる力を養い、全ての方が抱える困難や痛みを想像し共感する力を培うこと。

※ 出典：国土交通省ウェブサイト

https://www.mlit.go.jp/sogoseisaku/barrierfree/sosei_barrierfree_tk_000014.html



音声コード

「障がいの社会モデル」とは

「立って歩けない」、「目が見えない」、「耳が聞こえない」等の心身機能の制約が「障がい」と捉えられがちですが、「階段しかない建物」や「高いところに商品を置いた陳列」など、

障がいは、社会に多様な人がいることを考えずに作り出された社会的障壁によって生み出されるものであり、この社会的障壁を取り除くのは、社会の責務であるという考え方が

「障がいの社会モデル」です。

◆ 身の回りの様々な障壁(バリア)

交通機関、道路、建物等において利用者に移動面で困難をもたらす物理的なバリアのことを言います。

- 建物の入口に階段しかない。
- 低い位置にある看板などの突起物は白杖では確認できないため危険。
- 視覚障がい者誘導用ブロックが敷かれていない通路は、視覚に障がいのある方にとっては、移動が困難。

物理的
バリア

社会のルール、制度によって、障がいのある方が能力以前の段階で機会の均等を奪われているバリアのことを言います。

- 書面の交付、資料の送付、パンフレットの提供等を拒まれることがある。
- 賃貸物件の入居を希望する障がいのある方に対して、障がいを理由とする誓約書の提出を求められることがある。

制度的
バリア

- 点字、手話通訳のない講演会。
- 視覚に頼ったタッチパネル式のみの操作盤、音声のみによるアナウンス。
- 分かりにくい、難しい言葉など。

文化・情報の
バリア

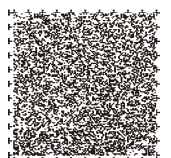
情報の伝え方が不十分であるために、必要な情報が平等に得られないバリアのことを言います。

心の
バリア

- 精神障がいのある方は何をするか分からないから怖いという偏見や犯罪と結びつける発想。
- 理解せずに、かわいそうな存在だと決めつけたり、障がいのある方に対する高圧的な態度など。

周囲からの心ない言葉、差別や無関心等、障がいのある方を受け入れないバリアのことを言います。障がいに対する誤った認識から生まれます。

※ 「こころと社会のバリアフリーハンドブック 障害ってどこにあるの?」(国土交通省)
<https://www.mlit.go.jp/common/001250069.pdf> を編集して作成



おんせい
《音声コード》

視覚障がいについて知ろう



視覚障がいとは…

視力、視野など「見る」機能についての障がいです。

障がいの程度や状態、生活上の不自由さは人によって様々です。

視覚障がいの特性は？

● 全盲～まったく見えない

● 弱視(ロービジョン)～見えにくい

文字の拡大や視覚補助具などを使用し、保有する視力を活用できる状態です。視力が低い状態のほかに、見える範囲が狭い、光をまぶしく感じる、特定の色が分かりにくい、明るいとこではよく見えるのに暗いところでは見えにくくなる状態も含まれます。

こんなことに困っています…

● 慣れていない場所を歩いたり、電車やバスなどの公共交通機関で移動すること。

● 様々な文字の読み書きをすること。

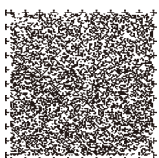
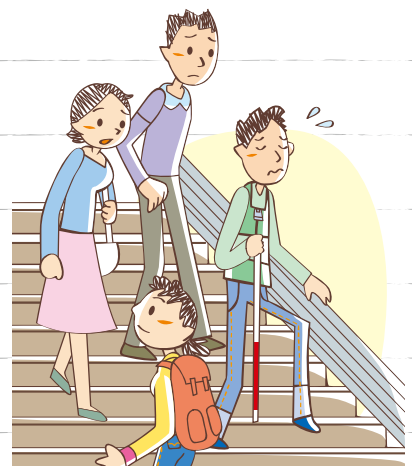
● 人の視線や表情が理解できず、コミュニケーションに苦勞します。

● 点字ブロックの上に自転車などの物が置かれていると困ります。

● 白杖で検知できない障害物は、危険に気付かないことがあります。

● 音声や手で触れることなどにより、情報を得ています。

視覚障がいのある全ての方が点字を読めるとは限りません。



《音声コード》

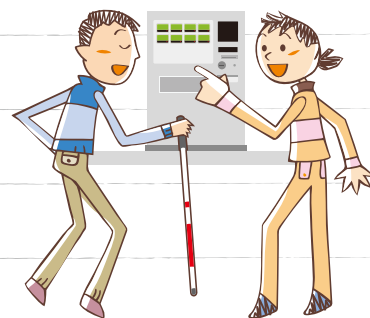
リかい 理解してほしいこと

◆ はな 話しかけるときには

なに こま ぜんぼう なに て つだ ひつよう
何か困っていたら、前方から「何かお手伝いが必要ですか」
こえ か
と声を掛けてください。

きづ かた じょうわん かる ふ
もし気付かないようでしたら、肩や上腕に軽く触れ、もう
いちど こえ か
一度声を掛けてください。

また、声を掛ける際には名乗るようにしてください。



◆ せつめい ぐたいてき 説明は具体的に

「あれ」、「その」、「こっち」など、あいまいな言葉では分
かりません。「みぎ」、「ひだり」、「まえ」、「うしろ」、「ほ
メートルくらい」など具体的に説明しましょう。

「駅を背にして」など方向をはっきりさせると良いでしょう。



◆ まち なか 街の中では

はくじょう もうどうけん りよう たんどく いどう かた てんじ うえ
白杖や盲導犬を利用して単独で移動されている方もいますので、点字ブロックの上に
じてんしゃ もの お
自転車などの物を置かないようにしましょう。

ある きげん
歩きスマホも危険ですので、しないようにしましょう。

はくじょう ずじょう ていど かか
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に障がいのある方を見かけたら、進んで
こえ こま き
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。

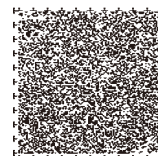


① えき 駅のホームでは

きげん かん こえ か あんぜん いち ゆうどう こえ か さい
危険だと感じたら声を掛け、安全な位置まで誘導します。また、声を掛ける際は
はくじょう かた と しかく しょう かた じぶん わ
「白杖の方、止まって！」など、視覚障がいのある方が自分のことだと分かるように
よ
呼びかけましょう。

② おうだん ほどう 横断歩道では

おんきようしき しんごうき こうさてん おうだん かのう わた
音響式信号機のない交差点などでは、横断可能か、渡るタイミングを
つた あんしん わた
伝えることで、安心して渡ることができます。



おんせい
《音声コード》

聴覚障がいについて知ろう



聴覚障がいとは…

「聞くこと」についての障がいです。

先天的にまったくきこえない方、きこえにくい方、後天的に聴力を失った（失聴）方、きこえにくくなった（難聴）方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異なります。

聴覚障がいの特性は？

ろう

聴覚障がいのある方のうち、手話でコミュニケーションを取って日常生活を送る方々です。

中途失聴

聴覚を活用していた方が、事故や病気などにより、後天的に聴力を失った場合のことをいいます。

難聴

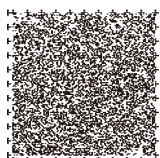
周囲の状況や音質などにより、人によって聞こえ方が違い、音や言葉が聞こえにくい障がいです。

こんなことに困っています…

緊急放送や火災報知器、車のクラクションの音が聞こえず、危険な目にあうことがあります。

外見からは分かりにくい障がいのため、周囲の方に気付いてもらえないことがあります。

会話ができないことで、周りとは良好な人間関係が作れないこと、町内会や近所の方との人間関係に困っています。



補聴器を使用しても完全に聞こえるわけではありません。

理解してほしいこと

◆ 外見では分かりにくい

聴覚障がいで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。特に難聴者、中途失聴者の場合は発声・発語できる方も多く、「挨拶をしたのに無視された」など誤解されることなどもあります。



◆ コミュニケーションの方法は様々

音声での会話のほか、手話、筆談、口話など、必要とするコミュニケーションの方法には個人差があり、これらの複数を組み合わせてコミュニケーションをする方もいます。



手話を学ぶ場所として、手話サークルがあります。

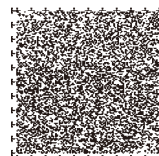
また、手話入門講座がある自治体もあります。詳しくはお住まいの自治体にお問い合わせください。

◆ 会話するときには

会話する準備を整えるため、急に話し始めず、注意を促し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。できるだけ目を合わせて話しましょう。

◆ 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きません。聴覚障がいのある方だと分かった場合には、文字表示やイラスト、手話など見て分かる方法で伝えましょう。



おんせい
【音声コード】

もう 盲ろうについて知ろう



もう 盲ろうとは…

しかく ちょうかく りょうほう しょう もう
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。

もう とくせい 盲ろうの特性は？

み かた き かた おお わ
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。

- ぜんもう まった み まった き じょうたい
全盲ろう～全く見えず、全く聞こえない状態
- じゃくし すこ み まった き じょうたい
弱視ろう～少し見えて、全く聞こえない状態
- ぜんもう なんちよう まった み すこ き じょうたい
全盲難聴～全く見えず、少し聞こえる状態
- じゃくし なんちよう すこ み すこ き じょうたい
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…

● コミュニケーション

かぞく ゆうじん かいわ むずか
家族や友人との会話も難しいです。

● 移動

ひとり がいしゆつ いどう むずか
一人で外出したり、移動することがとても難しいです。

● 情報入手

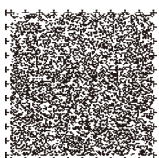
しんぶん じょうほう まわ じょうきよう し おと ひかり はい
新聞、テレビ、パソコンからの情報、そして周りの状況を知るための音や光も入らない
(または入りにくい)です。

● 街の中では

きんきゆう じ さいがい じ おんせい じょうほう き づ
緊急時・災害時にアナウンスなどの音声情報には気づきません。

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。

- せいかつ かんきよう しかく しょう ちょうかくしょう ていど しょう はっしょう じ き
生活環境や視覚障がいと聴覚障がいの程度、その障がいの発症時期により、コミュニケーションの方法が異なります。



《音声コード》

理解してほしいこと

人と会話する・情報を得るには、活用可能な感覚に応じた方法があります。

◆ 音声(全盲難聴・弱視難聴)

聴力の残っている盲ろうの方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元で話します。

その方が聞きやすい大きさ、早さで一語一語はっきりと発音します。

◆ 弱視手話(弱視ろう・弱視難聴)

視力の残っている盲ろうの方が用います。盲ろうの方が読み取れるよう、視力や視野に適した位置や大きさを手話を表現します。

◆ 筆記(弱視ろう・弱視難聴)

紙に文字を書いて筆談します。文字の大きさや太さは、その方に確認します。パソコンを使用する時は、画面の背景色、文字の大きさ、色を見やすいように設定します。

◆ 点字(全盲ろう・全盲難聴)

その場で、点字器や点字タイプライターを使って書いた点字を、盲ろうの方が読み取ります。また、パソコンに接続した点字ディスプレイを利用する方もいます。

◆ 手書き文字(全盲ろう)

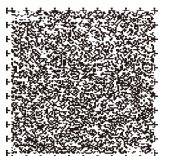
盲ろうの方の手のひらに指で直接文字を書きます。

◆ 触手話(全盲ろう)

相手の手話を触って読み取る方法です。また、相手が盲ろうの方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(全盲ろう)

盲ろうの方の両手の指(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。



《音声コード》

肢体不自由について知ろう

肢体不自由とは…

事故による損傷や先天性の疾病などが原因で、上肢、下肢に欠損や麻痺、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。

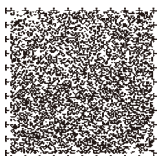
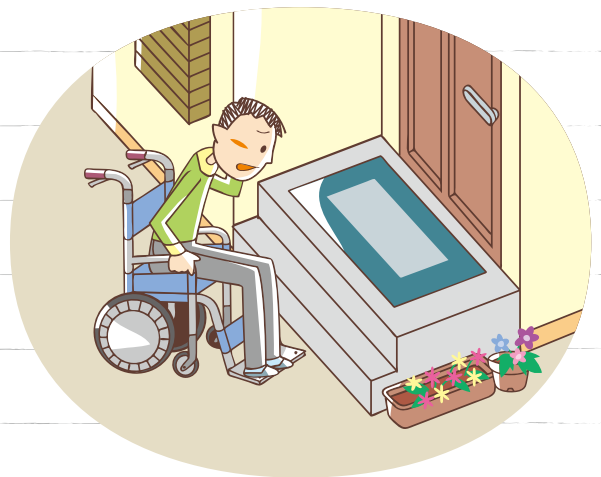
肢体不自由の特性は？

上肢や体幹に機能障がいがあると、手の筋力が弱い、指の動きが不自由であることなどにより、細かいものをつかみ握ること、字を書くこと、書類や冊子のページをめくること、小さなボタン、スイッチ、タッチパネル、キーボードやマウスを操作することなどに支障が生じる場合があります。

また、発声に関する器官の麻痺、顔や手足などが自分の思いとは関係なく動いてしまう不随意運動などにより、音声でコミュニケーションを取ることが困難な場合もあります。

こんなことに困っています…

- 下肢に障がいのある方の中には、段差や階段、手動ドアなどがあると、一人では進めない方や歩行が不安定で転倒しやすい方もいます。
- 車いすを使用している方は、高い所には手が届きにくく、床にあるものは拾いにくいのです。また、歩道や車いす利用者などのためのスロープに自転車などの障害物が置かれていたり、狭い道路にお店の看板があつたりすると車いすが通れないことがあります。



《音声コード》

● 手に麻痺のある方や不随意運動を伴う方などは、文字を記入できなかつたり、狭いスペースに記入することが困難です。

● 脊髄を損傷した方は、手足が動かないだけでなく、感覚もなくなり、周囲の温度に応じた体温調整が困難です。

● 脳性麻痺の方の中には、発語障がいに加え、不随意運動などにより、自分の意思を伝えるににくい方もいます。

● 障がい者等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、必要なときに利用できないことがあります。

理解してほしいこと

◆ 障がいのない方は、障がい者等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。本当にその設備を必要としている方が、いつでも利用できるようにすることが大切です。

◆ 車いすを利用している方のために、窓口や机などの構造・位置に配慮しましょう。

◆ その方に応じた読み書きの代読や代筆を手助けしましょう。

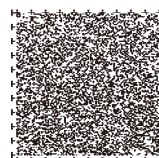
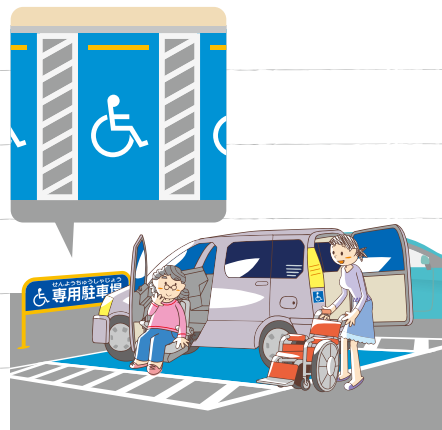
◆ 移動、読み書き、会話などに時間を要することがあるので、時間に余裕を持って見守ってください。

◆ 車いすなどを使用している方と話をするときは、少しかがんで目線を合わせることで会話がしやすくなります。

◆ 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。

◆ 聞き取りにくいときは、分かったふりをせず、一語一語確認するようにしましょう。

◆ 「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。



《音声コード》

内部障がい・難病について知ろう

内部障がいとは…

肢体不自由以外の身体の内部の障がいで、心臓、腎臓、呼吸、膀胱、直腸、小腸、肝臓の各機能、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で、日常生活や社会生活に支障が生じている状態です。

内部障がいの特性は？

● 心臓機能障がい

動機、息切れなどの症状があり、脈拍を正常に調整するためにペースメーカーを入れている方もいます。

● 腎臓機能障がい

体内に溜まった老廃物を排せつするために、定期的に通院し、人工透析を受ける必要があります。

● 膀胱・直腸機能障がい

尿や便を溜めたり、排せつする機能が低下又は喪失した状態です。人工肛門・人工膀胱をつけている方(オストメイト)は排せつ物を溜めるための専用の装具をお腹につけています。

● 小腸機能障がい

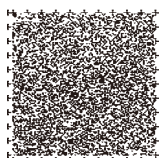
消化吸収能力が不十分なため、食事制限があったり、全く食べられなかったりします。

● 呼吸機能障がい

呼吸困難、息切れなどの症状があります。体の中の酸素が不足するため、酸素ボンベを携帯している方もいます。

● 肝臓機能障がい

肝炎ウイルスなどにより、倦怠感、疲労感、おう吐、けいれん、肝性脳症の症状が現れます。



《音声コード》

● ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がい

このウイルス(HIVウイルス)が人に感染し発病すると、免疫機能が低下して様々な感染症にかかりやすくなります。

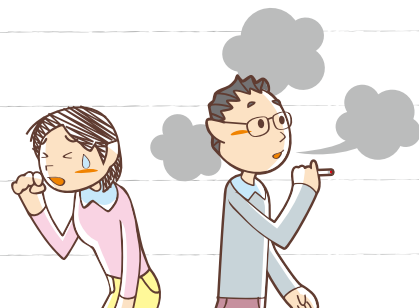
こんなことに困っています…

- 外見から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はなく、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ます。

- 呼吸器に障がいのある方の中には、タバコの煙が苦しい方もいます。



理解してほしいこと

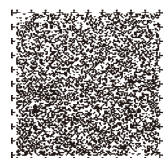
- ◆ 体力が低下しやすいので、長時間立ち続けたりすると多大な負担になることがあります。
- ◆ 携帯電話・スマートフォンの電波によってペースメーカーの誤作動が起こる場合がありますので配慮が必要です。

難病とは…

発病の原因が不明で治療方法が確立していない、希少な疾病であり、長期の療養を必要とするものをいいます。全身の筋肉が次第に衰えていく筋萎縮性側索硬化症(ALS)や手足のしびれ、痛みが生じる後縦靭帯骨化症など、幅広い疾病が難病にあたるとされています。

こんなことに困っています…

- 痛みやしびれ等の症状が毎日ある方や、日によって違う方、進行性の症状があり、大きな周期で良くなったり悪化する方もいます。



おんせい
《音声コード》

知的障がいについて知ろう

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？

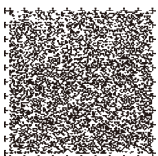
「言葉を使う」、「判断する」、「抽象的なことを考える」ことに時間がかかることが主な特徴です。

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(逆に得意な方もいます)、一つの行動に固執したり、同じ質問を繰り返したりする方もいます。



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、初めて会う方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。
- 「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。
- 急な状況の変化に対応することが、難しいです。
- 外見からは分かりにくい障がいのため、周囲の方に気付いてもらえないことがあります。

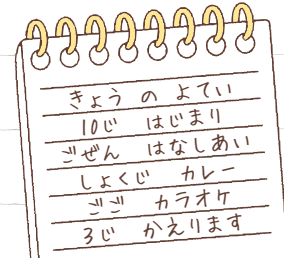


《音声コード》

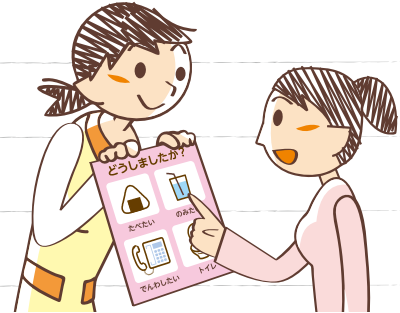
リかい
理解してほしいこと

- ◆ 先の予定がどうなるかわからないと不安になります。

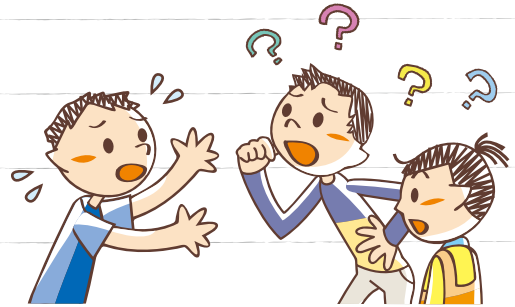
できるだけ短い文章で、身振り手振りを交え、
ゆっくり簡単な言葉で話しかけましょう。



- ◆ 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、その方の伝えたいことを理解するようにしましょう。



- ◆ 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。

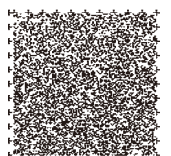


- ◆ 予定が急に変更になったり、大声で注意されたりするなど、予想外のことが起きると柔軟に対応ができず「泣きわめく」、「飛び跳ねる」などのパニック症状が起きることがあります。



このようなときは落ち着ける場所に誘導してください。

- ◆ 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方も、福祉サービスを使って生活している方も、それぞれの形で社会参加しています。



おんせい
《音声コード》

発達障がいについて知ろう

発達障がいとは…

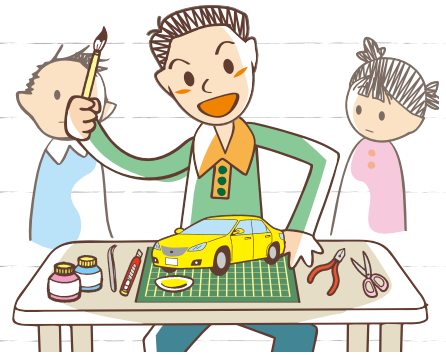
自閉スペクトラム症(ASD)(広汎性発達障がい(自閉症、アスペルガー症候群を含む))、学習障害(LD)、注意欠如多動性障害(ADHD)、その他これに類する脳機能障がいです。

また、いくつかの発達障がいの特性を有する方もいますので、どのような配慮が必要かは個人により大きく違います。

発達障がいの特性は？

● 自閉スペクトラム症(ASD)

コミュニケーションの場面で、言葉や視線、表情、身振りなどを用いてお互いにやりとりしたり、自分の気持ちを伝えたり、相手の気持ちを読み取ったりすることが苦手です。



また、特定のことに強い関心を持っていたり、こだわりが強かったりします。

感覚の敏感さを持ち合わせている場合もあります。

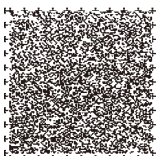


● 学習障害(LD)

全般的な知的発達には問題がないのに、「聞く」、「話す」、「読む」、「書く」、「計算する」など特定の学習のみに困難が認められる状態です。

● 注意欠如多動性障害(ADHD)

発達年齢に比べて、落ち着きがない、待てない(多動性-衝動性)、注意が持続しにくい、作業にミスが多い(不注意)といった特徴があります。



《音声コード》

● その他の発達障がい

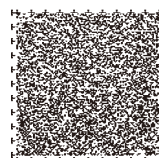
トゥレット症候群(まばたき、顔しかめ、首振りのような運動性チックや咳払い、鼻すすり、叫び声のような音声チック)を主症状とするタイプのものも発達障がいの定義に含まれます。

こんなことに困っています…

- 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方もいます。
- 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いため、障がいを原因とするパニック症状等も「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。

理解してほしいこと

- ◆ 不安の強い方や、感覚が敏感な方もいますので、適度な声の大きさと、笑顔で対応しましょう。
- ◆ 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。
- ◆ たくさんの方がいる場所や狭い空間などで相談や打合せを行っている際に、パニック症状を起こす方もいます。この場合、場所を変え、落ち着くまで時間を取り、落ち着いた後に再開するか、日を改めるかなどについて、本人の意向を確認し対応します。
- ◆ 子どもの頃に適切な診断やサポートを受けることができず、見過ごされ、大人になってから分かるケースもありますが、本人や家族、周囲の方が特性に応じた日常生活や学校・職場での過ごし方を工夫することで、持っている力を活かしやすくなったり、日常生活の困難を軽減させることができます。



《音声コード》

せいしん しっかん 精神疾患について知ろう



せいしん しっかん 精神疾患とは…

せいしん しっかん どうごう しっちょうしょう そう びょう びょうとう さまざま ころろ びょうき にちじょうせいかつ
精神疾患とは、統合失調症、躁うつ病、うつ病等の様々な心の病気により、日常生活や
しゃかい せいかつ かか かた
社会生活のしづらさを抱えている方です。

てきせつ ちりょう う くすり の まわ りかい はいりよ しょうじょう
適切な治療を受けたり、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、多くの方は地域で安定した生活を送っています。

せいしん しっかん とくせい 精神疾患の特性は？

● どうごう しっちょうしょう げんちょう もうそう しょうじょう あらわ
統合失調症では、幻聴や妄想が症状として現れ
ます。

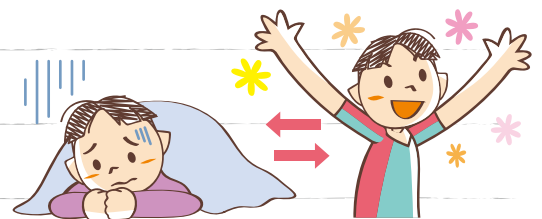


ただ ほんだん たいじん かんけい むずか
正しい判断ができにくく、対人関係が難しくなる

さまざま せいかつしょう お くすり
など、様々な生活障がいが起こりますが、薬によっ

て、これらの症状を抑えることもできます。

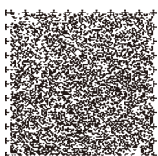
● そう びょう きぶん あ す すぎる そう じょうたい
躁うつ病では、気分が上がり過ぎる「躁」状態
と、気分が落ち込んでしまう「うつ」状態を繰り返
かえ
返します。



● びょう きぶん お こ なにごと きょうみ
うつ病では、気分が落ち込み、何事にも興味を
も 持てなくなる、だるさを感じるなどの症状が続き、
にちじょうせいかつ ししょう あらわ
日常生活にも支障が現れます。



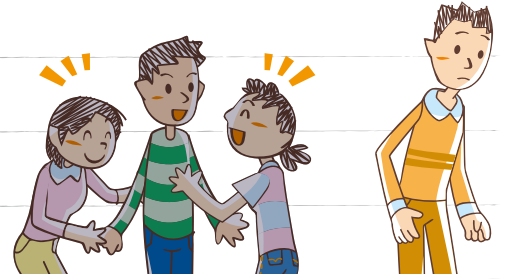
● しょう とつぜん はげ どうき むなぐる
パニック障がいでは、突然の激しい動悸、胸苦し
いさ 息苦しさを、めまいなどの身体症状を伴った強い
ふあん よき おそ
不安に予期せず襲われます。



おんせい
《音声コード》

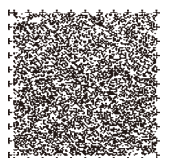
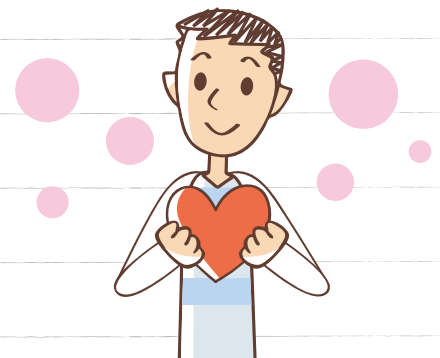
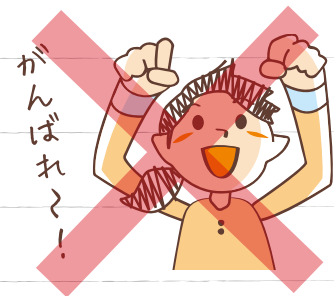
こんなことに困っています…

- 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方もいます。
- 精神障がいに対する社会の無理解から、病気のことを他人に知られたくないと思っている方も多くいます。
- 周囲の言動を被害的に受け止め、恐怖感を持つことがあります。
- 初めての場所や慣れないこと、人の視線や会話などで不安になったり、緊張するため、疲れやすくなることがあります。
- 強すぎる光、暗さ、狭さ、渋滞、人混みなどが苦手なことがあります。



理解してほしいこと

- ◆ 「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ましょう。
- ◆ 障がいのある方の気持ちや体調に対して、周りの方が「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。
- ◆ 自分のリズムを取り戻すために、周囲と適度な距離を保ち、休養を取ることも大切です。
また、一人で困りごとを抱え込まずに、状況に応じて支援者に協力を求めることも勧めてみてください。



おんせい
《音声コード》

福祉に関するマークについて知ろう

障がい者のための国際シンボルマーク

障がいのある方が利用できない建物、施設であることを表すための世界共通のシンボルマークです。



連絡先:公益財団法人日本障害者リハビリテーション協会
電話:03-5273-0601

ハートプラスマーク

身体の内側に疾患のある方のためのマークです。外見から分かりにくいいため、誤解を受けることがあります。そのような方の存在を視覚的に示し、理解と協力を広げるために作られたマークです。



連絡先:特定非営利活動法人ハート・プラスの会
電話:080-4824-9928

盲人のための国際シンボルマーク

視覚に障がいのある方のための世界共通のマークです。信号が青になったことを音声で知らせる音響装置付き信号機など、視覚に障がいのある方が利用する機器等に表示されます。



連絡先:社会福祉法人日本盲人福祉委員会
電話:03-5291-7885

耳マーク

外見では分かりにくい聴覚に障がいのある方のために使用されているマークです。聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない方への配慮を表すマークです。



連絡先:一般社団法人全日本難聴者・中途失聴者団体連合会
電話:03-3225-5600

ヘルプマーク

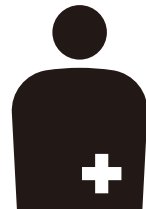
義足や内部障がい、妊娠初期など、外見からは分からなくても、援助や配慮を必要としている方々が、ヘルプマークを身につけることで周囲の方からの思いやりのある行動を得られやすくするものです。



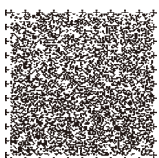
配布先:各市区町村へお問い合わせください。

オストメイトマーク

オストメイト(人工肛門・人工膀胱)を使用している方)を示すマークです。オストメイト対応トイレなどに使用されています。



連絡先:公益財団法人交通エコロジー・モビリティ財団
電話:03-3221-6673



《音声コード》

手話マーク

耳の不自由な方等が手話を必要としているときに提示したり、公共及び民間施設等の窓口で、手話の対応をしていることをお知らせするマークです。



連絡先：一般財団法人全日本ろうあ連盟
電話：03-3268-8847

筆談マーク

耳の不自由な方等が筆談を必要としているときに提示したり、公共及び民間施設等の窓口で、筆談の対応をしていることをお知らせするマークです。



連絡先：一般財団法人全日本ろうあ連盟
電話：03-3268-8847

白杖SOSシグナル 普及啓発シンボルマーク

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に障がいのある方を見かけたら、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。



連絡先：岐阜市福祉部福祉事務所障がい福祉課
電話：058-214-2138

ほじょ犬マーク

盲導犬、聴導犬、介助犬等、全ての身体障がい者補助犬同伴の啓発のためのマークです。公共施設や、交通機関、スーパーやレストランなどの民間施設では、身体障がい者補助犬を同伴するのを受け入れる義務があります。



連絡先：厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部企画課
自立支援振興室 電話：03-5253-1111(代)

マタニティマーク

妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけることで、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするためのマークです。



母子手帳交付時に、自治体窓口で配布しています。

身体障害者標識

肢体不自由であることを理由に運転免許に条件が付けられている方が運転する車に表示するマークです。



ホームセンター等で市販されています。

聴覚障害者標識

聴覚障がいがあることを理由に運転免許に条件が付けられている方が運転する車に表示されるマークです。



ホームセンター等で市販されています。

高齢者運転標識

「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歳以上の方が運転する車に表示するマークです。



ホームセンター等で市販されています。

「こころと社会のバリアフリーハンドブック 障害ってどこにあるの?」(国土交通省)

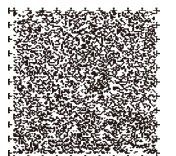
<https://www.mlit.go.jp/common/001250069.pdf>

「障害者に関するマークの一例」(内閣府)

<https://www8.cao.go.jp/shougai/mark/mark.html>

「高齢運転者標識を活用しよう!」(警察庁)

<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anken/hyoshiki.html> を編集して作成



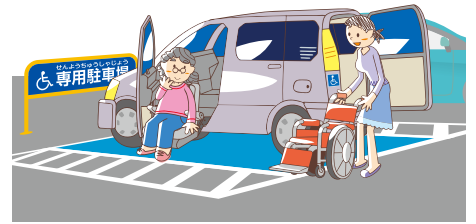
おんせい
《音声コード》

障がい者等用の設備について知ろう

障がい者等用駐車スペースについて

公共施設や店舗の入口の近くに設置されている障がい者等用駐車スペースは、特に車の乗降に広いスペースを必要とする車いす使用者や、身体の不自由な方などのために設置されています。

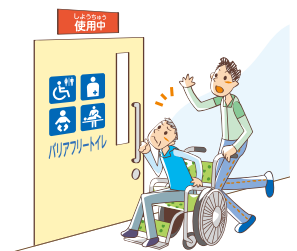
障がいのない方が使用していると、本当に必要としている方が駐車できない時があります。このスペースを本当に必要としている方が、いつでも利用できるように、障がい等のない方は、障がい者等用駐車スペースを使用しないようにしましょう。



バリアフリートイレについて

公共施設や店舗などに設置されている「バリアフリートイレ」は、車いすを使用している方、人工膀胱や人工肛門を使用している方（オストメイト）、赤ちゃんを連れてくる方などのために、広いスペースや設備が整えられたトイレです。

このトイレを本当に必要としている方が、いつでも使用できるように、一般のトイレを使用できる方は、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。



視覚障害者誘導用ブロック

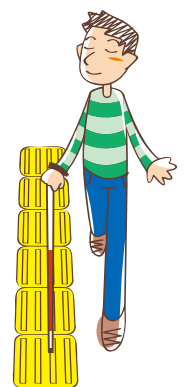
点字ブロックは、正式名称を「視覚障害者誘導用ブロック」といい、視覚に障がいのある方が安全に移動するため、足裏の感触や白杖で認識できるよう、突起を表面に付けたもので、地面や床面に設置されているブロック（プレート）のことです。

点字ブロックには、線状ブロック（誘導ブロック）と点状ブロック（警告ブロック）の2種類があります。

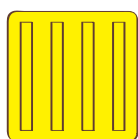
色は弱視の方が見やすく、周囲との区別がしやすい黄色が多くなっています。

視覚に障がいのある方は、点字ブロックを頼りに歩行しています。このため、点字ブロックの上やその周りに障害物があると、とても危険です。

点字ブロックの上や周りに立ち止まったり、自転車や荷物などのものを置かないようにしましょう。

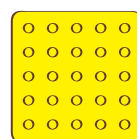


線状ブロック（誘導ブロック）

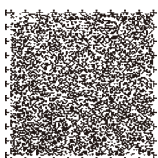


進行方向を示すブロックで、ブロックの突起を足裏や白杖で確認しながら、突起の方向にしたがって進むことができるように設置されています。

点状ブロック（警告ブロック）

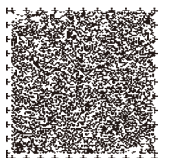
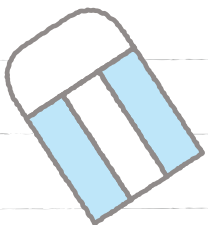


危険箇所や、誘導対象施設の位置を示すブロックで、注意すべき位置を示すブロックです。階段の前、横断歩道の前、障害物の前、駅のホームの端等に設置されています。

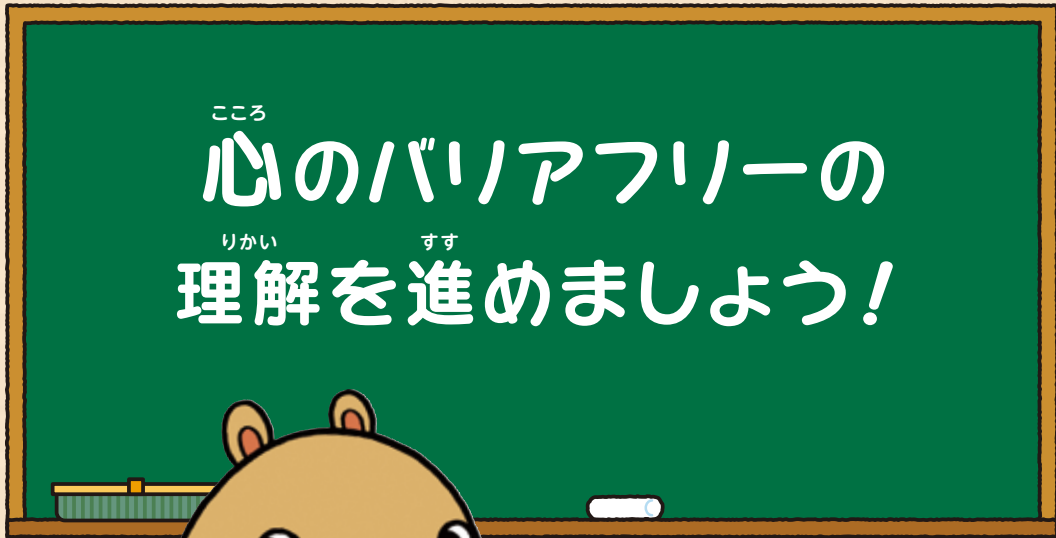


《音声コード》

* × 毛 *



おんせい
《音声コード》



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!



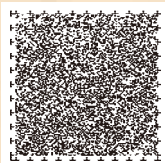
ほけん ふくし
保健福祉のマスコットキャラクター
「うっさん」

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 ふくしぶ 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 かた わ よ くふう しよう
*多くの方に分かりやすく、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 かた み はいりよ さくせい
*色覚の個人差を問わず、できるだけ多くの方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。

おんせい
《音声コード》