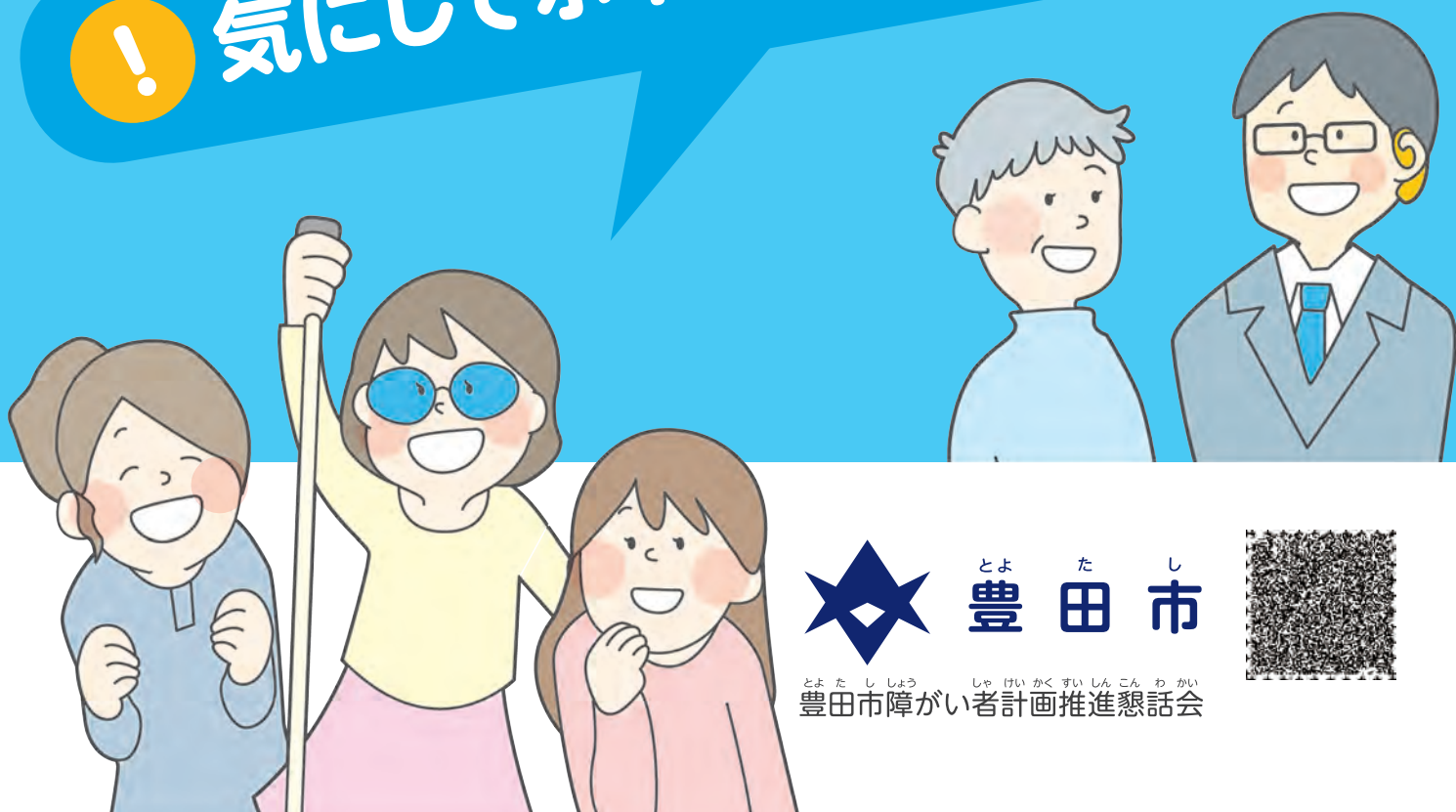


しょう
障がいのある人もない人も

ち いき いっ しょ
地域と一緒に
暮らすための
ガイドブック

！ 気にしてポイントお知らせガイド



とよ た し
豊 田 市

とよ た し しょう しゃ けい かく すい しん こん わ かい
豊田市障がい者計画推進懇話会



はじめに

「障がい者権利条約」の批准や「障がいを理由とする差別の解消の推進に関する法律(平成28年4月1日)」の施行により、障がいのあるなしに関わらず、すべての人たちが地域で自分らしく暮らすことを目指しています。

地域でみんなが一緒に暮らすためには、普段の生活の中でどんな心づかいが必要でしょうか。この冊子を通じて、一緒に考え、取り組んでいきましょう。

目次

2-9 障がい特性と配慮のヒント

視覚障がい	2
聴覚障がい・肢体不自由	3-4
精神障がい・知的障がい	5-6
発達障がい・内部機能障がい・重症心身障がい	7-8
高次脳機能障がい・難病	9

10-14 生活の中で、気にしてくれるとうれしいこと

公共交通機関では	10
まちなかでは	11-12
災害や緊急の時には	13-14

この冊子の見方

！ 障がいの特性により、気にしてくれるとうれしい「気にしてポイント」を示しています

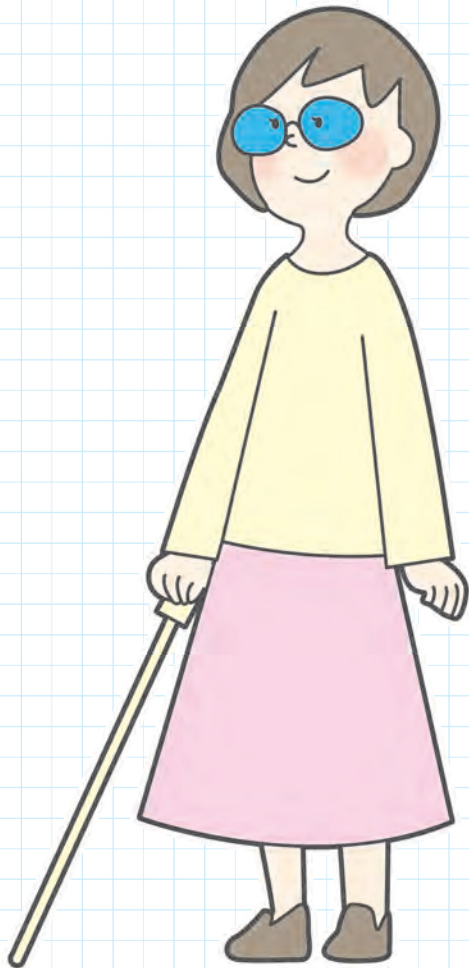
配慮のヒントを紹介しています

障がいの一般的な特性について書いてありますが、支援を求める程度は誰もがそれぞれに違います。困っている人がいたら、声をかけ、話を聞き、時には表情や態度を読み取りながら、一人ひとりに応じた配慮をお願いします。



視覚障がい

視覚障がいのある人の中には、全く見えない人と見えにくい人とがいます。見えにくい人の中には、見える範囲が狭い、光がまぶしい、暗いところで見えにくい、特定の色が分かりにくい人などがいます。



音声を中心に情報を
えている

「あれ」「それ」といった表現ではなく、「○センチ右」「1歩前」など！
具体的に表現する。



一人で移動するとき
サポートが必要

慣れていない場所では、どこに何があるか伝える。

誘導するときは、相手にこちらの肩やひじの上あたりにつかまってもらい、ペースを合わせて進む。



文字の読み書きに
サポートが必要

文章を読み上げたり、本人の了承を得て代筆する。

障がい者・
支援者から
の声

点字ブロックは
大切な道しるべです

進行方向を示す誘導ブロック(線状ブロック)と、危険か所や誘導対象施設などの位置を示す警告ブロック(点状ブロック)があります。自転車などをとめる時は気にしてください。



■白杖

視覚障がいのある人が歩くときに持つ白い杖です。障害物や路面の情報を得ることのほかに、周りの人に「見えない・見えにくい」ことを知らせる役割があります。

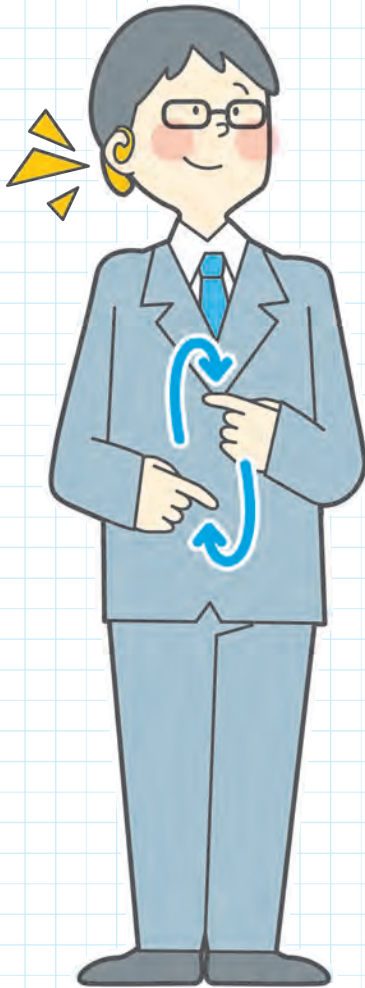


豊田市視覚障害者福祉協会 加藤さん

聴覚障がい

聴覚障がいのある人の中には、全く聞こえない人と聞こえにくい人がいます。さらに、言語障がいを伴う人とほとんど伴わない人がいます。また、声に出して話せても聞こえているとは限りません。

障がい者特有のコミュニケーション



見えるものを中心に
情報を得ている

筆談、手話、指文字、表情、口の動きなどを利用したコミュニケーション手段を用意する。



緊急時、サイレンやベルなどが聞こえていない可能性がある

周りとは違う動きをしている人がいたら、肩をたたいて何が起きているか伝える。



補聴器をつけていても音としてしか認識できなかったり、大きな声が聞き取りにくい場合もある

普通の声の大きさで、ゆっくり、はっきり、口の動きや表情がわかるように話す。

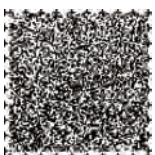
障がい者・支援者からの声

それぞれの人に合わせたコミュニケーション方法を選んで

視覚と聴覚の重複障がい者の方を「盲ろう者」といいます。盲ろう者がそれぞれ使うコミュニケーション手段は、障がいの状況や程度、盲ろうになるまでの経緯や、他の障がいとの重複の仕方によって異なり、介助方法も変わります。

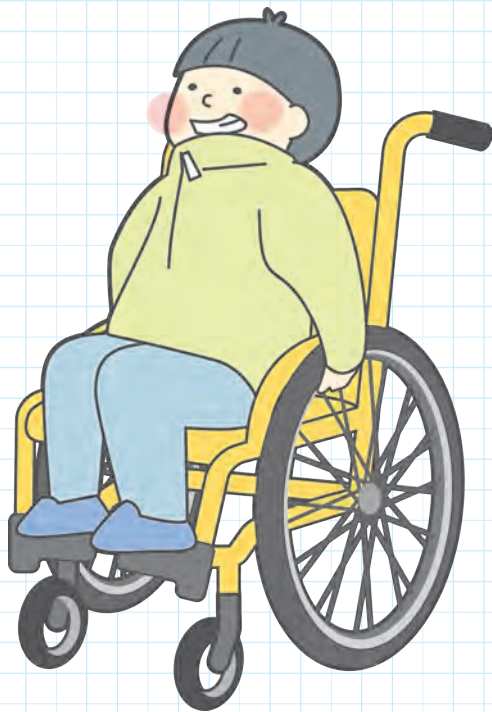
手書き文字、触手話、点字、指字など様々なコミュニケーション手段があります。それぞれの人の状況に合わせた方法で配慮があるとうれしいです。

豊田みよし聴覚障害者協会
園田さん



肢体不自由

身体の動きに関する器官が病気やけがなどで損なわれ、日常生活動作が困難な状態にある人をいいます。また、発声に関する器官のまひや失語症などにより、コミュニケーションをとることが難しい人もいます。



移動時にサポートが必要
(下肢に障がいのある人)

段差や階段、手動ドアなどのある場所では、手助けが必要か声をかける。



話すことが困難な人もいる(脳性まひなど)

※顔や手足などが自分の思いとは関係なく動いてしまい、自分の意思を伝えにくい人もいます。

目の動きや表情などから感情を読み取る。



話がゆっくりでもじっくり聞く、聞き取る工夫をする。



文字の記入時にサポートが必要
(上肢に障がいのある人など)

了承を得て代筆する。



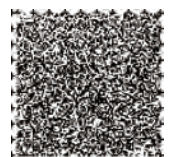
障がい者・支援者からの声

少しの気づかいとサポートでできることが広がります

障がいがあっても、少しのサポートがあれば地域で自分らしく生活できる人がたくさんいます。〇〇がしたい!という気持ちがあるのは、障がいのない人と同じです。サポートしてほしいことや、その方法は人それぞれ違います。手を貸してくださるときは、本人にどうしたらよいかを聞いていただけるとうれしいです。



NPO法人ユートピア若宮 中野さん



精神障がい

精神障がいのある人は、統合失調症、うつ病、アルコール依存症などの様々な精神疾患により、日常生活や社会活動のしづらさを抱えている人です。適切な治療・服薬と周囲の配慮があれば症状をコントロールできるため、地域で安定した生活を送っている人もいます。



自己表現が苦手

- ・言語化や内容理解に時間がかかる
- ・うまく伝えられず、大声を出したり、無反応なことがある

薬の影響もあることを理解し、本人の気持ちを受け止める。



ストレスに弱く、疲れやすい

「やる気がない」「なまけている」と判断せず、本人のペースに合わせた働きかけを心がける。



周りの反応に対して敏感で、恐怖感を持つてしまう人もいる

まずは反論せず、話を聞く。



具体的に、わかりやすく話す。

障がい者・支援者からの声

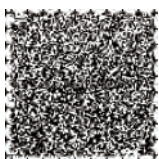
相手の気持ちを受けとめる姿勢が大切です

受動的で、社会に出ることが難しかったり、環境が合わずに孤立している人もたくさんいます。当事者が気軽に集まれる場所を探しています。

お互いが尊重し合い、認め合える、その人そのままをまず受け入れるところがスタートです。人にとって一番大切なものって「心」ではないでしょうか。それを大切にしませんか。

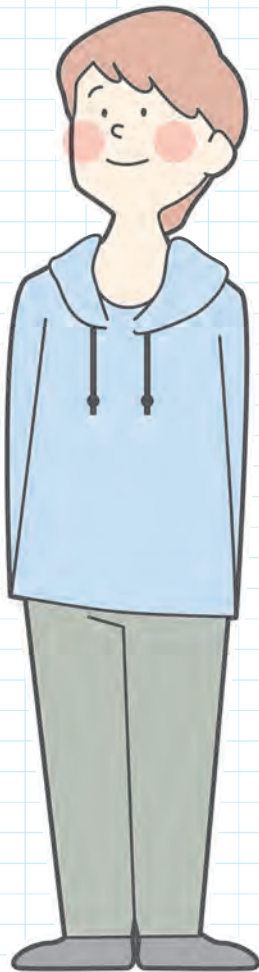
精神障がい者家族会 藤井さん

あいあらく 大瀧さん



知的障がい

知的障がいのある人は、**先天性な原因**であつたり**発達期**(おおむね18歳未満)において**脳に障がい**が生じ、**知的な遅れ**と**社会生活への適応**のしにくさのある人です。障がいの程度により**必要な援助**の度合いにも**個人差**があります。



障がい特性と配慮のヒント

! **わかりやすく伝える工夫が必要**

※複雑な話や抽象的な概念、漢字や計算が苦手な人が多いです。

おだやかな表情で「ゆっくり」「具体的に」「繰り返し」伝える。

! **ひとつのことにこだわったり、同じ質問を繰り返す人もいる**

子ども扱いせず、年齢に応じた対応をする。

支援者がいても、本人の意思を確認する。

! **人にたずねたり、自分の意見を言うことが苦手な人もいる**

こちらから問いかけてみる。

障がい者・支援者からの声

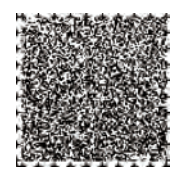
先天性の障がいがあつても、社会経験により、知的レベルは成長していきます。「障がい者は何もわからない」という考えは持たないで、同じ人間として接してもらえると嬉しいです。

さくらの杜勉強会 那須さん

見た目では分かりにくいので、障がい者とは気づきにくいことがあります。知的障がい者かなと思ったら、まず、笑顔で接してください。そして、伝えたいことをゆっくり、やさしい言葉で伝えてください。

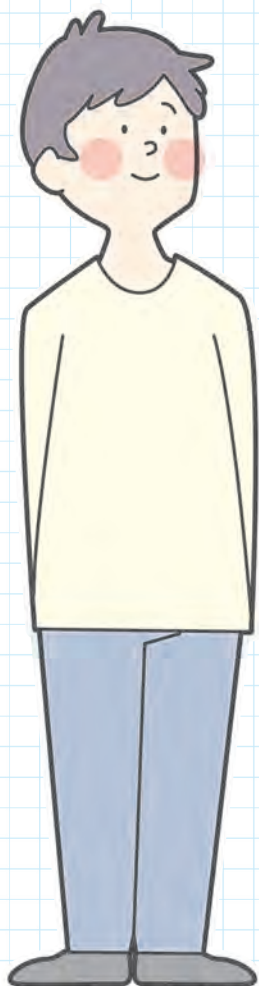


なすびの会の皆さん



発達障がう

発達障がうは、生まれつきの脳機能の障がうであって、低年齢期から症状が現れます。自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障がう、学習障がう、注意欠陥多動性障がうなどがあり、同じ人にいくつかのタイプの発達障がうがあることも多く、個人差がとても大きいところに特徴があります。



得意なところと苦手なところの差がある

苦手な部分を知りサポートする。



場面や相手に合わせた振る舞いやコミュニケーションが苦手

本人のペースを尊重しながら周囲の状況や相手の気持ちを伝える。



知的な遅れはないが、文字の読み書きが苦手な人もいる(学習障がう)

文章を読み上げたり代筆をする。



集中が途切れやすく、注意がそれやすい(注意欠陥多動性障がう)

話を簡潔にしたり、大切なことはメモに書き出して渡す。

障がう者・支援者からの声

絵や写真、ジェスチャーの方が伝わりやすいこともあります

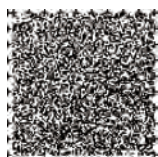
伝わりにくいかな?と思ったら、絵や写真、文字などを併用してみましょう。状況に応じたコミュニケーション支援ボードを活用する方法もあります。



■コミュニケーション支援ボード

言語・聴覚・知的など何らかの障がうがあり、視覚的な配慮が必要な人、言葉は話せるが、イラストなどを併用した方が理解しやすい人とイラストを指さしたり筆記をしながら意思疎通を図るツールです。

発達障がう児支援くらっぷ 波賀野さん



内部機能障がい

内部障がいは、主に「心臓機能」、「呼吸機能」、「じん臓機能」、「ぼうこう・直腸機能」、「小腸機能」、「肝臓機能」、「ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能」の障がいがあります。



！ 外見からわかりにくい
まわりから理解されにくい

電車やバスの優先座席など
を利用することを理解する。

！ 内部障がいが全身に影響
し、体力がなく疲れやすい

体調を気遣う。

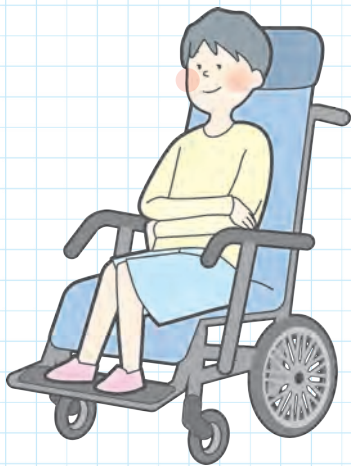
！ 免疫力が低下している

かぜなどの感染症を
うつさないよう意識する。

障がい特性と配慮のヒント

重症心身障がい

重度の肢体不自由と知的障がいを重複しています。自力で起き上がれず、座ることも難しい人が多く、移動、トイレや食事、着替えなども一人では困難です。てんかん発作が起きたり、たんの吸引、経管栄養、人工呼吸器といった医療行為が必要な人も多くいます。また、体温調整が苦手だったり、気管支炎、肺炎を起こしやすい人もいます。



！ 生活のあらゆる場面で
介助が必要

介助者を同伴できるよう
工夫する。

！ 医療行為の必要な人
が多い

大きな車いすや医療機器などの
移動に配慮する。

！ 話すことや言葉を
理解することが苦手

表情や視線、身体の動きで
意思を確認できるよう工夫する。

本人の気持ちを読み取る工夫を

障がい者・
支援者から
の声

会話をすることが難しいですが、表情や目の動き、声で感情を表現しています。たんの吸引や酸素吸入を必要としている人が外出することは困難ですが、人と関わることは大好きです。寄り添い、思いを汲みとっていただけると嬉しいです。

医療ケアの必要な人のショート先を確保する会 大西さん



高次脳機能障がい

けがや病気により脳に損傷を受けたことが原因で記憶や行動などに障がいが生じます。新しい情報を覚えたり、物や人に集中したり、物事を計画的に進めたり、感情をコントロールし、相手の気持ちを理解することなどが難しくなるといった症状があります。



- !** 約束や予定を忘れたり、何度も同じことを聞く

大切なことは「ゆっくり」「具体的に」「繰り返し」伝える。
- !** 集中力を持続させることが苦手で同じミスを繰り返すことがある

本人の状態にあわせて仕事の内容や量を調整し、行動を習慣化する。
- !** 感情や行動のコントロールが難しい場合もある

相手の発言や行動を否定せず、穏やかな対応やコミュニケーションを心がける。

難病

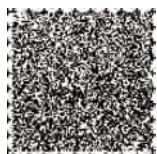


原因不明で治療方法が未確立であり、かつ後遺症を残すおそれもあり、経過が慢性にわたる疾病です。平成25年4月の障がい者総合支援法施行により、障がい福祉サービスなどの対象となりました。また、平成26年5月の難病法の成立に伴い、対象疾病が拡大し、平成27年7月以降は332疾病が対象となっています。難病の人は、その人の症状に合わせた配慮があれば、病気がない人と一緒に仕事や社会生活を営むことができます。

- !** 継続的な通院や服薬、自己管理により安定した症状を保つことができる人もいる

通院や休息などに対する周囲の理解が必要。
- !** 外見からはわからない症状など(痛みやしびれ、食事の制限、疲れやすさなど)がある人もいる

個々の疾病により、疾病の特色や注意する点が異なるため、本人の状態を正しく理解したうえで、その人に合わせた配慮が必要。



ここからは、生活の中で、気にしてくれるとうれしいポイントを伝えます。
 まちなかで障がいのある人に出会ったとき、どんな配慮ができるでしょうか。

公共交通機関では



聴

！音声アナウンスが聞こえません

駅の構内、電車やバスの中での音声アナウンスが聞き取れません。電光掲示板や筆談で情報を示すなどの工夫をしましょう。

視

！危険な状況に気づかないことがあります

駅のホームでは転落の危険があります。危険な時には声をかけてください。

内 難

！障がいが全身に影響して疲れやすいです



優先席でなくても席を譲りましょう。

内

！電波が心臓ペースメーカーに影響を及ぼすことがあります

携帯電話の電波は心臓ペースメーカーの誤作動を引き起こす恐れがあります。優先席付近では電源を切りましょう。

肢 重

！乗降時に、サポートが必要です

車いすを押す、荷物を持つなどの手助けが必要な場合があります。



肢 重

！安心して乗るにはスペースが必要です

車いすを使う人は車内で車いすが動いてしまう可能性があります。手すりなどが配置されている場所ではスペースを確保しましょう。

※主に影響のある障がいの種類を示しています。必要な支援は人によって異なります。

視 = 視覚障がい **聴** = 聴覚障がい **肢** = 肢体不自由 **精** = 精神障がい
知 = 知的障がい **発** = 発達障がい **内** = 内部機能障がい
重 = 重症心身障がい **高** = 高次脳機能障がい **難** = 難病



生活の中で、気にしてくれるとうれしいポイント

まちなかでは

精知発



肢重

！商品に手が届かないことがあります

車いすを使っている人は、棚の上の商品を手にとったり、床に落ちたものを拾うことが難しいです。



！大勢の人の中で、静かに長時間待つことが苦手です

長時間じっと待つことが苦手な人もいます。別室を用意する、車内で待つことを認めるなどの配慮が必要です。

聴

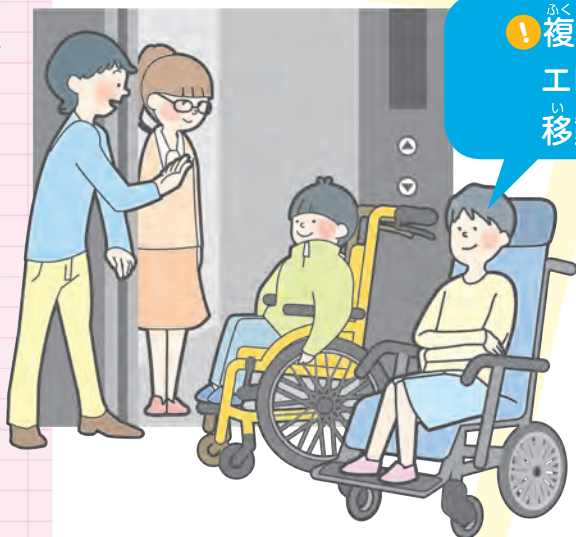
！名前を呼ばれているのがわかりません



名前を呼ぶときに、プライバシーにも配慮しながら、掲示板など目でもわかる工夫をする。また、ファックスやメールでも予約を受け付けられる体制をつくる。

肢重

！複数階の建物は、エレベーターでなければ移動が難しいです



車いすなどの人にとって重要な移動手段です。スペースを空ける、順番を譲るなど、優先しましょう。



視

！どこに何があるのかわかりません

初めて使う場所では、便器の向きやトイレトーパーや水洗レバーの位置などわかりません。同性が個室まで案内して中の様子を説明しましょう。

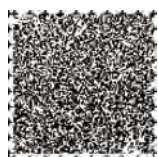
視聴

！商品のことが詳しくわかりません

商品の値段・色・素材など、また飲食店ではメニューの内容を詳しく説明してください。



生活の中で「肢重」ってなに？



肢内重



聴
! 危険にすぐ
気づけないことが
あります

クラクションや自転車の
ベルが聞こえません。無
理な追い越しなどしな
いでください。



肢内重
! 多目的トイレを
探しています

車いすの人やオストメイト
(人工肛門・人工膀胱を
使用している人)は、対
応した機器や広めのス
ペースが確保された多
目的トイレが必要です。

肢重

肢重
! 車の隣にスペースがないと、
乗り降りが大変です

障がい者等用の駐車場に
車をとめないでください。



知発

知発
! 突然走り出す人もいます

気分が高揚したり、本人にと
つて嫌なことがあると、走りだ
したりすることがあります。危
ない状況でなければ、見守って
ください。



肢重

肢重
! 少しサポートして
もらえると進めます

本人が必要としている
ことを確認してから、
段差などでの
車いすのサポートが
あると助かります。



視

視
! 信号の色が
分かりません

音声案内のない
信号の横断歩道では、
誘導があると助かります。



視

視
! 補助犬は
仕事中です

かわいいからといって、
仕事中の補助犬に触つ
たり、急に近づかないで
ください。



内

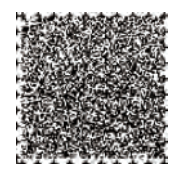
内
! たばこの煙が呼吸器に影響します

呼吸器機能障がいのある人にとって悪
影響です。また、酸素吸入装置を使う
人は、やけどの恐れがあります。



※主に影響のある障がいの種類を示しています。必要な支援は人によって異なります。

- 視** = 視覚障がい
- 聴** = 聴覚障がい
- 肢** = 肢体不自由
- 精** = 精神障がい
- 知** = 知的障がい
- 発** = 発達障がい
- 内** = 内部機能障がい
- 重** = 重症心身障がい
- 高** = 高次脳機能障がい
- 難** = 難病



生活の中で、気づいてくれると嬉しい

さい がい さいん きゅう 災害や緊急の時には



精知発重高

りん き おう へん
! 臨機応変に動くのが苦手です

ふ だん ちが じょうきょう ふ あん
普段と違う状況に不安を感じ、パニック状態になる人もいます。気持ちを落ち着かせ、状況をわかりやすく、行動を具体的に説明してください。



聴

! サイレンやアナウンスが聞こえません

き けん じょうほう
危険を知らせる音からの情報が入りません。身振りや筆談などで状況を伝える工夫をしてください。

生活の中で、気づいてほしいこと



視

しゅう い じょうきょう
! 周囲の状況がわかりません

しゅう い じょうきょう かく にん
周囲の状況を自分で確認できません。周囲の状況を言葉で伝えたり、非常口へ誘導してください。

内重難

びょうじょう きゅうへん
! 病状が急変することがあります

ない ぶ しょう びょうじょう
内部障がいのある人は、病状が急に悪化することがあります。変化に気づいたら、かかりつけの医療機関などへの連絡に協力しましょう。



肢重

ひ じょうかい だん
! 自力で非常階段など降りられません

しゅう い
車いすなどの移動は、周囲の協力を求め、複数の人でサポートしましょう。



避難所では

避難所受付では

知 発 高

！ 難しい説明は苦手です



わかりやすく、
具体的に
伝えましょう。

視

！ 初めての場所はどこに何があるか分かりません

状況を言葉で説明しましょう。



非常食配布の場面では

発 知 精

！ 大勢の人の中で生活したり、
順番を待つことが苦手です

配慮のための優先を行うことがあります。



一緒に過ごすには

肢

！ 生活の様々な場面で、介助が必要です

本人に確認して
必要な支援を
行いましょう。



視 聴

！ 情報が受け取りにくいです

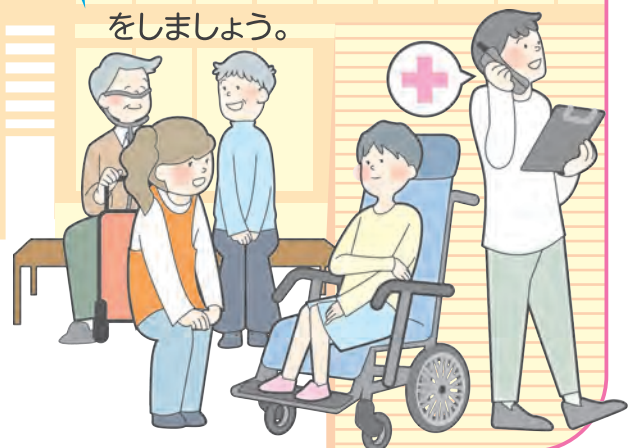
音声のみ、見て分かる
もののみの案内になら
ないように工夫しまし
よう。



内 重 難

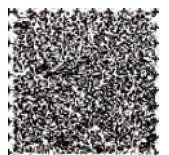
！ 医療ケアが必要な場合もあります

隔離されたスペースを確保する、
医療機関と連絡をとるなどの配慮
をしましょう。



※主に影響のある障がいの種類を示しています。必要な支援は人によって異なります。

視 = 視覚障がい **聴** = 聴覚障がい **肢** = 肢体不自由 **精** = 精神障がい
知 = 知的障がい **発** = 発達障がい **内** = 内部機能障がい
重 = 重症心身障がい **高** = 高次脳機能障がい **難** = 難病



生活の中で、気づいてくれると嬉しいこと

障がいのある人に関わるマーク



障がい者のための
国際シンボルマーク

障がいのある人が利用できる建物、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。



視覚障がいのある人のための
国際シンボルマーク

視覚障がいのある人の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられています。



手話マーク

手話通訳者の設置があるなど、手話で対応できることを表しています。



オストメイトマーク

人工肛門・人工ぼうこうを使っている人(オストメイト)のための設備があることを表しています。



ほじょ犬マーク

身体障がい者補助犬(盲導犬・介助犬・聴導犬)同伴の啓発のためのマークです。



筆談マーク

要約筆記の設置があるなど、筆談で対応できることを表しています。

このマークを付けている人がいたら、配慮しましょう。



聴覚障がい者シンボルマーク
(耳マーク)

聞こえが不自由なことを表す、国内で使用されているマークです。



ハート・プラスマーク

身体内部に障がいがある人を表しています。



聴覚障がい者標識
<表示義務>

聴覚障がい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です。



身体障がい者標識
<表示努力義務>

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です。

豊田市の行事等の配慮状況を表す配慮マーク



大きな音のでる
催しです

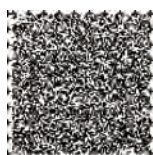


多目的トイレを
設置しています



医療機器用の
電源を貸し出し
ます

このガイドブックは、障がいのある当事者・支援者から成る豊田市障がい者計画推進懇話会と市との共働で作成しました。



発行：豊田市
豊田市障がい者計画推進懇話会

あいあらくく、あけぼの会、医療行為が必要な人のショート先を確保する会、さくらの杜勉強会、豊田市視覚障害者福祉協会、豊田みよし聴覚障害者協会、なすびの会、発達障がい児支援くらっぷ