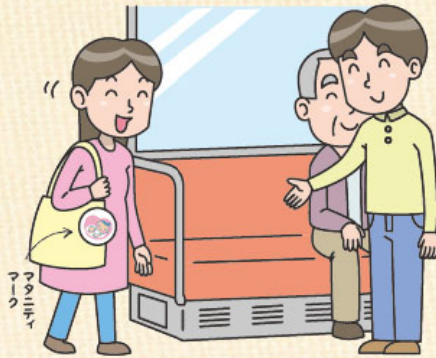




知ることから始まる ユニバーサルデザイン まちづくり



こころのバリアフリーハンドブック



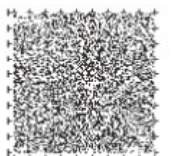
ひとりひとりのちがいを理解し、みんなで
くらししていくにはどうしたらいいかを考えよう



おおたく
大田区



右のマークが音声コードで、コードの位置を示すために切り込みを入れています。
スマートフォンの無料アプリ (App Store または Google Play で『Uni-Voice』で検索) や
専用の読み上げ装置を使用して読み取ることで、音声で内容を聞き取ることができます。



目次

はじめに	2	精神障がい	12
視覚障がい	4	子育て中の人	14
肢体不自由	6	外国人たち	16
聴覚障がい	8	ほかにもさまざまな人がいます	18
知的障がい	10	さまざまなマークの紹介	19

はじめに

わたしたちのまちには、高齢者、障がい者、子育て中の人、外国人など、さまざまな人がくらしています。

人はだれでも同じように生きる権利があります。しかし、まちや社会にはまだまだ不十分なところがあり、そのために、人によってそれぞれ日常生活で不自由なことや困ることがあります。

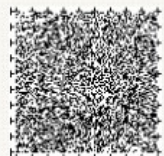
たとえば、車いすを使っている人は、段差が多いまちを自由に行き来することはできません。視覚障がい者は、横断歩道をわたるときに青信号かどうか分からずに危険なことがあります。

このような不自由さは、まちや社会を改善していくこと、まわりの人の理解と協力によって、少なくしていくことができます。

まちや社会を変えるためには、おたがいにどんなことで困ったり、くらしにくさを感じているのかを知り、それぞれの人が「できることをする」ことが必要です。

「知ることからはじまるユニバーサルデザインまちづくり」は、こうした日常生活のなかにあるさまざまな不自由さや障がいに対する理解をふかめ、ユニバーサルデザインの考えによるまちづくりをすすめるためにつくりました。

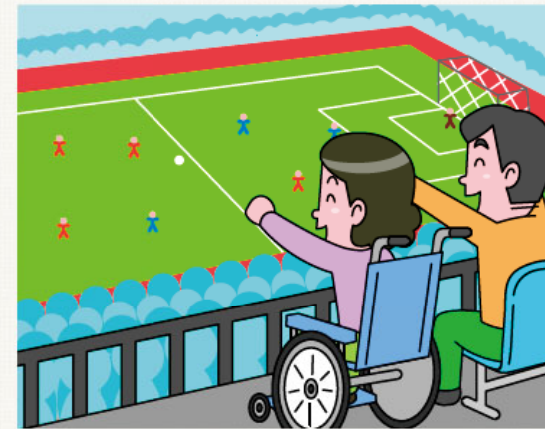
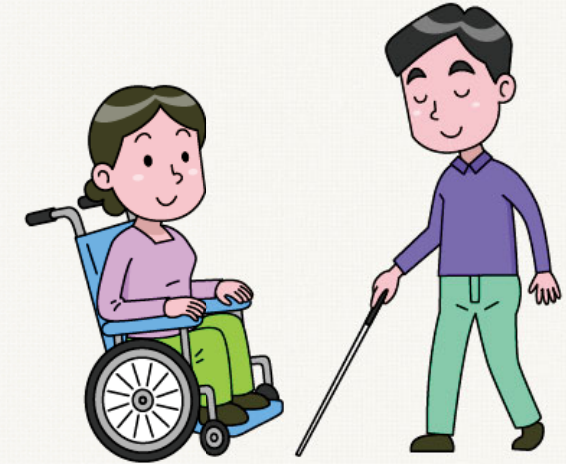
みなさんには、このハンドブックをとおして、社会全体に“おたがいを理解し、おたがいに支えあう気持ち”をひろげてほしいと考えています。



ユニバーサルデザイン(UD)ってなに？

年齢、性別、国籍、能力のちがいかかわらず、はじめからできるだけ多くの人が利用可能なように利用者本位、人間本位の考え方に立って、快適な環境とするようデザインすること。

自由にまちに出かけたい。



スポーツや演劇を見に行きたい、楽しみたい。

勉強をしたい、働いて活躍したい。

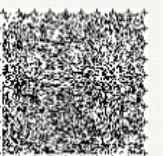


<障がい者の権利を守り、自由を実現するため、社会のしくみができつつあります>

2006年、国連で「障害者の権利に関する条約(障害者権利条約)」が誕生し、世界の多くの国々がこの条約に同意し、国として取り入れています(批准するといいます)。

日本では、その理念に合うように国内の法律を整え、2014年に「障害者権利条約」を批准しました。

そして、2016年4月1日から「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律(障害者差別解消法)」が施行されました。



しかくしょう 視覚障がい

こんなことに
こま
困っています

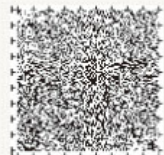


- 放置自転車、道路まで出ているはみ出し商品や看板があると困ります。
- 点字ブロックの上で立ち止まっておしゃべりをしている人などに気づかず、ぶつかってしまうことがあります。
- メールを打ちながら歩いている人に、杖を蹴飛ばされることがあります。

外出するときは、一人で外出する人もいますが、家族やガイドヘルパー[※]に誘導してもらいながら出かける人もいます。盲導犬と外出する人もいます。



※ガイドヘルパー：障がいがある人の移動や外出のお手伝いをする人です。視覚に障がいがある人のガイドヘルパーは代筆、代読もします。



しかくしょう しょう 視覚障がいってどんな障がい??

視覚障がい者には、まったくものが見えない全盲のひとと、弱視といわれる少し見える人がいます。弱視の見え方はさまざまで、もやがかかったように見える人、一部しか見えない人もいます。

まちで白い杖をついている人に出会ったら、「何かお手伝いしましょうか」と声をかけてみましょう。いきなり肩をたたいたり引っ張ったりしないようにしましょう。

▼ 道や方角を教える場合や、食事の場面では「あっち」「こっち」といった言葉は避けてください。9時の方向、2時の方向など時計の文字盤に見立てて(クロックポジション)教えてもらうとよくわかります。階段や段差は上りか下りかを教えてください。



こんなことを
こころ
心がけましょう



OOさんから
メールです!



▲ 点字はさわって読む文字です。しかし、最近では音声の出る機械の発達や、大人になってから見えなくなったので習う機会がないなど、うまく使えない人が増えています。

まめ
豆

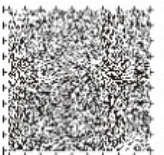
ち
知

しき
識

しかくしょう しょう こくさい 視覚障がい者の国際シンボルマーク



視覚障がいを示す世界共通のシンボルマークで、視覚障がい者の安全やバリアフリーに考慮されたたてもの、せつび、きさき、建物・設備・機器などにつけられています。



したいふじゆう 肢体不自由

したいふじゆうしょう 肢体不自由障がいってどんな障がい??

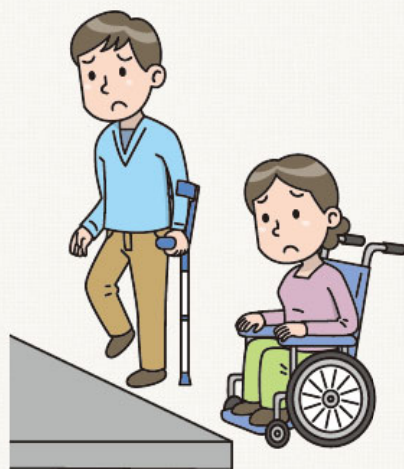
てあし ぜんしん しょう ひと
手足や全身に障がいのある人がいます。口のまわりの筋肉もうまく動かさなくて、言
いたい事を滑らかに話すことができない人もいます。車いすや杖を使っている人が多
く、義足や義手の人もいます。障がいが重くて電動車いすを使っている人もいます。

こんなことに
こま
困っています



- 車いす使用者は、高いところに手が届きません。
- 足が不自由な人は、ちょっとした段差でもつまずきやすく危険なことがあります。
- 車いすや杖を使う人は、荷物や傘を持ちながら移動するのが大変です。

たか
高いところの商品が
見えにくく、手も届きません。

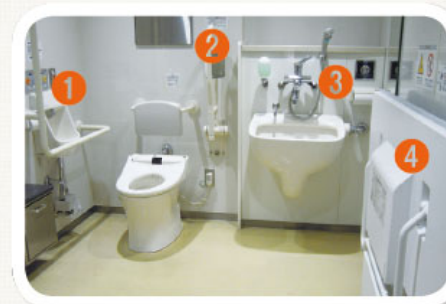


▲ ちょっとした段差も
こえられません。

▼ 車いすでは傘がさせないので、屋根がないところではぬれてしまいます。



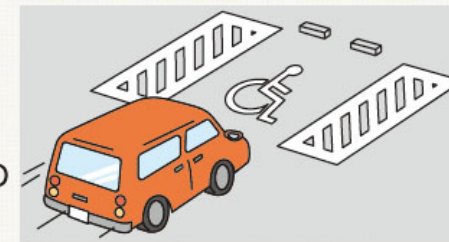
- まちで困っているようすの人に会ったら「何かお手伝いしましょうか」と声をかけてみましょう。急に車いすを押したり、腕をひっぱると危険なことがあります。
- 「だれでもトイレ」や車いすのマークのついた駐車スペースしか使えない人がいます。普通のトイレや一般の駐車スペースを使用できる人は、使わないようにしましょう。



- 1 手洗器
- 2 跳上式てすり
- 3 オストメイト対応水洗
- 4 折りたたみベッド

▲ だれでもトイレ (多機能トイレ)

▶ 車いすのマークのついた駐車場



こんなことを
こころ
心がけましょう



マッパ
お手伝い
しましょうか?



まめ
豆
ち
知
し
識

● こんなに便利になりました!

でんしゃ
電車やバスを利用するときには、駅員さんや
うんてんしゃ
運転手さんに、バスや電車の車両へスロープを
つなげてもらい、安全に乗り降りができます。



ちょうかくしょう 聴覚障がい

ちょうかくしょう 聴覚障がいってどんな障がい??

「聞こえない」「聞こえにくい」という障がい、声で話をするのが苦手な人もいます。外見だけでは判断しにくいので、周囲に気づいてもらえないことが多くあります。

こんなことに
こま
困っています



- 相手の言っていることが聞こえないためコミュニケーションが取りづらいことがあります。
- 耳からの情報を得られないため、まわりの様子がわからず、さまざまな生活の場面で不便なことがあります。

▼車のクラクションが聞こえません。



▲お店の人の説明がわかりません。

▼緊急放送や非常ベルが聞こえません。



いちばんこま
一番困るのは、
じしん かじ
地震や火事のときです。

こんなことを
こころ
心がけましょう



●目で見てわかるコミュニケーション

ひつだん
筆談



紙や手のひらに文字などを
書いて伝えます。

くうしょ
空書



空中に文字を書いて伝えます。

こうわ
口話



唇の動きや形がわかるように、
口を大きく開けて話します。

みぶ
身振り



手や体の動き、顔の表情で
伝えます。

ゆびもじ
指文字



お お た く
50音を指の形に表します。

しゅわ
手話※



手だけでなく、体、目の
動き、顔の表情などを
使って伝えます。

けいたい でん わ
携帯電話・スマートフォン



文字を打って見せる
方法もあります。
音声や文字を交換する
ソフトもあります。

※手話：障害者基本法で言語として決められています。手話通訳者は聴覚に障がいがある人と聞こえる人のコミュニケーションのお手伝いをする人です。聴覚障がい者でも手話ができない人もいます。

まめ
豆

ち
知

しき
識



●耳マーク

聴覚に障がいがあることを示し、
コミュニケーション方法に配慮を求める場合など
に使用されているマークです。

知的障がい

こんなことに
こま
困っています



- 言葉によるコミュニケーションをとることが難しいことがあります。
- はじめてのことや、いつもと違うことが不安です。
- 言葉や行動の意味がまわりの人に伝わりにくく、誤解されることがあります。

コミュニケーションが苦手

相手の言っていることがわからなかったり、自分の考えをうまく伝えることが苦手です。相手の気持ちを考えずに一方的に話してしまうこともあります。



かん高い声が苦手

苦手な音を聞きたくなくて、耳をふさいだり、その音をかき消すために大きな声を出すこともあります。

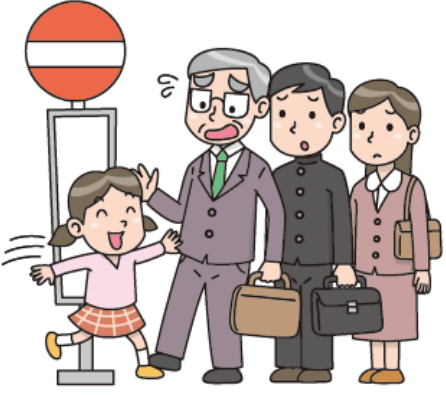


はじめてのこと、

いつもとちがうできごとにあうと不安
いつも通っている道が工事などで通れなくなると、どうしたらよいかわからず、混乱してしまいます。

知的障がいってどんな障がい??

脳の機能(働き)のため、一人一人は違いますが、難しいことが理解できなかったり、難しい会話がわからない場合があります。読み書き、計算が苦手な人もいます。自閉症を合わせ持つ人もいます。

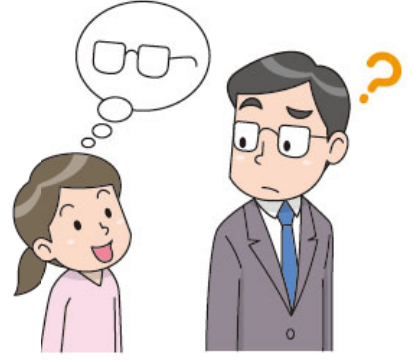


社会のルールを理解することが苦手

順番を守るといったことがわからない場合もあります。

ものや人にこだわる人もいます

好きなものだと周囲を気にせず、他人のものでもさわってしまうことがあります。



変わって見える行動には、本人なりの理由があります。決して周囲を困らせようとしているわけではありません。



こんなことを
こころ
心がけましょう



頭ごなしに叱ったり、傷つくような言い方をしないようにしましょう。
わかりやすく簡単な言葉で話しましょう。
まわりの人が思っている以上に、本人が困っていることが多いのですが、人によって適切なお手伝いのやり方が違います。その人のことをよく知ってからお手伝いしてください。

せい しん しょう 精神障がい

せいしんしょう しょう 精神障がいってどんな障がい??

精神障がいの原因はさまざまですが、ストレスを感じ、それにうまく対応ができなくなっていくことで日常の暮らしがしにくくなります。見た目ではわかりにくいこと、症状に波があることも理解されにくいことです。

こんなことに
こま
困っています



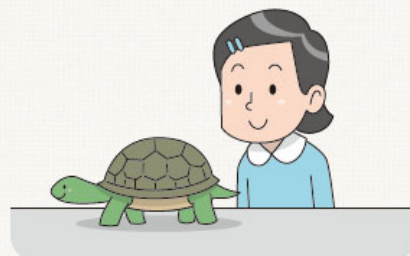
- 見た目ではわかりにくいので、本人が感じるつらさをわかってもらえません。

さがる そうだん ば すぐ
▶ 気軽に相談する場も少なく、
だれ たす
誰にも助けてもらえないことがあります。

※ 障がいのことが正しく理解されていないため、
いしや
医者にかかっていることをまわりの人に相談で
きないことがあります。

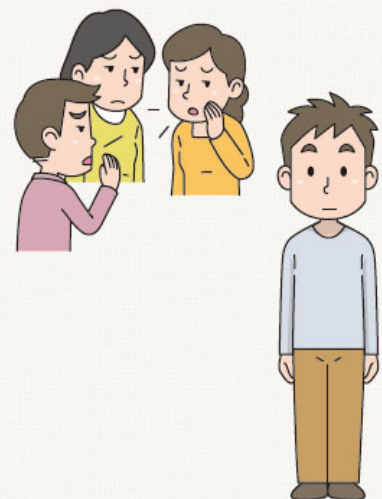


あいて はな ないよう
◀ 相手の話す内容がうまく理解できなかつ
りかい
たり、言いたいことをうまく話せずにこま
い
ることがあります。ゆっくり時間をかけ
じかん
る必要があります。



さべつ す しごと
▶ 差別されて、住むところや仕事がなかなか
みつけれないことも多いです。

※ 障がいと事件は直接関係がなくても「精神障がい者が
じけん
事件を起こした」とニュースで流されてしまうことが
なが
あり、「怖い」というまちがった理解をされてしまいま
りかい
す。家族も同じような目で見られることもあります。



- 閉じこもっている人を無理に外に出したり、うまく話せない人に無理に話を聞き出したりせず、相手を見守る姿勢で接しましょう。
- 相手が困らないよう穏やかに接しましょう。
- 日によって体の調子が大きく変わることがあります。その人の気持ちとペースを大切にしましょう。

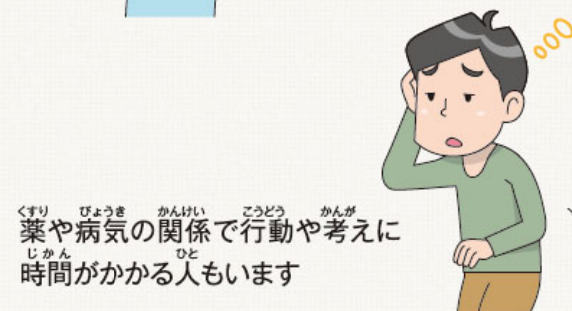
こんなことを
こころ
心がけましょう



ほんにん かん つら れい 本人が感じる辛さの例



そこにいない人の声が聞こえたり、
ほんとう
本当にはおこらない考えが浮かん
だりします(幻聴や妄想)



くすり びょうき かんけい こうどう かんが
薬や病気の関係で行動や考えに
じかん
時間がかかる人もいます

ストレスに弱く、
つか
疲れやすい人もいます



せいしんしつかん
精神疾患について：だれもがかかる可能性のある病気です。
せいしんしつかん へいせい ねん まんにん じゅうらい のうそつちゅう きゅうせいしんきんこうそく どうようびょう
※ 精神疾患は2011(平成23)年は320万人、従来の「がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病」の
だいしつかん ぐわ だいしつかん びょうき
4大疾患に加えて、5大疾患のひとつとなりました。誰もが発症する病気だといわれています。

さんこう こくどうつうしょう ほったつしょうがい ちてきしょうがい せいしんしょうがい かた
参考：国土交通省「発達障害、知的障害、精神障害のある方とのコミュニケーションハンドブック」
<http://www.mlit.go.jp/common/001130223.pdf>

こそだちゅうひと 子育て中の人

子どもを連れての外出について!!

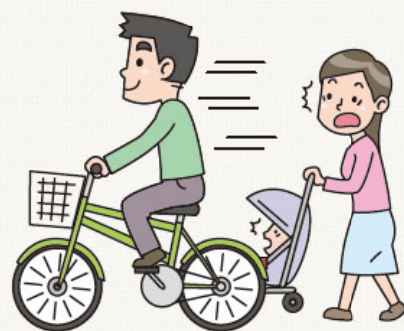
お腹に赤ちゃんがいる人や、小さい子どもを連れてたベビーカーを使っている子育て中の人に出会ったら…。

こんなことに
こま
困っています



- 道路の段差や階段、放置自転車などがあるとベビーカーが通れません。
- 横をすり抜ける自動車や自転車にヒヤッとすることがあります。
- 子ども連れだと行けるトイレが限られます。

▼ ベビーカーと一緒に入れる
トイレが少なくて困ります。



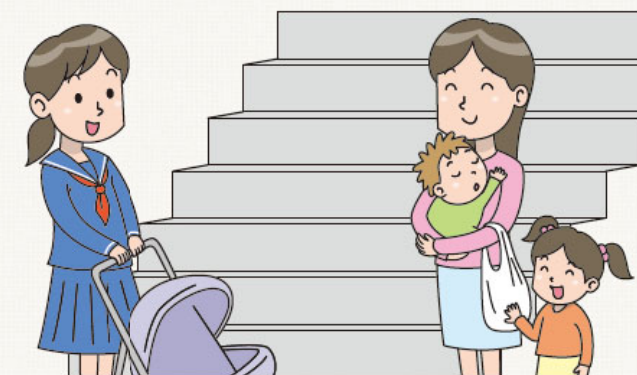
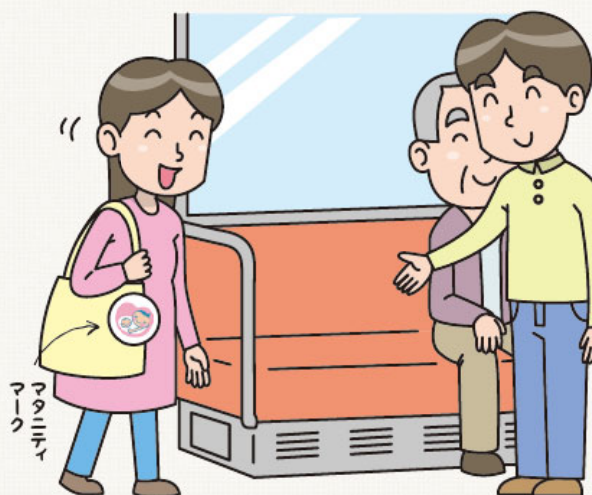
▲ 横をすり抜ける自転車などはヒヤッとします。

▼ ベビーカーが通れなくて
こま
困ります。



まちの中で困っている人を見かけたら「お手伝い
しましょうか」と声をかけるようにしましょう。

▼ 電車やバスの中で、バッグなどにマタニティマーク*を付けている人や赤ちゃんをだいている人を見かけたら、進んで席をかわりましょう。



▲ 階段などで困っている人を見かけたら、
こま
声をかけてみましょう。

こんなことを
こころ
心がけましょう



● パパからひとこと

パパも子育てを楽しんでいます!

小さい子どもと出かけると、男性トイレにおむつ交換台がないことが多い、ミルクを飲ませる時に入れたい授乳室もあります。外出する時はママ以上に不便を感じる場合があります。



豆

知

識



● マタニティマーク*

お腹に赤ちゃんがいる人が、交通機関などを利用する時に身につけ、まわりの人が思いやりを示しやすくするものです。

が い こ く ひ と 外国の人たち

ひ と す どんな人たちが住んでいるのでしょうか??

おおたく ちゅうごく ひ と いちばんおお つぎ かんこく ちょうせん ひ と じゅん
大田区には中国の人が一番多く、次に韓国・朝鮮の人の順になっ
ています。また、フィリピン、ネパールなどの多くの外国の人たちが
す 住んでいます。英語を話さない人も大勢います。

こんなことに
こま 困っています

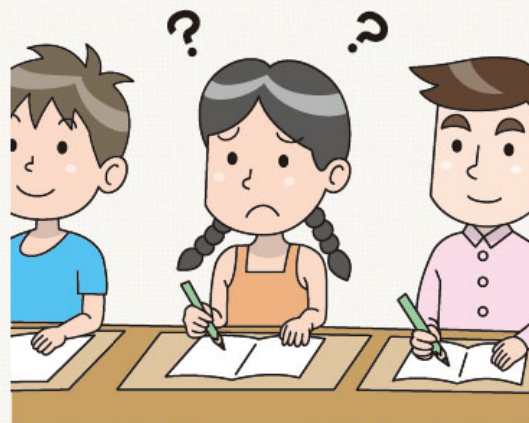


- 日本と自分の国の考え方や習慣の違いにとまどうことが多いです。
- 日本の友達がなかなかできません。
- 日本語は難しいので、学校での勉強は日常会話よりもっと大変です。



▲区からは、外国語による広報などがあありますが、生活習慣がちが違うため、ごみの出し方や防災対策などがわかりません。

▼日本語で行われる授業がわからず困っています。



ほかに

- 外国人だからということだけで、住む家を貸してもらえないことがあります。

- わかりやすい日本語(書きことば/話ことば)を使いましょう。
- 笑顔であいさつしてみましょう。



●まちの中にはこんなものがあります

- 駅や区役所などには、中国語、ハングル、英語などの案内があります。
- micsおおた※には、中国語、タガログ語、英語などの相談窓口があります。
- 大田区に登録しているボランティア日本語教室がたくさんあります。

こんなことを
こころ 心がけましょう



おおたくやくしよ あんない
大田区役所の案内



福祉管理課
Welfare Management Div.
8

日本語の他、英語、中国語、ハングルでご案内しています。

豆

知

識

●micsおおた※

おおたくしょうひしゃせいかつ
大田区消費者生活センターにある外国の人達が
そらだん こうりゅう ばしょ りよう
相談や交流する場所で、だれでも利用することができます。

まちには、ほかにもさまざまな人がいます

発達障がい

- ・自閉症、アスペルガー症候群、注意欠如・多動性障がい(ADHD)、学習障がい、チック障がいなどが含まれます。自閉症は知的障がいを伴う場合もあります(10ページ参照)。
- ・同じ人に、いくつかのタイプの発達障がいがあることも珍しくなく、そのため、同じ障がいがある人同士でもまったく似ていないように見えることがあります。
- ・個人差がとても大きいという点が、「発達障がい」の特徴といえるかもしれません。

高次脳機能障がい

- ・病気(脳血管疾患、脳腫瘍、脳炎など)や、事故(脳外傷など)によって脳が損傷されたために、認知機能(記憶力、注意力など)や感情または社会的行動のコントロール機能が障がいを起こした状態を高次脳機能障がいと言います。

内部障がい

- ・内臓や呼吸器、免疫に関する障がいです。多くは外見からはわかりにくいので、まわりの人に理解されにくいことがあります。

難病

- ・原因がわからず、かつ、治療方法が確立していない希少な病気で、長期にわたり療養を必要とするものをいいます。症状を管理するために生活上さまざまな工夫や注意が必要ですが、まわりの人に理解されにくいことがあります。

配慮が必要な高齢者

- ・年をとることによって、体が動きにくくなったり、認知症によって家に帰れなくなったり、同じものをいくつも買ってしまふなどの、行動をしてしまい、周囲の配慮や支援が必要な人がいます。

補助犬を利用している人

- ・補助犬には、盲導犬(4ページ参照)のほか、下記2種類があります。
- 聴導犬
 - ・音が聞こえない、聞こえにくい人に、生活の中での必要な音を知らせます。玄関のチャイム音・FAX着信音・赤ちゃんの泣き声などを聞き分けて教えます。
- 介助犬
 - ・手や足に障がいのある人の日常生活動作をサポートします。物を拾って渡したり、指示したものをもってきたり、着脱衣の介助などを行います。

ここにあげた人以外にも、
いろいろな人がいます。
一人ひとりの違いを理解し、
みんなで暮らしていくには
どうしたらいいかを
考えましょう

多様な性のあり方

「世の中には女性と男性という2つの性しかない」「女の人は男の人を、男の人は女の人を好きになるのが当たり前」と思っていないですか。身体の性と心の性が一致しない人、同性を好きになる人などさまざまです。周囲の理解がないと、本人はだれにも言えずに苦しみ、友だちや家族との関係がうまくいなくなることもあります。

先生、大人の方へ
このページは難しいと思われる内容も含まれていますが、この冊子をきっかけに、社会には多様な人がいることを知っていただきたいと考えています。

障がい者の国際シンボルマーク



障がいのある人が利用しやすい建物や鉄道、バスであることを示す、世界共通のシンボルマークです。車いすを利用する人だけでなく、障がいのあるすべての人のためのマークです。

オストメイトマーク



人工肛門・人工膀胱で生活している人(オストメイト)が利用するための設備があることを表しています。

ハートプラスマーク



内臓に障がいのある人を表しています。

ほじょ犬マーク



身体障害者補助犬法に基づき認定された補助犬(盲導犬・介助犬・聴導犬)を積極的に受け入れる気持ちを示すマークです。

ヘルプマーク(東京都)



ヘルプマークは、障がいのある人が支援が必要であることを知らせるために身につけておくマークです。

ヘルプカード(大田区)

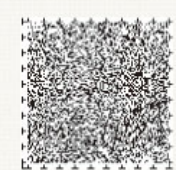
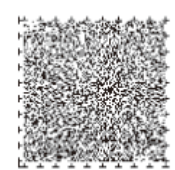


「ヘルプカード(たすけてねカード)」は、障がいのある人が災害時や緊急時などに支援が必要であることを知らせるために携帯するカードです。カードを持っている人が手助けを必要としていたら、書かれている内容に合わせて支援をお願いします。

介護マーク(大田区)



認知症の方などの介護者は、他の人から見ると介護をしていることがわかりにくく、誤解や偏見を持たれることがあります。「介護マーク」は介護中であることを周囲にさりげなくお知らせするマークです。



みんなで作る やさしいまち

●エスカレーターに乗るときは思いやりを

エスカレーターを利用するとき、右側を歩く光景がみられます。しかし、エスカレーターを利用している人の中には、小さな子どもを連れた人、左手が不自由でベルトにつかまれない人、杖が必要な人など配慮を必要とする人がたくさんいます。みんなが安心してエスカレーターを利用することができるよう“思いやりの心”をもちましょう。



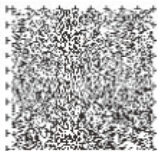
●自転車に乗るときは思いやりを

人通りの多い場所では、歩行者の安全のために自転車は押して歩きましょう！



「心のバリアフリーハンドブック」の改定にあたって

区では、やさしさが広がり、だれもが安心して快適に過ごせるまちを推進するため、区民団体、事業者で構成する「おおたユニバーサルデザインのまちづくり区民推進会議」を設けています。このハンドブックは同会議で検討を行い、平成26年に発行しました。平成27、28年度には「区民サービス及び移動等円滑化に関するガイドライン区民検討会専門部会」の場を活用し、精神障がい等のページを加えるとともに、タイトルや「はじめに」を変更するなどして、増補版を作成しました。小中学校の総合的な学習の時間における障がい者理解の学習など、さまざまな場所で活用していただきたいと考えています。



初版 平成26年3月
第2版 平成27年5月
増補版 平成29年3月

編集・発行

大田区福祉部福祉管理課

おおたユニバーサルデザインのまちづくり区民推進会議

〒144-8621 東京都大田区蒲田五丁目13番14号 ☎03-5744-1721 fax. 03-5744-1520

※この冊子は、障害者優先調達推進法に基づき、社会福祉法人東京コロニー東京都大田福祉工場で作製しました。