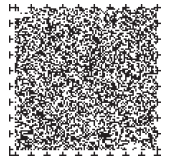


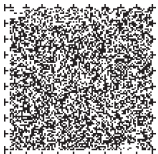
ふじ さわ し
藤沢市

こころ

心のバリアフリー ハンドブック



みんなが
ささ え まち
支え合う街

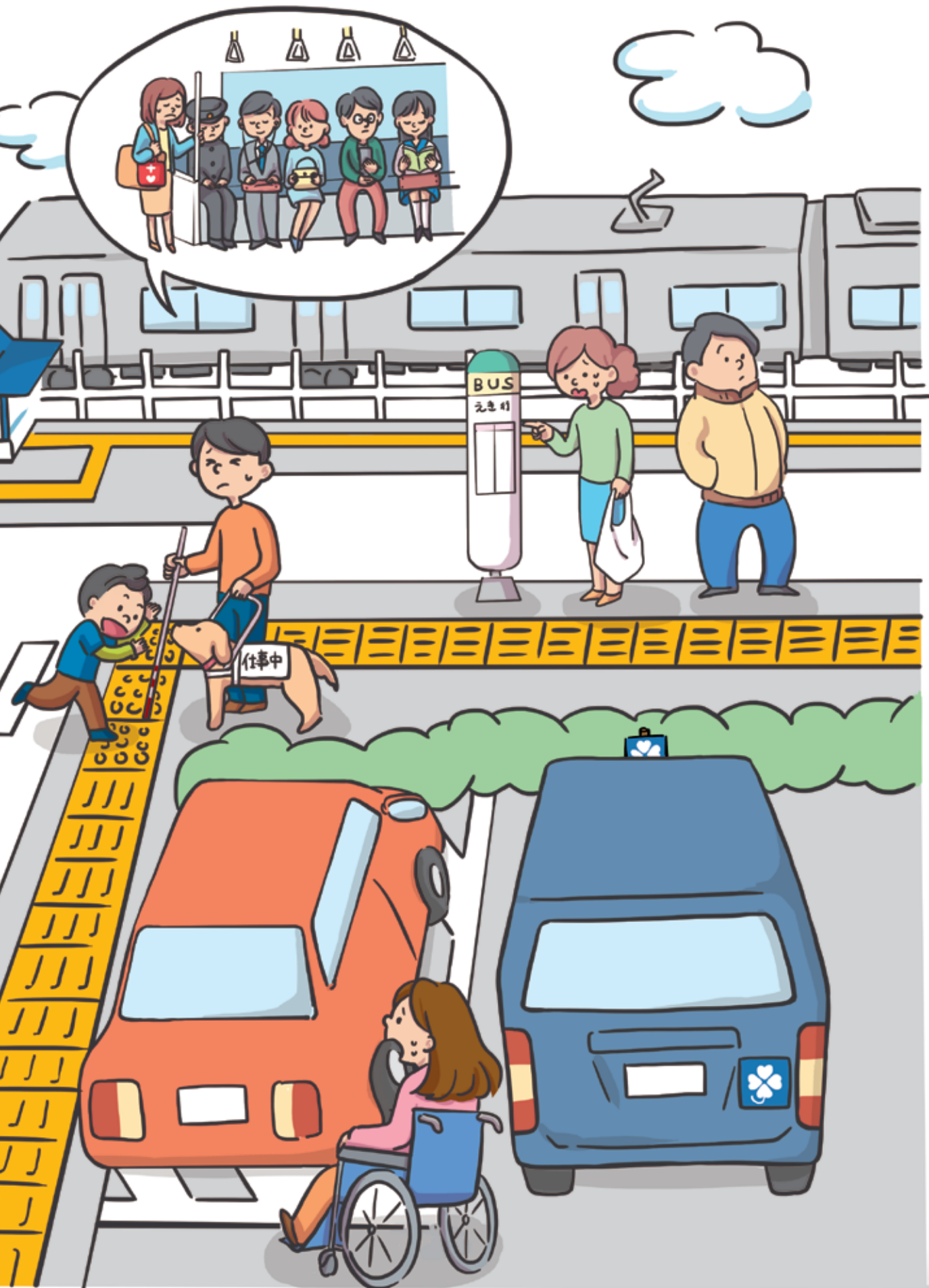


街の中で障がいのある人などは、どしょう

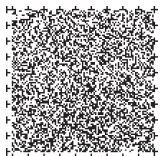


街の中で障がいのある人などは、どんなことに困っているのか考えてみよう

んなことにこま困っているのか考えてみよう



街の中で障がいのある人などは、どんなことに困っているのか考えてみよう



手や腕・足などが不自由な人について知ろう

手や腕・足などが不自由(肢体不自由)ってどういうこと?

手や腕(上肢)、足(下肢)、体幹に障がいのある人は、その障がいの程度によって姿勢を保つことや、歩く、座るなどの基本的な動作が困難になることがあります。移動するときに杖や装具などを利用して歩行する人や、車いすを使用する人もいます。

こんなことに困っています

高いところにある商品を手に取ったり、手で扉を開けたりするのは大変です。

高いところにある商品を手に取ったり、手で扉を開けたりするのが難しいことがあります。困っている様子を見かけたら積極的にお手伝いしましょう。



車いすを使う人は乗り降りのために広いスペースが必要です。

車いすを使う人が車の乗り降りをする場合は、車両側に広いスペースが必要です。そのため、一部の障がい者専用駐車場では一台あたりの幅が広く作られています。



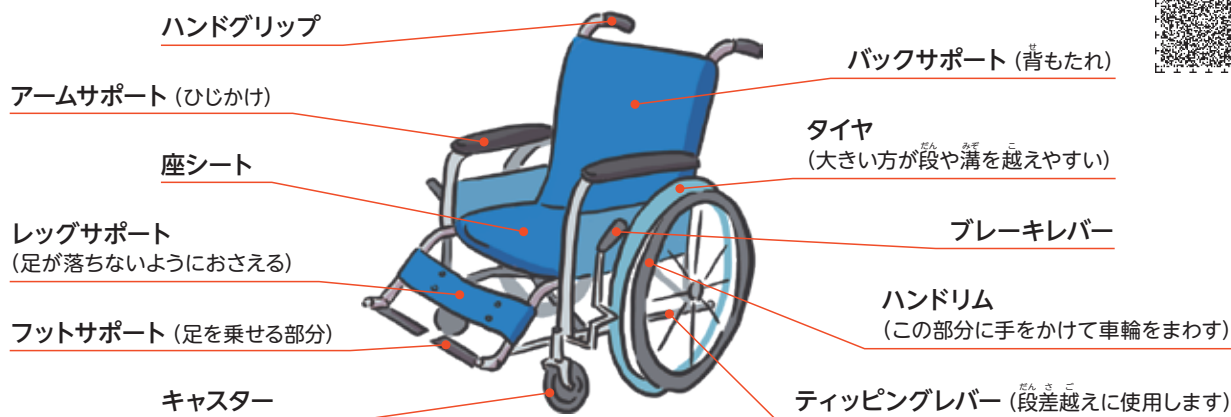
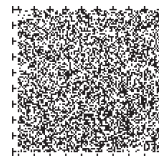
片マヒってどんな障がい?

脳の病気やけがによって、身体の「右半身または左半身」が自分の意思では動かせなくなることを言います。

片マヒで杖を使用している人などが、片手で荷物を持ちながら歩行することは、転びやすく危険です。また階段の上り下りや扉の開け閉め、エレベーターなどのボタンを押すことは大変です。雨が降っているときは、傘を持って歩くことが難しい人もいます。何かお手伝いできることはないか聞いてみましょう。



車いす (自走式) の構造と名称



車いすでの移動のお手伝い

急な坂道、長い坂道、デコボコした道、段差のある場所では前に進むことができず、困ってしまうことがあります。車いすを利用している本人に、どのようなお手伝いをすればよいか聞きましょう。

押す・ブレーキをかける



両手でハンドグリップを握り、利用者に注意しながらゆっくりと押す。



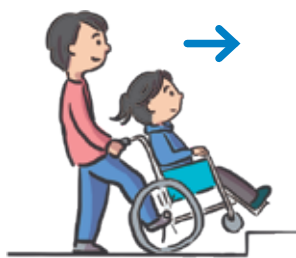
止めたいときは、動きださないように車いすの横に立ち、片手でハンドグリップを握り、他方の手でブレーキをかける。次に反対側も同様にブレーキをかける。

坂道を下る



後方に注意しながら、後ろ向きで一歩一歩ゆっくり下る。

前向きで段差を上げる



体を密着させ、ティッピングレバーを踏みながらハンドグリップを手前に引き、キャスターを浮かせたまま直進する。



キャスターを上げ、浮かせたキャスターを段に乗せ、後輪を段につける。



ハンドグリップをしっかりと握って前に押しだし、後輪を段差に沿ってすりあげる。

後ろ向きで段差を降りる



体を密着させ、ハンドグリップを持ち上げるようにしながら後輪を段に沿って降ろす。

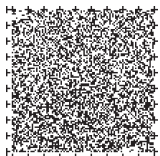


キャスターを上げて後ろに引く。



フットサポートとつま先が段差に当たらないようにキャスターを降ろす。

障がいについて知ろう — 手や腕・足などが不自由な人について知ろう



目が不自由な人について知ろう

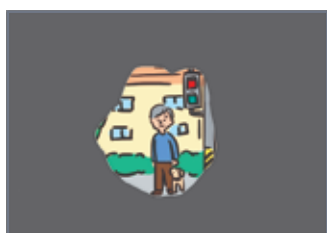
目が不自由(視覚障がい)ってどういうこと?

目が不自由な人は、何も見えない人だけではありません。メガネをかけてもぼやけて見えてしまったり、見える範囲が狭かったり、見えない部分があったり、明るさや暗さに目が慣れなかったり、違う色に見えてしまったりします。

文字を大きくして表示したり、分かりやすい色にしたり、照明器具で明るくしたり、まぶしすぎないように工夫することで、見えやすくなります。



正常



周りが見えない



左右が見えない

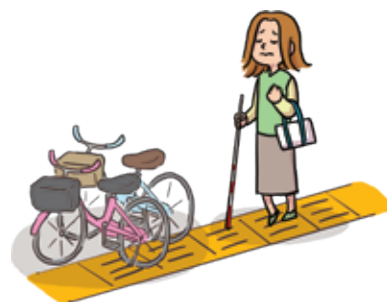


中心部分が見えない

目の不自由な人の外出

点字ブロック上に自転車や看板があると危険です。

視覚障がい者誘導用ブロック(点字ブロック)の上に、自転車や看板が置いてあると、通行の妨げになるだけでなく、事故の原因にもなります。



一緒に歩く人がいると安心できます!

身長の高さによって、肘か肩につかまってもらいます。二人分の横幅で歩くことを忘れずに!



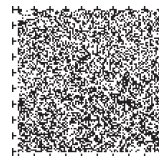
相手よりも1歩前に立ちます。左右に曲がる時や段差や坂道がある時は、声にだして伝えましょう。



盲導犬

盲導犬は、ペットではなく、目が不自由な人のために特別な訓練を受けた犬です。詳しくは17ページの「補助犬について知ろう」をご覧ください。

こんな時・こんな場所は心配です！



交差点や横断歩道

音やメロディーで知らせる信号機（音響式信号機）が無い交差点や、信号機が無い横断歩道では声をかけましょう。



駅のホーム

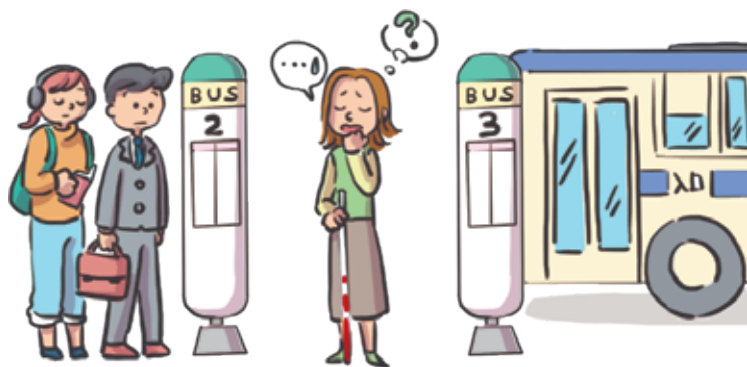
ホームから誤って転落してしまう危険があります。



目の不自由な人がいたら声をかけてください！

声のかけ方いろいろ

- 「お困りですか？」
- 「何かお手伝いしましょうか？」
- 「どこまで行きますか？」
- 「一緒に（途中まで）行きましょうか？」



説明するときには

〈わかりやすい説明〉

方向は、前・後ろ・左・右、距離は、「約〇メートル先」「あと〇歩くらい」などと、わかりやすく説明してください。「におい」、「音」も手がかりになります。時計に見立てて「〇時方向です」と、説明する方法もあります。



〈わかりにくい説明〉

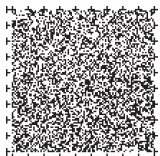
「あっち」「こっち」「そこ」「あそこ」と言われたり、指でさされてもわかりません。



白杖

視覚障がいのある人が持つ杖を「白杖」といいます。

この杖は、「障がい物」や段差、溝を発見したり、周囲の人に目が不自由であることを知らせて、支援を得やすくするなどの大切な役割があります。



耳が不自由な人について知ろう

耳が不自由(聴覚障がい)ってどういうこと?

耳が不自由なことは、外見から分かりにくく、そのため、手助けしてもらいにくい障がいの一つです。聞こえなくなった時期や環境によってコミュニケーションの方法もいろいろあります。

こんなことに困っています

電車では



車内案内表示装置で、次の停車駅や事故のお知らせを確認できます。困っている様子を見かけたら教えてあげましょう。

まちでは



後ろから声をかけても気付くことが出来ない人もいます。「もしかしたら、耳が不自由な人も」と考えてみてください。

家の中では

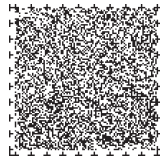


玄関のチャイムなどの音や、人の声に気がつかない人もいます。お客様が来たときや、FAXの受信などを屋内信号装置が光で知らせてくれます。家では筆談や手話、離れた人とはFAX、携帯電話やパソコンのメールを使い、文字で言いたいことを伝え、やりとりをします。

屋内信号装置

生活音や音声などをセンサーがキャッチし、光や振動などで知らせてくれる機器です。腕時計型などの身につけられるものもあります。

コミュニケーションの方法



手話

耳の不自由な人とのコミュニケーションの方法としてよく知られています。手や指の動きだけでなく、顔の表情、体の動きを使って伝えます。



筆談

メモ用紙などに筆記具で文字を書いて伝え合う方法です。文章は伝えるポイントをおさえて、短く簡潔に伝えましょう。



読話（口話）

相手の口の動きを見て読みとることです。静かなところで、正面から口の動きを「大きく」「ゆっくり」「はっきり」伝えます。「いす・りす」など、口の動きが同じで意味の違う言葉があるので、同時にジェスチャーや紙に書いて伝えます。



補聴器

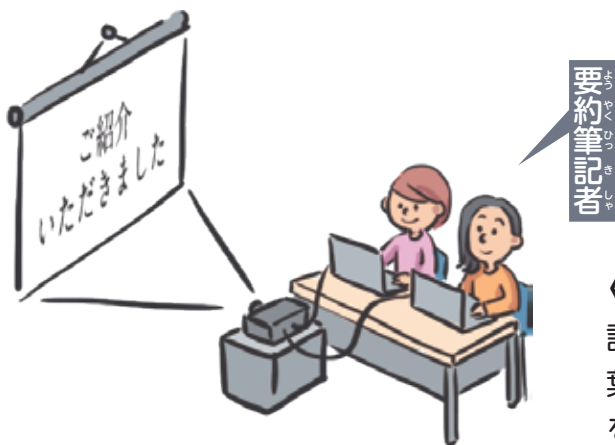
補聴器は、聴覚障がいなどで届きにくくなった音の情報をマイクで受けて、増幅器で大きくしてイヤホンから伝える医療機器です。周囲の騒音との区別がつきにくいので「ゆっくり」「はっきり」「区切って」話すようにしましょう。また、必要以上に大きな声で話しかけないようにすることも大切です。



こんなお仕事があります

〈要約筆記〉

紙・パソコンを使って、話し言葉を文字にかえて伝えます。



手話通訳者



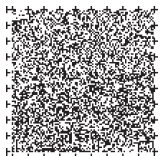
〈手話通訳〉

話し言葉を手話にかえたり、手話を音声による話し言葉にかえて、耳の不自由な人とのコミュニケーションを助けます。

聴導犬

聴導犬は、ペットではなく、耳の不自由な人のために特別な訓練を受けた犬です。詳しくは17ページの「補助犬について知ろう」をご覧ください。

障がいについて知ろう——耳の不自由な人について知ろう



内部障がいについて知ろう

内部障がいってどういうこと？

心臓、腎臓、呼吸器、膀胱・直腸、小腸、肝臓の機能障がいと、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいの総称です。体の中の障がいなので、外見からは病気なのか、元気がなが分かりにくいので、周りの人の理解が必要です。

こんなことに困っています

タバコの煙で呼吸が苦しくなったりします。



呼吸器機能障がいの人や、障がいによって体力が低下している人は、タバコの煙が原因で脈がみだれたり、呼吸が苦しくなったりすることがあります。

心臓ペースメーカーが誤作動するのではないかと心配です。

心臓のペースメーカーを使用している人は、携帯電話などの電子機器で誤作動するのではないかと不安です。優先席付近や混雑した場所では携帯電話などの電源は切るようにしましょう。

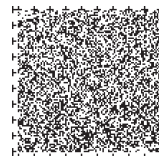


症状を悪化させてしまう食べ物、飲み物があります。



腎臓・肝臓・小腸などの消化器系に障がいがある人は、食べたり飲んだりすると症状を悪化させてしまうものがあります。食事などを無理にすすめたりしないような配慮が必要です。

外見から障がいがあることがわかりにくいので誤解を受けやすいです。



内部障がいの人は、疲れやすく立っているのが難しい人もいます。ヘルプマークやハート・プラスマークを表示している人や、立っているのがつらそうな人を見かけたら進んで席を譲りましょう。



オストメイトについて知ろう

オストメイトとは、産まれた時から肛門がない人や、大腸・直腸・膀胱などの病気の治療、交通事故などのケガで手術をした人が腹部にストーマ（ギリシャ語で口）と呼ばれる排泄口を造設した人のことをいいます。

ストーマがあるため通常の便器では排泄しにくいことから、立ったまま排泄処置ができる設備が多目的トイレに設置されるようになりました。

オストメイトは外見から障がいがあることがわからないので、「障がい者ではないのに多目的トイレを利用している」と誤解されることがあります。オストメイトは子どもから高齢者まで年齢層も幅広いですが、元気に社会で活躍されている人がたくさんいます。



当事者の声

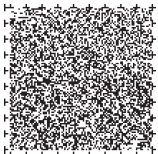
- オストメイト対応トイレが何のために必要なのか理解してほしい。
- 災害にあった時、ストーマ装具をすぐに手配できるシステムを教えてください。

難病とは？

- 原因が不明
- すぐに治る病気ではない
- 治すことが難しい
- 珍しい病気
- 長い治療、療養が必要になる病気のことをいいます。

「発病の機構が明らかでなく、治療方法が確立していない希少な疾病であって長期の療養を必要とするもの」この定義のもと、2014年「難病の患者に対する医療等に関する法律（難病法）」が制定されました。

ほとんどの難病はうつる種類の病気ではありません。外見や先入観、偏見をもたず、病気のことと、その人のことを正しく理解することが大切です。



知的障がいについて知ろう

知的障がいってどういうこと？

知的障がいの人は、読み書き、お金の計算などの日常生活や学校生活などに困ることがあり、何らかの特別な支援が必要となる場合があります。

こんなことが苦手です

- 難しい言葉や言い方は、理解しにくいです。
- お金の計算は少し苦手です。
- 時計を読んだり、時間を計算したりするのが苦手です。
- 初めてのことを覚えるには、時間がかかります。

こんなふうに接してください

- 「あれ」「これ」「それ」などの表現をさけて、わかりやすい言葉で説明してください。
- 初めてのことは慣れるまで時間がかかりますので、丁寧にゆっくりと教えてください。



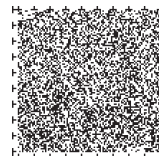
こんな場面にであったら

駅で切符を買いたいけれど、
どうしたら良いかわからないようです。

- どこに行きたいのか、静かにやさしく聞いてください。
- 行先までの金額を調べて、「〇〇円です」と教えてください。
- お金の種類がわからないようだったら、必要な金額を教えてください。
- 券売機に入れるのを手伝ってください。
- ホームを間違えないように見守ってください。



発達障がいについて知ろう



発達障がいってどういうこと？

発達障がいの人は、生まれつき脳の一部の機能に障がいがあることが原因で、人間関係やコミュニケーションが苦手なため、周囲の理解と支援を必要とする障がいです。

自閉症について

自閉症は見るもの、聞くもの、感じるものを正しく理解しにくい障がいです。知的な障がいや学習障がい・てんかん、その他の発達障がいなどを伴って生じる場合もあります。

- 社会性の障がい
(仲間を作ることが苦手な場合があります。)
- コミュニケーションの障がい
(言葉の発達が遅くなる場合があります。)
- こだわり行動
(同じ行動をいつまでも繰り返す場合があります。)



こんなふうにご接してください

- たくさんのお話を一度に話さず、ゆっくりと話してください。
- 目で見てわかるように、絵や写真を使うなど伝える方法を工夫してください。



注意欠陥多動性障がい (ADHD)

あまり深く考えずに行動してしまうなどの障がいです。

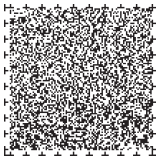
- 集中力が持続できず、注意が散漫になる。
- 絶えず落ち着かず動き回る。

学習障がい (LD)

全般的な知的な発達に遅れはありませんが、読み書き、計算などの特定の能力が他の能力に比べて弱く、周囲にはわかりにくい障がいです。

- 言葉を聞いて理解することが難しい。
- 運動が苦手な面がある。

※発達障がいについては早期からの専門的な療育や支援が必要です。



精神障がいについて知ろう

精神障がいってどういうこと？

精神障がいとは、意識、感情、行動などに障がいがあり、社会生活を送ることに困難を伴う障がいです。精神障がいは、目に見えないため周囲から理解されにくく、病状も不安定なため、医療や福祉の対応が必要とされています。

日常生活を妨げることとして、 次のような症状があります

- 記憶力の低下
- 幻覚、幻聴
- 不安や心配、恐怖
- やる気や興味の低下
- 説明のつかない身体症状

こんなふうにご接してください

- 相手が伝えたいことをゆっくりと根気よく聞いてください。また、何度も聞き返したり、問い詰めたりしないでください。
- 落ち着いて、ゆっくりと具体的な言葉で話をしてください。
- みんな、精一杯がんばっていますので、ずっと「がんばれ」と言われると疲れてしまうことがあります。「きっとよくなる」「次はうまくいく」など、希望がもてるような言葉をかけてください。

統合失調症とは

心の病のひとつです。決して珍しい病気ではありません。10代から20代の若い人に多く、幻聴や幻覚の症状などがあります。

うつ病とは

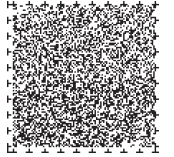
色々なストレスによって、いつも気持ちが落ち込んだり、何事にたいしてもやる気が出ないことが長く続く病気です。

てんかんとは

何らかの原因で、一時的に脳の一部分が過剰に興奮することにより、発作を起こします。発作には、けいれんを伴うもの、突然意識を失うもの、意識はあるが認知の変化を伴うものなど、さまざまなタイプがあります。

※これらの疾患は適切な治療をうけることで、症状を落ち着かせたり、回復させたりすることができます。

高次脳機能障がいについて知ろう



高次脳機能障がいってどういうこと？

高次脳機能障がいとは、病気や事故で脳を損傷したことによって生じる障がいです。

次のような原因が考えられます

病気によるもの

- 脳炎 ● 脳症（インフルエンザ、はしかなど）
- 脳出血 ● 脳梗塞 ● 脳腫瘍

事故によるもの

- 脳外傷（転落、交通事故など）
- 低酸素性脳障がい（溺水、窒息など）

日常生活を妨げることとして、 次のような症状があります

記憶障がい（おぼえられない）

- 昔のことが思い出せない。 ● 新しいことが覚えられない。
- 日付や場所がわからなくなる。
- 今までできていた、計算や漢字の読み書き、いつもやっていることができなくなってしまう。



失語（言葉がでてこない）

- 話すことや聴くことでの、言葉の理解が難しい。 ● 読み書きが難しい。

うつ（落ち込む、やる気がなくなる）

- やる気が出ない。 ● 一日中横になっている。
- 悲しくなったり、悲観的になる。

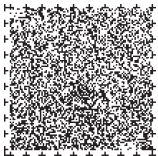
感情のコントロールができない

- 気分が一定ではなくなる。
- 一度に色々なことがあると、整理できなくなりパニックになってしまう。



こんなふうに接してください

- 明るくおだやかな表情で、ゆっくりとわかりやすく、簡単に話してください。
- ゆっくりと時間をとり、安心してもらえるようにおだやかな気持ちで接してください。



セツビ バリアフリー設備について考えよう

バリアフリーってどういうこと？

バリアフリーとは、「バリア(障壁)」を「フリー(除く)」、つまり障壁となるものを取り除くことで生活しやすくしようという考え方です。

現在では高齢者、障がい者などが安心して生活ができるように、施設整備だけではなく、心のバリアを取り除き、社会参加に積極的に協力する「心のバリアフリー」も大切です。



多目的 (多機能) トイレ

ユニバーサルデザインの考え方に従って、さまざまな設備が設置されています。車いす使用者が利用しやすいよう、十分なスペースが確保され、ベンチやベッド、乳幼児用設備、オストメイト対応設備などがあります。



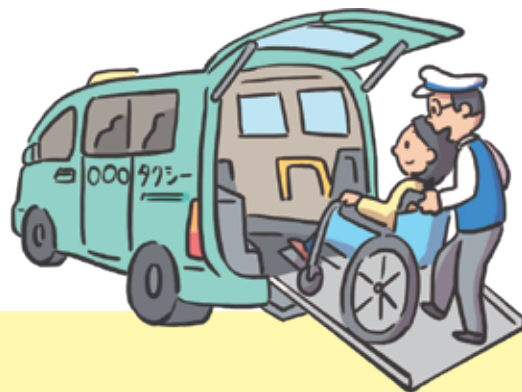
思いやりの心を持って
トイレを利用しましょう！

車いすを使用する人など、多目的 (多機能) トイレを必要とする人がいます。一般のトイレを利用できる人は、多目的 (多機能) トイレの利用は控えましょう。



ユニバーサルデザイン (UD) タクシー

車いす使用者に限らず、高齢者や妊娠中の女性、ベビーカー使用者なども含め、誰もが使いやすい一般のタクシー車両です。広い開口部にスライドステップを備え、車いすのまま乗車ができます。

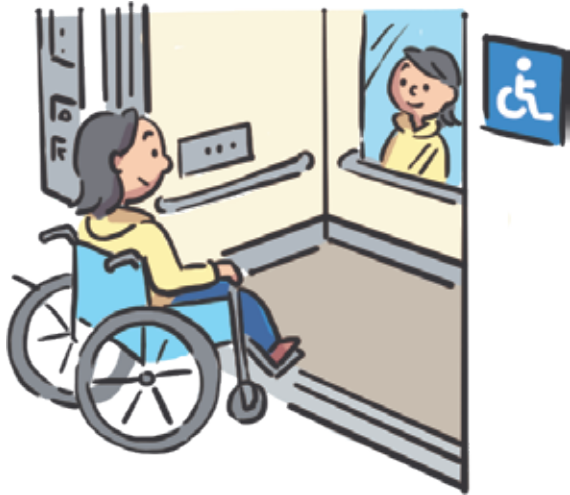
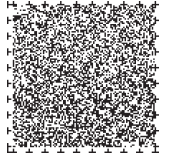


ユニバーサルデザインとは？

「すべての人のためのデザイン」を意味し、障がいの有無、年齢、性別、人種等にかかわらず多様な人々が利用しやすいように都市や生活環境をデザインする考え方のことです。

低床バス (ワンステップバス / ノンステップバス)

車いすを使用している人や、高齢の人などが乗り降りしやすいように床を低くしたバスです。運転手がスロープを設置し、車いすの人の乗り降りをサポートしてくれます。

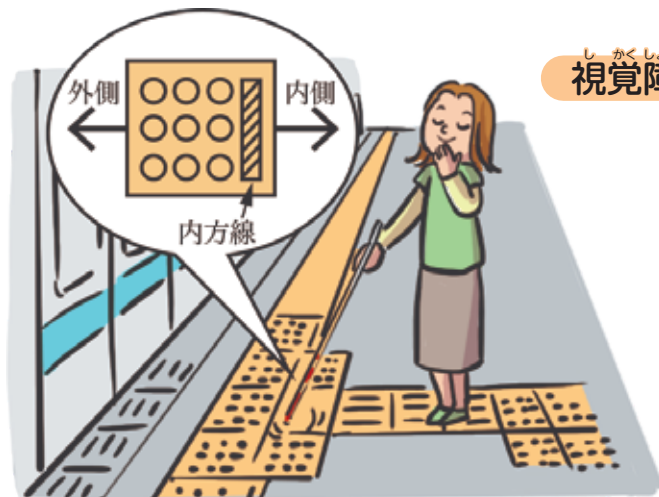


車いす対応エレベーター

車いすが容易に方向転換できる幅と奥行きがあります。また、ボタンが低い位置に設置されていたり、ドアの開閉状態を確認できる鏡が設置されています。

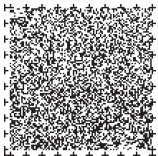
ホームドア (スクリーンドア)

列車の到着にあわせて開閉する仕切りです。ホームからの転落防止や列車との接触事故防止に役立っています。



視覚障がい者誘導用ブロック (点字ブロック)

視覚に障がいがある人の移動をサポートするために、歩道・鉄道駅・公共施設などに設置されています。注意喚起を表す点状ブロック、誘導・案内を表す線状ブロックがあります。鉄道駅などでは、点状ブロックの内側に、さらに安全側を示す1本の線状のブロック (内方線) でホームの内側、外側を区別しています。



補助犬について知ろう

補助犬ってなあに？

身体が不自由な人をお手伝いするために、補助犬がいることを知っていますか？
補助犬とは、目や耳、手足が不自由な人の自立や社会参加を助けるために特別な訓練を受けている犬のことです。



盲導犬

目の不自由な人が安全に街中を歩けるように、段差や曲がり角、障がい物などを教えます。胴体にハーネスをつけているのが特徴です。



介助犬

手足が不自由な人に代わって、落とし物を拾ったり、ドアを開けたり、スイッチを押したりします。着替えも手伝います。



聴導犬

耳が不自由な人に代わって音を聞き、それを知らせます。車のクラクションやドアチャイムの音、非常ベルなどを教えます。

補助犬は外に出たらいつでも仕事中です!!

補助犬が仕事に集中できるように次の点に注意しましょう。

- 食べ物や水を勝手に与えないでください。
- かわいいからといって見つめたり、触ったり、話しかけないようにしてください。

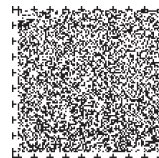


身体障害者補助犬法を知っていますか？



身体障害者補助犬法は、身体に障がいがある人の自立と社会参加に欠かせない補助犬をもっと知ってもらい、補助犬ユーザーを社会の仲間として受け入れるための法律です。この法律では公共交通機関や公共施設、スーパーマーケット、レストラン、ホテルなど不特定多数の人が利用する施設で、身体障害者補助犬の同伴を受け入れるよう義務づけています。

私たちにできることを考えよう



新型コロナウイルス感染症を防ぐ「介助の新しい様式」は？

手洗いは感染症予防の基本です。介助の前後には必ず手洗いをしましょう。手洗いが間に合わない場合は、アルコール消毒でもよいです。

また、飛沫感染防止のために会話は最低限とする、接触感染予防のために距離をとってボディタッチも最低限にすることを相手には事前に伝え、了承してもらいましょう。

お手伝いの時の注意点

接触感染や飛沫感染を防ぐために、介助者はマスクやフェイスシールドなどを着用するようにしましょう。これからは横方向や、少し距離をとった位置から対話をした方がいいでしょう。

車いす利用者には

足台に足を乗せたり、ブレーキを解除したりするときも体が近づきますから、可能なことなら自分でしてもらおうのもいいでしょう。曲がったり、車いすを傾けたりするときは、ヘッドマイクを使用するなど、少しの発声で声が届く工夫をしてください。



耳が不自由な人には

こちらの唇の動きがわかるように、透明マスクやフェイスシールドを着用しましょう。



手洗いはとても大切です！

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

新型コロナウイルスなどの感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。帰宅時や食事の前など、こまめな手洗いをしましょう。

「出典：首相官邸HPより」▶

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5

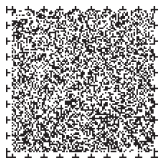


親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。



この冊子には視覚に障がいのある人のために文章を音声で読み上げる音声コード（SPコード）があります。各ページにある音声コードを「活字音声読み上げ装置」で読み込ませると、そのページの情報を音声で得ることができます。半円の穴が目印です。

障がいに関するマークを知ろう！

障がい者のための 国際シンボルマーク



障がいのある人が利用しやすい建物や輸送機関であることを示す世界共通のマークです。

クローバーマーク (身体障がい者標識)



身体に障がいがある人（肢体不自由）が運転していることを示すマークです。

聴覚障がい者マーク (聴覚障がい者標識)



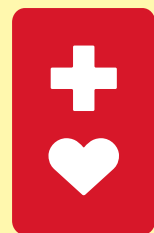
聴覚に障がいがある人が運転していることを示すマークです。

盲人のための国際シンボルマーク



視覚に障がいがある人のために考慮された建物などに付けられている世界共通のマークです。

ヘルプマーク



障がいがある人や難病の人、妊娠中の人などが周囲に支援や配慮が必要なことを示すマークです。

オストメイトマーク



人工肛門・人工膀胱の人（オストメイト）のための設備があること、及びオストメイトであることを表すマークです。

ハート・プラスマーク



身体内部に障がいがある人であることを表し、周囲に理解と協力を求めるマークです。

耳マーク



聴覚に障がいがあることを示すマークです。また、聴覚に障がいがある人を支援することを示すマークでもあります。

ほじょ犬マーク



身体障がい者補助犬（盲導犬・聴導犬・介助犬）と補助犬ユーザーを社会の仲間として受け入れることを示すマークです。

年

組

氏名

藤沢市障がい者支援課

〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1 電話 0466-25-1111 (代表) FAX 0466-25-7822

2021年(令和3年) 4月発行

取材協力

神奈川中央交通株式会社

作成

社会福祉法人 光友会

協力

藤沢障害福祉法人協議会

デザイン・印刷

神奈川ワークショップ/町田・デザイン専門学校