

しょうがい
障害があってもなくても

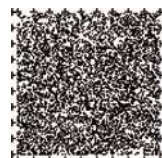


すべての人が ともに生きる町

町を見にいこう！



世田谷区





町には、いろいろな障害がある人がくらしています。

町には障害のある人がこまるバリア（＝かべという意味）もたくさんあるので、お手伝いや工夫が必要だね。どんなことがあるか見てみよう。



1 おうだん 横断はドキドキハラハラ

目が見えない人、見えづらい人は、信号が青になったことやわたる方向がわからなくなることがあります。



【案内する時】
「いっしょにわたりましょうか？」と声をかけて、かたか、うでにつかまってもらいます。



少し前を歩きます。

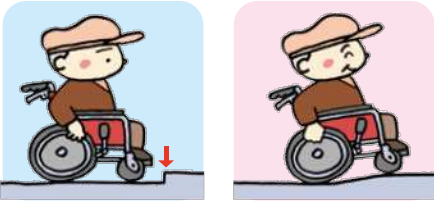
「あちらに」「そこに」ではなく具体的に知らせます。

右側に花だんがあります

視

2 車いす、小さな段でも通れない

車いすでするためにはスロープが必要です。



肢

3 もうどうけん 盲導犬はお仕事中

もうどうけん 盲導犬は、進む方向やきけんを知らせる大切なお仕事中です。さわったり、じっと見たりしてはいけません。



視

自動ドア

手を使わずにドアを開けられるすべての人が使いやすい工夫

おんきょうそうち 音響装置つき 信号機

音が鳴って信号が変わったタイミングやわたる方向を知らせます。



1

2

5

4

6

3

でんこうけいしばん おんせいあんない
電光掲示板や音声案内のあるバスで
目が見えない人や聞こえない人が、バスの行き先やとう着時こくなどを知ることができます。

4 お買い物でこまってしまう

会話や計算が苦手な人にはお手伝いが必要です。



絵を指差して伝えてもらうこともできます

400円です
1、2、3...あと100円玉がもうひとつです。

知

こまりやすいのはこんな障害の人たちや



視 視覚障害
見えない、見えづらい

聴 聴覚障害
聞こえない、聞こえづらい

肢 肢体不自由
体（手足）の障害

知 知的障害
学習などの発達がゆっくり

5 メニューが見えない

目が見えない人は、かべにはってあるメニューやタブレットは読めないの、声で読み上げたり点字メニューを用意したりします。



視

6 車の近づく音が聞こえない

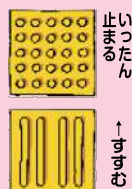
耳の障害があつて後ろから来る車の音や、きん急車両のサイレンが聞こえず、きけんな場合があります。あぶない時は周りの人が知らせなければいけません。



聴

点字ブロック

凸凹（デコボコ）で目の見えない人に進む方向や建物の入口、バスや電車の乗り場などを知らせています。上に物をおいてはいけません！



止まったん
↑すすむ

7 放送が聞こえない

駅や電車の中の放送が聞こえない人は電車のおくれや止まっている理由がわかりません。

どうして止まっているのかな



できる方法で知らせよう↑

周りの音を大きくして聞こえやすくする機器。
つけていてもすべての音が聞こえるわけではありません。
聴覚障害があってもつけていない人もいます。



電光掲示板や音声案内
文字や音で電車のじょうほうを案内します。

聴

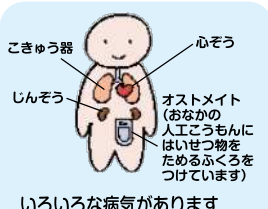
8 見た目ではわかりにくい障害

内部障害の人は内そらの病気が理由で、つかれやすく立っているのがつらい時があります。障害があることに気づいてもらえないことがあります。



席をゆずりましょう

ヘルプマークについては7ページを見てね



いろいろな病気があります

内

10 車いすはエレベーターでないと他の階に行けません

いつも満員だとなかなか乗れないことがあります。車いすが乗るためには数人分の場所をあげなければいけません。ゆずれる人は何人かまどまってゆずりましょう。

車いすに乗った人が後ろ向きにしやすいよう鏡がついています



車いすマークのボタンをおすとドアがゆっくり動いたり、開いている時間が長くなったりします

肢

視 しかくしょうがい 視覚障害

聴 ちょうかくしょうがい 聴覚障害

肢 したい ふじゅうろ 肢体不自由

内 ないぶしょうがい 内部障害

9 駅にもきけんな場所があります

目が見えない人は、ホームから落ちるなどのきけんが多い場所です。



あぶない時は体にさわって止めます。



安全を守るホームドアがふえています。

視

11 高い所、とどかない

車いすに乗っている人は高いところのものを取れません。お手伝いが必要です。



肢

12 いろいろな車いすがあることを知ろう

ストレッチャータイプの車いす



せまい場所は通れません。通路や歩道に物が置かれているとこまります。



子ども用の車いす

歩行がむずかしい子どものための車いすです。ベビーカーではありません。

肢

バリアフリートイレ

車いすで入れる広さがあり、オストメイトのせつびやユニバーサルシートなどがあります。必要な人がいつでも使えるようにしておかなくてははいけません。

手すり、せもたれ オストメイトのマーク



オストメイトの人がふくろの中身を流したりあらったりするせつび

大人でもおむつ交かんできる大きさのユニバーサルシート

電車の中のゆうせんスペース

車いすやベビーカーのための場所です。スペースをあけてね。



手すり、スロープ
かいたんを使えない人のために大切なせつびです。



12

10



13 ゆっくり心を休めよう

精

せいしんしょうがい
精神障害は心の病気
とされています。
心のパワーが落ちて
何もできなかったり、
気持ちをコントロール
できなくなったりします。



14 24時間、命を守るケア

医

しょうがい
障害や病気があるために
さまざまな医療的ケアの必要な人がいます。
人工こきゅう器などを使っている人は電気がないと
命に関わるのでバッテリーなどそなえが必要です。



口からごはんを食べられない時は
管からとります。

15 とくにも苦手もいろいろあります

発

はつたつしょうがい
発達障害の人は生まれつきの
脳の特ちょうで、音や光に
びん感だったり会話が苦手
だったりします。育ち方や
せいかくのせいではありません。



聞こえる音をへらす
ヘッドホンをつける
場合もあります

目が合わないことも
あります



いじわるしてる
つもりじゃないんだ...



記おく力が
すぐれている
人もいます

聞こえない人とのコミュニケーションはさまざま

聴

18 手話は大切な
「言葉」です!

おつかれさま!

表しようと
手の動きで
気持ちも伝わり
ます



19 くちびるの動きを
読む口話、文字で
伝える筆談など。



口をはっきりあけて
ゆっくり話します。
声も出します。

20 後ろからよんでも
気づけないので
そとかたを
たたきます。



視

しかくしょうがい
視覚障害

聴

ちょうかくしょうがい
聴覚障害

知

ちてきしょうがい
知的障害

医

いりようてき
医療的ケア

発

はつたつしょうがい
発達障害

精

せいしんしょうがい
精神障害

16 さい害の時

聴

さい害の時、耳が聞こえない
人に、ぼうさい放送やラジオの
じょうほうを知らせます。

台風が
近づいて
います



17 白杖 SOS

視

しかくしょうがいしや
視覚障害者の
「助けて」のサインです。



どうされましたか

21 会話が苦手でも
言っていることはわかります

知

ルールなどがむずかしい時は
ゆっくりわかりやすい
言葉で伝えます。



やさしさが
伝わり
うれしいです

まわりの人の
気持ち、たいどは
伝わります

22 具体的に伝えるとわかりやすいです

発

あいまいな言葉だと
こまってしまうかも...

かたつけておいてね



「何を」「どうするか」
具体的に伝えてください。

ファイルをたなに
もどしてください



13

14

15

病院

ウ〜

18

21

22

区役所

学校

会社

音声コード

←左の二次元コードは、せん用のアプリで
読みこむと、文を読み上げてくれます。
目の見えない人にとって大切なじょうほう
です。



点字案内板

さわってわかる、建物の案内図と
点字を組み合わせたもの。
わかりやすく書かれていて、
見える人にも便利です。

17

手話通訳者

しゅわつうやくしや
聞こえない人と、聞こえる人の
コミュニケーションを手話で
お手伝いします。

20



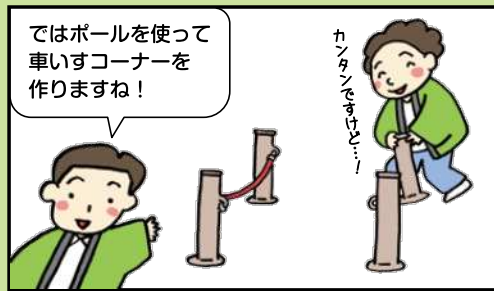
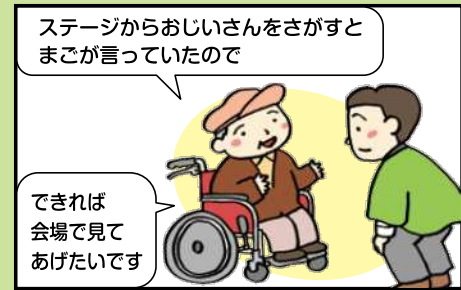
ヘルプマークってなんだろう？



こまっていることや 障害、病気のことを ぐわしく書いて持ち歩ける ヘルプカードもあるニャ

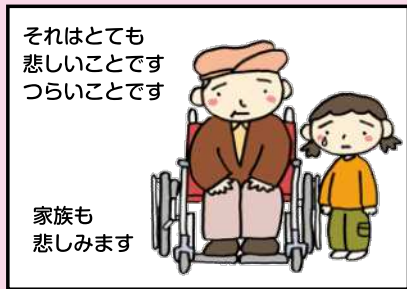
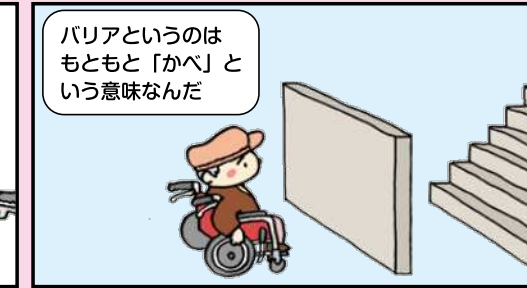
ヘルプマーク、ヘルプカードは まちづくりセンター、図書館、区役所でもらえます。 問い合わせ先はうら表紙にあります。

話し合ってくふうしよう



スタッフは、車いすに乗っているおじいさんが人が多い会場に入ることがあぶなくないか心配しています。会場でダンスを見たいというおじいさんの希望をかなえるため、話し合い(建設的対話)をしました。その結果、ボールで車いすコーナーを作ってスタッフがつきそってくれることになりました(合理的配慮)。障害のある人がしたいことをできるよう、話し合っていて、工夫することが大切です。

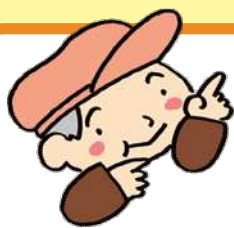
心のバリアについて考えよう



むかんしん
無関心=自分には関係ないことと思って、知ろうとしないこと
けい
軽べつ=ばかにしたり、見くだしたりすること

ひとりひとり、
大切な命



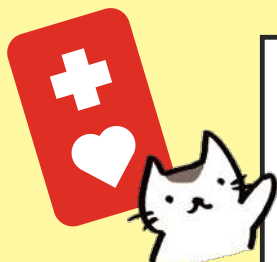


大切にしたい思い



- ^{しょうがい}障害があってもなくても人の命の大切さは同じだから
みんなが大切な命にふさわしい
生きがいのある生活ができるようにしよう
- ^{しょうがい}障害があることなど
どんな理由でもだれかをいじめたり
軽^{けい}べつしたりしてはいけない (差別^{さべつ}の解消^{かいしょう})
- ^{しょうがい}障害があるためにその人がしたいことができないのはよくないから
さまざまな工夫^{くわふ}をして障害^{しょうがい}のない人と同じようにくらするようにしよう
(合理的^{ごうりてき}配慮^{はいりよ}・差別^{さべつ}の解消^{かいしょう})
- いろいろな人が同じ町でくらすしているから
個性^{こせい}をみとめ合おう (多様性^{たようせい}・インクルーシブ)
- 「障害^{しょうがい}」は、障害者^{しょうがいしゃ}ではなく
バリアのある社会のほうにあるんだ (障害^{しょうがい}の社会モデル)
- その人が自分でしたいことを決め
自分らしい生活を送ることができるように
必要^{じこけ}な手助け^{てつていけん}をしよう (自己決定権^{じこけつていけん}の尊重^{そんちょう})

全ての人々が楽しくともに生きる町を、みんなで作っていきましょう



ヘルプマークの
お問い合わせ
こちらまで

企画制作：世田谷区障害福祉部
障害施策推進課施策推進担当
〒154-8504 世田谷区世田谷 4-21-27
電話 03-5432-2385 /FAX03-5432-3021
広報印刷物登録番号 No.2224