

障害者差別解消啓発カレンダー（案）

**1 日**

文京ゆかりの文人（語録）


声をかけてみましょう

街の中や身近な場所で、障害のある人が困っている様子を見かけたら声をかけて、援助や配慮をお願いします。

日の光を籍りて照る  
大いなる月たらんよりは、  
自ら光を放つ小さき燈火たれ。

森鴎外  
「短夜夜」より

もり、おうがい……小説家・軍医。代表作『森鴎外』。千駄木の旧居跡地は現在森鴎外記念館。



**2 日**

文京ゆかりの文人（語録）

「補助犬」とは？


補助犬は障害者の身体の一部として大事な役割を担っています。常に集中して仕事をしているので触ったり、話しかけたり、食べ物をあげたりしないようにしましょう。

色を見るものは形を見ず、  
形を見るものは質を見ず。

夏目漱石  
「虞美人草」より

なつめ・そうせき……小説家。代表作『虞美人草』。作品の舞台となった旧居跡地の名が向丘にある。

導盲犬  
聴導犬  
介助犬  
盲導犬



**3 日**

文京ゆかりの文人（語録）

イエローリボンとは？/  
障害者週間


障害者権利条約が目指す、だれもがその人らしく心ゆたかに共に暮らし、学び、働くことができる社会をつくるためのシンボルマークです。

人の希望は  
初め漠然として大きく  
後、漸く小さく確実に  
ならひなり。

正岡子規  
「墨汁一洒」より

まさおがしき……俳人・歌人。代表作『歌よみに与ふる書』。在学中、本郷区駒込町に在る常盤公園で過ごした。

障害者基本法に基づき、12月3日～9日は障害者週間です。文京区では、障害について理解と関心を深めていただくため、障害のある人たちの作品展等を開催しています。



**4 日**

文京ゆかりの文人（語録）

必要はもつとも確実な理想である。

石川啄木  
「時代閉塞の現状」より

いしかわたくはく……歌人・詩人。代表作『一握の砂』。本郷には家族で住んだ鷹之床跡が、小石川には終焉の地歌碑がある。

「ヘルプマーク」「ヘルプカード」

外見からは分からなくても援助や配慮が必要な人がヘルプマークを身につけています。

ヘルプカードには、必要な支援と配慮、連絡先が書かれています。



**5 日**

文京ゆかりの文人（語録）

ちょっとした気づき


手足が不自由な人の中には、扉の開け閉めや階段の昇り降りが難しい人がいます。

困っている様子に気づいたら支援が必要か声をかけてみましょう。

僕の前には道はない  
僕の後ろには道はできる

高村光太郎  
「道程」より

たかむらこうどう……詩人・彫刻家。代表作『智恵子抄』。昭和20年の空襲で焼失するまで住んでいた旧居跡が千駄木にある。



**6 日**

文京ゆかりの文人（語録）

白い杖を持っている人

白杖は全く見えない人だけでなく、見えにくい人たちも使用しています。


我という人の心はただひとり  
われより外に知る人はなし

谷崎潤一郎  
「雪後庵夜話」より

たにざきじゆんいちろう……小説家。代表作『雪後庵夜話』。50年間で40回の転居を繰り返す。本郷にいた頃、佐藤幸夫が日夜往来していた。

見えるところ  
見えないところがある

ぼやけて見えにくい



**7 日**

文京ゆかりの文人（語録）

「知的障害」とは？

知的な発達に遅れがあるため、日常生活の中で様々な不自由が生じています。

周囲の人々の理解や協力があれば、安心して日常生活を送ることが出来ます。

一つずつの小さな現在が  
続いているだけである。

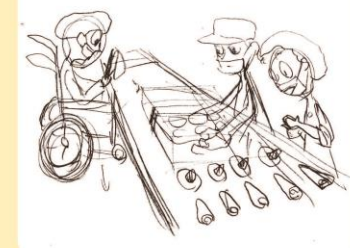
宮沢賢治  
「ビジテリアン大蛇」より

みやざわけんじ……詩人・童話作家。代表作『銀河鉄道の夜』。上京後、本郷の「新長屋」に宿し、働いたが多くの童話を執筆した。

「知的障害」とは？

知的な発達に遅れがあるため、日常生活の中で様々な不自由が生じています。

周囲の人々の理解や協力があれば、安心して日常生活を送ることが出来ます。



**8 日**

文京ゆかりの文人（語録）

不器用になっちゃう  
コミュニケーション～知的障害～


自分の気持ちを相手に伝えることが上手にできません。ゆっくり、具体的にわかりやすい言葉で話しましょう。

話の内容が理解することが苦手です。急がずに言葉が出てくるのを待ちましょう。

丸うならねば  
思う事は遂げられまじ。

樋口一葉  
「ゆみ夜」より

ひぐちいちよう……小説家・歌人。代表作『たけくらべ』。24年の生涯のうち約10年を文京区で過ごす。度々通った伊勢屋書店は本郷にあった。



**9 日**

文京ゆかりの文人（語録）

気持ちの整理中  
～知的障害～


気持ちを切り替えることが難しいので、緊張やイライラで不安になり、パニックになってしまうことがあります。そんな時は、優しい気持ちでそっと見守ってください。

あなたの話、  
あなたの言葉、あなたの考え  
でなければいけません。

小泉八雲  
「小泉八雲「思い出の記」より

こいずみやくも……英文学者・小説家・随筆家。代表作『怪談』。アメリカから来日後、本郷に住み東大講師を務めた。

大丈夫だよ



**10 日**

文京ゆかりの文人（語録）

ハートフル工房でお買い物

障害のある人の就労と社会参加、工賃アップを目的に、区内の障害者施設の商品販売会をしています。障害のある人が店員となり販売しています。


今もなほ物まなびする心こそ  
果てをも知らぬ命なりけれ

井上哲次郎  
「栞田録」より

いのうえてつじろう……哲学者・詩人。代表作『新体詩抄』。没するまでの52年間小石川に在住。旧居跡は井上史蹟園として残る。

文京区ハートフル工房

区民ひろば（シビックセンター地下2階）にて毎月開催



**11 日**

文京ゆかりの文人（語録）

「働きたい」「働ける」を  
応援します！

障害者就労支援センターでは、障害のある本人、家族、施設、企業などからの相談を受け、就労に向けた支援、安心して働き続けるための支援を行っています。

子ゆえに迷い、  
子ゆえに悟る。

坪内逍遙  
「牧羊方」より

つばうちしようじょう……小説家・評書家。代表作『小説神髓』。発表したのは本郷の産田坂の上。明治20年には真砂町へ移る。



**12 日**

文京ゆかりの文人（語録）

「内部障害」とは？

心臓や腎臓などの臓器の働きが低下又は失われている障害で、日常生活が制限されています。

細菌やウイルスに感染しやすいので、風邪などをひいている時はうつさないよう注意しましょう。

約束は必ず守りたい。  
人間が約束を守らなくなると  
社会生活は出来なくなるからだ。

菊池寛  
「私の日常道徳」より

きくちかん……小説家・ジャーナリスト。代表作『道徳』。文京区豊秋社を創設した実業家。大正時代に小石川などに住む。

身体内部に障害がある人のマークです。



# 13日

文京ゆかりの文人(語録)

我等は泣く為に作られ、  
悲しむ為に作られたるには  
あらずや。

## 「内部障害」への思いやり

ペースメーカーをつけている人のそばでの携帯電話、呼吸器機能障害の人のそばでのタバコは控えましょう。  
膀胱・直腸機能障害で人工肛門などをつけている人(オストメイト)にはオストメイト対応トイレが必要です。



オストメイトの設備が整っているトイレに貼られています。

# 14日

文京ゆかりの文人(語録)

他流を知ることは  
自己を知ることである。

## 視覚障害の人と一緒に歩く

あなたの肩や肘の少し上に手を置いてもらって半歩先を歩きます。  
二人分の横幅を意識しましょう。  
歩くペースを聞いたり、段差などを伝える事も大切です。



# 15日

文京ゆかりの文人(語録)

貧乏の無い人生はい、人生だが、  
貧乏をしたつて必ずしも、  
人間は不幸になるものではない。

## 手話の挨拶

(おはよう、こんにちは)

手や身体を使うだけでなく、相手の目を見て声にだして伝えることも大切です。



# 16日

文京ゆかりの文人(語録)

白鳥はかなしからずや空の青  
海をあをにも  
染まらずただよふ

## 「精神障害」とは?

精神疾患等により、継続的に日常生活や社会生活が困難になる状態です。  
「統合失調症」「躁うつ病」「うつ病」などのほかに、「心的外傷後ストレス障害(PTSD)」「依存症」「認知症」も精神障害に含まれます。  
誰にでもなる可能性があり、ストレスや病気など要因は様々です。



# 17日

文京ゆかりの文人(語録)

一日に千里の道を行くよりも、  
十日で千里行くぞ楽しき。

## 精神障害は誤解されやすい

精神障害による症状は、外からはわかりにくく、「怠けている」「何を考えているかわからない」等、理解不足による誤解や偏見で差別をされてしまうことがあります。  
正しい服薬や規則正しい生活、周囲のサポートなどにより、安定した日常生活を送る事ができます。



# 18日

文京ゆかりの文人(語録)

勇気がある人というのは、  
心の落ち着きが  
姿にあらわれているものです。

## 心に寄りそうサポート

精神障害の症状は人によって千差万別でそれぞれ違います。  
また、普段できていることができないときもあります。  
その人にしかわからないつらさがあることを理解して下さい。  
安心して相談できる環境が大切です。



# 19日

文京ゆかりの文人(語録)

世間は気次第で  
忌々しくも  
面白くもなるもの。

## 補助犬はどこでも一緒

お店や病院などへの補助犬の同伴は、「身体障害者補助犬法」により受け入れる義務があります。  
補助犬は、ユーザーの指示に従い待機することができるので、特別な設備は必要ありません。



# 20日

文京ゆかりの文人(語録)

然し恐れてはならぬ。  
恐れぬ者の前に  
道は開ける。

## 小さな段差が大きなハードル

自転車で坂道や段差を進むのが大変なように、車椅子もなかなか大変です。  
困っている様子に気づいたら声をかけてみましょう。  
また、一人では難しいと感じた時は、周りの人の協力もお願いしましょう。



# 21日

文京ゆかりの文人(語録)

世間に名を成し  
人々に敬するには、  
身持と心持とが大事。

## 「発達障害」とは?

「自閉症」「アスペルガー症候群」「注意欠陥多動性障害(AD/HD)」「学習障害(LD)」等があり、大人になって診断を受ける人もいます。  
発達障害は、苦手なこともあります。得意なことに磨きをかけて活躍している人もいます。



# 22日

文京ゆかりの文人(語録)

興味があるから  
やるというよりは、  
やるから興味がでる場合が  
どうも多いようである。

## コミュニケーションの方法

コミュニケーションの方法には手話のほかに筆談、口話(口の動きを読むこと)、音声認識ソフト(スマートフォン等)など、障害によって様々な手段があります。  
その人に合った方法でコミュニケーションをお願いします。



# 23日

文京ゆかりの文人(語録)

むしろ書物や体験を  
絶えず片端から切払い切払いする  
ところに人の真実が研かれる

## 「高次脳機能障害」とは?

事故や病気などで脳を損傷して生じた障害です。  
失語や記憶障害、感情のコントロールが難しいなど人によって様々な症状があります。ゆっくりと分かりやすい言葉で話をしましょう。  
メモを活用することも有効です。



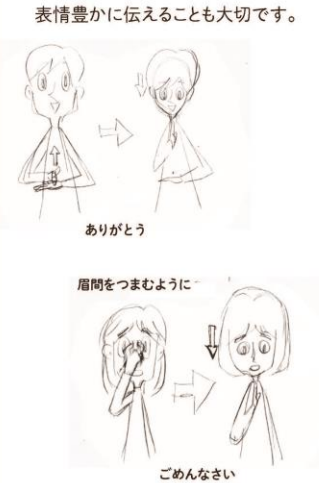
# 24日

文京ゆかりの文人(語録)

神は人に孤独を与えた。  
然も同時に同じ人間に  
孤独では居られない  
性質をも与えた。

## 手話の挨拶

(ありがとう、ごめんなさい)



# 25日

文京ゆかりの文人(語録)

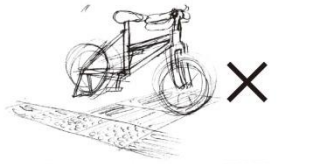
恋の悲しみを知らぬ人には  
恋の味は話せない。  
伊藤左千夫  
「春の潮」より

## 点字ブロック

点字ブロックは線状の誘導ブロックと点状の警告ブロックの2種類があります。

ブロックは視覚に障害がある人の大切な情報です。

自転車や荷物などを置かないよう気をつけましょう。



【警告(点状)ブロック】  
注意喚起を示します。

【誘導(線状)ブロック】  
進行方向を示します。

# 26日

文京ゆかりの文人(語録)

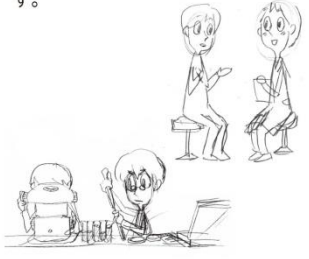
諸学の基礎は  
哲学にあり  
井上円了  
東洋大学の建学の理念  
いのちをえんりょう……哲学者、明治20年、運島4丁目、藤村邸  
内に哲学館(明治39年、東洋大学を開設。文京区内に長く住んだ。)

## 「難病」とは?

原因がわからず、治療方法が確立していないため、長期にわたり療養を必要とする病気です。

300を超える疾患があり、人により症状が異なります。

周囲の人たちが難病に対する正しい理解と認識を深めていくことが大切です。



# 27日

文京ゆかりの文人(語録)

うつし世はゆめ  
よるの夢こそまこと  
江戸川乱歩  
サインに書いていた言葉  
えどがわらんば……推理小説家、代表作「怪人二十面相」など。  
大正時代国子坂で古本屋を開き、短編D坂の殺人事件を執筆。

## 色にもバリアフリー

文字と背景の配色によって、読みやすさが違います。コントラストでメリハリをつけることで、見やすくなります。



文京区発行の「情報提供ガイドライン」をご活用ください。

# 28日

文京ゆかりの文人(語録)

人間の最大不幸は、  
其の成功を意識した  
瞬間から始まる。  
永井荷風  
「ふらんす物語」より  
ながいかふう……小説家、随筆家、代表作「あめりか物語」金雷  
町で育ち、この周辺が描かれている作品もある。

## 車椅子の絵だけど……

よく目にするこのマーク、車椅子の人だけを指すマークではありません。  
障害のある全ての人を示す世界共通のシンボルマークです。



# 29日

文京ゆかりの文人(語録)

信ずる理由があるから  
信じているのではなくて、  
信じたから信じているのだ。  
二葉亭四迷  
「おもひ伝」より  
ふたばていしめい……小説家、代表作「浮雲」は国子坂、本郷などの地名が登場する。明治25年から約16年間本郷に暮らす。

## 情報の見える化

聴覚に障害のある人は、耳から得る情報は取得しにくい。目から得る情報が必要です。



# 30日

文京ゆかりの文人(語録)

利のやっこ  
位のやっこ多き世に  
我は我が身の主なりけり  
佐佐木信綱  
「おもひ伝」より  
ささきのぶつな……歌人、国文学者、万葉学者としての功績は大  
家大きい。明治45年から22年間西片に住む。

## 音声コードで読み上げます

音声コードとは、QRコードと同じ印刷物上の切手大の二次元コードです。  
スマートフォンや音声読取装置で読み込むと、内容を読み上げます。

誰かに読んでもらうことなく、内容を把握できます。



# 31日

文京ゆかりの文人(語録)

人は常に機会を待てるも  
機会はずに人を待たず。  
斎藤経雨  
「可矢神」より  
さいとうりょうく……小説家、評論家、随筆家、代表作「油地獄」。  
森鷗外、坪内逍遙等と親交が深い。本郷、千駄木などで暮らす。

## 障害者差別解消法

障害のあるなしにかかわらず、すべての人がお互いの人格と個性を尊重し合いながら共生できる社会を目指しています。

国や地方公共団体、会社やお店には「障害を理由とする不当な差別的取扱の禁止」と「合理的配慮の提供」が求められています。

