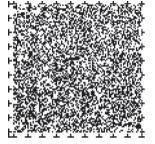


この冊子には、音声コードが各ページについています。専用の機器やスマートフォンのアプリ等で読み取ることによって内容を音声で聞くことができます。



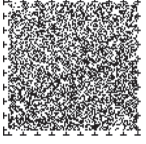
# 心のバリアフリーハンドブック

ともに生きるまちづくり



考える	街の中で誰がどんなことに困っているのか考えてみましょう	2
	あなたなら、どんなふうに声をかけますか？	3
	妊娠中や子ども連れの人のこと	4
		高齢者のこと
	手や腕、足が不自由な人のこと	6
知る	目が不自由な人のこと	7
	耳が不自由な人のこと	8
	知的障害のある人のこと	9
	発達障害のある人のこと	10
	精神障害のある人のこと	11
	高次脳機能障害のある人のこと	12
	難病・内部障害のある人のこと	13
	ヘルプカード、ヘルプマークのこと	14
	コミュニケーションのいろいろ	15
	バリアフリーの設備のこと	16
	補助犬のこと	17
	心のバリアフリー ～理解を深めるために～	18
	障害福祉に関するマーク	19
	身近にある相談場所	20
	災害発生！ ～その時私たちにできること～	21

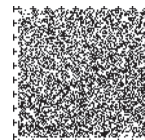




まち      なか      だれ      こま  
街の中で誰がどんなことに困っ



# ているのか<sup>かんが</sup>考えてみましょう。



はじめに

このハンドブックは、<sup>しょうがい</sup>障害の<sup>しょうがい</sup>ことや<sup>ひと</sup>障害のある<sup>たい</sup>人に対する<sup>ちしき</sup>知識や<sup>りかい</sup>理解を<sup>ふか</sup>深めていただくために<sup>さくせい</sup>作成しました。

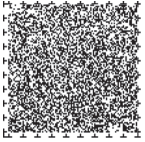
ここに<sup>しょうかい</sup>紹介する<sup>じょうほう</sup>情報が<sup>すべ</sup>全ての<sup>しょうがい</sup>障害のある<sup>ひと</sup>人たちに<sup>あて</sup>あては<sup>まる</sup>まるわけでは<sup>あり</sup>ありませんが、<sup>しょうがい</sup>障害のある<sup>かか</sup>なしに<sup>かか</sup>関わらず、<sup>ひと</sup>その<sup>りかい</sup>人を<sup>りかい</sup>理解するために<sup>ひつよう</sup>必要なのは、<sup>たが</sup>お互いに<sup>ひとり</sup>一人の<sup>にんげん</sup>人間として<sup>む</sup>向き<sup>あ</sup>合う<sup>こころ</sup>心です。

<sup>とも</sup>共に<sup>い</sup>生きる<sup>まち</sup>まちをつくるために<sup>どう</sup>どうしたら<sup>いい</sup>いいか、<sup>かんが</sup>考えて<sup>い</sup>いきましょう。

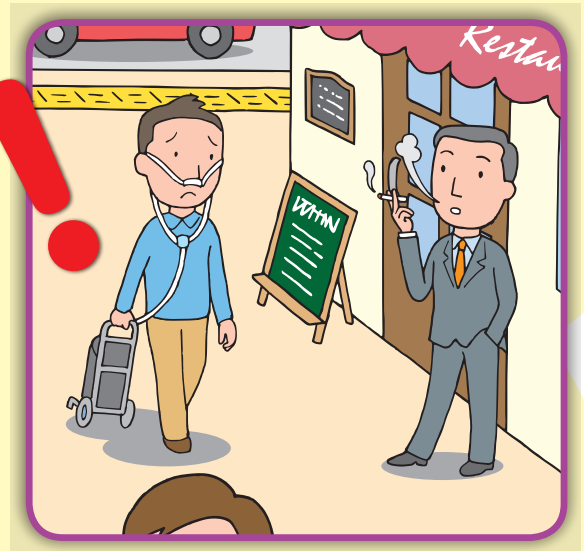
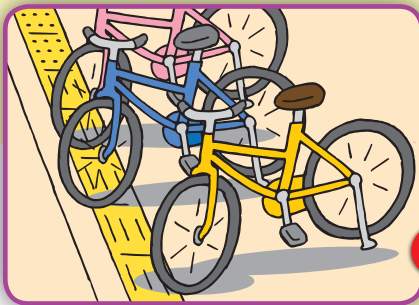


いくつ<sup>き</sup>気づきましたか？

Handwriting practice area with horizontal dashed lines and a red pencil icon at the bottom right.

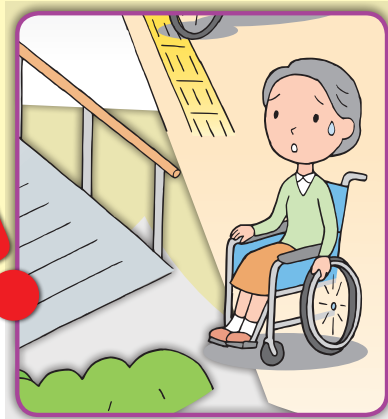


# あなたなら、どんなふうに

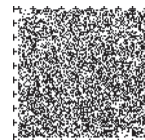


## こま ひと おも 困っている人の思いは…

- てつだ 手伝ってほしいけど こえ 声をかけづらい。
- いそ みんな急いでいるのに もう わけ 申し訳ない。
- めいわく 迷惑だと思われたくない。
- じぶん なに こま 自分が何に困っているのかわからない。
- じぶん す もっと自分の好きなおとこ がいしゅつ ころに外出したい。



# こえ 声をかけますか？



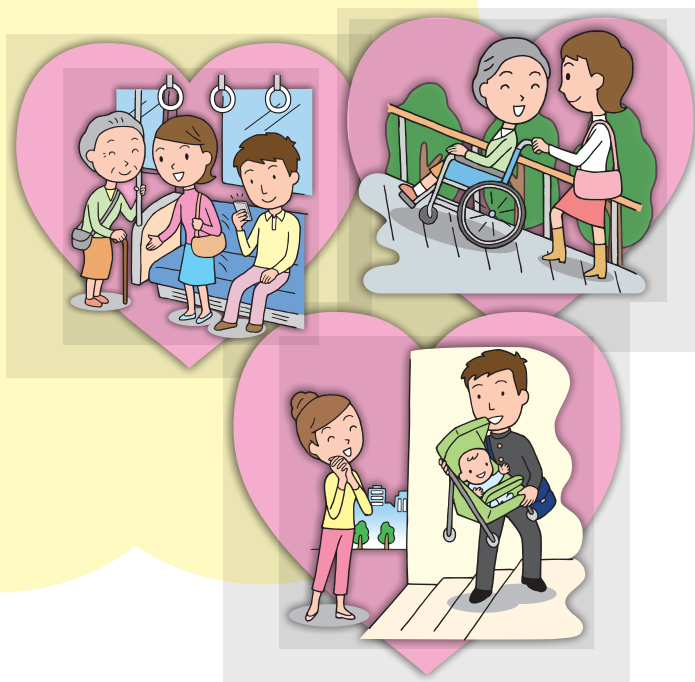
わたし  
私たちは…

- ・ <sup>こえ</sup>声をかけるタイミングがわからない。
- ・ <sup>ただ</sup>正しいサポートのしかたがわからない。
- ・ <sup>は</sup>ひとりだと恥ずかしい。
- ・ <sup>めいわく おも</sup>かえって迷惑と思われそう。

考  
え  
る

<sup>なに</sup> <sup>てつだ</sup>  
「何かお手伝いしましょうか。」

<sup>ゆうき</sup> <sup>だ</sup> <sup>こえ</sup> <sup>ことわ</sup>  
勇気を出して声をかけても、断られ  
ることもあるかもしれませんが、そ  
れはその時 <sup>とき</sup> <sup>てつだ</sup> <sup>ひつよう</sup> <sup>は</sup>  
お手伝いの必要がなかつただけで、「恥ずかしい」「せっかく  
<sup>こえ</sup> <sup>き</sup> <sup>ひつよう</sup>  
声をかけたのに」と <sup>き</sup> <sup>ひつよう</sup> <sup>あ</sup>  
気にする必要はありません。  
みんなで <sup>こえ</sup> <sup>たす</sup> <sup>あ</sup>  
声をかけあい、助け合いま  
しょう。



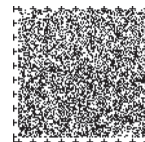
<sup>てつだ</sup> <sup>おも</sup>  
どんなお手伝いができると思いますか？

Handwriting practice area with four horizontal dashed lines and a red pencil icon on the right side.



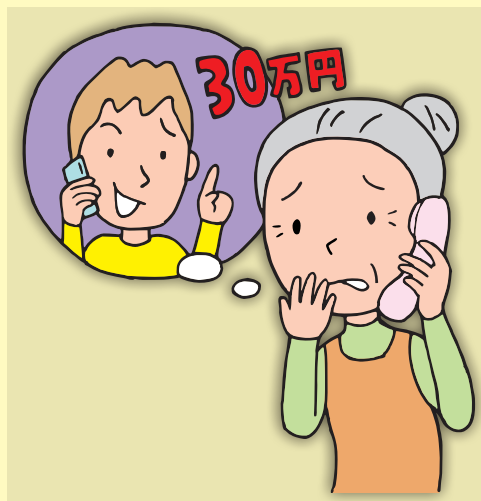
# 高齢者のこと

## 気づいていますか？



- 説明書の字が小さくて読めない。
- 家電製品の使い方がわからない。
- 新しいことが覚えにくくなる。

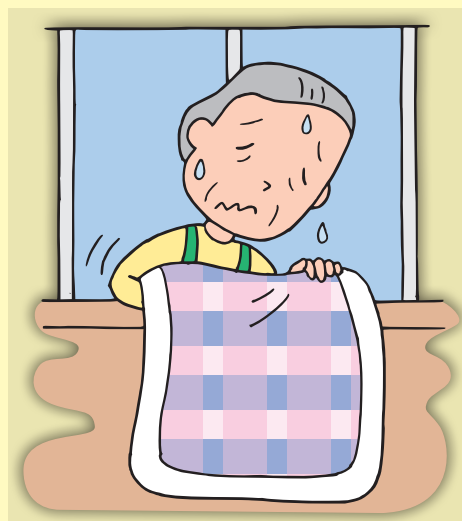
- 注意力が欠けるようになり、だまされやすくなる。
- 若い人の使う言葉の意味が分かりにくい。



- 耳が聞こえづらくなるので、電話やインターフォンに気づきにくい。
- 同じことを何度も繰り返し話す。



- 気持ちがあっても体がついていかない。
- 高いところに手が届かないので、電球や蛍光灯の交換が難しい。
- 力が入らず、重いものを持つのがつらい。

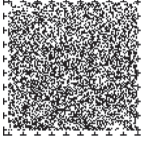


よっばマーク

70才以上の方が運転していることを示しています。シニアのSがデザインの中に入っています。このマークをつけた車が安全に通行できるよう、周囲の車は配慮しなければなりません。



- 耳が聞こえづらい方には、できるだけ大きな声でゆっくり話しましょう。
- 前に聞いたことのある話でも、寄り添って聞きましょう。



# て うで あし ふ じ ゆう 手や腕、足が不自由 し たい ふ じ ゆう ひと (肢体不自由)な人のこと

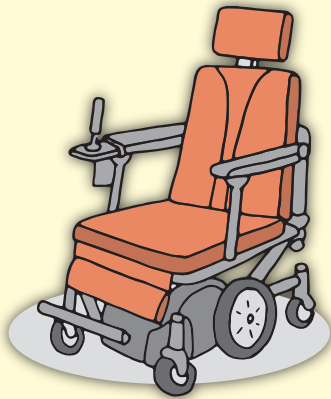
し っ っ て い ま す か ？

## し たい ふ じ ゆう 肢体不自由とは？

さまざまな理由により、手や腕、足や体幹に障害があり、歩くことや物を持つなどの動作が難しいため、車イスや杖、装具を使用している人もいます。

### くるま 車イス

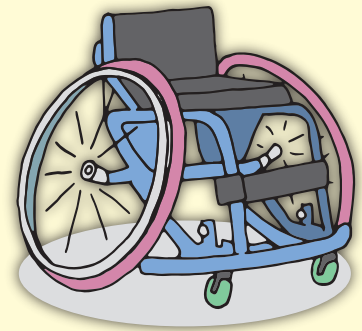
手動や電動、背もたれが倒せるリクライニング機能が付いたものがあります。また、各スポーツ種目に応じた競技用のものもあります。



でんどうくるま  
電動車イス



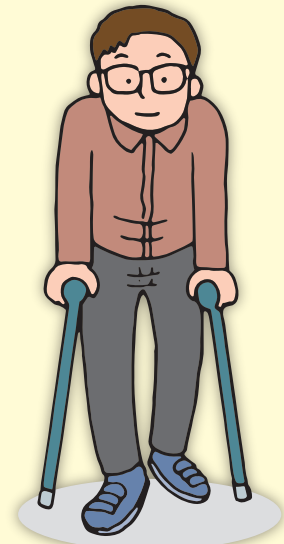
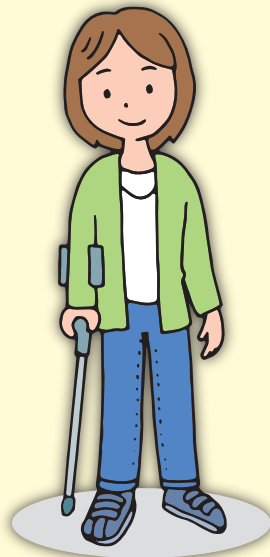
リクライニング式  
しき

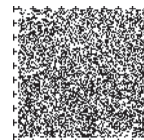


きょうぎよう  
競技用

### ほ こう ほ じょ つ え 歩行補助杖

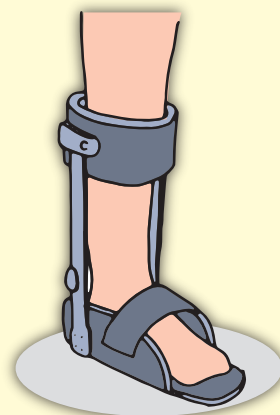
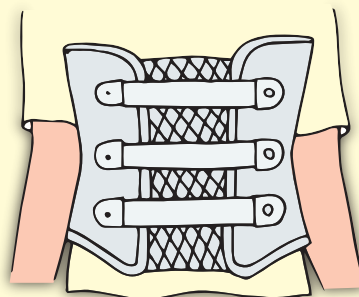
腕を通して固定し、歩行を助けるための杖です。使う人の体に合わせて、さまざまな形があります。





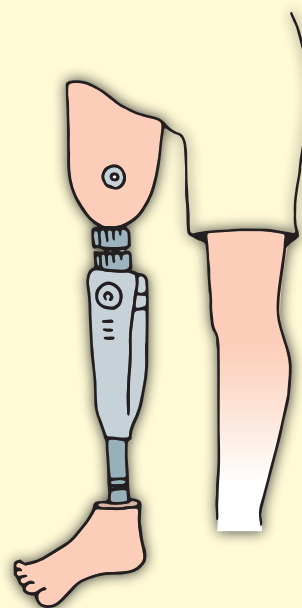
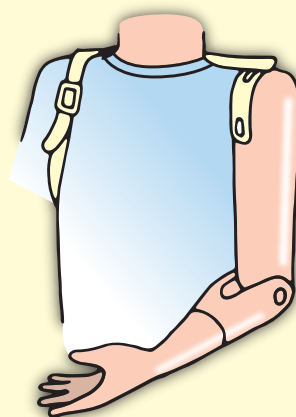
## そうぐ 装具

からだ いちぶ がいぶ ささ  
体の一部を外部から支えたり  
ほご  
保護したりすることで、動き  
たす いた かる  
を助けたり、痛みを軽くした  
ようぐ  
りする用具です。



## ぎし 義肢

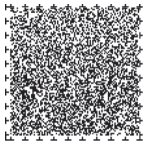
うで あし うしな ひと つ うしな はたら おぎな  
腕や脚を失った人が着けて、失われた働きを補うた  
めのもので、大きく分けて、義手と義足があります。



わたし  
私たちがサポート  
できること



- くるま つく そうさ しかた ちが  
車イスの作りによって、操作の仕方が違います。
- かいだん のぼ お ひとり てだす きけん まわ ひと きょうりよく  
階段の上り下りなどを一人で手助けするのは危険です。周りの人にも協力してもらいま  
しょう。
- てだす さい こえ ひと ほ かく  
手助けをする際は、まず声をかけてから、その人がどのようなことをして欲しいのか確  
認しましょう。
- かいだん りよう むずか いどう かつ  
階段やエスカレーターの利用が難しく、エレベーターでしか移動ができない方もいます。  
えき みせ じゅんばん はいりよ  
駅やお店などでは、順番をゆずるなど配慮しましょう。

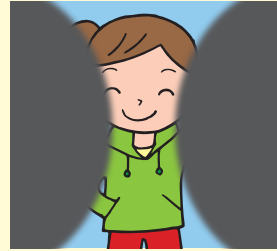


# 目が不自由な人(視覚障害)のこと

知っていますか？

## 視覚障害とは？

目が不自由な人の「見えにくさ」は人それぞれ違います。  
全く見えない人(全盲)と見えにくい人(弱視)がいます。



全く見えない。

周りが見えない。

左右が見えない。



中心部が見えない。



ぼやける。



色が変わる。

※ほかにも、「まぶしい」「暗い」「かすむ」「色の区別がつきにくい」等見えにくさはさまざまです。

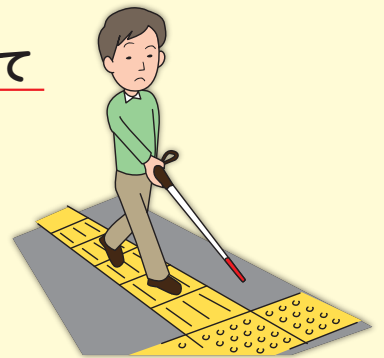
## 盲導犬について

盲導犬が目のかわり  
となって生活をサポート  
しています。  
※補助犬24ページ



## 白い杖(白杖)について

目の不自由な人は白杖を使っ  
て身の周りの安全や情報を確  
認しながら歩いています。全  
く見えない人だけでなく、見  
えにくい人も使っています。



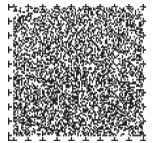
## 私たちがサポート できること



- 何かを伝えるときには、相手の気持ちや様子を確認しながら、すぐそばに寄って具体的な言葉でゆっくり声をかけましょう。
- 街の中で困っている様子に気づいたら、そばに寄って、相手の肩や腕に軽くふれながら、「何かお困りですか?」「お手伝いしましょうか?」と声をかけましょう。
- すれ違う時や追い越す時は、交通ルールやマナーを守り相手を驚かせないように配慮が必要ですよ。
- 白杖にぶつかったり、白杖を自転車の車輪に巻き込まないように注意しましょう。
- よそ見や歩きスマホなどの「ながら歩き」はたいへん危険なのでしないようにしましょう。

# 耳が不自由な人(聴覚障害)のこと

知っていますか？

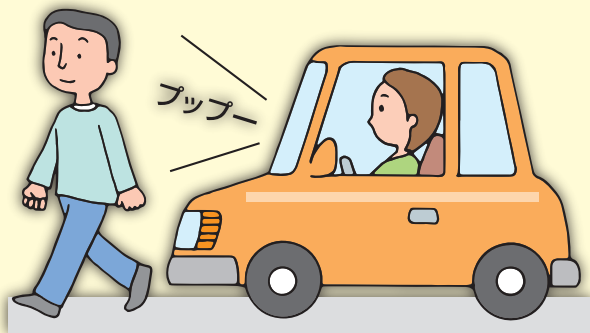


## 聴覚障害とは？

外見からは分かりにくいので、周囲に気づかれないことが多くあります。  
聞こえの程度は人によって違います。全く聞こえない人や、わずかに聞こえる人がいます。  
聞こえにくさだけでなく、話のしにくさが伴うこともあります。

おはよう		おはよう	おはよう	おはよう	おあおう
	まったく 聞こえない。	小さく 聞こえる。	一部 聞き取れない。	ゆがんで 聞こえる。	発音の区別が つかない。

## 街の音に気づかない、聞きとりにくい

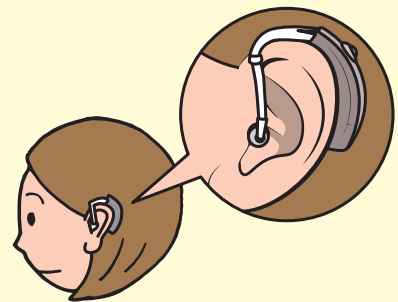


後ろから来る車の音や自転車の音、クラクション・ベル・アナウンスなどに気づいていないことがあります。「もしかしたら聞こえていないかもしれない」と考えて安全に走行して下さい。

知る

## 補聴器・人工内耳について

聞こえを助ける器具を身に付けている人もいます。耳につける補聴器や耳の近くに埋め込む人工内耳などがあります。

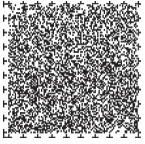


## 口話

話し手の唇や舌の動き、顔の表情から話の内容を読みとります。ゆっくり、はっきり伝えることが大切です。1度で全てを伝えきれるとは限りませんので、話している内容をお互いにかくにん確認しましょう。



- 筆談や手話などのコミュニケーションもあります。その人に合った方法でコミュニケーションをとりましょう。※コミュニケーションのいろいろ20ページ
- 掲示板などの文字情報や周りの人の気遣いがあると安心できます。



# 知的障害のある人のこと

## 知っていますか？

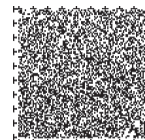
### 知的障害とは？

18歳以前までの発達期にあらわれ、知的な能力が年齢に応じて発達していない状態です。重い障害の場合、付き添いが必要な人もいますが、軽い障害の場合は社会に出て働いている人もいます。

- 自分の考えを言葉で伝えたり、一度にたくさんのかんがえを理解することが苦手です。
- 見たことや聞いたことをよく理解できなかつたり、あいまいな表現の理解が難しかったりします。
- 強い口調で話されると、パニックになることがあります。
- 待つことが苦手な人もいます。
- 気持ちを安定させることが苦手です。

### どんなことに困っているでしょう？



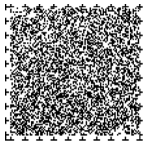


わたし  
私たちがサポート  
できること



- 話をする時は、短く分かりやすい言葉で話すことが大切です。
- ゆっくり穏やかに話しましょう。また、その人の年齢に合った話し方をしましょう。
- 絵や写真などを使って、コミュニケーションをとってみましょう。
- 伝えたことをきちんと理解できていない場合は、もう一度ていねいに説明しましょう。
- 待つときは、どのくらいの間、どこで待つのか具体的に伝えましょう。
- 不安な時、うろうろ動き回ったり、ひとり言を言ったりしますが、静かに見守りましょう。





# 発達障害のある人のこと

## 知っていますか？

### はったつしょうがい 発達障害とは？

子どものころにわかる事が多い、脳機能の障害です。親のしつけや教育、本人の努力不足による問題ではありません。大人になるまで気づかず、大人になって診断を受ける人も増えています。

発達障害の中には、こだわりが強く人のかかわりが苦手な自閉スペクトラム症（ASD）、読み書きが苦手な学習障害（LD）、不注意の多い注意欠如・多動性障害（ADHD）などがあります。

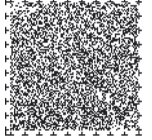
### はったつしょうがい 発達障害に気づくポイント

ひと にか かた 人との関わり方	ひとり あそ おお いっぽうてき ●一人遊びが多い、一方的でやりとりがしにくい
コミュニケーション	はなし じょうず むずか し いっぽうてき はな おお ●話は上手で難しいことを知っているが、一方的に話すことが多い はなし き ばめん せき はな おお き ●話を聞かなければならない場面で席を離れてしまうことが多い、聞いていない
イマジネーション・ 想像性	あいて しつれい あいて きず ●相手にとって失礼なことや相手が傷つくことをいってしまう
ちゅうい しゅうちゅう 注意・集中	お つ しゅうちゅうりよく ●落ち着きがない、集中力がない、いつもぼんやりとしている わす もん おお まいにち したく かた ●忘れ物が多い、毎日のことなのに支度や片づけができない
かんかく 感覚	おと びんかん みみ かみなり おお おと にかて ●ざわざわした音に敏感で耳をふさぐ、雷や大きな音が苦手 くつした む おな ようふく て ●靴下をいつも脱いでしまう、同じ洋服でないとダメ、手をつなぎたがらない きよくたん へんしよく ●極端な偏食
うんどう 運動	うんどう ちょうせい にかて らんぼう おも おお こえ だ ●運動の調整が苦手な乱暴に思われてしまう、大きすぎる声を出すことが多い
がくしゅう 学習	はなし りゅうちょう あたま かいてん はや くら さぎょう きよくたん おそ ●話が流暢で頭の回転が早いことに比べて、作業が極端に遅い むずか かんじ よ いっぽう かんたん か ●難しい漢字を読むことができる一方で、簡単なひらがなが書けない ず かん ほん この よ さくぶん か にかて ●図鑑や本を好んで読むが、作文を書くことは苦手
じょうちよ かんじょう 情緒・感情	ちゅうい おも どお ●ささいなことでも注意されるとかっとなりやすい、思い通りにならないとパニックになる いち ど かんじょう たか こうぶん ●一度感情が高まると、なかなか興奮がおさまらない

※表は、政府広報オンライン（内閣府）より一部抜粋

<https://www.gov-online.go.jp/featured/201104/#thirdSection>

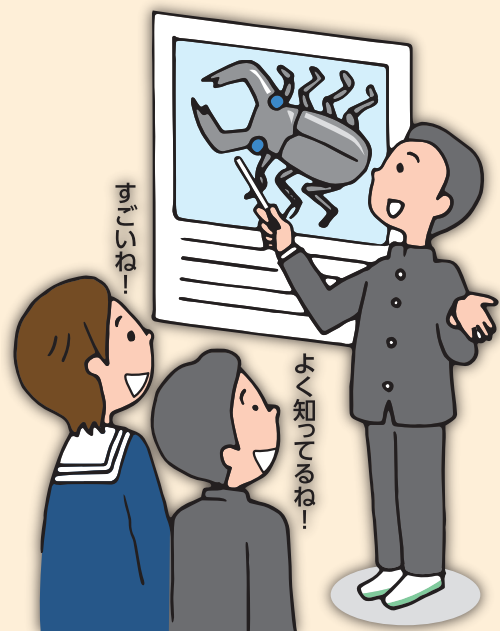
ひだり ひょう しめ いちれい とくせい ていど ひと ちが  
左のページの表に示したのはあくまで一例で、特性や程度は人それぞれ違います。  
がいけん しょうがい わ まわ りかい しょうがい  
外見からは障害があることが分かりにくいので、周りから理解されにくい障害です。

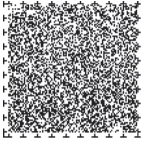


わたし  
私たちがサポート  
できること



- 大事なことはメモなどをとるよう<sup>ていあん</sup>に提案<sup>だいじ</sup>しましょう。
- 集中<sup>しゅうちゅう</sup>できる時間<sup>じかん</sup>が短い<sup>みじか</sup>ことがあるので、「今日<sup>きょう</sup>はここまで」などと、目標<sup>もくひょう</sup>を細かく区切<sup>くぎ</sup>りましょう。
- 「そこ」「あとで」などの表現<sup>ひょうげん</sup>ではなく、「机<sup>つくえ</sup>の上<sup>うえ</sup>」「10分<sup>ぶんご</sup>後<sup>ご</sup>」など、具体的<sup>ぐたいてき</sup>に伝え<sup>つた</sup>ましょう。
- 暗黙<sup>あんもく</sup>のルールや社会<sup>しゃかい</sup>のルールが分<sup>わ</sup>からないことがあるため、良いことと悪い<sup>わる</sup>ことをはっきり<sup>つた</sup>伝えましょう。
- できたことをほめ、できなかったことは、どのようにすればもっと良<sup>よ</sup>くなるかを具体的<sup>ぐたいてき</sup>に話<sup>はな</sup>しましょう。
- 相手<sup>あいて</sup>の個性<sup>こせい</sup>を理解<sup>りかい</sup>し、日常<sup>にちじょう</sup>の行動<sup>こうどう</sup>のひとつとして受け止<sup>う</sup>めましょう。





# せい しん しょう がい ひと 精神障害のある人のこと

## し っ て い ま す か ？

### せいしんしょうがい 精神障害とは？

せいしんき のう いしき きおく かんじょう いよく しょうがい しょう にちじょうせいかつ しゃかいせいかつ こんなん  
精神機能（意識、記憶、感情、意欲など）に障害が生じ、日常生活や社会生活が困難になる  
じょうたい  
状態です。

びょうき よういん だれ か のうせい  
ストレスや病気など要因はさまざまですが、誰でもなる可能性があります。

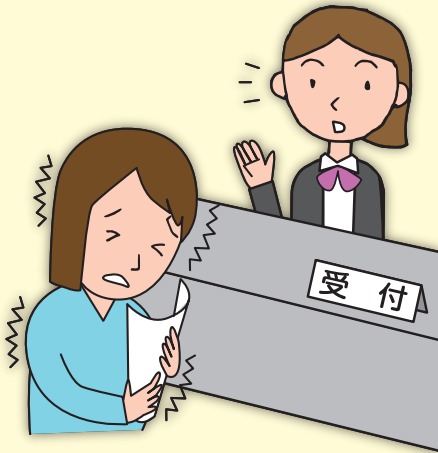
き ぶんしょうがい じょうたい じょうたい とうごうしつちょうしょう しょうがい ビーティーエスディー しんてきがいしょうご  
気分障害（そう状態・うつ状態）、統合失調症、パニック障害、PTSD（心的外傷後スト  
しょうがい しっかん  
レス障害）などの疾患があります。

がいけん わ まわ りかい こりつ  
●外見からは分かりにくいので、周りから理解されず、孤立することがあります。

なが にゆういんせいかつ しゃかいせいかつ な ひと  
●長い入院生活などで、社会生活に慣れていない人もいます。

てんこう きせつ へん か しょうじょう ふ あんてい  
●天候や季節などの変化で、症状が不安定になり、いつもならできることができないことも  
あります。

●ストレスに弱いので、不安になりやすかったり、疲れやすい人もいます。



### わたし 私たちがサポート できること



●話をする時は、相手のペースに合わせて穏やかな言い方を  
ころが  
心掛けましょう。

●話をさげざったり、問い詰めたりしないようにしましょう。

●否定的な言い方ではなく、「〇〇してみませんか」など穏や  
い かた ころが  
かな言い方を心掛けましょう。

●いつもと様子が違う時は、優しく声をかけて体調に気を配  
りましょう。

〇〇は  
ダメです

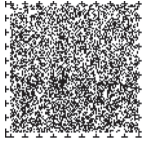
ではなく

〇〇して  
みませんか？

〇〇していただくと  
助かります。



# 高次脳機能障害のある人のこと



## 知っていますか？

### 高次脳機能障害とは？

事故や病気などで脳を損傷したことによって、生じる障害です。外見だけではわかりにくいことがあります。

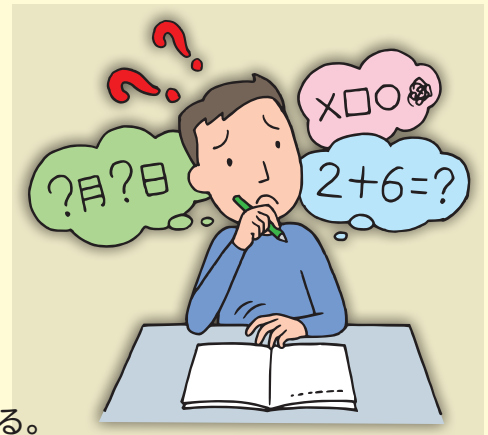
#### <原因>

● 事故による脳の損傷  
 低酸素性脳障害（窒息や溺水など）  
 脳外傷（交通事故や転落などでの脳の傷）

● 病気による脳の損傷  
 脳卒中（脳出血、脳梗塞、くも膜下出血など）、脳腫瘍、脳症（インフルエンザなど）

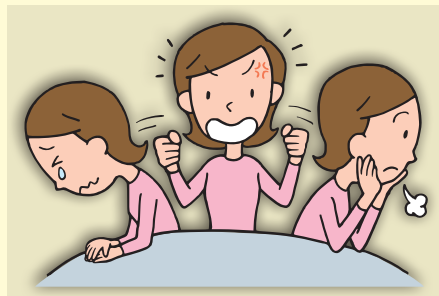
#### <症状>

● 失語  
 話を理解するのが難しい。話そうとしても言葉につまってしまうたり、言葉が出てこない。文字の読み書きが難しい。



● 記憶障害  
 新しいことを覚えるのが苦手。思い出すのに時間がかかる。  
 （場所、日にち、時間、人や物の名前）

● 感情のコントロールが難しい  
 気分が一定でなく、感情に波がある。  
 「些細なことなのに」と周囲が思うことでも、怒ったり泣いたりしてしまう。

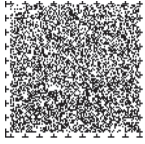


### 私たちがサポートできること



- 話をする時は、ゆっくりと、はっきりわかりやすい言葉で簡単に話してください。イラストや写真などを活用することも良い工夫です。
- イライラしていたり疲れた表情をしていたら、声をかけてください。





# 難病・内部障害のある人のこと

## 知っていますか？

### 難病とは？

原因が分からないために治す方法が決まっていない、あるいは治りにくいために日常生活を送るのが大変な病気のことです。

### 内部障害とは？

身体の内部（心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・免疫力など）の働きが低下、または失っている障害のことです。

どちらも外見だけでは「障害がある」と分かりにくく、また、日によって体調の差が大きいことが多いため、

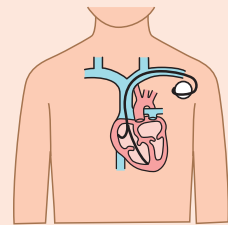
- 優先席に座っていると注意される。
- 障害者駐車スペースを利用して注意される。
- 頻繁にトイレに行くのでさぼっていると思われる。

など、さまざまな誤解を受けてしまうことがあります。



### 心臓ペースメーカーについて

小さな人工臓器で、電気の刺激を使って、心臓の機能が低下している体に必要な脈拍を作り出しています。体内埋め込み式のものが一般的に使われています。



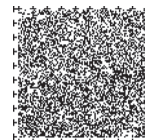
### 私たちがサポートできること



- 細菌やウイルスに感染しやすいため、風邪などをひいている時は相手にうつさないように注意しましょう。
- 疲れやすいので、ご本人の気持ちを確認しながら、椅子に座ってから話を始めたり、エレベーターやエスカレーターの使用を勧めたりしましょう。
- スマホなどの電波、たばこの煙などに困っています。私たちが「マナーを守る」だけで、たくさんの方々に安心を与えることができます。



# ヘルプカード、ヘルプマークのこと



知っていますか？

## ヘルプカードとは？

しょうがい ひと にちじょうせいかつ なか こま とき きんぎゆうじ しゅうい  
障害のある人が、日常生活の中で困った時や、緊急時に周囲  
ひと てだす もと さい ひつよう はいりよ れんらくさき き さい  
の人に手助けを求める際に、必要な配慮や連絡先が記載され  
ているカードです。



## ヘルプマークとは？

ぎ そく じんこうかんせつ しょう ひと ないぶしょうがい なんびょう にんしんしよ き がいけん  
義足や人工関節を使用している人、内部障害や難病、妊娠初期など外見  
からはえんじよ はいりよ ひつよう わ ひと み つ しゅうい  
からは援助や配慮が必要なことが分かりにくい人が身に付けて、周囲の  
ひと し えんじよ はいりよ え  
人に知らせることで、援助や配慮を得やすくなるようにしたマークです。



私たちをサポート  
できること



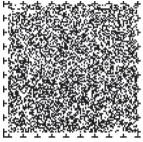
- カードの内容に沿って支援や配慮をお願いします。
- 相手に伝わっているか確認しながら、ゆっくり話してください。
- 電車やバスでは、席をゆずるなどの配慮をお願いします。  
しょうがい しょうじょう つか ひと かわ て  
障害や症状により、疲れやすい人や、つり革や手すりにつ  
かまり続けることが難しい人もいます。
- 困っている様子を見かけた際には、声をかけるなどの支援  
をお願いします。

## あなたの「思いやり」が必要です

しょうがい かなか ひと せつ おも  
障害のあるなしに関わらず、人と接するときには「思い  
やり」が大切です。

いっぽうてき じぶん はなし しつもん い  
一方的に自分の話ばかりするのではなく、質問をして意  
けん もと あいて はな とき みみ かたむ き  
見を求めたり、相手が話している時は耳を傾けて「聞き  
上手」になりましょう。





# コミュニケーションの いろいろ

コミュニケーションは会話だけではなく、さまざまな方法があります。

障害の特性や本人の希望に合わせたコミュニケーションをすることで、お互いの意思や情報をスムーズに伝えあうことができます。

## 筆談

メモや筆談ボードなどを使用して、文字により意思や情報を伝えあう方法です。

会話によるコミュニケーションが困難な場合に有効です。



メモ帳・  
ホワイトボード



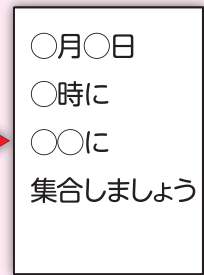
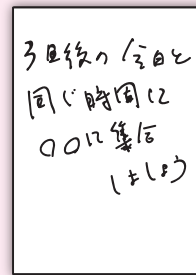
筆談ボード



タブレット・  
スマートフォン

## 筆談のポイント

- 字はていねいに書きましょう。
- 必要な事をできるだけ短い文章で書きましょう。
- 日にちや時間は具体的に書きましょう。
- わかりやすい言葉を使いましょう。
- イラストや図を使って伝えることも有効です。
- 相手の文章がわからない場合は、そのままにせず、確認しながらコミュニケーションをとりましょう。



## コミュニケーションボード

ボードのイラストに指をさして意思を伝えあう方法です。

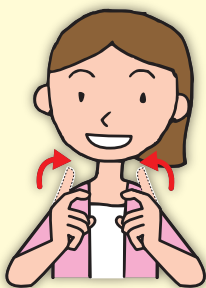
筆談や会話によるコミュニケーションが難しい場合に有効です。



## 手話

耳や言語に障害がある人とのコミュニケーション方法としてよく知られています。

手や腕の動き、手の形や位置、顔の表情で思いを伝えあいます。

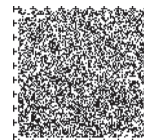


「こんにちは」



「ありがとう」

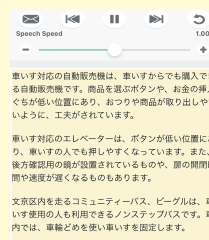
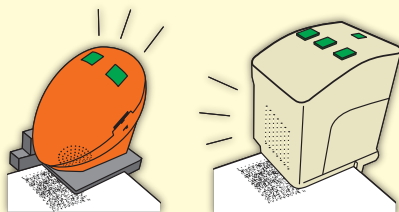




## おんせい 音声コード

せんよう き き よ と じょうほう おんせい き  
専用の機器やスマートフォンのアプリなどで読み取ることで、情報を音声で聞くことができ  
る二次元コードです。

しかくしょうがい ひと じ よ こんなん ばあい ゆうこう  
視覚障害の人や字を読むことが困難な場合にも有効です。



## てん じ 点字

しかくしょうがい ひと よ か  
視覚障害の人が読んだり、書いたりするため  
の文字です。たて3点、よこ2点の6点の突  
起の組み合わせで作られています。

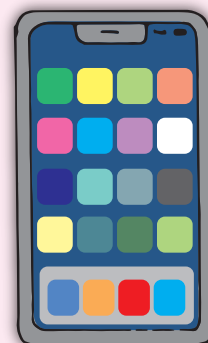
てん じ よこが ひだり みぎ よ  
点字はすべて横書きで、左から右へ読みます。

ぶ	ん	きよ	—	<
-- ● --	-- ● ●●	● -- --	● ● --	-- ● ●

## タブレット、スマートフォンのアプリ

とうきょうとしょうがいしゃアイティーちいきしえん しょうがい かた  
東京都障害者IT地域支援センターでは、障害のある方  
とのコミュニケーションに便利なアプリ（一部有料）の  
紹介をしています。

たと こえいがい かいわ いしそつう かいわ  
例えば、声以外で会話や意思疎通ができるもの、会話を  
文字変換できるもの、フリガナを自動で振ることができ  
るものなど、さまざまなアプリがあります。



- iPhone、iPad 用アプリ

<https://www.tokyo-itcenter.com/700link/sm-iphon4.html>



- Android 用アプリ

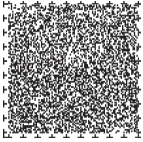
<https://www.tokyo-itcenter.com/700link/sm-and1.html>



とうきょうとしょうがいしゃアイティーちいきしえん  
【東京都障害者IT地域支援センター】

とうきょうとぶんきょうく こ ひ なた とうきょうとしやかいふくし ほけんいりょうけんしゅう かい  
東京都文京区小日向 4-1-6 東京都社会福祉保健医療研修センター 1階

でんわ  
電話 03-6682-6308 FAX 03-6686-1277



# バリアフリーの設備のこと

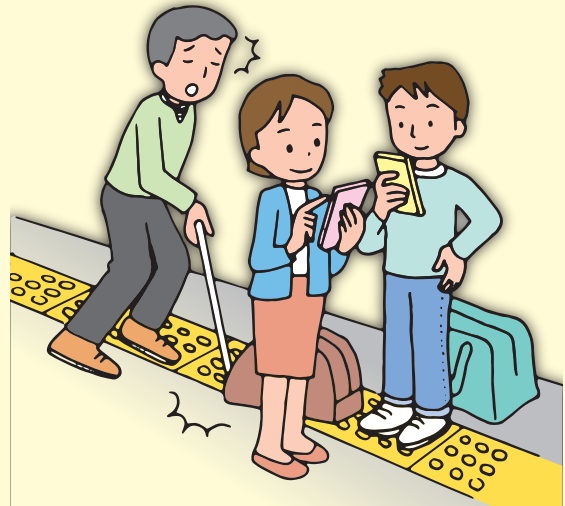
## 知っていますか？

### 点字ブロック

視覚障害の人がより安全に歩行できるように設置されたものです。点字ブロックは線の形をした線状ブロック、点が集まった点状ブロックの2種類あります。

視覚障害の人の多くは、ブロックに片足だけの上を歩きます。

そのため、ブロックの上だけでなく周囲にも物があると、歩行が難しく事故の要因にもなります。障害物になるような物をおかないようにしましょう。



### 車イス使用者用駐車場

車イス使用者用駐車場は、幅が3.5m以上ある区画です。車イスなどを使用している人は、広い幅がないと乗り降りできないため、一般の車を止めないようにしましょう。

ここが必要ですよ。

車椅子使用者は、クルマの乗り降りに広いスペースを必要としています。

幅の広い駐車区画を必要としない方は一般区画に駐車しましょう。

改正バリアフリー法では、新たに車椅子使用者用駐車区画を含む、「高齢者、障害者等用施設等の適正な利用の促進」が国・地方公共団体・関係・施設設置管理者の責務となりました(令和3年4月施行)。

国土交通省

こんな困りごとがあります

- 幅の広い区画がないと駐車しても乗り降りができない。

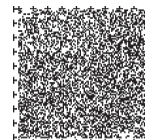
3.5mの区画

- 一般車が停まっていてそもそも駐車できない。

出典：国土交通省ウェブサイト

[https://www.mlit.go.jp/report/press/sogo09\\_hh\\_000347.html](https://www.mlit.go.jp/report/press/sogo09_hh_000347.html)

高齢者障害者用施設等の適正利用推進キャンペーンポスター（2022年度）を一部加工して作成



## バリアフリースイレ

バリアフリースイレは、くるま しようしゃ にゆうようじ づ かた かいじょ かた いっしょ はい  
 ひつよう かた 必要がある方などのためのトイレです。ほかにも、じんこうこうもん せんじょう  
 ひつよう かた 必要とされている方がいます。  
 いっぱん りよう かた 一般のトイレを利用できる方は、バリアフリースイレの利用は控えましょう。

**広いスペースのバリアフリースイレを必要としている方が困っています。**



**必要のない方は一般トイレをご利用ください。**

改正バリアフリー法では、新たにバリアフリースイレを含む、「高齢者、障害者専用施設等の適正な利用の促進」が国・地方公共団体・国民・施設設置管理者の責務となりました（令和3年4月施行）。  
 従来「多機能トイレ」と呼ばれていたものなど、高齢者や障害者等の利用に適正な配慮が必要なトイレを総称して「バリアフリースイレ」と表記しています。

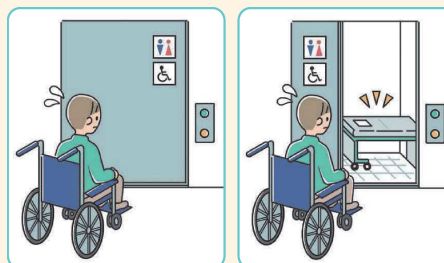
国土交通省



### ▶ こんな困りごとがあります。

バリアフリースイレが本来必要のない人によって使用されると、ここしか使えない車椅子使用者などが困ってしまいます。

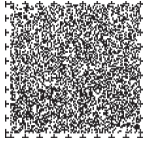
- 男女共用のバリアフリースイレしか使えない人もいます。
- トイレ内の閉ボタンを押して外に出ると、施錠されて外から開けられなくなってしまうことがあります。
- 大型ベッドやおむつ交換台がたたまれていないと、車椅子使用者などが出入りできないことがあります。



しゅってん こく どうつうしやう  
 出典：国土交通省ウェブサイト

[https://www.mlit.go.jp/report/press/sogo09\\_hh\\_000347.html](https://www.mlit.go.jp/report/press/sogo09_hh_000347.html)

こうれいしやしょうがいしやようせつとう てきせいり ようすいしん ねんど  
 高齢者障害者用施設等の適正利用推進キャンペーンポスター（2022年度）を  
 いちぶ かこう さくせい  
 一部加工して作成



# 補助犬のこと

## 知っていますか？

### 補助犬とは？

身体に障害のある人の目や耳、手足に代わり、日常生活のお手伝いをします。補助犬は、ペットではなく、身体に障害のある人の大切なパートナーです。

「身体障害者補助犬法」により、さまざまな施設や交通機関への補助犬同伴の受け入れが義務づけられています。

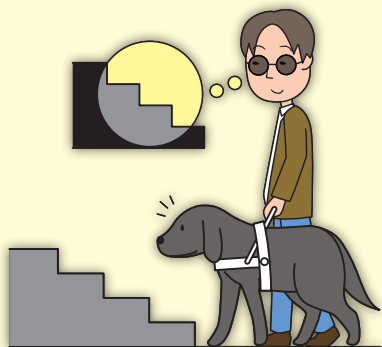
- 補助犬は、必要な訓練を受け、きちんとしつけられています。
- 補助犬を使う人は、補助犬の健康と清潔が保たれるよう管理する義務があります。
- スーパーや飲食店、ホテル、病院、タクシーなども補助犬の同伴を受け入れる義務があります。

### 補助犬マーク



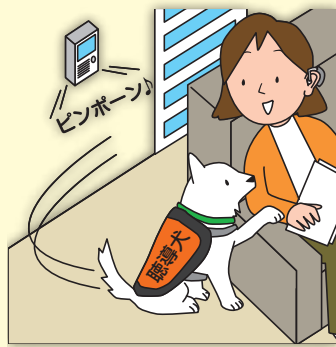
### 盲導犬

目が不自由な人の目の代わりとなって、安全に歩けるよう、街の曲がり角や段差を教えます。胴体にハーネス（胴輪）をつけています。



### 聴導犬

耳が不自由な人の耳の代わりとなって、チャイム音やクラクションなどを聞き分けて、お知らせします。「聴導犬」と表示をつけています。



### 介助犬

手足が不自由な人の手足の代わりとなって、物を取りに行く、着替えを手伝うなど、日常生活の動作の手伝いをします。「介助犬」と表示をつけています。

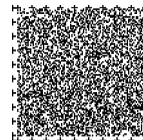


- 街で見かける補助犬は、仕事中です。勝手にさわったり、話しかけたり、食べ物やものをあげたりしないようにしましょう。
- 補助犬を同伴していても、手助けが必要な場面もあります。困っている様子を見かけたら、まずは声をかけ、手助けをお願いします。

わたしたちがサポートできること



# 心のバリアフリー ～理解を深めるために～



しょうがい かん ほうりつ  
障害に関するさまざまな法律などがあります。

## しょうがいしゃけんりじょうやく 障害者権利条約

しょうがい ひと じんけん う も きほんてきじゆう まも ひと だいじ  
障害のある人の人権や生まれながらに持つ基本的自由を守り、その人らしさを大事にすること  
を目的としています。

この条約における「障害」とは、その人自身が抱える個人の問題（「医学モデル」）ではなく、  
主に社会によって作り出されている問題（「社会モデル」）であるという考え方にに基づき、  
“Nothing About Us Without Us”（私たちのことを、私たち抜きに決めないで）という  
スローガンを大切にして作られました。

## しょうがいしゃさべつかいしょうほう 障害者差別解消法

しょうがい かんけい たが ひと こせい だいじ あ とも  
障害のあるなしに関係なく、みんながお互いにその人らしさと個性を大事にし合いながら共  
に生活できる社会をつくることを目指した法律です。

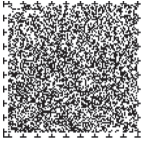
くに し く ちょうそん かいしゃ みせ ふどう さ べつてきとりあつか きんし しょうがい  
国や市区町村、会社やお店に「不当な差別的取扱いの禁止」（26 ページ）と「合理的配慮の  
提供」（27 ページ）が求められています。

この法律は、日常生活の中で個人的に障害のある人と接する場合や、個人の考えなどは対象  
としていませんが、私たちひとりひとりが障害のことや障害のある人への理解を深めること  
がとても大切です。

### しょうがいしゃさ べつかいしょうほう かいせい 障害者差別解消法が改正されました

- 令和6年4月から、事業者による合理的配慮の提供が、「努力義務」から「義務」になりました。
- 対象は、一般的な企業やお店だけでなく、個人事業主やボランティア団体も含まれます。営利・非営利、個人・法人を問いません。対面・オンラインなど、サービスの提供形態も問いません。



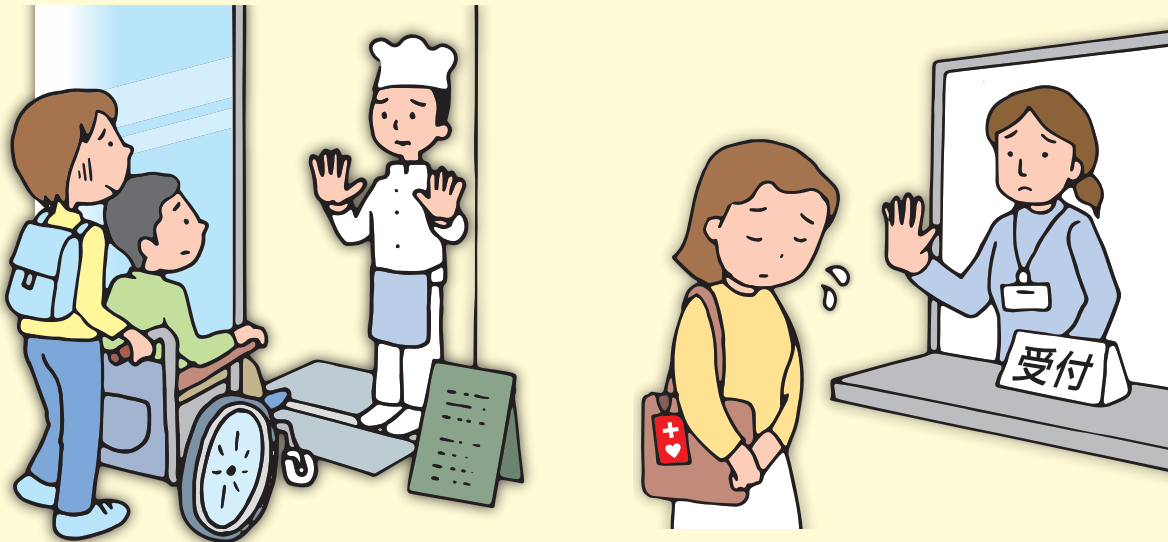


## ふとう さべつてきとりあつか 不当な差別的取扱いとは？

しょうがい ありゆう だけでサービスの提供を断ることや、せいげん じょうけん 制限したり条件をつけたりすることを禁止しています。

### ふとう さべつてきとりあつか れい <不当な差別的取扱いの例>

- くるま りようしゃ であることを理由に入店を断ること。
- しょうがい りゆう までぐち たいおう きよひ あとまわ 障害を理由に、窓口での対応を拒否したり後回しにすること。

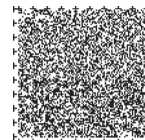


### ふとう さべつてきとりあつか れい <不当な差別的取扱いにはならない例>

- とつぱつてき こえ だ しょうがい ひと たい がっこう じゆけん べっしつ ようい 突発的に声を出してしまう障害のある人に対し、学校などの受験のとき、別室を用意する。
- ➔ほか ひと せいとう りゆう おも さべつ 他の人からみても正当な理由があると思われるため、差別にはなりません。

## しょうがい かた じっさい たいけんだん き ～障害のある方から、実際の体験談をお聞きしました～

- こま うま つた どうろ とき つうこうにん かた 困っていることが上手く伝えられずに道路にしゃがみこんでいた時、通行人の方がヘルプマー
- あし しょうがい おお おうだん ほど あおしんこう わた き ちか かた て いっしょ 足に障害があり、大きい横断歩道を青信号で渡り切れずにいると、近くの方が手をとって一緒
- ぜんもう の とき ざせき あ わ うんてんしゆ みぎがわ 全盲なので、バスに乗る時などはどの座席が空いているのかわかりません。運転手さんが「右側  
えてくれて助かりました。

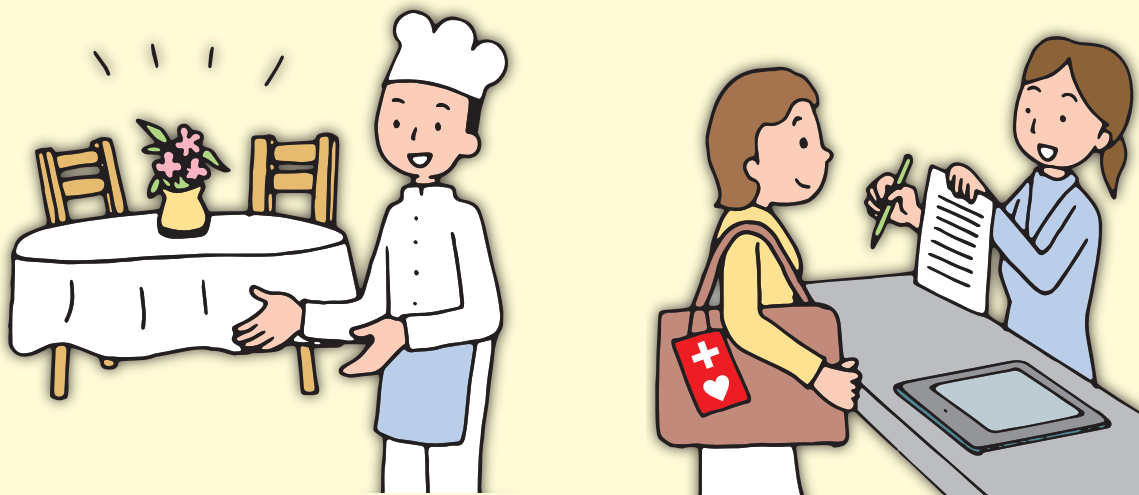


## 「合理的配慮の提供」とは？

しょうがい ひと もうしで ぼ あい ふ たん おお はん い て だす  
 障害のある人から申出があった場合、負担が大きくなならない範囲で手助けなどをするこ  
 とを求めています。

### <合理的配慮の提供例>

- お店などで、車イスの人も利用できるように椅子を片付けること。
- 窓口などで、耳の不自由な人に筆談で対応すること。



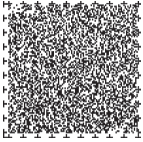
### <合理的配慮の提供義務に違反しない例>

- 車イスを利用している人から、建物の段差を上げられないのでなくしてほしいと求められた場合  
 → すぐに工事はできないので、断っても違反にはなりません。ただし、上がるのを手  
 伝うなど、すぐにできることは行う必要があります。

クを見て手助けをしてくれました。

に渡ってくれました。

の前から2番目が空いていますよ」とか、「今触ったその席が空いています」などと具体的に教



## しょうがいしゃぎゃくたいぼうしほう 障害者虐待防止法

ぎゃくたい しょうがい ひと ひと うば ふせ かてい しせつ しょくぼなど  
虐待によって障害のある人のその人らしさが奪われるのを防ぎ、家庭や施設、職場等で  
ぎゃくたいこうい お し えん もくてき ほうりつ  
虐待行為が起こらないように支援することを目的とした法律です。

ぎゃくたい よういん しんしん つか しょうがい ちしき ぶそく い す しどう  
虐待の要因は、心身の疲れや障害についての知識不足、行き過ぎた指導などさま  
ざまです。また、虐待を受けている人、してしまう人が虐待だと気づいておらず、  
じぶん たす もと まわ そうだん ばあい  
自分から助けを求めたり、周りに相談することができない場合もあります。



まわ かた きょうりょく たいせつ ち いき はや たいおう もんだいかいけつ  
そのため、周りの方の協力が大切です。地域ぐるみの早めの対応が問題解決につながります。  
ぎゃくたい おも い か そうだん  
「虐待かな?」と思ったら、以下に相談してください。

れんらく そうだんさき  
<連絡・相談先>

げつ きんようび げぜん じ ぶん ごご じ ぶん 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	ぶんきょうくしょうがいしゃぎゃくたいぼうし 文京区障害者虐待防止センター ぶんきょうくふくししょうがいふくしかない (文京区福祉部障害福祉課内) でんわ 電話 03-5803-1818・FAX 5803-1352
げつ きんようび ぐご じ ぶん よくごぜん じ ぶん 月～金曜日 午後5時15分～翌午前8時30分 ど にち しゆく じかん 土・日・祝 (24時間)	しょうがいしゃき かんそうだん し えん 障害者基幹相談支援センター ぶんきょうそうごうふくし ない (文京総合福祉センター内) でんわ 電話 03-5940-2903・FAX 5940-2904

つうほう とどけで ひと こじんじょうほう しゅひ ぎむ まも とくめい つうほう う つ  
※ 通報や届出をした人の個人情報、守秘義務により守られます。また、匿名による通報も受け付けます。

## しょうがい り かい ふか 障害の理解を深めるための区のイベント

### きょうせい ぶんきょう ちいき し えん 共生のための文京地域支援フォーラム

しょうがいしゃ り かい ふか きょうせいしゃかい じつげん はか  
障害者への理解を深め、共生社会の実現を図るため  
の、講演会やイベントを開催しています。



### ふみ みやこ こうぼう 文の京 ハートフル工房

まいつき くみん ちか かい  
毎月、区民ひろば(シビックセンター地下2階)で  
しょうがいしゃせつしょうひんはんばいかい かいさい  
障害者施設商品販売会を開催しています。ランチタ  
イムに演奏会等のイベントを行う月もあります。



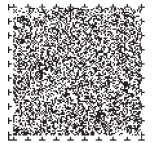
### つど ふれあいの集い

まいとし がつ みつか ここのか しょうがいしゃしゅうかん あ  
毎年12月3日～9日の「障害者週間」に合わせて、  
しょうがいしゃふくし かんしん り かい ふか さく  
障害者福祉の関心と理解を深めていただくため、作  
品展などを行っています。



# 障害福祉に関するマーク

知っていますか？



## 障害者のための国際シンボルマーク



車イスを利用する人だけではなく、「障害のあるすべての人」を示しています。  
障害のある人たちが利用しやすい建物、施設、トイレ、駐車場などに使用されています。

## 盲人のための国際シンボルマーク



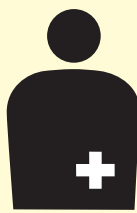
視覚障害のある人たちが、安全に利用しやすい建物・設備・機器などに使用されています。

## 耳マーク



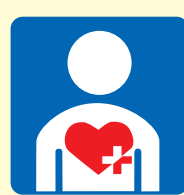
聴覚に障害のある人を示す日本国内で使用されているマークです。  
筆談や手話などの支援を行うことを示す場合にも使用されています。

## オストメイトマーク



人工肛門・人工ぼうこうを使用する人のためのトイレ設備が整っていることを示しています。

## ハートプラスマーク



内部障害のある人を示しています。  
外見からはわかりにくいため周りの理解や協力がひつよう必要です。

## ほじょ犬マーク



盲導犬・聴導犬・介助犬すべての補助犬が利用できることを示しています。  
公共の場はもちろん、デパート、スーパー、ホテル、レストランなどで貼られています。

## 身体障害者標識



身体障害のある人が、運転していることを示しています。

## 聴覚障害者標識



聴覚障害のある人が、運転していることを示しています。

## 「白杖 SOS シグナル」普及啓発シンボルマーク



白杖を頭上 50cm 程度で掲げて SOS のシグナルを示している視覚に障害のある人を見かけたら、進んで声をかけて支援しようという「白杖 SOS シグナル」運動の普及啓発シンボルマークです。

岐阜市福祉事務所障がい福祉課  
TEL : 058-214-2138 FAX : 058-265-7613

## 手話マーク



耳が聞こえない人が手話でのコミュニケーションの配慮を求めるときに提示したり、施設、窓口などで提示している場合は、「手話による対応ができます」という意味になります。

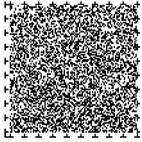
一般財団法人全日本ろうあ連盟  
TEL : 03-6302-1430 FAX : 03-6302-1449

## 筆談マーク



耳が聞こえない人、音声言語障害者、知的障害者や外国人などが筆談でのコミュニケーションの配慮を求めるときに提示したり、施設、窓口などで提示している場合は、「手話による対応ができます」という意味になります。

一般財団法人全日本ろうあ連盟  
TEL : 03-6302-1430 FAX : 03-6302-1449



# 身近にある相談場所

障害のあるご本人や、ご家族・身近な方の相談やサポートを受け付けている窓口があります。

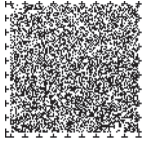
## ぶんきょうく ＜文京区＞

まどぐち 窓 口	たいしょう 対 象	しよざいち 所在地	とあ 問 い 合 わ せ 先
しょうがいふくしか 障害福祉課	しんたい 身体 ちてき 知的	かいきたがわ 9階北側	☎ 5803-1219 (身体) ☎ 5803-1214 (知的) FAX 5803-1352 (共通)
よぼうたいさくか 予防対策課	せいしん ほんにん 精神・発達・難病	かすが 春日 1-16-21 ぶんきょう 文京シビックセンター	かいみなみがわ 8階南側 ☎ 5803-1847 FAX 5803-1386
ほけん 保健サービスセンター	せいしん ほんにん 精神・発達・難病	かいきたがわ 8階北側	☎ 5803-1807 FAX 5803-1371
ほけん 保健サービスセンター ほんごう しよ 本郷支所	せいしん ほんにん 精神・発達・難病	せん だ ぎ 千駄木 5-20-18	☎ 3821-5106 FAX 3822-9174
しょうがいしやくかんそうだん し えん 障害者基幹相談支援センター	ぜんししょうがい なんびょう 全障害・難病	こ ひなた 小日向 2-16-15 そうごうふくし 総合福祉センター 1階	☎ 5940-2903 FAX 5940-2904
きょういく せいしん 教育センター 総合相談室	こ ほんにん 子どもの発達・ きょういく かん 発達 教育に関する相談	ゆ しま 湯島 4-7-10	☎ 5800-2594 FAX 5800-2590
しょうがいしやくかんせいしん 障害者就労支援センター	ぜんししょうがい なんびょう 全障害・難病	ほんごう 本郷 4-15-14 く みん 区民センター 1階	☎ 5805-1600 FAX 5805-1601
ちいさな 地域生活支援拠点 (生活あんしん拠点)	とみさか ちく 富坂地区	ぜんししょうがい 全障害	せんごく 千石 1-15-5 せんごくぶんか えん 千石文化苑ビル 101号
	おおつか ちく 大塚地区	ぜんししょうがい 全障害	すいどう 水道 2-3-17 ぶんきょう グラングスト文京 101号
	もとふじ ちく 本富士地区	ぜんししょうがい 全障害	ほんごう 本郷 2-21-3 あお き 青木ビル 1階
	こまごめ ちく 駒込地区	ぜんししょうがい 全障害	せん だ ぎ 千駄木 5-37-16 こ コア・ティー・ケー 101号

## とうきょうと ＜東京都＞

まどぐち 窓 口	たいしょう 対 象	しよざいち 所在地	とあ 問 い 合 わ せ 先
とうきょうとしんしんしょうがいふくし 東京都心身障害者福祉センター (身体・知的・高次脳機能障害)		しんじゆくか かわら が し 新宿区神楽河岸 1-1 とうきょうと 東京都飯田橋庁舎 (セントラルプラザ) 12～15階	☎ 3235-2961 (18歳以上 愛の手帳判定予約) ☎ 3235-2955 (高次脳機能障害専用電話相談) FAX 3235-2957 (電話での相談が難しい場合)
とうきょうとりつせいしん ほけんふくし 東京都立精神保健福祉センター (精神)	せいしん 精神	たいとうくしたや 台東区下谷 1-1-3	☎ 3844-2212 (電話相談) FAX 3844-2213
とうきょうとほんにんしょうがいしやくかん 東京都発達障害者支援 センター (発達)	さいいじょう 18歳以上  さいみまん 18歳未満	【おとなトスカ】 こうざい しんけい (公財) 神経研究所  【こどもトスカ】 しゃふく きせん (社福) 嬉泉	しんじゆくくべんてんちやう 新宿区弁天町 91 ☎ 5579-8207 (電話相談) (予約不要)  せ た が や く ふなばし 世田谷区船橋 1-30-9 ☎ 6413-0231
とうきょうとなんびょうそうだん 東京都難病相談・支援センター (難病)	なんびょう 難病	ほんごう 本郷 1-1-19 もともち 元町ウェルネスパーク西館 1階	☎ 5802-1892 (直通)

# 災害発生！

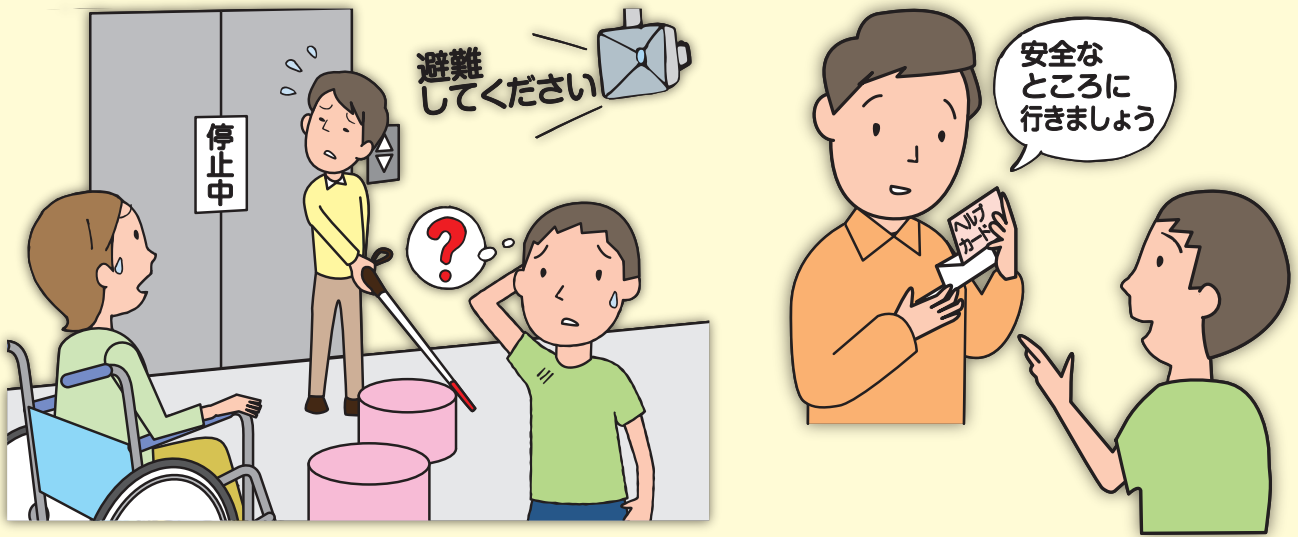


## ～その時私たちにできること～

災害が発生した時、障害のある人の多くは、情報を得ることや、その場の状況を理解して避難行動をとることがとても難しくなります。

そんな時、その場に居合わせたひとりひとりの手助けがとても大切になります。

まずは自分の身の安全を確保し、その後、周囲を見渡してください。皆さんの手助けを必要としている人が必ずいます。

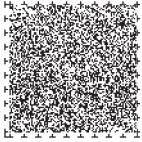


### 私たちがサポートできること



- ヘルプカードを持っている場合、内容に沿って手助けしてください。
- 会話が難しい場合は、筆談やスマートフォン、ジェスチャーを交えて伝えてみましょう。
- 移動の時は、押しったり引っ張ったりせず、ペースを合わせてください。





発行

# 文京区福祉部障害福祉課

〒112-8555 東京都文京区春日1-16-21  
電話 03-5803-1211 FAX 03-5803-1352



<ホームページ> <https://www.city.bunkyo.lg.jp/>

出典

国土交通省

参考

内閣府「政府広報オンライン」  
藤沢市 心のバリアフリーハンドブック  
東京都障害者IT地域支援センター

協力

文京区障害者地域自立支援協議会  
文京区障害者差別解消支援地域協議会



ユニバーサルデザイン (UD) の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

編集

文京区福祉部障害福祉課

印刷

山浦印刷株式会社

印刷物番号 E0326022

発行年月 初版：平成25年3月

改訂版：平成26年7月

第2改訂版：平成29年3月

第3改訂版：令和2年3月

第4改訂版：令和6年3月

第5改訂版：令和7年6月

第6改訂版：令和8年6月

