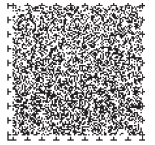


この冊子には、音声コードが各ページについています。専用の機器やスマートフォンのアプリ等で読み取ることによって内容を音声で聞くことができます。



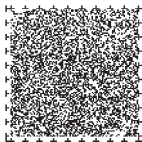
こころ 心のバリアフリーハンドブック

い
ともに生きるまちづくり



考える	街の中でどんなことに困っているのが気づいてみよう	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	4	
	高齢者	5	
	手や腕、足が不自由な人	6	
知る	目が不自由な人	7	
	耳が不自由な人	8	
	知的障害のある人	9	
	発達障害のある人	10	
	精神障害のある人	11	
	難病・内部障害のある人	12	
	高次脳機能障害のある人	13	
	コミュニケーション／ヘルプカード・ヘルプマーク	14	
	バリアフリーの設備	15	
	理解を深めるためのキーワード（補助犬・条約・法律・イベント）	16	
	福祉に関するマーク	17	
	行動する	災害に合った時	18
		身近な相談場所	19
		ともに生きるまちづくり	20
			21





発行 **ぶんきょうく 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/>

参考 藤沢市 心のバリアフリーハンドブック
厚生労働省 発達障害の理解のために
発達障害情報・支援センター 発達障害とは
協力 文京区障害者地域自立支援協議会

UD FONT

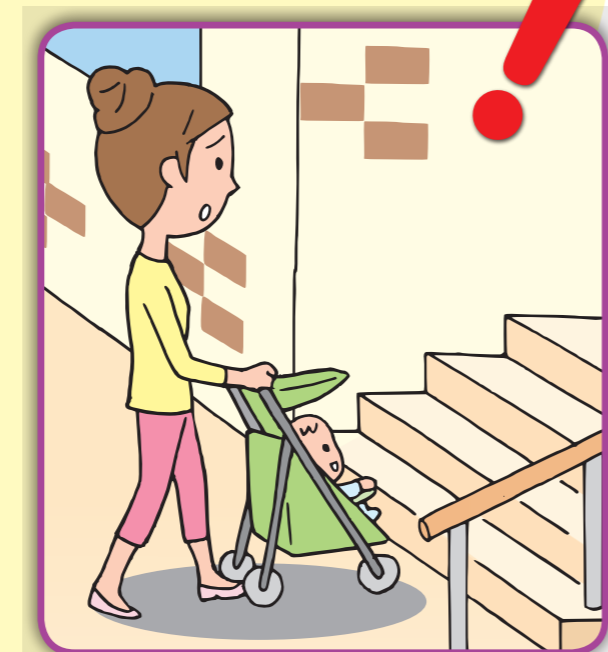
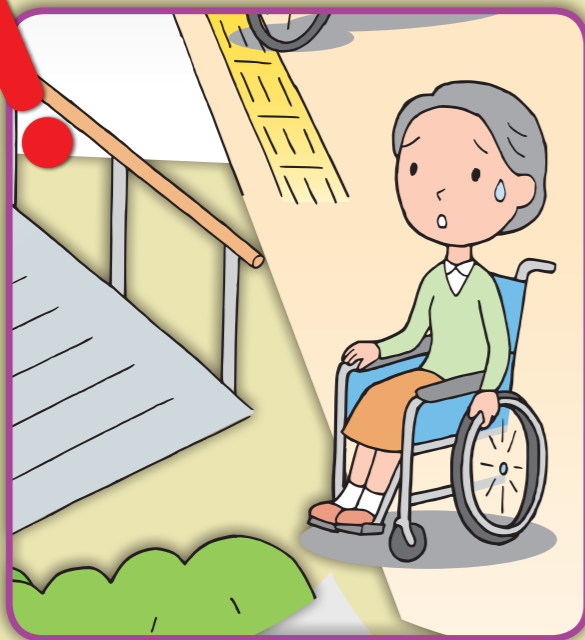
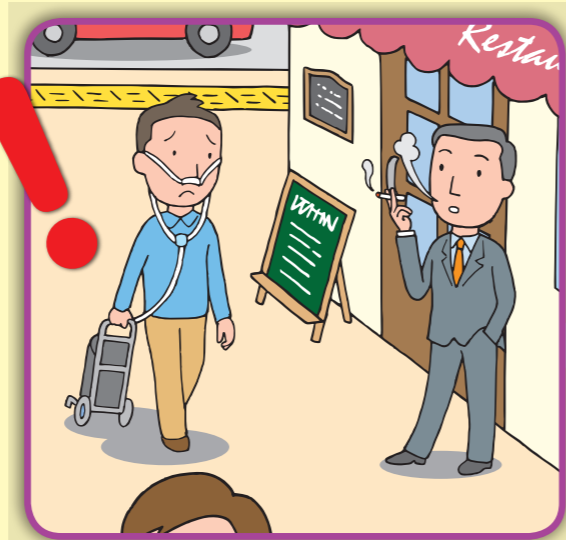
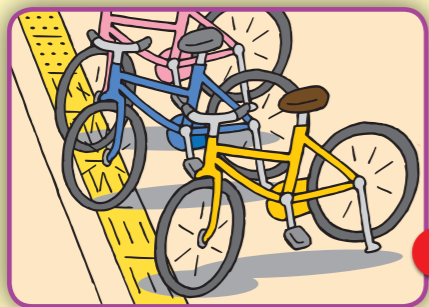
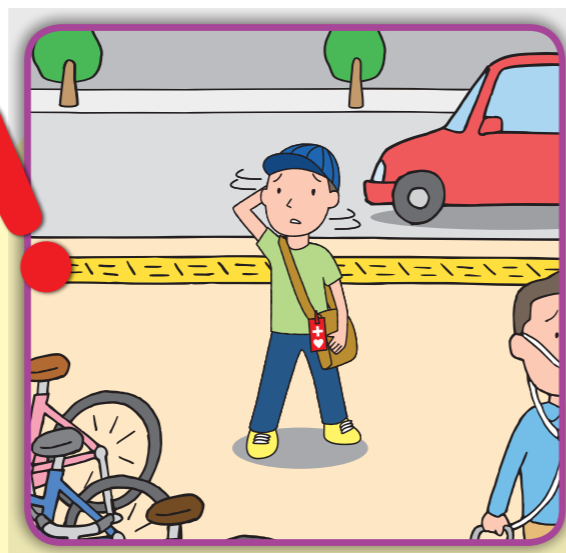
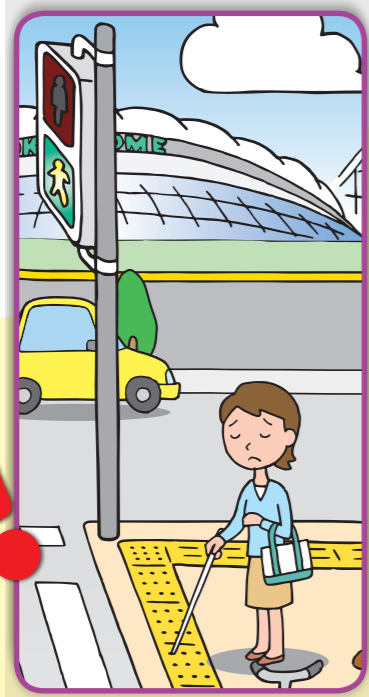
ユニバーサルデザイン (UD) の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

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 E0321004
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



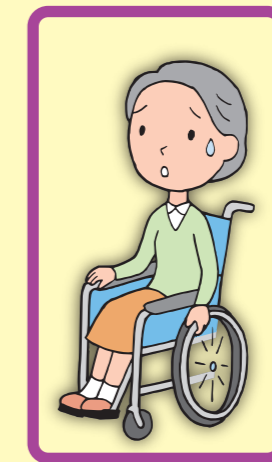
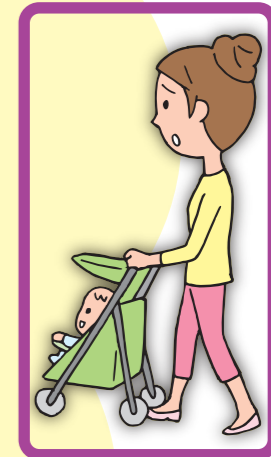
あなたなら、どんなふうに

声をかけますか？



こま 困っている人の思いは…

- てつだ 手伝ってほしいけど声をかけづらい。
- みんな いそいでいるのに申し訳ない。
- めいわく おも 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もところへがいでいゆつ外出したい。



わたし 私たちは…

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

まち 街にはさまざまなひとがせいかつ生活をしています。
 みんなが「どんなことにこま困っているのか」
 「どんなサポートができるのか」かんがえてみましょう。

妊娠中やお子さんを連れている人のこと

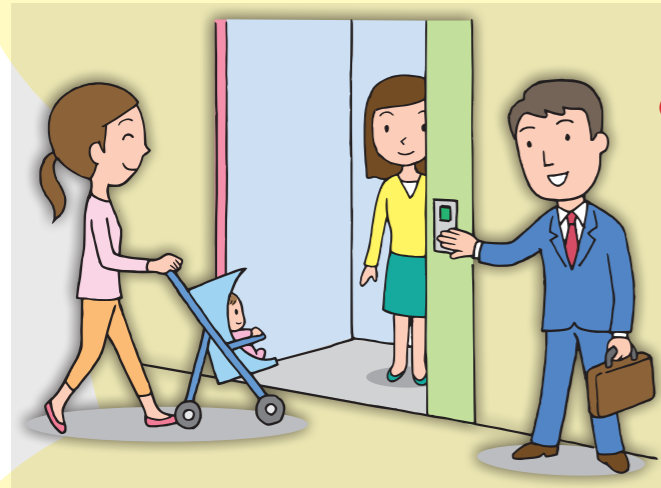
気づいていますか？

- 電車、バスの優先席の近くでこのマークをつけている人を見かけたら自分からすすんで席を譲りましょう。



マタニティマーク

妊婦であることを示すマークです。妊娠初期などで、外見からは妊婦かどうか判断しにくい女性に対して、周囲の人が座席を譲るなどの配慮をしやすいように考えられたものです。キーホルダーなどの形で身につけます。



- ベビーカーを押している人がいたら子どもの安全と一緒に考えてください。エレベーターのドアの開閉を手伝ったり、電車やバス、段差のあるところでごまかしているところを見かけたら、「何かお手伝いできることはありますか？」と声をかけるなどのサポートをしましょう。

- 赤ちゃんは泣く事で気持ちを伝えようとしています。

他の人がいる場所で赤ちゃんが泣き出すと、お子さんを連れている人は、慌てたり、申し訳ない気持ちでいっぱいになったりします。

街の中で泣いている赤ちゃん、育児で困っている人を見かけたら温かい、優しい気持ちで声をかけてください。



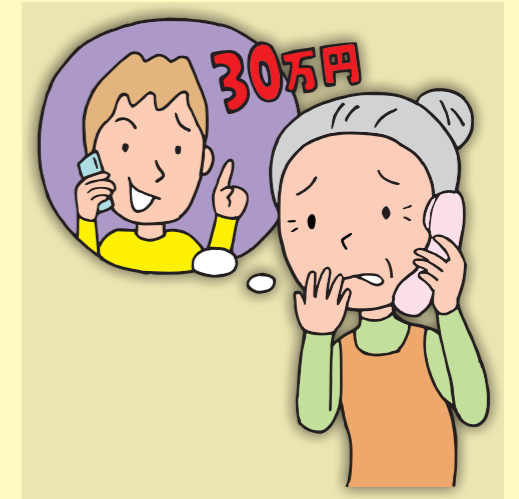
高齢者のこと

気づいていますか？

- 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。
- 漠然とした不安がある。



- 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。



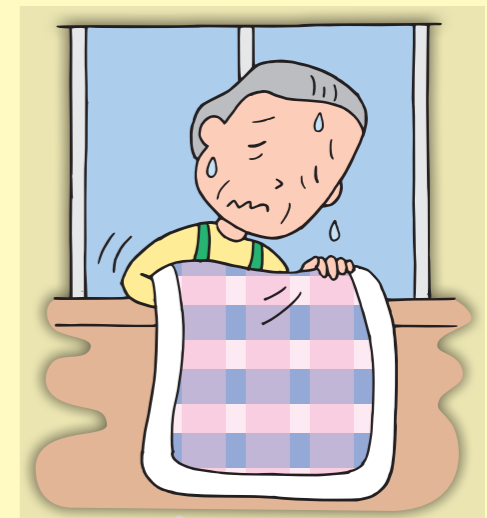
- 耳が聞こえづらくなるので、電話やインターフォンに気づきにくい。
- 走っている子どもたちにぶつかりそうで怖い。

- 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。



よば 四つ葉マーク

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に、周囲の車は配慮しなければなりません。

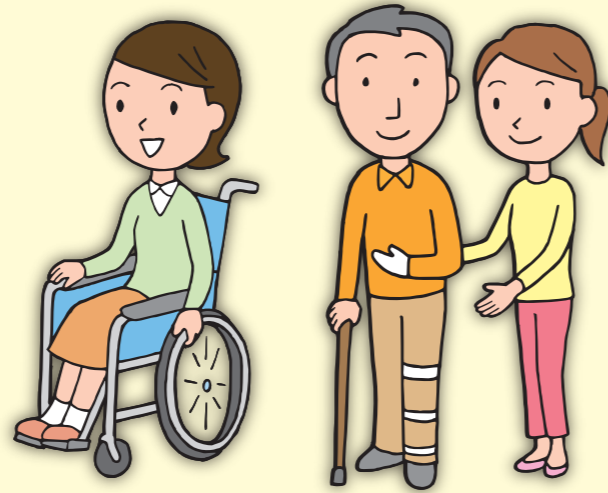


手や腕、足が不自由 (肢体不自由)な人のこと

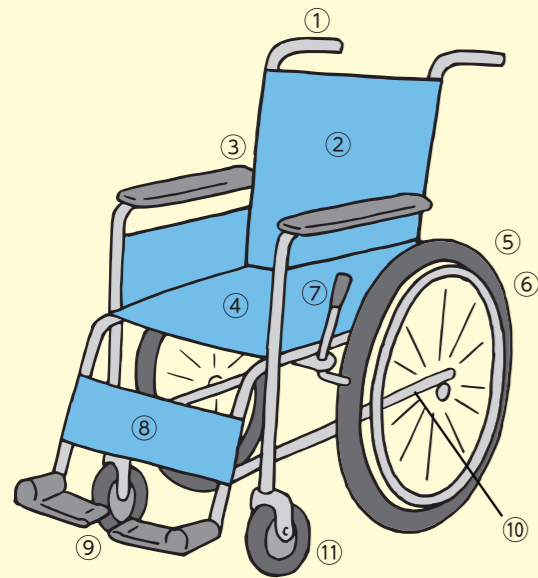
知っていますか？

肢体不自由とは？

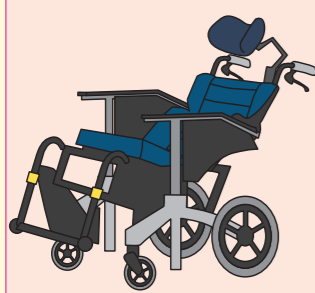
さまざまな理由により、手や腕、足や体幹に障害があり、歩くことや物を持つなどの動作が難しいため、車イスや杖、装具を使用している人もいます。



車イスの名称



- ①ハンドグリップ
- ②バックサポート
- ③アームサポート (ひじかけ)
- ④座シート
- ⑤タイヤ (大きい方が溝や段差を越えやすい)
- ⑥ハンドリム (この部分に手をかけて車輪をまわす)
- ⑦ブレーキレバー
- ⑧レッグサポート (脚をおさえる)
- ⑨フットサポート (足を乗せる)
- ⑩ティッピングレバー (段差を越える時に使用する)
- ⑪キャスター (小さい前輪)



重度心身障害者用車イス
頭を支えるヘッドサポートがついています。リクライニングや座面の角度が変えられるものもあります。



電動式車イス
ジョイスティックレバーと呼ばれる操縦装置を使用者が操作して、電動モーターで走行します。

※上記は一例です。車イスにも色々な種類があります。

車イスの押し方



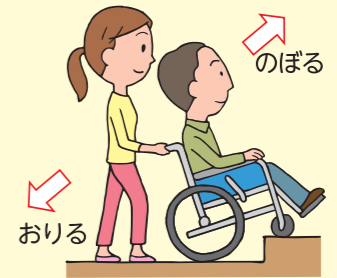
- ①車イスの真後ろに立ち、両手でハンドグリップ①を深くしっかり握る。
- ②前後左右に注意してゆっくり進む。

止め方



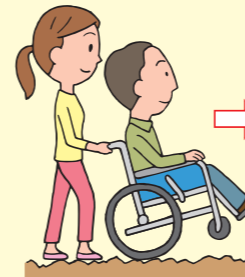
- ①車イスの横に立ち、片手でハンドグリップ①を握り、もう一方の手でブレーキ⑦を完全にかける。
- ②反対側のブレーキをかける。

段差の上り方、下り方



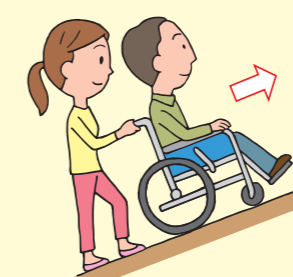
- 上り方
ティッピングレバー⑩を踏んでキャスター⑪を持ち上げ段に乗せる。
- 下り方
後輪を下ろしてキャスターを上げて後ろに引く。

でこぼこ道



キャスターを上げ、押す。

坂道の登り方

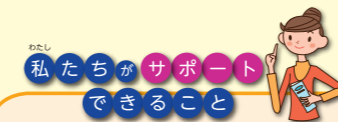


少し体を前傾して、後から一歩一歩しっかりと押す。

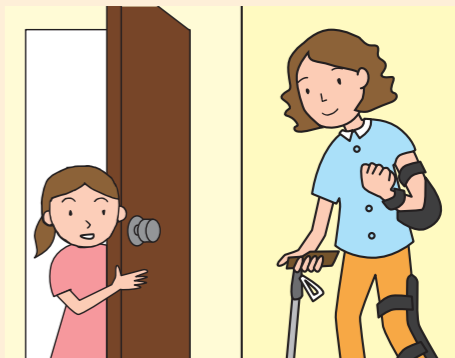
下り方



下り坂では後向きで、一歩一歩ゆっくりと下る。



- 手や足が不自由な人や、杖を使用する人が階段の上り下りや扉の開け閉めなどで困っているところを見かけたら、声をかけましょう。
- 追い越したり、すれ違ったりする時は、間隔をあける、スピードを落とすなどの配慮をしましょう。
- エスカレーターを利用することが難しい人もいます。エレベーターを案内したり、ゆずるなどのサポートをしましょう。



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。

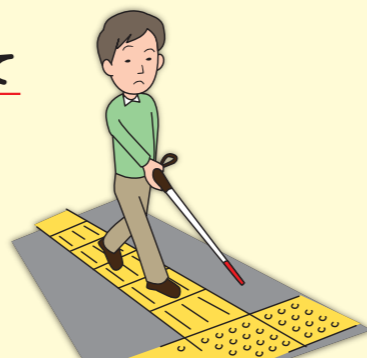
盲導犬について

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、具体的な言葉でゆっくり行いましょう。
- 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。
- 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「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
	全く	小さく	一部	ゆがんで	発音の区別が
	聞こえない。	聞こえる。	聞き取れない。	聞こえる。	つかない。

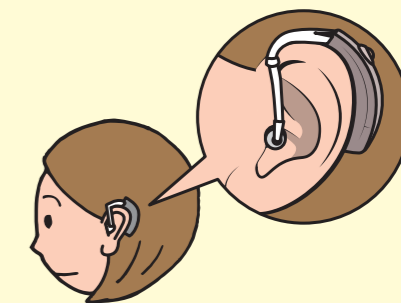
街の音に気づかない、聞きとりにくい



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。

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

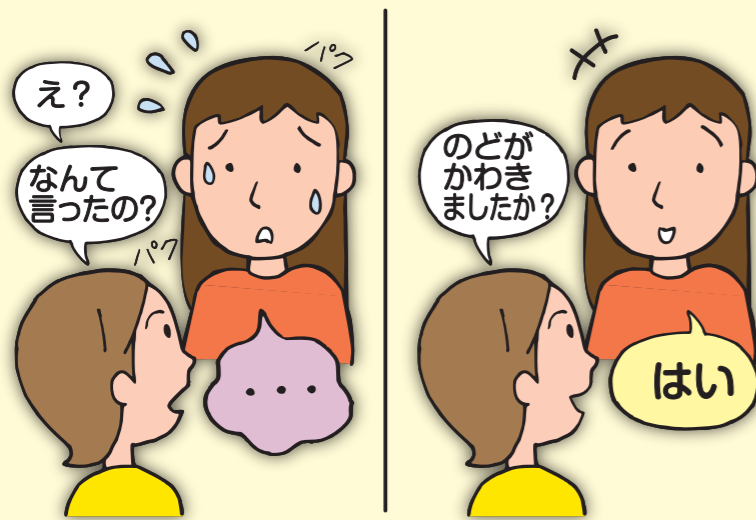
知っていますか？

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。そのため、仕事や勉強、コミュニケーションなど、普段の生活や社会生活に困難が出てきてしまいます。

自分の気持ちを伝えるのが苦手です

会話やコミュニケーションをするのに、話す言葉を間違えてしまったり、言い方を間違えてしまうことがあり、自分の言いたいことが相手にうまく伝わりません。

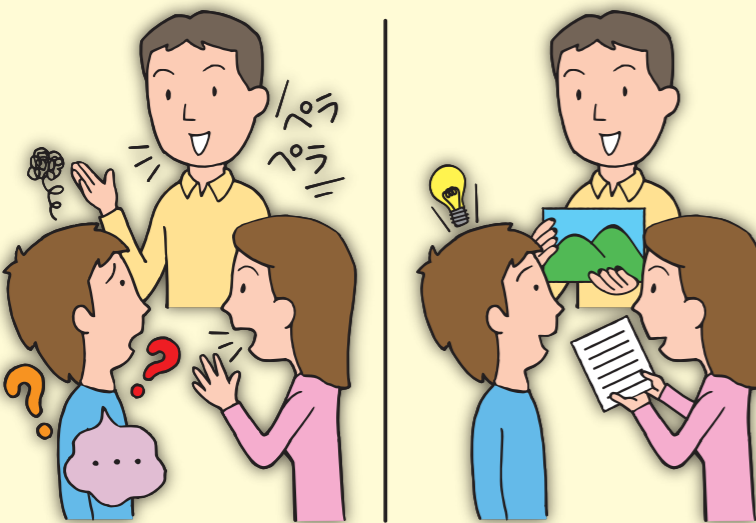


私たちがサポートできること

- 「はい」・「いいえ」などで答えやすいように、聞き方を工夫しましょう。
- 急がせず、落ち着いて言葉が出てくるのを待ってください。

相手の言っていることがわからないことがある

難しい会話がわからないだけでなく、早口で話されたり、同時にたくさんのことを言われたりすると、「わからない」となる原因になってしまいます。

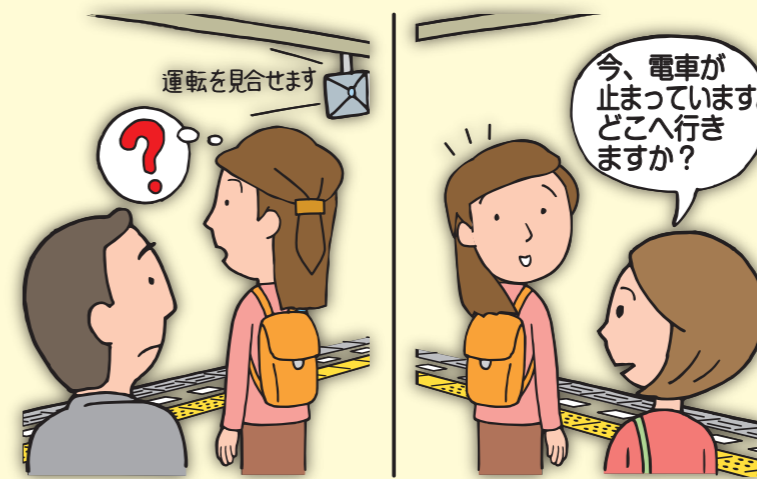


私たちがサポートできること

- 短く、ゆっくりと話してみてください。
- 思っていることを具体的に、わかりやすい言葉で伝えてください。
- 言葉や文字だけでなく、身振り・絵・写真・メモなどを使ってください。

状況に合った行動が苦手です

ふだんと違う結果を想像することが苦手なため、いつもと違う出来事があると、うまく対応できないことがあります。例えば、急な予定変更でバスや電車が来ない時でも、気づかないでずっと待ってしまうことがあります。

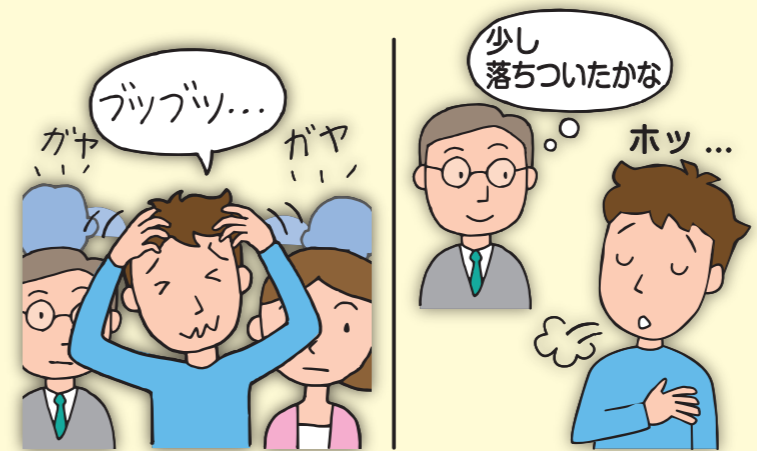


私たちがサポートできること

「今は〇〇です。どこへ行きますか？」など、状況を簡単に説明し、短い質問で話を聞いてください。理解と解決の近道になります。

気持ちを安定させるのが苦手です

自分の気持ちをうまく相手に伝えられず、気持ちを切り替える事が難しいです。そのため、緊張やイライラが起ると、安心できず不安になってしまい、混乱してしまうこともあります。



私たちがサポートできること

- 安心してリラックスできる静かな所、落ち着ける所が必要ですよ。
- 見守ることが大切です。

※各特性は、一例です。すべての知的障害の人に当てはまるものではありません。

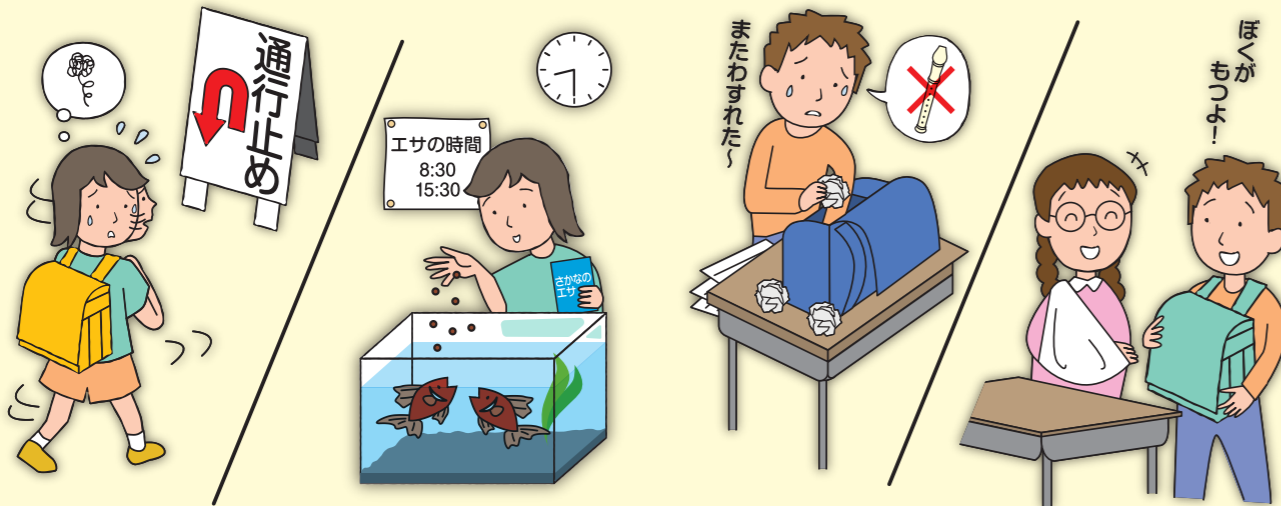
知的障害のある人は、自分が困っていることをうまく伝えることができずに、誤解されたりトラブルに巻き込まれてしまうことがあります。周囲の人々の気づき・理解・協力・配慮があれば、安心して日常生活を送ることができます。

発達障害のある人のこと

知っていますか？

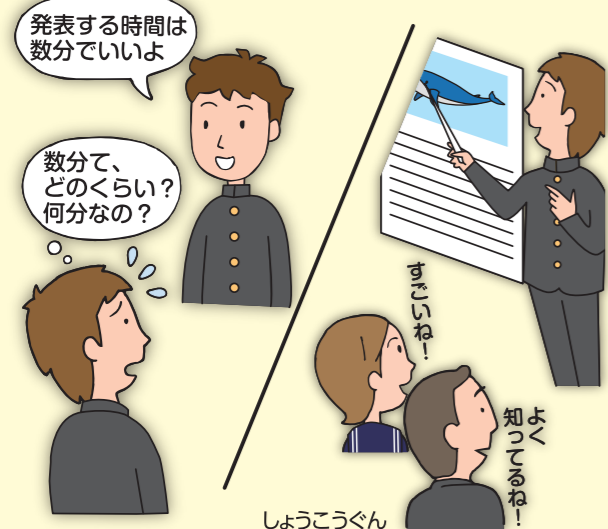
発達障害とは？

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。



自閉症

急な予定変更や初めての場所などが苦手ですが、よく知っている場所ではとても意欲的に活動に取り組みます。

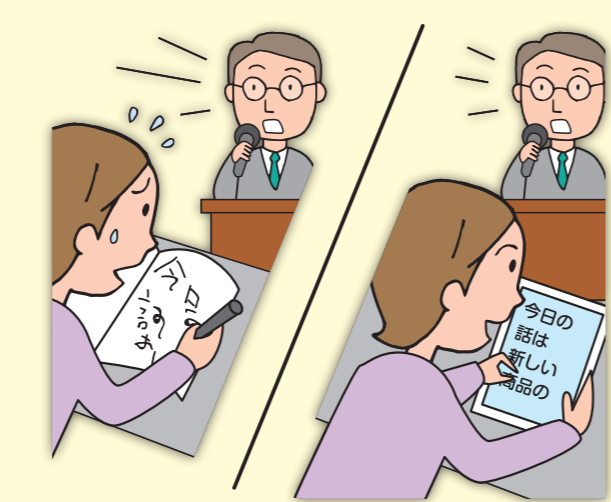


アスペルガー症候群

あいまいな表現を理解することが苦手ですが、興味、関心がある分野には、感心するほど、専門家並みに詳しい知識を持っています。

注意欠陥多動性障害 AD/HD

物や予定を忘れてたり、落ち着きなく衝動的な行動を多くしてしましますが、困っている人にいち早く気づき、手助けをすることができる気配り名人です。

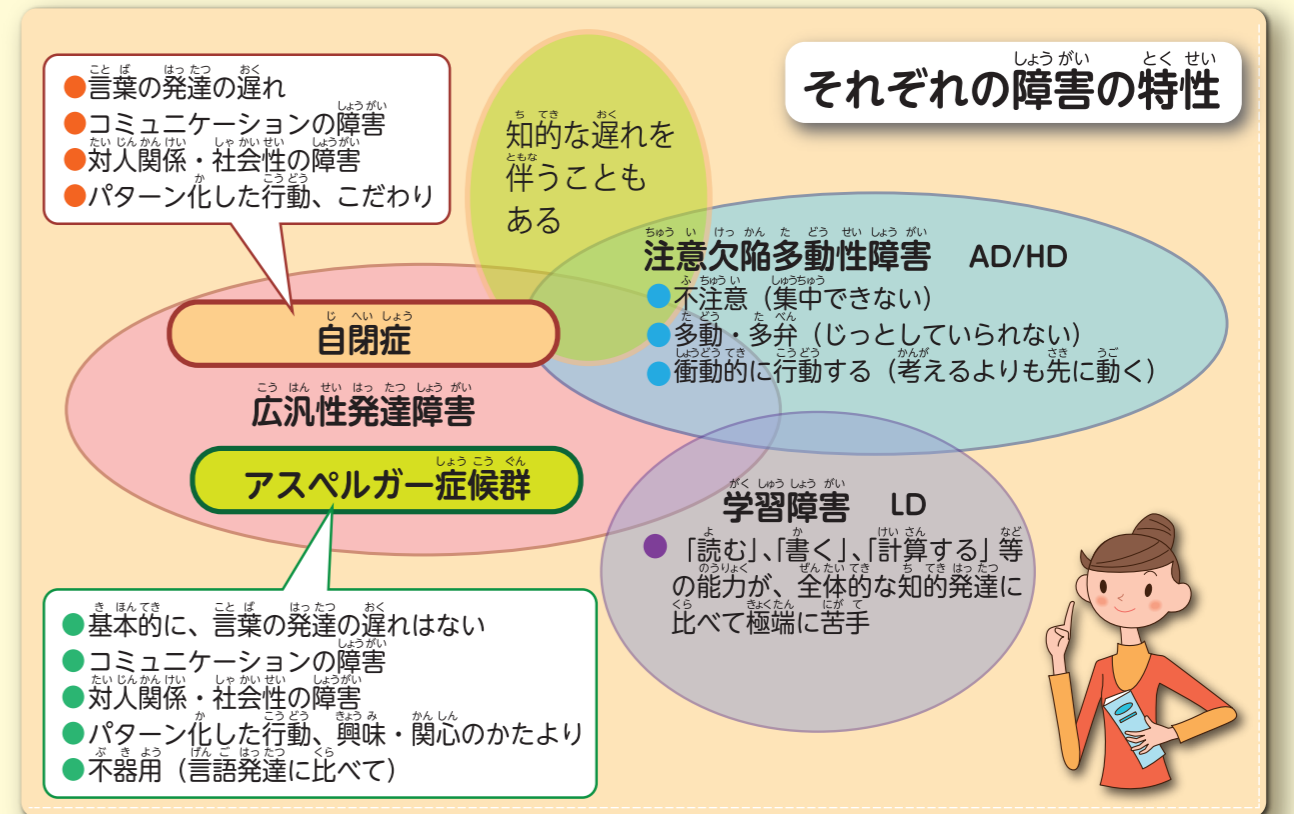


学習障害 LD

読み書きや計算が苦手ですが、ボイスレコーダーやタブレットを活用するなどのさまざまな工夫をすることで、活躍の場を広げることができます。

※上記の各特性・症状は、一例です。すべての発達障害の人に当てはまるものではありません。

発達障害にはいくつかの診断名がありますが、いくつかのタイプが重なっている事が多く、その重なり方や症状の現れ方などは、人によって異なります。「診断名=その人の特徴」とは決して言いきれないことが分かります。



※国際障害分類 (ICIDH) の改訂などに伴い、枠組みや名称が変更することがあります。

●外見からは「障害がある」ことが判断しにくいので、誤解されてしまう事もあります。
●苦手なことで、優れた能力とのアンバランスな様子から周囲の理解が得にくく、それによりいじめをうけてしまう事があります。
●苦手なことが多くあっても、得意なことに磨きをかけて、特別な才能を発揮している人もいます。

私たちがサポートできること

- 分かりやすく、具体的(日時や場所など)に伝えましょう。
- 安心できる環境を作るなどの配慮や工夫が大切です。

精神障害のある人のこと

知っていますか？

精神障害とは？

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状態です。

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。

● 外見からはわかりにくく、症状はそれぞれ違うため、誤解や偏見が生まれてしまうことがあります。

● 人と接したり、社会に出ることを望んでも、緊張しやすいため、不安になってしまうことがあります。

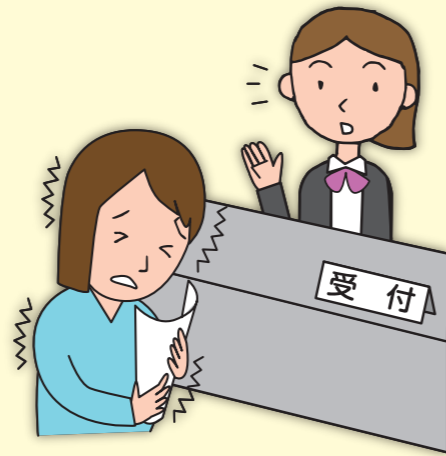
● 敏感で繊細なため、人からどう思われているかをとても気にしてしまうことがあります。批判をされると、落ち込みやすくなり、必要以上に自分を責めてしまうことがあります。

● まじめで何事にも一生懸命なため、頑張りすぎて疲れてしまいます。

● 生活環境（天気や季節）等の変化により症状が不安定になることがあるため、いつもならできることが、できないときもあります。

● 過度な励ましや期待は、プレッシャーやストレスに感じてしまうことがあります。

● 安心感を得られると、自分自身で解決策を考えられることも多くなります。



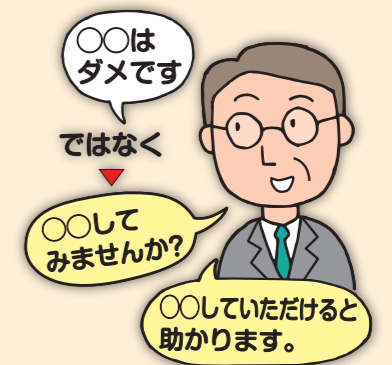
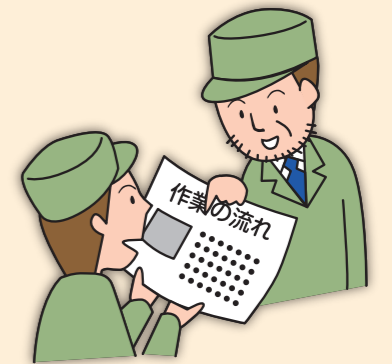
<話を聞くとき>

- あわてず、ゆっくり、ご本人のペースと気持ちに寄り添って耳を傾けましょう。
- 話の内容や伝えたいことに間違いがないか、確認しましょう。
- 何度も聞き返したり、問い詰めたりせず、ご本人を尊重しましょう。

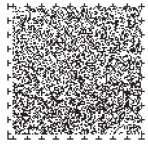


<話を伝えるとき>

- わかりやすい言葉で、具体的に伝えましょう。
- 一度にたくさんのことを伝えるのは、混乱させてしまうことがあります。伝えることが多い場合は、メモなどで整理して伝えましょう。
- 「〇〇はだめです。」といった否定的な言い方ではなく、「〇〇してみませんか？」など、穏やかな言い方を心掛けましょう。
- 嬉しいことや、達成できたことを仲間と分かち合えると「居場所」を実感することができ、安心して心することができます。周囲が認めていることを言葉で伝えましょう。



正しい服薬や規則正しい生活、安心して相談できる環境、周囲のサポートにより、精神障害のある人は、安定した日常生活を送ることができます。



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？

身体の内蔵（心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸など）

の働きが低下、または失っている障害のことです。



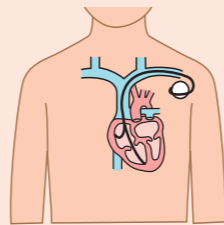
どちらも外見だけでは「障害がある」と分かりにくく、

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。



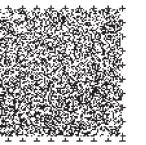
私たちがサポートできること

- 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。
- 携帯電話の電波、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、たくさんの人たちに安心を与えることができます。



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。



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。



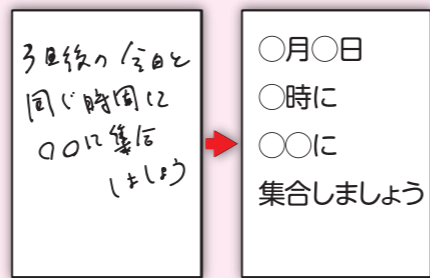
メモ帳・ホワイトボード

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。



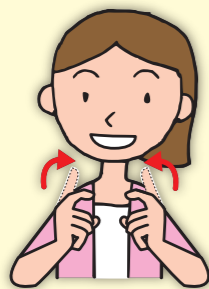
コミュニケーションボード

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」



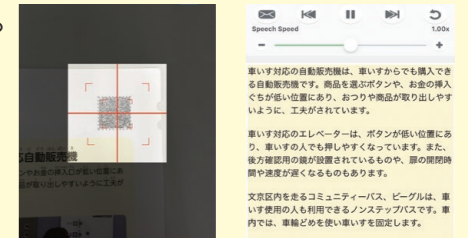
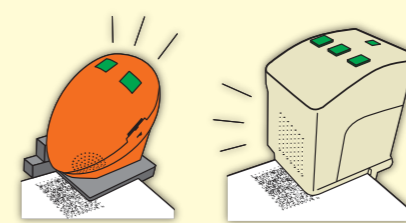
「ありがとう」



音声コード

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。

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。



点字

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。

点字はすべて横書きで、左から右へ読みます。

ぶ	ん	きよ	—	<
●●	●●	●●	●●	●●

ヘルプカード (文京区)

障害のある人が、日常生活の中で困った時や、緊急時に周囲の人に手助けを求めるときに、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 (東京都)

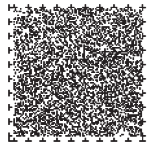
義足や人工関節を使用している人、内部障害や難病、妊娠初期など外見からは援助や配慮が必要なことが分かりにくい人が身に付けて、周囲の人に知らせることで、援助や配慮を得やすくなるようにしたマークです。



私たちがサポートできること

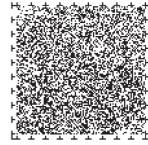
- カードの内容に沿って支援や配慮をお願いします。
- 相手に伝わっているか確認しながら、ゆっくり話してください。
- 電車やバスでは、席をゆずるなどの配慮をお願いします。障害や症状により、疲れやすい人や、つり革や手すりにつかまり続けることが難しい人もいます。
- 困っている様子を見かけた際には、声をかけるなどの支援をお願いします。





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。

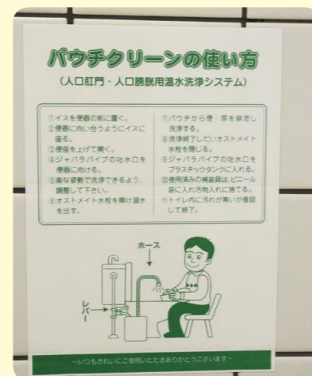
この点字ブロックの上に自転車や物などの障害物があると、歩行が難しくなります。また、事故の要因にもなります。ブロックの上には物などおかないようにしましょう。



多目的トイレ

「多機能トイレ」、「バリアフリートイレ」、「だれでもトイレ」とも呼ばれます。車イスを使う人でも利用がしやすいように広いスペースや手すり確保されています。

オストメイト対応や小さなお子さんのおむつ替え対応などさまざまな機能が付くようになってきています。一般トイレを使用できる人が多目的トイレを長時間使用することは控えましょう。



オストメイトマーク

車イス対応自動販売機

商品を選ぶボタンやお金の挿入口が低い位置にあり、おつりや商品が取り出しやすいように工夫がされています。



車イス対応エレベーター

ボタンが低い位置にあり押しやすくなっています。

後方確認用の鏡の設置や扉の開閉時間、速度が遅くなるものもあります。



ノンステップバス

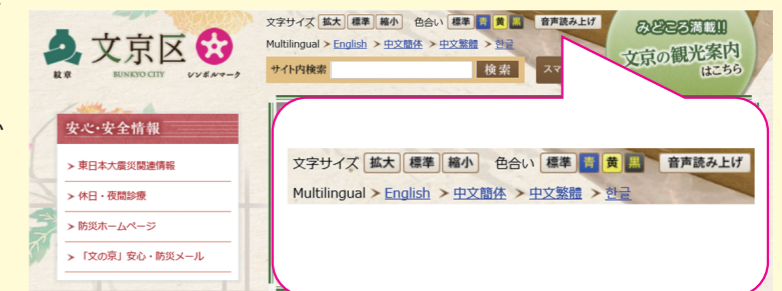
文京区内を走るコミュニティバス「Bーぐる」は車イス使用の人も利用できるノンステップバスです。

車内では車輪止めを使い車イスを固定します。

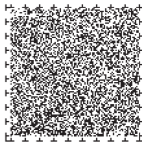
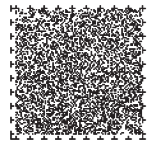


インターネット（ウェブサイトなど）

障害のある人だけでなく、全ての人が情報を得やすいように、「ユーザビリティ（使いやすさ）」「アクセシビリティ（つながりやすさ）」に配慮した、さまざまな機能をつけたウェブサイトがあります。



知る



心のバリアフリーの理解を 深めるためのキーワード

補助犬

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」とは？

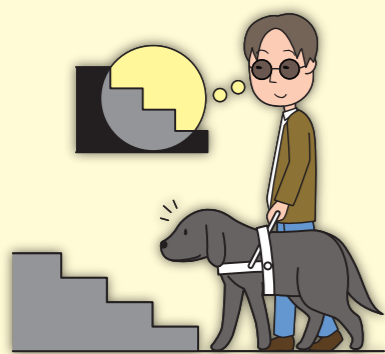
補助犬の訓練及び補助犬を使う人の義務とともに、さまざまな施設や交通機関への補助犬同伴の受け入れを義務とし、身体に障害のある人の自立と社会参加を進めることを目的とした法律です。

- 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。



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、物をとりに行く、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。



私たちがサポートできること

- 街で見かける補助犬は、仕事中です。勝手に触ったり、話しかけたり、食べ物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。

障害者権利条約

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作られました。

障害者差別解消法

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。

国や市区町村、会社やお店に「不当な差別的取扱いの禁止」と「合理的配慮の提供」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。

「不当な差別的取扱い」とは？

障害があるという理由だけでサービスの提供を断ることや、制限や条件をつけることを禁止しています。

（例）

- 障害を理由に窓口対応を拒否する。
- 障害を理由に受付の順番を後回しにする。
- 補助犬の同伴を理由に入店を断る。

など

「合理的配慮の提供」とは？

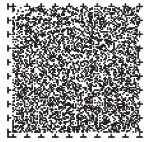
障害のある人に対して配慮が求められた場合、負担が大きくなり範囲で配慮を行うことを求めています。

（例）

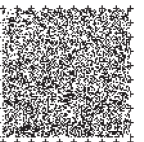
- 段差のある場所に簡易スロープを設置する。
- 筆談や手話・読み上げなど本人にとってわかりやすい方法でコミュニケーションをとる。

など

障害のある人から声があがる前に、あらかじめできることを積極的に考え行っていくことも大切です。障害のある人もない人も誰もが大切にされる暮らしやすい社会をみんなで作っていきましょう。



しょうがいふくし かん 障害福祉に関するマーク



知っていますか？

しょうがいしゃぎやくたいぼうしほう 障害者虐待防止法

ぎやくたい しょうがい ひと ひと うば ふせ かてい しせつ しょくばなど ぎやくたいこうい
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。

ぎやくたい う ひと じぶん たす もと そうだん ばあい
虐待を受けている人は、自分から助けを求めたり、相談することができない場合があります。

また、虐待を受けていることに気づいていない場合もあります。

ぎやくたい お よういん しんしん つか しょうがい たい ちしき ぶそく い す
虐待が起きてしまう要因は、心身の疲れや障害に対する知識不足、行き過ぎたしつけや指
導などさまざまあり、虐待してしまう人も虐待だと気づいていない場合があります。

ぎやくたい みぜん ふせ ぎやくたい ひと ぎやくたい き ばあい
虐待を未然に防ぐためには、ひとりひとりがお互いに関心と思いやりをもって、支えあいながら生
活することが大切です。

「虐待かな？」と思った時には、下記へ連絡してください。

「虐待かな？」と思った時には、下記へ連絡してください。

れんらく そうだんさき
<連絡・相談先>

げつ きんようび ぎぜん じ ふん ごご じ ふん 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	ぶんきょうしょうがいしゃぎやくたいぼうし ぶんきょう ふく し しょうがいふくしかな 文京区障害者虐待防止センター（文京区福祉部障害福祉課内） でんわ 03-5803-1818・FAX 5803-1352
げつ きんようび ごご じ ふん よくごぜん じ ふん 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 ぶんきょうそうごうふくし ない 障害者基幹相談支援センター（文京総合福祉センター内） でんわ 03-5940-2903・FAX 5940-2904

つうほう とどけで ひと こじんじょうほう しゆひ 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 すす 障害の理解を進めるためのイベント

ぶんきょうく しょうがい りかい すす とりく かいさい
文京区では、障害の理解を進める取り組みとして、さまざまなイベントを開催しています。

ちいき しえん 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。



こぼろ ハートフル工房

まいつき くみん ちが かい
毎月、区民ひろば（シビックセンター地下2階）で
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 か か しょうがいしゃしゅうかん きねん
毎年12月3日～9日の「障害者週間」を記念して、
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。



国際(こくさい)シンボルマーク

しょうがいしゃ 障害者のためのシンボルマーク



くるま りよう ひと
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。

しょうがい ひと りよう
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。

もうじん 盲人のためのシンボルマーク



し かくしやうがい ひと
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。

日本国内(にほんこくない)のシンボルマーク

みみ 耳マーク



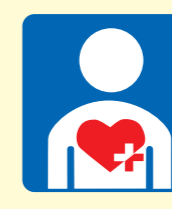
ちゆうかく しょうがい ひと しめ
聴覚に障害のある人を示
す日本国内で使用されて
いるマークです。
筆談や手話などの支援を
行うことを示す場合にも
使用されています。

じんこう じんこう オストメイトマーク



じんこう じんこう
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。

ないうぶ しょうがい ひと しめ ハートプラスマーク



ないうぶ しょうがい ひと しめ
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
必要です。

もうどう けん ちゆうどうけん かいじゆうけん ほじょ犬マーク



もうどう けん ちゆうどうけん かいじゆうけん
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。

自動車運轉(じどうしゃうんてん)に関(かん)するシンボルマーク

しん たいしょうがい ひょうしき 身体障害者標識



しん たいしょうがい ひと うん
身体障害のある人が、運
転していることを示して
います。

ちゆうかく しょうがい ひょうしき 聴覚障害者標識



ちゆうかく しょうがい ひと うん
聴覚障害のある人が、運
転していることを示して
います。

とうきやう と ヘルプマーク（東京都）

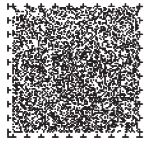


えんじよ ばいりょ ひつよう
援助や配慮を必要として
いることが外見からは分
かりにくい人が、援助を
得やすくなるよう身に着
けています。

ぶんきょうく ない 文京区内のシンボルマーク

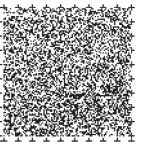


ぶんきょうく ない しょうがい ひと
文京区内で障害のある人も
利用しやすい建物・施設で
あることを示しています。



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

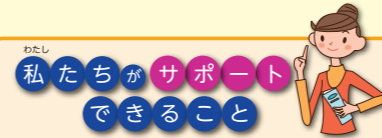
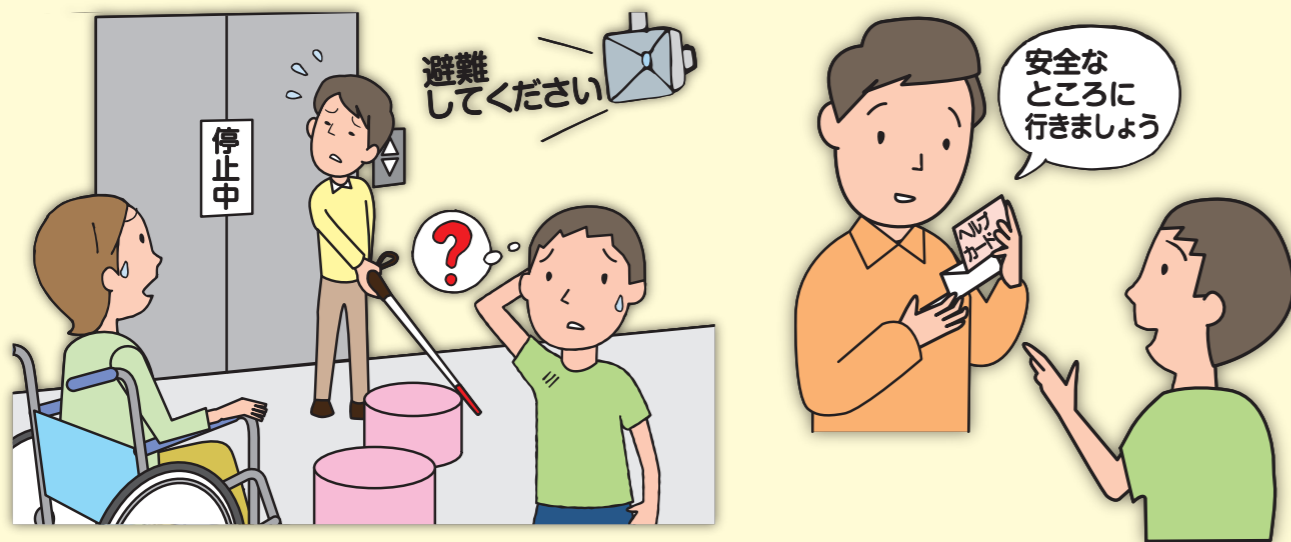
す。まずは自分の身の安全を確保し、その後、周囲を見渡してください。皆

さんの手助けを必要としている人が必ずいます。

ヘルプカードを持っていないか確認してください。持っている場合は、その

内容に従って支援をしてください。また、その時の本人の希望も確認しなが

ら支援をすることも大切です。



●やさしく落ち着いた声で具体的にゆっくりと話をしてください。

(例)「何かお手伝いできることはありますか?」「ここにいとケガをするので、私と安全な所に行きましょう。」など

●会話が難しい場合や話が伝わらない場合は、筆談やジェスチャーを使って伝えてみましょう。

●話が伝わっているか時々確認しましょう。

●移動する時は、押ししたり、引っ張ったりせず、一声かけてから相手のペースに合わせて下さい。

●知的障害や発達障害の人の中には、触れられるのが苦手な人もいます。また、落ち着くために、変った行動をとる人もいます。

その時は、無理に触れたり、行動を止めたりせずに声かけや見守りなどのサポートをお願いします。



福祉避難所とは?

避難所で生活することが特に困難な高齢者や障害者等の一時的な受け入れを行います。

災害対策本部が必要と認めた場合に開設し、活動を行います。

障害者支援施設リアン文京、区内の特別養護老人ホームなどに設置します。

避難行動要支援者名簿登録制度とは?

障害のある方や高齢者など、災害時、特に支援が必要な方を対象に名簿を作成し、安否

確認や避難支援などに役立てます。

問い合わせ先：防災課（文京シビックセンター15階）

電話 5803-1179 FAX 5803-1344

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。

<文京区>

まどぐち 窓 口	しょうがいしゅべつ 障害種別	しよざいち 所在地	といあわ さき お問合せ先
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 しょうがいじ 障害児	かすが 春日 1-16-21 ぶんきやう 文京シビックセンター	☎ 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 精神・発達・難病	かいみなみがわ 8階南側	☎ 5803-1230 FAX 5803-1355
ほけん 保健サービスセンター	せいしん 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 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 きかんそうだんしえん 障害者基幹相談支援センター	ぜんしょうがい 全障害・難病	こひなた 小日向 2-16-15 ぶんきやうそごうふくし 文京総合福祉センター1階	☎ 5940-2903 FAX 5940-2904
きやういく 教育センター 総合相談室	しょうがいじ 障害児	ゆしま 湯島 4-7-10	☎ 5800-2594 FAX 5800-2590
しょうがいしやしゅうろうしえん 障害者就労支援センター	ぜんしょうがい 全障害	ほんごう 本郷 4-15-14 ぶんきやうくみん 文京区民センター1階	☎ 5805-1600 FAX 5805-1601

<東京都>

まどぐち しょうがいしゅべつ 窓口《障害種別》・相談内容	しよざいち といあわ さき 所在地・お問合せ先
しんしんしょうがいふくし 心身障害者福祉センター《知的・身体・高次》 しんたいしょうがいしや てちやうおよ 身体障害者手帳及び18歳以上の方の愛の手帳の発行や ごうじのうきのしょうがい 高次脳機能障害のある方への相談・支援等	しんじゅくかくがら がし 新宿区神楽河岸1-1 東京都飯田橋庁舎 (セントラルプラザ) 12階～15階 ☎ 3235-2961(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)
せいしんほけんふくし 精神保健福祉センター こころの問題や病気で困っているご本人、ご家族、身近 なたからの相談等	たいとうくしたや 台東区下谷 1-1-3 ☎ 3844-2212(相談専用)・FAX 3844-2213
はつたつしょうがいしやしえん 発達障害者支援センター(TOSCA) とうきやうとせいでいじやう 東京都内在住で、発達障害のあるご本人、ご家族、関係機関・ しせつ 施設からの相談・支援等	せたがやぐらふなばし 世田谷区船橋 1-30-9 ☎ 3426-2318・FAX 3706-7242 (電話または、来所による相談 ※予約制)
とうきやうとなんびやうそうだん ①東京都難病相談・支援センター じゆんてんどうたいいぐしんりやうほうしやせんがつかじしゅうとう ②東京都多摩難病相談・支援室 ③東京都難病ピア相談室 ちいき 地域で生活する難病患者に関する日常生活の相談・支援、 ちいきこうりゅうかつどう 地域交流活動の促進及び就労支援等	ぶんきやうくゆしま ①文京区湯島1-5-32 じゆんてんどうたいいぐしんりやうほうしやせんがつかじしゅうとう 順天堂大学診療放射線学科実習棟2階 ☎ 5802-1892 ②府中市武蔵台2-6-1 都立神経病院2階 ☎ 042-323-5880 ③渋谷区広尾5-7-1 東京都広尾庁舎1階 ☎ 3446-0220(相談) ☎ 3446-1144(予約・問合せ)
とうきやうとしょうがいしやふくしかいかん 東京都障害者福祉会館《全障害》 しょうがいしゅべつそうだん 障害種別相談・図書資料・視覚障害者文字サービス等	みなとくしほ 港区芝 5-18-2 ☎ 3455-6321・FAX 3453-6550

ともに生きるまちづくりをめざして 私たちにできること

障害があってもなくても、

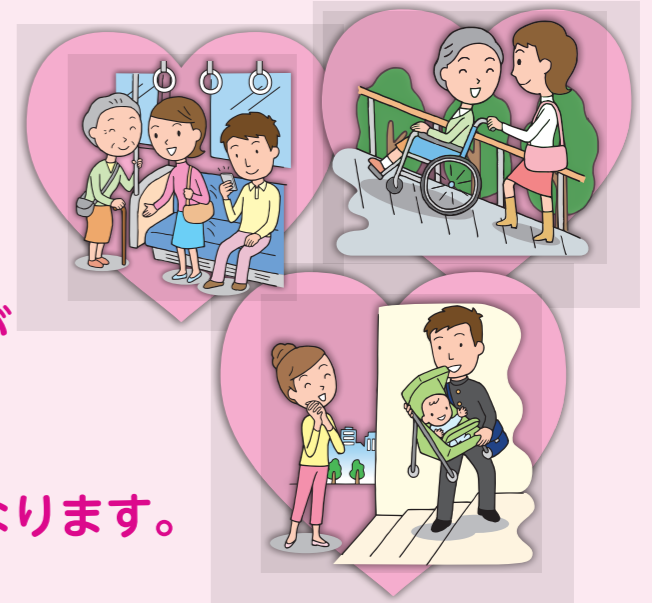
子どもも大人も、

自分らしく生きていたい。

そんな「あたり前のこと」が

あたり前でなくなった時、

人はとても悲しい思いになります。



「何かお手伝いしましょうか。」

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、

それはその時お手伝いの必要がなかっただけで、「恥ずかしい」

「せっかく声をかけたのに」と気にする必要はありません。

みんなで声をかけあい、助け合いましょう。

このハンドブックは、障害のことや障害のある人に対する知識や理解を深めていた
だくために作成しました。しかし、ここで紹介した情報がすべての障害のある人た
ちにあてはまるわけではありません。

障害のあるなしに関わらず、「その人を理解する」ために必要なのは、「お互いの一
人の人間として向き合う心である」ということを忘れずにいたいものです。

共に生きるまちをつくっていきましょう。