

あなたのできることから

始めよう

～心のバリアフリーブック～



「^{うんどう}ともしび運動」とは・・・

^{こうらいしゅ}高齢者も^{わかもの}若者も、^{しょう}障がいのある^{ひと}人も、^{こくせき}国籍が^{ちが}違ってても、
ともに^て手を取り合^とって^{あゆ}歩むことのでき「^いともに生きる」
^{ふくししゃかい}福祉社会を^{ねが}めざすことを願^{ねが}ってはじまりました。



ともしび運動

平成18年12月20日から「高齢者、障害者等の移動等の円滑化の促進に関する法律」（バリアフリー新法）が施行されました。

バリアフリー新法では、バリアフリー化への促進に関して、国民の理解を深めるとともに、バリアフリー化への実施に関して国民の協力を求めること、いわゆる「心のバリアフリー」について規定しています。

現代社会は健康な人にとっては大変便利で快適な生活があくれる環境になってきています。

しかし、障がいのある方やお年寄りの方、妊娠している方、小さな子どもを連れている方などにとっては不便で危険なことがたくさんあります。

このように、障がいなどのある方などにとって社会生活をしていく上で、利便性や安全性を遮っているものを「バリア（障壁）」と呼び、この「バリア（障壁）」を取り除くことを「バリアフリー」と言います。

いくら建物や施設がバリアフリー化されていても、建物や設備を管理している人や周囲の人たちの理解や協力がなければ意味がありません。

さまざまなバリアフリーの取り組みの中で、みんなが障がいのある方やお年寄りの方などのことを理解し、思いやりや配慮、気軽な声かけ、支援などをするを『心のバリアフリー』といます。

「心のバリアフリー」によって、障がいのある方たちが安心してまちに出たり、仕事をしたり、社会参加がしやすい環境になります。

できることから始めよう！ (その①)

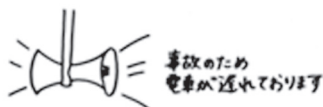
① = 積極的に声をかけよう

お年寄りの方や障がいのある方などが困っているときは「何かお困りですか？」「何かお手伝いできることはありますか？」など、積極的に声をかけてみましょう。

手助けが必要か声をかけて、意向を確認してみましょう。

まちのなかで、こんなことに困っています！

困っているなと思ったら、「ひと声」かけてみましょう。



耳が不自由な方は、音声によるアナウンスではわかりません。

その人の正面から、目を合わせて「ひと声」かけてみてください。

お年寄りの方が荷物を重そうに持っています。

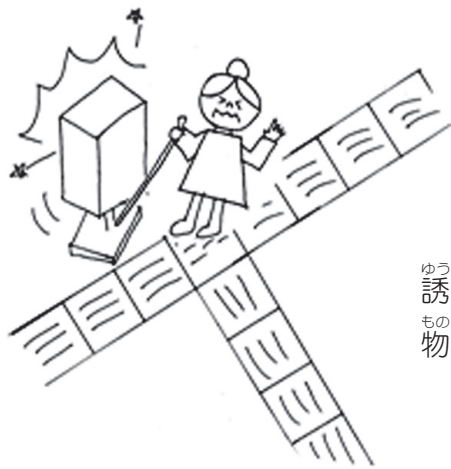
「お手伝いしましょうか？」と「ひと声」かけてみてください。



はじ できることから始めよう！（その②）

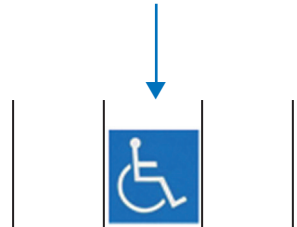
②=ルールやマナーを守ろう

けんじょうしゃ <くるま りようしゃ しょう しゃ
健全者は車いす利用者や障がい者
せんようちゆうしゃ ちゆうしゃ
専用駐車スペースに駐車しない。



ゆうどうよう うえ
誘導用ブロックの上に
もの お
物を置かない。

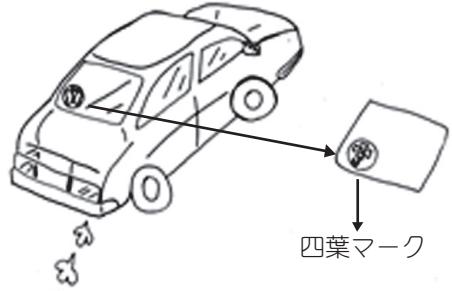
障がい者専用スペース
にはこのマークが書か
れています。



ほどう つうろく もの お
歩道や通路に物などを置いて
ふさいだり幅を狭くしない。



くるま りようしゃ からだ ふじゆう ひと
車いす利用者や身体の不自由な人
みち せき
に道や席をゆずる。



しょうがいしゃ よつば
障害者マーク(四葉マーク)や
ちょうかくしょうがいしゃ こうれいしゃ
聴覚障害者マーク、高齢者マーク
をつけたくるま はばよ わりこみ
をした車への幅寄せや割り込み
をしなない。

でんしゃ の
電車やバスに乗ったとき、ちか くあい わる かた にんしん かた
近くに具合が悪そうな方、妊娠している方、
ちい こ つ かた としより かた た
小さな子どもをお連れの方、お年寄りの方などが立っていたら、席をゆ
ずろう。



しぜん せき
自然に席をゆずってさしあげる心の余裕と思いやりを持ちましょう。

はじ できることから始めよう！（その③）

③=ルールやマナーを守ろう

「バリアフリー」や「心のバリアフリー」の大切さを知るには、お年寄りの方や障がいのある方たちが、どんなことに不便を感じ、どんなことに困っているのかを知ることは重要です。

そのためには、実際にお年寄りの方や障がいのある方のお話を聞いたり、自分が車いすに乗って建物の中やまちに出てみたり、目や耳を隠して行動してみるなど、自身で実際に体験することで、不便だけでなく、身体の不自由な方たちが感じている不安や怖さなどの気持ちも知ることができます。

たいけん 体験してみよう！

こうれいしゃぎじたいけん
高齢者疑似体験セット、車いす、妊婦セットの貸し出し

ようぐ そうちゃく かねい とも にくたいぎ しんりにきへんか ぎじてき たいけん
用具を装着し、加齢に伴う肉体的・心理的变化を疑似的に体験し
としよ かねい しょう かねい かん ぶんじゆう すこ
お年寄りの方や障がいのある方が感じているであろう不自由さを少
じっかん おも ところ、はくく
しでも実感することにより、いたわりや思いやりの心を育むこと
もくてき としよ かねい しょう かねい たちば た えんじよ
を目的として、お年寄りの方や障がいのある方の立場に立った援助
なに かんが じっし
とは何かを考えてもらうきっかけづくりのために実施しています。

【お問い合わせ：大和市福祉推進委員会事務局（260）5604】

しないうがっこう ぎじたいけんふうけい
市内小学校での疑似体験風景

め ぶじゆう かた かん
目の不自由な方たちが感じていることを体感し、その気持ちを
し
知ろう。



くるま あつか かた がくしゅうふうけい
車いすの扱い方の学習風景

くるま の かた きも
車いすに乗っている方の気持ちを
かん おかた まな
を感じたり、押し方を学ぼう。

くるま こうしゅう
車いす講習のテキスト

きも かん くるま
気持ちを感ずるとともに、車いす
こうぞう かくぶ めいしょう まな
の構造や各部の名称を学ぼう。



できることから始めよう！（その④）

④ = お年寄りの方や障がいのある方について学ぼう

市や福祉団体等が主催する講習会や研修会、ボランティア活動などに参加して、お年寄りの方や障がいのある方について学ぶことが大切です。

年齢を重ねていくにしたがって起こる心や身体の変化や認知症など、お年寄りの方がかかりやすい病気について学んだり、障がいについて学ぶことで適切な心遣いや対応ができるようになります。

肢体の不自由な人について知ろう

車いすを使用している人、片まひなどで杖を使用している人など。

長い距離・長い時間歩いたり、階段や急な坂の移動が困難です。



自動販売機や駅の券売機などの機器が使いにくいです。

片まひのある人は、転びやすいし、右手または左手のどちらかしか使えません。

かた ▶ 「片まひ」 について

のう びょうき からだ みぎ ひだりはんしん じぶん いし
脳の病気やけがなどによって、身体の右または左半身が自分の意志
では動かせなくなることです。

かた つえ しょう ひと にもつ も ある
片まひで杖を使用している人などが、荷物を持ちながら歩くことは
ころびやすいえ、階段の上り下りやエレベーターのボタンなどを押し
したりすることは大変です。

また、あめ ひ などは傘を持って歩くことが困難です。
なに てつだ へい こえ
「何かお手伝いしましょうか！」と声をかけてみましょう。

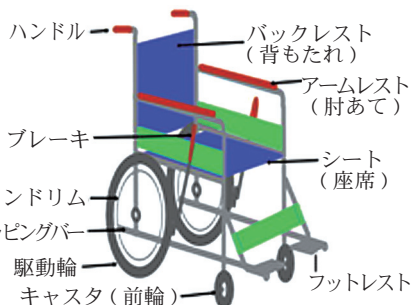
くるま しょう かた しえんぼうほう 車いすを使用している方への支援方法

さかみち ぼこぼこ道、でこぼこ道、段差のある場所
では前に進むことが困難になります。

くるま しょう ほんにん
車いすを使用している本人にどう
てつだ き
手伝ったらよいか聞きましょう。

ひとりでできないときは、無理をし
ないで、まわりのひと こえをかけましょう。

車いす各部の名称



お かた 押し方

くるま まうし くるま ちか
車いすの真後ろで、なるべく車いすの近
くに立ちます。

すわ ひと てあし いち しせい かくにん
座っている人の手足の位置、姿勢を確認
します。

ハンドルをしっかり握り、両手に均等に
力をかけますすぐに押します。

すわ ひと あしさき み おお
座っている人の足先が見えないことが多
いので、曲がり角では十分注意します。



ブレーキのかけ方^{かた}

くるま^{よこ}の横に立ちます。

かたて^{にぎ}でハンドルを握り、他方^{たほう}の手でブレーキをかけます。

はんたいがわ^{どうよう}も同様に^{わす}して忘れずにブレーキをかけます。

くるま^{すこ}から少しでも離れる場合は、必ず^{かなら}ブレーキをかけます。



キャスト^{ぜんりん}ー（前輪）上げと移動^あ ^{いどう}

ティッピングバー^ふを踏むと同時に^{どうじ}ハンドル^{こうほう}を後方に下げます。

キャスト^{ぜんりん}ー（前輪）を^う浮かせたまま、^{こうりん}後輪だけでバランスを取り移動します。



段差^{だんさ}の上がり方^あ ^{かた}

ティッピングバー^ふを踏むと同時に^{どうじ}ハンドル^{こうほう}を後方に下げます。

キャスト^{ぜんりん}ー（前輪）を^う浮かせたまま、^{まえ}そのまま前に進み、^{だん}段の上にキャスト^あターを上げます。

さらに^{ぜんしん}前進し、^{こうりん}後輪が段にぶつかったところで^もハンドルを持ち上げながら^{まえ}前に^お押し出します。



だんさ さ かた 段差の下がり方



うし お も あ
後ろ向きになり、ハンドルを持ち上げる
ようにしながらゆっくり静かに後輪をお
ろします。

ぜんりん あ こうほう さ
キャスター（前輪）を上げて後方に下がり、
フットレストとつま先が階段に当た
らないようにして、キャスターを静かに
おろします。

さかみち あ かた 坂道の上がり方

かいごしゃ からだ ぜんけい いっばいっば
介護者の身体を前傾させ、一歩一歩
かくしつ あ
確実に押し上げます。



さかみち さ かた 坂道の下がり方

さかみち
ゆるやかな坂道 →



まえお あいて ようす み
前向きで、相手の様子を見なが
らゆっくりお
ろします。

きゆう さかみち
急な坂道 ↘

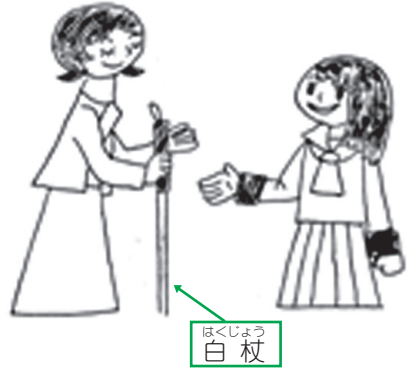


うし お かいじょしゃ からだ
後ろ向きで、介助者の身体で
くるま ささ
車いすを支えながらお
ろします。

め ふじゆう ひと し 目が不自由な人について知ろう

め ふじゆう ひと まった なに み
目が不自由な人は、全く何も見え
ない人ではありません。

み はんい せま み
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
見えたりと様々です。



はくじょう もうどうけん がいしゅつ
白杖、盲導犬、ガイドヘルパーと外出します。

てんじ よ めい ひと すく
点字を読める人は少ないです。



おんせい あんない もじ おお ひょうじ いろ
音声による案内や文字を大きくして表示したり、わかりやすい色にしたり、
しょうめい あか くふう わ
照明を明るくしたりと工夫することによって、分かりやすくなります。

め ふじゆう ひと だれ いっしょ ある いちばんあんしん
目が不自由な人は、誰かと一緒に歩くのが一番安心できます。

せつめい
説明するときは、「あれ」「あっち」「そこ」「あそこ」と言われたり、指
でさされてもわかりません。

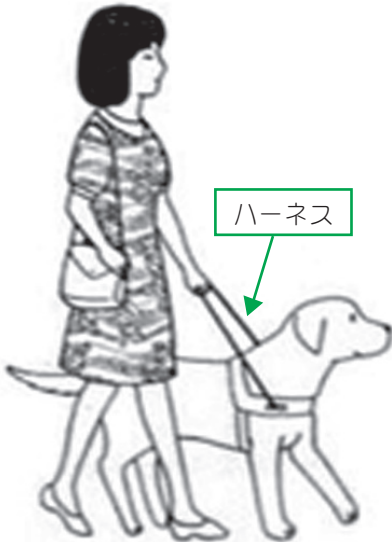
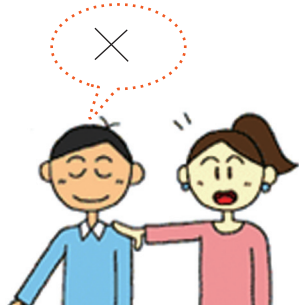
ほうこう まえ うし みぎ ひだり きより やく
方向は、「前」「後ろ」「右」「左」、距離は「約〇〇メートル」「あと〇〇
ほ
歩くらい」などとわかりやすく話しましょう。

どこまで行きますか？



こま 困っている様子に気がいたら、
まづ 声をかけて手助けが必要か、
き 聞いてみよう。

いきなりふれたり、手を引っぱたり
してはいけません。



もうどうけん
盲導犬はペットではありません。
め ぶじゆう ひと のために特別な訓練
う 受けた犬です。

ハーネス (どうわ) をつけた盲導犬は
しごとちゆう 声中なので、声をかけたり頭を
なでたりしないでください。

できることから始めよう！（その④）

④ = お年寄りの方や障がいのある方について学ぼう

耳が不自由な人、話し方に障がいがある人について知ろう

耳が不自由な人は、外見からでは分かりにくいものです。

駅のホームや電車内での放送、後ろからの車のクラクションや自転車のベルに気付くことができません。

耳に障がいがなくとも、話すことに障がいのある人もいます。



支援やコミュニケーションの仕方



顔の表情、体の動きを使った「手話」を使って伝えよう。

メモ用紙などに文字を書いて「筆談」で伝えよう。

文章は短く簡単に！



電光表示などの視覚的な案内や表示に気が付かない場合は、教えてあげましょう。

からだ ないぶ しょう ひと ないぶしょう し 身体の内部に障がいのある人（内部障がい）について知ろう

ないぶしょう じんぞう ぞう こきゅうき ほうこう ちよくちよう しょうちよう めんえきき
内部障がいとは、心臓、じん臓、呼吸器、膀胱・直腸、小腸、免疫機
のうしょう しょう そうしょう
能障がいの6つの障がいの総称です。

からだ なか しょう がいけん びょうき も わ
体の中の障がいなので、外見からは病気を持っているのが分かりにくい
です。

ないぶしょう ひと つか う がいけん
内部障がいの人は、疲れやすい、ストレスを受けやすいなど、外見から
み じょうたい しゅうい りかい めん
は見えにくい状態であるために、周囲から理解されにくい面があります。

ペースメーカーやストーマといった生活
せいかつ
補助器具を用いている人も多です。

ほうこう ちよくちよう きのうしょう
膀胱や直腸などの機能障がいのために、
ストーマ（人工膀胱や人工肛門）を持って
じんこうほうこう じんこうこうもん も
いる人のことを「オストメイト」とい
ひと
います。市役所やデパートなどには、オス
し やくしょ
トメイト たいあう
対応トイレのあるところも増え
ふ
てきています。



たいあう
オストメイト対応トイレ

しえん しかた 支援やコミュニケーションの仕方

おも き も たいせつ
思いやりの気持ちが大切です。

がいけん わ びょうき りかい おも き も
外見では分かりにくいので、病気を理解して、思いやりの気持ち
たいせつ
を大切にしましょう。

できることから始めよう！（その④）

④ = お年寄りの方や障がいのある方について学ぼう

知的障がいについて知ろう

知的な障がいのある人は以下のことが苦手です。

むずか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。

時刻を読んだり、時間を計算するのが苦手です。

初めてのことを覚えるのに、時間がかかります。



支援やコミュニケーションの仕方

共に生きる気持ちを持って接しましょう。

ゆっくり、分かりやすい言葉で話しかけましょう。

話すより、紙に書いた方が理解しやすい人もいます。

発達障がいについて知ろう

発達障がいとは、広汎性発達障がい（自閉症、アスペルガー症候群など）、

学習障がい（LD）、注意欠陥多動性障がい（ADHD）その他これに類

する脳機能障がい、低年齢期に発生するものといわれています。

全般的な知能の遅れがある場合とは違い、人間関係やコミュニケーションが
苦手であるため、周囲の理解と支援が必要となります。

支援やコミュニケーションの仕方

短い言葉でゆっくり話しかけてみよう。

気持ちを伝える方法を考えよう。

目で見てわかるように絵や写真などを使うと伝え

られていることがよくわかります。

その人にあった方法を考えてみよう。



精神障がいについて知ろう

精神障がいとは、脳をはじめとした神経系の機能などに障がいがあり、

社会生活を送るのに困難をとまなう障がいです。

周囲から理解されにくく、症状が不安定なため、さまざまな症状があります。



不安になったり緊張したりします。

人の視線や会話などで不安になったり

緊張したりなどで、疲れやすくなること
があります。

受け入れられないことがあります。

人ごみや強すぎる光、渋滞など受け入れ
られないことがあります。

支援やコミュニケーションの仕方

障がいのことを理解して、思い込みや誤解をなくそう。

ゆったりとした態度で、わかりやすい声かけをしよう。

「心のバリアフリー」に関わるシンボルマーク

さまざまな方への配慮がマークになっています。そのマークの意味を正しく理解し、適切な配慮をすることは大切なことです。

一人ひとりがマナーや思いやりを持って、少しでも暮らしやすい町をつくりましょう。

障害者のための国際シンボルマーク



障がいのある方々が利用できる建築物や公共輸送機関であることを示す世界共通のマークです。

このマークは、全ての障がい者を対象としたもので、とくに車いすを利用する障がい者を限定し使用されるものではありません。

身体障害者標識



肢体不自由であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークです。

マークの表示については努力義務となっています。

やむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。

ちょうかくしょうがいしゃひょうしき
聴覚障害者標識



ちょうかくしょうがいしゃ りゆうめんぎよ
聴覚障がい者であることを理由に免許に
じょうけん ひょうしき
条件を付されている方が運転をする車に
ひょうじ
表示するマークです。

え ばあい のぞ
やむを得ない場合を除き、このマーク
つ くるま はばよ わりこ おこな
を付けた車に幅寄せや割り込みを行った
うんでんしゃ どうろこうつうほう きてい ばつ
運転者は、道路交通法の規定により罰せら
れます。

もうじん こくさい
盲人のための国際シンボルマーク



せかいもうじんれんごう せいいてい もうじん
世界盲人連合で1984年に制定された盲人
のためのせかいきょうつう
世界共通のマークです。

しかくしょうがいしゃ あんぜん
視覚障がい者の安全やバリアフリーに
はいりよ たてもの せつび きき などにつけられ
ています。

このマークを見かけた場合、ばあい しかくしょうがい
者へのご配慮をお願いします。

ちょうかくしょうがいしゃ みみ
聴覚障害者シンボルマーク（耳マーク）



き ふじゆう あらわ こくない
聞こえが不自由なことを表す、国内で
しように
使用されているマークです。

ちょうかくしょうがいしゃ め わ
聴覚障がい者は見た目には分からないた
めに、自分のみみ ふじゆう ひょうげん
自分の耳が不自由であることを表現
するためにかんが
考えられました。

ちょうかくしょうがいしゃ はな ひつだん
聴覚障がい者と話すときは、「筆談する」
などのご配慮をお願いします。

けん ほじょ犬マーク



しんたいしょうがいしゃ ほじょけん どうはん けいはつ
身体障害者補助犬同伴の啓発のための
マークです。

しんたいしょうがいしゃほじょけん もうどうけん かいじょけん
身体障害者補助犬とは、盲導犬、介助犬、
ちようどうけん
聴導犬のことを言います。

こうきょう しせつ こうつうきかん
公共の施設や交通機関はもちろん、デパー
トやスーパー、ホテル、レストランなどの
みんかんしせつ しんたいしょうがいしゃほじょけん どうはん
民間施設でも身体障害者補助犬が同伴でき
るようになりました。

ほじょけん からだ
補助犬はペットではありません。身体
ふじゆう なた からだ いちぶ はたら
不自由な方の体の一部となって働いていま
す。しゃかい
社会のマナーも訓練されており、衛生
めん かんり
面でも管理されています。

ほじょけん つ からだ み
このマークや補助犬を連れていらっしゃる方を見
かけた場合はご配慮をお願いします。

オストメイトマーク



じんこうこうもん じんこうぼうこう そうせつ ひと
人工肛門・人工膀胱を造設している人
(オストメイト)のための設備があることを
あらわ
表しています。

たいあう いるくち
オストメイト対応のトイレの入口・
あんないゆうどう ひょうじ
案内誘導プレートに表示されています。

み ばあい
このマークを見かけた場合、そのトイレ
がオストメイトに配慮されたトイレである
ことについて、ご理解、ご協力をお願いします。
はいりよ
りかい きょうりよく ねが

ハートプラスマーク



「身体内部に障がいをもつ人」を表しています。

身体内部（心臓、呼吸機能、じん臓、膀胱・直腸、免疫機能）に障がいをもつ方は外見からは分かりにくいいため、様々な誤解を受けることがあります。

内部障がいの方の中には、「電車などの優先席に座りたい」、「近辺での携帯電話使用を控えてほしい」、「障がい者用駐車スペースに停めたい」といったことを望んでいることがあります。

このマークを着用されている方を見かけた場合ご配慮をお願いします。

マタニティマーク



妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするもので、交通機関、職場、飲食店、その他の公共機関等が、その取り組みや呼び掛け文をポスターなどとして掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。

関係機関等一覧表

名 称	所在地	電話番号
保健福祉センター(受付)	鶴間1-31-7	260-5685
障がい福祉課	〃	260-5665～5667
高齢福祉課	〃	260-5611～5613
介護保険課(認定担当)	〃	260-5623
介護保険課(介護給付担当)	下鶴間1-1-1	260-5170
健康福祉総務課	鶴間1-31-7	260-5604～5605
健康づくり推進課	〃	260-5661～5663
市社協 生活援護課	〃	260-5634～5635
市社協ボランティアセンター	〃	260-5643～5644
障害者自立支援センター	鶴間1-19-3	260-5198
障害福祉センター松風園	西鶴間2-24-1	274-2426

編集・発行：大和市福祉推進委員会

協 力：聖セシリア女子短期大学

連 絡 先：大和市健康福祉部 健康福祉総務課

〒 242-0004 大和市鶴間一丁目3 1 - 7

<http://www.city.yamato.lg.jp/web/f-soumu/fukushisuisin.html>

TEL 046(260)5604

FAX 046(262)0999