

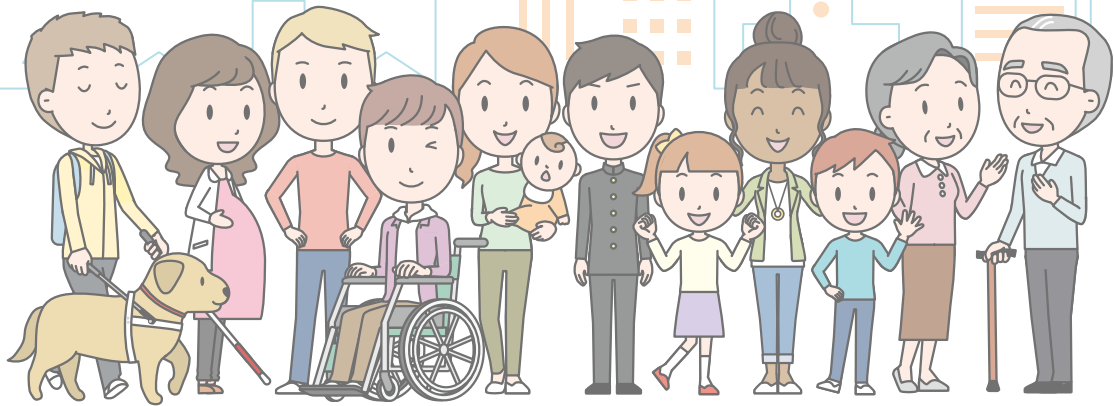
だれもが

自分らしく

安心して

くらせるまちを

めざして



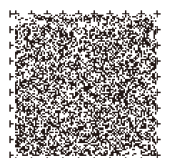
こころ

心のバリアフリー

ハンドブック

たいとうく
台東区

みぎ おんせい
右のマークは音声コード
「Uni-Voice」です。専用
アプリなどで読み取ると、
ないよう おんせい き
内容を音声で聞くことが
できます。

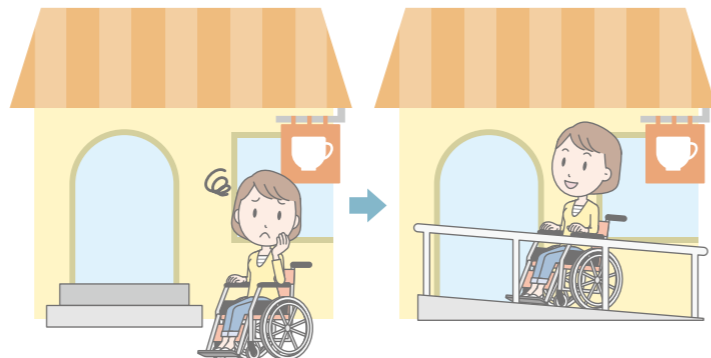


はじめに

心のバリアフリーとは、子供からお年寄りまで、障害のある人もない人も、全ての人がお互いに助け合い、思いやりの心をもって相手に接することを意味しています。

車いすを使用しているAさんの行きたいお店には、入り口に段差があるため、このお店に入ることができません。

「Aさんが車いすを使用している」からお店に入ることができないのでしょうか。



では、階段をスロープに替えてみましょう。Aさんはこのお店に入ることができるようになりました。

こうした困りごとであるバリア(障壁)は、障害があることそのものではなく、さまざまな人がいることを考えずに作られた社会の構造や仕組みにより生まれています。

社会によって作り出されるバリアは、みんなでなくしていく必要があります。

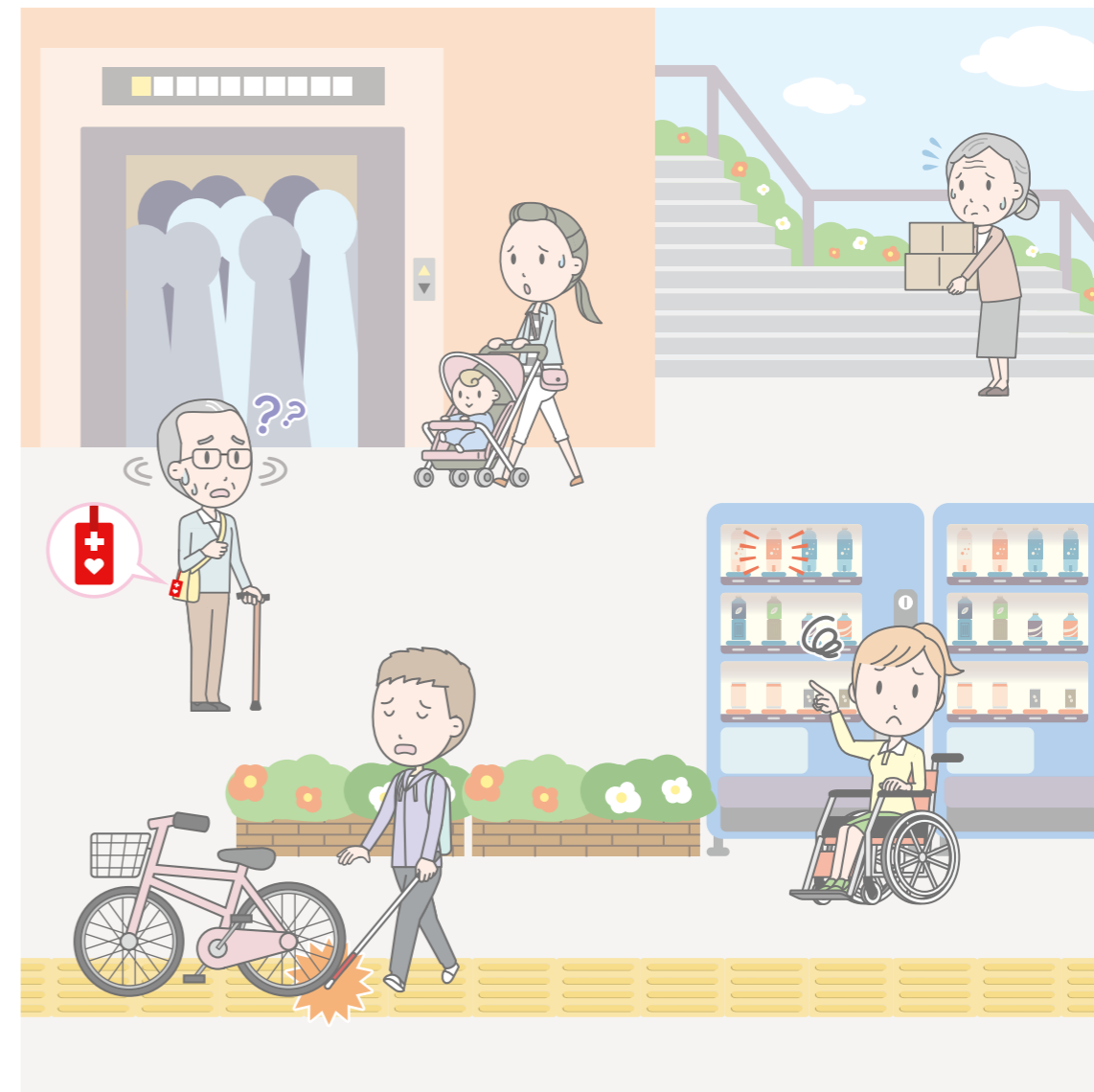
みなさんには、このハンドブックをとおして、社会のバリアをなくすためには、自分になにができるかを考えるきっかけにしてもらえたらうれしいです。

目次

はじめに.....	1	知的/発達/精神障害.....	11
気づいてみよう！.....	2	妊娠・子育て中の人.....	13
バリアフリーとユニバーサルデザイン.....	4	認知症.....	14
肢体不自由.....	5	その他の障害/多様性について.....	15
視覚障害.....	7	見つけてみよう！いろいろなマーク.....	16
聴覚障害.....	9	台東区の取り組み.....	17

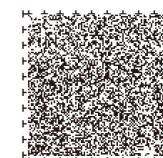
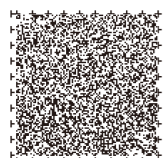
気づいてみよう！

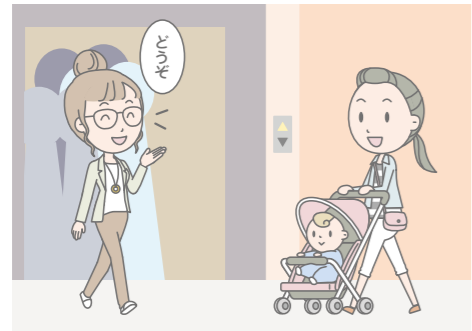
まちのなかで「困っている人」に、なにができるかな？



気づいたことを書いてみよう。

次のページに解説があります。➡

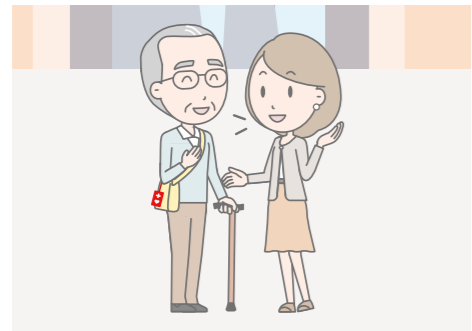




エレベーターは必要としている人にゆずろう。

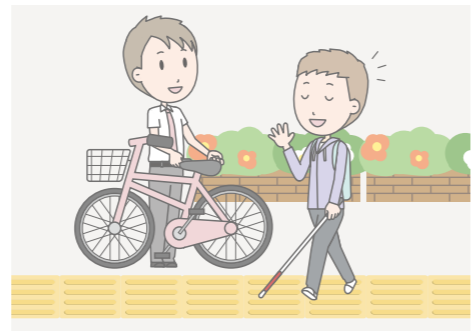


荷物を持ち、階段の上り下りをお手伝いしよう。



「ヘルプマーク」(※)をつけている人が困っているようであれば声をかけよう。

※ヘルプマーク 16ページ



点字ブロックの上には、荷物や自転車などを置かないようにしましょう。



高い所に手が届いていないときは声をかけてお手伝いしよう。

バリアフリーとユニバーサルデザイン

バリアフリーとは？

暮らしの中で感じるさまざまな不便さや困りごとであるバリアをなくしていこうとする考え方です。

ユニバーサルデザインとは？

年齢、性別、国籍、障害の有無などにかかわらず、だれもが利用しやすいよう、はじめからバリアを作らないようにする考え方です。

バリアフリーもユニバーサルデザインも、全ての人が暮らしやすい環境を作ろうとする考え方です。

まちのなかにあるユニバーサルデザイン



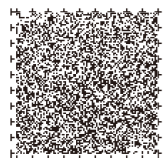
・水飲み場
車いすの人でも使いやすいように、土台の一部がくりぬかれた形になっています。手すりもついているので、だれでも安心して使えます。



・バリアフリースイ
車いすの人でも使えるように室内が広がっていて、ベビーシートや幼児用いす、オストメイト(人工肛門、人工ぼうこうを使う人)に対応した設備があるなど、利用しやすいように設計されています。



・ピクトグラム
絵で情報を表しています。視力の低下した高齢者や障害者、外国人にもわかりやすく、トイレや案内板などさまざまな場所に使われています。



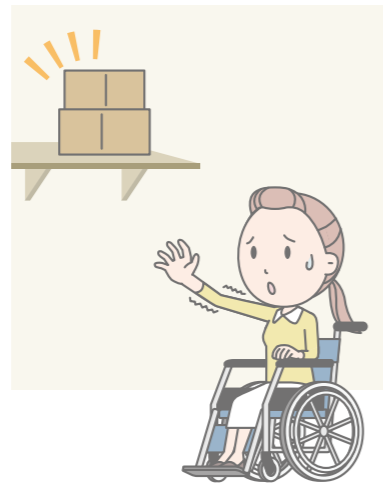
肢体不自由

病気やけがなどで、体の一部や全身に障害があり、立つ、歩く、着替えるなど日常生活の動作が困難になった状態をいいます。車いすや杖を使っている人、義足や義手の人もいます。

困っていること



・ 少しの段差でも越えることが大変です。



・ 棚の上や床にあるものを取るのが難しいです。

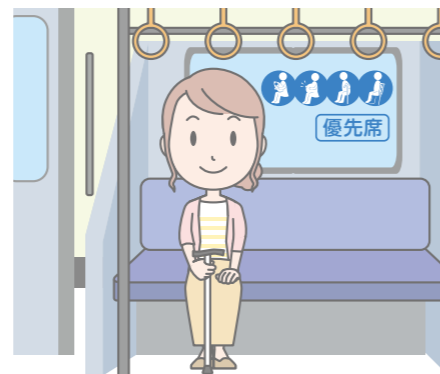


・ 物を持つことや文字を書くことなどが難しい人もいます。

私たちにできること

困っているところを見かけたら、「お手伝いしましょうか」と声をかけましょう。一人でお手伝いできない場合は、無理をせず周りの人に声をかけましょう。

・ 電車やバスの優先席、駐車場の優先スペースは、必要な人のために空けておきましょう。



車いす各部の名称

① **ハンドグリップ**
車いすを押すときに握ります。

② **アームサポート**
乗る人が腕を置きます。

③ **フットサポート**
乗る人が足を置きます。

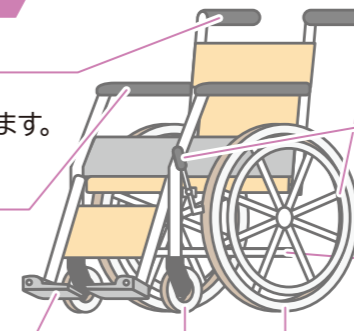
④ **前輪**

⑤ **ハンドリム**
車いすを自力で動かすときに使います。

⑥ **ブレーキ**
車いすを止めるときに使います。

⑦ **ティッピングレバー**
前輪を上げるときに使います。

⑧ **大車輪**



車いすの種類

※車いすには他にもいろいろな種類があります。



電動車いす

電気の力によって動く車いすです。多くのものは手元にあるレバーで操作して、車いすを動かします。



子供用車いす

病気や障害が理由で、車いすがないと移動できない子供が利用しています。ベビーカーと形が似ています。

車いすの基本的な押し方

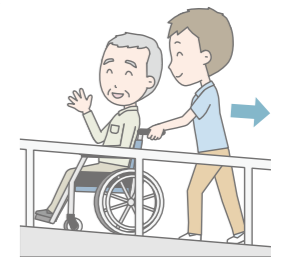
押し始めるとき

「押しますよ」と声をかけてから、押し始めてください。前後左右に注意して、ゆっくり押していきます。



スロープを下りるとき

スロープなどを下りるとき、前向きのまま進んでしまうと、車いすに乗っている人が前のめりになってしまい、とても危険です。この場合には、後ろ向きで車いすを引くようにして下りましょう。



車いす介助で一番大切なことは、声かけです。

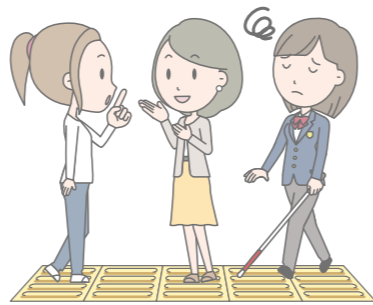
出発するとき、止まるとき、曲がる時など、次になにをするのか、声をかけてから動かしましょう。「一声一動作」と覚えてください。

視覚障害

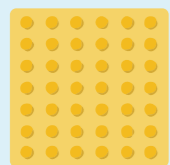
「目が全く見えない」「少しは見えるがとても見えにくい」「見える範囲が狭い」などの状態をいい、見え方は人により違います。視覚障害者が安心、安全に歩くには、白杖の使用や盲導犬の助けが必要です。また、これらには周囲に自身が視覚障害であることを知ってもらう役割もあります。

困っていること

- 目の不自由な人は、点字ブロックを頼りに歩いています。点字ブロックの上に人がいたり、物が置いてあったりすると気づかずにぶつかってしまいます。



誘導ブロック（線状ブロック）
線状の突起が、進行方向を表しています。



警告ブロック（点状ブロック）
点状の突起が、危険な場所や目的地を表しています。階段前、横断歩道前などに設置されています。

- ハーネスをつけている盲導犬は仕事中です。勝手にさわったり、話しかけたり、写真を撮ったりすると、仕事に集中できず、視覚障害者が安全に歩けなくなることがあります。



- 歩きスマホをしている人などに接触して、転倒しそうになります。



私たちにできること

困っているところを見かけたら、「お手伝いしましょうか」と声をかけましょう。また、横断歩道や駅のホームなどで危ないと感じたときは、迷わず声をかけ、危険を知らせましょう。

- 移動のお手伝いをするときは、まずは声かけをし、相手の斜め前に立って、相手が見つみやすいところ（ひじから肩のあたり）を軽く持ってもらいましょう。歩く速度は相手に合わせ、段差や坂があるときは声かけをしましょう。



- 道や方角を教える場合、3時の方向、9時の方向など時計の文字盤を意識して、教えましょう。



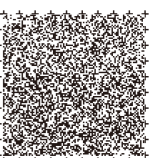
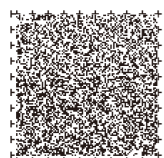
盲人のための国際シンボルマーク

視覚障害者が安全に利用できる建物、機器であることを示しています。信号機や音声案内のあるエレベーターやトイレなどに使われています。



白杖SOSシグナル普及啓発シンボルマーク

白杖を頭の上50cm程度に掲げていたら、SOSのシグナルです。見かけたら、進んで声をかけましょう。



聴覚障害

「音が聞こえない」「聞こえにくい」などの状態をいい、生まれた時から聞こえない人や途中から聞こえなくなった人などがいます。聞こえない、聞こえにくいために音声でのコミュニケーションや周りの状況を知ることが難しいです。

困っていること



・車の音(クラクション)や自転車の音(ベル)に気づかないことがあります。



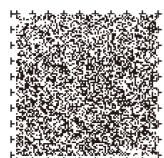
・待合室などで呼ばれるときに目に見える情報がなくて、気づかないことがあります。



・電車の遅れや災害などの緊急時に状況がわからないことがあります。



・マスクをしていると口の動きや表情がわからず、相手の話を読み取れないことがあります。



私たちにできること

困っている人に声をかけたとき、聞こえない様子がわかったら口元や手の動きが見えるようにその人の正面に立ち、情報を伝えてみましょう。

聴覚障害者は、一人一人コミュニケーションの方法が違います。その人に合ったコミュニケーションをしましょう。

目で見てわかるコミュニケーションで、相手と会話をしてみましょう



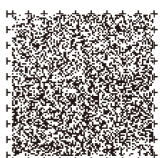
補聴器・人工内耳

聞こえを助ける器具を身に着けている人もいます。耳に着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。

豆知識

台東区手話言語の普及
及び障害者の意思疎通の促進に関する条例

台東区では、手話はひとつの言葉であると多くの人に知ってもらうこと、それぞれの障害の特性に合ったコミュニケーションを大切にするなどについて区の考え方を定め、だれもがお互いに尊重し合いながら暮らすことのできる地域社会の実現を目的として、条例を制定しました。



知的/発達/精神障害

知的障害

知的機能の障害がおおむね18歳頃までに現れ、日常生活の中でさまざまな不自由が生じることをいいます。

困っていること

- ・ コミュニケーションを上手く取れないことがあります。
- ・ 話の内容を理解できないことがあります。
- ・ おつりのやり取りなどの計算が苦手なことがあります。



発達障害

生まれつきみられる脳の働き方の違いによる障害です。発達障害には「自閉スペクトラム症」「注意欠如・多動症」などがあります。いくつかの発達障害を併せ持つこともあり、症状の現れ方はさまざまです。

困っていること

- ・ 急な出来事や予定の変更への対応が苦手な人もいます。
- ・ 光や音、肌触りなどの特定の刺激に敏感で、大勢の人がいるところや気温の変化などへの対応が苦手な人もいます。
- ・ 聴覚が敏感な人は、イヤーマフやノイズキャンセリングイヤホン、またはヘッドホンなどをして苦手な音を防いでいます。
- ・ 身に着けていると音楽を聴いていると勘違いされることがあります。



精神障害

意識、記憶、感情など精神の機能に障害があり、日常生活や社会生活がしづらくなることをいいます。精神障害にはいくつかの種類があります。

困っていること

- ・ ストレスに弱く、緊張したり、疲れやすかったりします。
- ・ 人との対面や対人関係、コミュニケーションが苦手な人もいます。

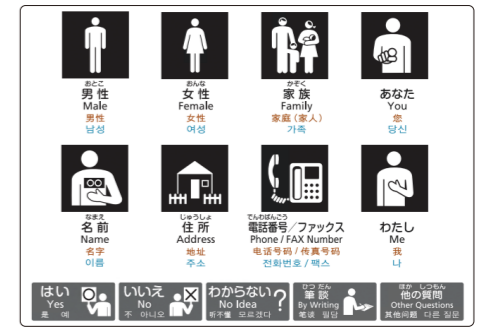


私たちにできること

知的・発達・精神障害の原因はさまざま、見た目ではわかりにくいですが、また、いくつかの障害を併せ持つ人もいます。その人に合った心配りをしていくことが大切です。

- ・ 話を聞くときは、リラックスした雰囲気を作りましょう。伝えることが難しいそうときは、コミュニケーションボード(※)を使ってください。

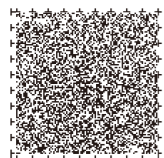
※話し言葉によるコミュニケーションが難しい人などと、周囲の人たちとの間をつなぐ、話し言葉に代わるものです。ボードに描かれた絵を指さすことで自分の意思を伝えることができます。



コミュニケーション支援ボード(一部加工)
しゅつてん こうえきざいだんほうじんこうつう ざいだん
(出典:公益財団法人交通エコロジー・モビリティ財団)



- ・ 短く、ていねいに、具体的に話をしてみましょう。また、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。

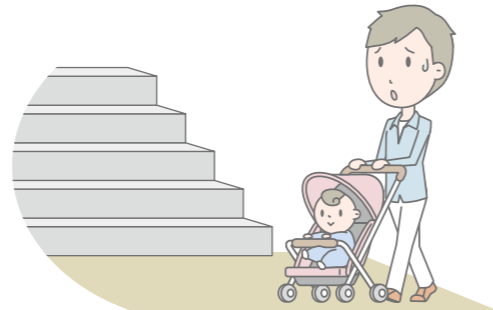


にん しん こ そだ ちゅう ひと 妊娠・子育て中の人

妊娠中は、お母さんのからだがお赤ちゃんの成長や出産のために準備をする大切な期間です。特にはじめの頃は、見た目はあまり変わりませんが、つわりなどの体調変化が見られます。また子育て中には、子供と一緒に外出で、ベビーカーで移動ができるか、子供と一緒に利用できるトイレがあるか、子供が泣き出さないかなど、不安を感じている人もいます。

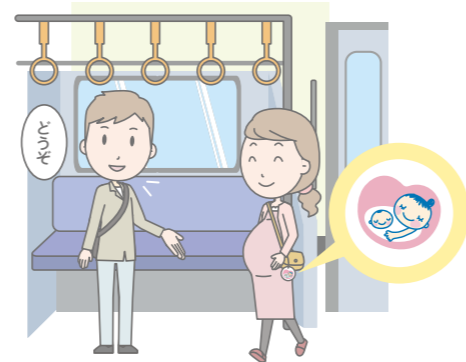
こま 困っていること

- ・ つわりで立っていることもつらいことがあります。
- ・ ベビーカーでは、階段を上り下りできません。
- ・ 他の人がいる場所で赤ちゃんが泣きだすと、慌てたり、申し訳ない気持ちになったりします。



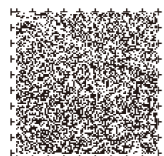
わたし 私たちにできること

- ・ 困っているところを見かけたら「何かお手伝いしましょうか」と声をかけて、サポートをしましょう。
- ・ 電車やバスでマタニティマークをつけている人を見かけたら席をゆずりましょう。
- ・ 赤ちゃんが泣いても、優しい気持ちで見守りましょう。
- ・ エレベーターは本当に必要な人が優先的に使えるようにしましょう。



マタニティマーク

妊産婦(妊婦または出産後まもない産婦)が交通機関などを利用するときには身につけ、周りの人に妊産婦であることを気づいてもらいやすくするものです。



にん ち しょう 認知症

さまざまな原因で脳の働きが悪くなることで、ものごとがわからなくなったりして生活がしづらくなる状態です。認知症は、とても身近な病気です。認知症の人とその家族が安心して暮らせるまちをつくるのが大切です。

こま 困っていること

認知症の人は自分の症状を感じ、悩み、不安な気持ちになっています。

しょうじょう れい 症状の例

- ・ 時間や月日がわからなくなってしまう。
- ・ 今いる場所がわからなくなってしまう。
- ・ 元気がなくなってしまう。
- ・ 怒りっぽくなってしまう。



わたし 私たちにできること

認知症について正しく理解をして、本人やその家族をあたたく見守りましょう。

- ・ 優しく声をかけ、本人が困っていることをできる範囲でお手伝いしましょう。



まめ ち しき 豆知識

台東区では、認知症の人やその家族をあたたく見守る「応援者(サポーター)」を育てる講座を行っています。



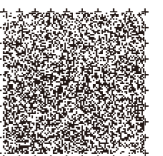
認知症サポーター養成講座の様子



テキスト



サポーターカード(認知症サポーターの証となるカード)



その他の障害

高次脳機能障害

交通事故や病気により、脳にダメージを受けたことで思考や記憶などの脳の機能の一部に障害が起きた状態をいいます。見た目にはわかりにくい障害です。

内部障害

体の内部に障害があることをいい、見た目ではわかりにくいです。「疲れやすい」、「携帯電話の電波が悪影響となる」、「トイレに不自由する」など日常生活に不便を感じる場合があります。

多様性について

他にも、まちにはさまざまな人がいます。だれもが自分らしく安心して暮らせるまちにするためには、障害の有無や年齢、性別、国籍などの違いを持つ人がともにいることを尊重し、偏見や思い込みをなくすことが大切です。

外国人

台東区にはたくさんの国の人が生活していて、言語や文化、生活習慣などさまざまな違いがあります。やさしい日本語で話しかけましょう。

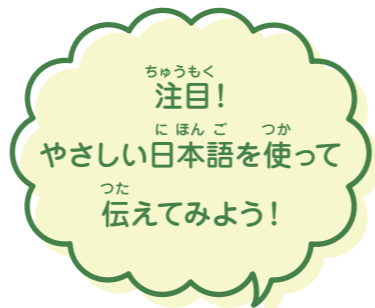
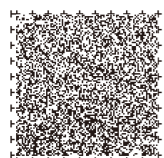
やさしい日本語とは？

ながぶんしょうみじかかんたんことばいか
長い文章を短くする、簡単な言葉に言い換えるなど、いろいろな工夫をすることで、外国人にもわかりやすくした日本語のことです。

れいくんけっせきくんやす
(例)〇〇君は欠席です。→ 〇〇君は休みです。

多様な性のあり方

生まれた時に判定された性別と自分が認識している性別は、必ずしも一致するものではありません。また、恋愛対象が必ず異性に向くというものでもありません。性のあり方はさまざまです。



地域で暮らす外国人とのコミュニケーションブック

見つけてみよう! いろいろなマーク

それぞれのマークの意味を知って、駅や商業施設などでいろいろなマークを見つけてみましょう。

障害者のための国際シンボルマーク



「全ての障害のある人」を示す世界共通のマークです。車いすを使う人だけでなく、障害のある全ての人達にとって利用できる建物、設備であることを表しています。

ほじょ犬マーク



身体障害者補助犬法の啓発のためのマークです。身体障害者補助犬とは、盲導犬、聴導犬、介助犬のことをいいます。

耳マーク



聴覚障害の人が身につけて周囲に配慮が必要なことを表すと同時に、公共施設や店舗などが、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮をしていることを表すマークです。

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表すマークです。

ハート・プラスマーク



身体内部に障害がある人が使用するマークです。

ヘルプマーク



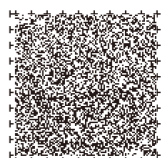
外見からわからなくても援助や配慮を必要としていることを知らせるマークです。

ヘルプカード



障害のある人が困ったとき、周りの人に配慮や手助けをお願いするカードです。

ハート・プラスマークやヘルプマークをつけた人を見かけたら席をゆずる、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動を取りましょう。



台東区の取り組み

① 高齢者・障害者疑似体験

区内の小・中学校の児童・生徒を対象に、高齢者や障害者の動きづらさや不便に感じていることを体験する授業を行っています。

この体験を通じて、高齢者や障害者の気持ちや普段の生活でどういことが大変かを知ることができます。



うまくつかめないな…



まっすぐ進むのってむずかしいな

体験の様子

② 手話講習会

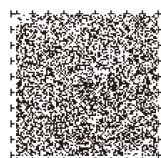
手話に興味をもっている人や、手話通訳者と活動することを目指している人などを対象に、手話講習会を開催しています。



手話講習会の様子

③ 手話通訳者の派遣

区内に住んでいる、または区内で働いていて、手話通訳を必要とする人のところに手話通訳者が出向き、会話のお手伝いをしています。また、台東区役所の窓口ではタブレットの画面をおして手話通訳で会話のお手伝いをする遠隔手話通訳サービスを行っています。



④ 台東区公式ホームページ（文字拡大・音声読み上げ機能）

視力の弱い人や色の識別が苦手な人、文字を読むのが苦手な人などがホームページを快適に見るために、文字の拡大・色の変更・音声読み上げの機能があります。

⑤ 図書館の障害者サービス

中央図書館では、視覚障害などにより本を読むことが難しい人に、対面朗読や録音図書の出借を行っています。また、障害などにより図書館へ来ることが難しい人に、本やCDなどをお届けする「宅配サービス」を行っています。

⑥ 障害者スポーツの体験

パラリンピック競技がパラアスリートと体験できるイベントやボッチャなどの体験会を行っています。

障害のある人とない人がともに障害者スポーツを体験することで、「楽しい」「うれしい」などの気持ちを共有するきっかけにもなっています。



車いすバスケットボールの様子

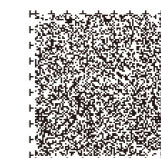


ボッチャの様子

⑦ 台東区バリアフリー基本構想

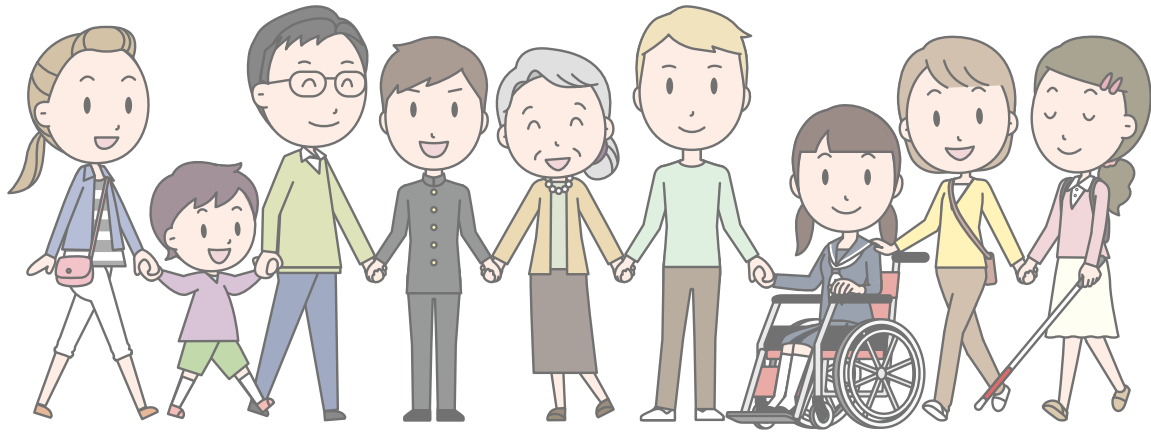
台東区では、高齢者も障害者も全ての人たちが安全・安心に暮らすことができるように、みんなが利用する施設や駅、道路、公園などのバリアフリー化を推進しています。

さまざまな心身の特性や考え方をもつ人への理解を深め、コミュニケーションを取る力を養うため、「心のバリアフリー」を推進しています。



だれもが自分らしく安心して暮らし続けることができる社会づくりは、みなさん
ひとりひとりが思いやりをもって、行動することから始まります。

普段の生活の中で、自分にできることを考え、小さなことからひとつずつ行動して
みましょう。



れいわ ねん がつはっこう
令和5年3月発行
れいわ ねん どうろくだい ごう
令和4年度登録第57号

はっこう どうきょうとたいとうくふくし ぶふくし か
発行：東京都台東区福祉部福祉課
でんわ
電話：03-5246-1173
く
区ホームページ
<https://www.city.taito.lg.jp>



この2次元コードを読み取ると、台東
区ホームページ内にある「福祉のまちづ
くり」のページを見ることができます。

このハンドブックは、「カラーユニバーサルデザイン」の考え方に
基づいて、作成しています。

「カラーユニバーサルデザイン」とは、より多くの人に見やすく、読み
やすいように利用者の立場に立ってデザインする考え方です。

