

しょうがい 障害にかかわるマークを知ろう

まちで見かける障害のある人にかかわるマークには、主に次のようなものがあります。マークにどんな意味があるのかおぼえておきましょう。

しょうがいしゃ 障害者のための国際シンボルマーク

 障害のある人が利用できる建物や施設であることをわかりやすくあらわした世界共通のマークです。

しんたいしょうがいしゃひょうしき 身体障害者標識 (障害者マーク)

 肢体不自由のため運転免許に条件がある人の車に表示するマークです。

ちょうかくしょうがいしゃひょうしき 聴覚障害者標識 (障害者マーク)

 聴覚障害のため運転免許に条件がある人の車に表示するマークです。

もうじん 盲人のための国際シンボルマーク

 視覚障害のある人の安全を考えた建物や設備などにつけられている世界共通のマークです。

ヘルプマーク

 外から見ただけではわかりにくい障害などがある人が、困っていたら手助けしてほしいと(まわりに)知らせるマークです。

みみ 耳マーク

 聴覚障害のあることを示すためのマークで、聴覚障害のある人がカードなどを身につけています。

ほじょ犬マーク

 身体障害者補助犬(盲導犬、聴導犬、介助犬)がいっしょに入ることのできる施設やお店を示すマークです。

オストメイトマーク

 人工ぼうこう・人工こう門を使用している人(オストメイト)のための設備があるトイレに表示されるマークです。

ハート・プラスマーク

 外から見ただけではわかりにくい身体内部に障害のある人をあらわすマークです。

さいがいじしえんよう 「災害時支援用バンダナ」について

ふなばし 船橋市では、市内に住んでいる視覚障害や聴覚障害がある人に対して、市オリジナルの災害時支援用バンダナを作り、配りました。

視覚障害や聴覚障害がある人は見ただけでは障害があることがわかりにくいことから、災害時に必要な情報や手助けを得ることができず困ってしまいます。

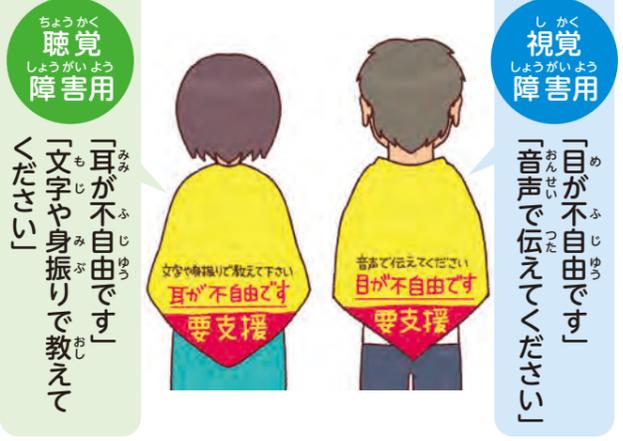
避難のときや避難所などで、バンダナを身につけている人が困っていたら、手助けをしましょう。

ちょうかく 聴覚 しょうがいよう 障害用

「音が不自由です」
「文字や身振りで教えてください」

しかく 視覚 しょうがいよう 障害用

「目が不自由です」
「音声で伝えてください」



みんなが笑顔になるために

しょうがい 障害のある人について知ろう



UD FONT by MORISAWA ユニバーサルデザイン (UD) の考えに基づいた見やすいデザインの文字を採用しています。



令和6年3月作成
禁無断転載©東京法規出版 SG030140-X15

ふなばし しょうがい 船橋市障害福祉課
でんわばんごう 電話番号 047-436-2307
FAX 047-433-5566

はじめに

～まずは「知ること」が大切です～

わたしたちの暮らす社会には、さまざまな人がいます。障害のある人もそうです。では、障害にはどんなものがあるのか知っていますか。

まずは、障害を「知ること」からはじめましょう。知ることができれば、次に、どうすれば「助け合うこと」ができるのかを考えることができるようになります。

みんなで知って、みんなで考えて、みんなが笑顔で暮らせる社会をつくりましょう。



12月3日～9日は「障害者週間」
みんなが障害への理解を深めることで、共に生きる社会が実現します。
令和5年度「障害者理解啓発ポスター」
船橋市立坪井小学校5年 小環 瑛土さんの作品
※学年は応募当時（令和5年8月）

もくじ

「障害」のある人についてもっと知ろう	1
視覚障害を知ろう	2
聴覚障害を知ろう	4
肢体不自由を知ろう	6
内部障害を知ろう	8
発達障害を知ろう	10
精神障害を知ろう	10
知的障害を知ろう	11
身体障害者補助犬を知ろう	12
障害のある人への「差別」をなくそう	13
どんなことが差別になっているのかな？	14
こんな心づかいで差別をなくしていこう！	16
障害にかかわるマークを知ろう	裏表紙

「障害」のある人についてもっと知ろう

「障害」って？

「障害」とは、何らかの原因で体や心のどこかがうまく働かないために、日常生活や社会生活で、周りからの理解や協力が必要な状態です。

生まれたときから障害のある人もいれば、病気や事故などにより障害がある状態になった人もいます。障害は、だれにとっても身近なことです。

まずは、どんな障害があるかを知りましょう。そして、まわりの大人の手助けが、わたしたちにどんな手助けができるのかを考えてみましょう。

障害ってなんだろう？

わたしたちにできることは？



いっしょにいるときは？

自然な気持ちで助け合う

障害のあるなしにかかわらず、困っている人を助けるのは当然のことです。「おたがいさま」という自然な気持ちで助け合ひましょう。

一人ひとりのちがいを理解する

障害には、さまざまな種類や症状のちがいがあります。障害のある人の個性や特徴も一人ひとりちがいます。

相手の立場になって考える

親切のつもりが、かえってめいわくなこともあります。障害のある人が、どんなことをしてほしいかをきちんと聞いてから手助けしましょう。

特別あつかいをしない

障害のある人を特別な目で見るのはやめましょう。同情するのではなく、その人のためになるお手伝いをしましょう。

視覚障害を知ろう

「視覚障害」とは、目が見えない、または見えにくいといったことから、まちを歩いたり、読み書きをしたり、身の回りのことをするときなどに困ってしまう場合がある状態です。

視覚障害の特性は？

- 白いつえをついていたり、盲導犬をつれていたりすることがありますが、外見からはわからない人もいます。
- 音声や点字、手でさわることなどで必要な情報を得ています。
- 見えかたは、「全く見えない」「ぼやけて見える」「中心やまわりが見えない」などさまざまです。
- 「明るさ」や「色」がわかりにくい人もいます。



など

こんなことに困っています

- なれていない場所を歩いたり、電車やバスなど公共交通機関で移動したりするとき。
- さまざまな文字を読んだり、書いたりすること。
- 点字が読めない人もいます。
- まわりの状況がわかりにくいので、助けてほしくても、自分から助けを求められないことがあります。
- スマートフォンの画面を見ながら歩行をする「歩きスマホ」をしている人がいても、気づいて避けることができません。



など

わたしたちにできること

たとえば

横断歩道をわたるとき

音声案内のない信号では、「信号が青になりましたよ」などと声をかけ、希望があればいっしょにわたしましょう。



たとえば

出入りをするとき

すすんでドアなどの開閉をしましょう。ドアにぶつかったり、はさまれたりしないように、ゆっくり開閉します。



たとえば

位置を伝えるとき

物の位置などを知らせるときは、「ここ」「あそこ」などではなく、時計の文字盤にたとえるなど具体的に伝えましょう。



たとえば

列やレジなどに並ぶとき

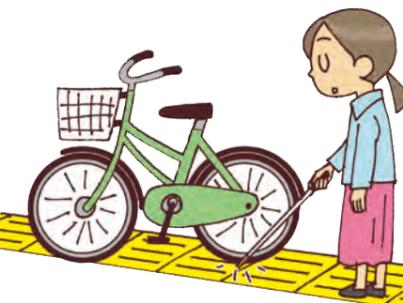
「足元に印がありますよ」「列が進みましたよ」などと声をかけましょう。マスク越しでもわかるよう、ゆっくりと大きな声で話しかけましょう。



ほかにもどんな手助けができるか、家族や友だちと話し合ってみましょう。

「点字ブロック」の役割

点字ブロックは、視覚障害のある人がひとりで歩くことができるように、歩道や駅のホームなどに設置してあります。その上に自転車などが置いてあると進めなくなります。また、点字ブロックの上で立ち話などしていると通行の邪魔になるので注意しましょう。



聴覚障害を知ろう

「聴覚障害」とは、耳が聞こえない、または聞こえにくいといったことから、人と会話をしたり、音から情報を得たりするときなどに困ってしまう場合があります。

聴覚障害の特性は？

- 手話や文字、図などから必要な情報を得ています。
- 話している相手の表情や口の動きなどを読みとって、話の内容を補っている人もいます。
- 耳に補聴器などをつけていることがありますが、外見からはわからない人もいます。
- 話せていても、聞こえていないことがあります。



こんなことに困っています

- まちを歩いているときなどに、車のクラクションなどが聞こえません。
- 駅の構内や電車内などでのアナウンスや、災害のときなどの緊急警報などが聞こえません。
- 手話ができない人もいます。
- マスクをした人からは、表情や口もとが読みとれません。
- 大声で話しかけられて、逆に聞き取りにくくなることがあります。



わたしたちにできること

たとえば **会話をするとき**

紙などに書いて伝える「筆談」が便利です。長い文章はわかりにくいので、短くわかりやすい文を心がけましょう。

トイレは2階にあります

たとえば **自転車に乗るとき**

声をかけても聞こえないようなら、「聞こえない理由があるのかも」と考えて無理な追い越しなどはやめましょう。

たとえば **アナウンスが流れたとき**

駅や電車、バスなどでアナウンスが流れたときは、電光掲示板のあるところを示すなどして知らせましょう。

← 2番線 ○○行
により25分の遅れが発生

たとえば **もっと話したいとき**

手話などに興味を持ちましょう。また、ジェスチャーや、伝える内容を紙に書くなど相手に伝わりやすい工夫をしましょう。

ほかにどんな手助けができるか、家族や友だちと話し合ってみましょう。

「盲ろう」について

「盲ろう」とは、視覚と聴覚の両方に障害がある状態です。見えかたや聞こえかたはさまざまなので、その人に合わせた会話の工夫が大切です。相手の手のひらに指先などで文字を書いたり、相手の指をとって手のひらや机などに文字を書く「手のひら書き」などの方法があります。

肢体不自由を知ろう

「**肢体不自由**」とは、けがや病気で手や足など体の一部、または全身に障害があり、立ったり座ったり、歩いたりするときなどに困ってしまう場合がある状態です。

肢体不自由の特性は？

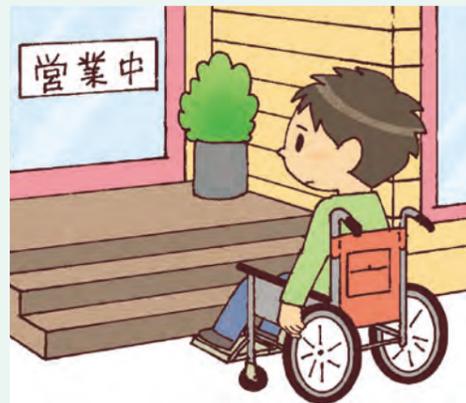
- 車いす、つえ、歩行器、義足などの補そう具を利用している人がいます。
- 車いすの人は、ほかの立っている大人などとくらべると、視線の位置が低くなります。
- 体に「まひ」があると、文字を書いたり会話をしたりするのがむずかしい場合があります。
- けがなどの影響で、体温の調節が、むずかしい場合があります。



など

こんなことに困っています

- 車いすで階段をのぼりおりするとき。
- 車いすで、急な坂道や長い坂道、でこぼこした道、段差のある道を移動するとき。
- 車いすで、高いところの物を取ったり、ゆかに落ちた物をひろったりするとき。
- 「まひ」の影響で、電車やバスなどで体のバランスをくずしやすくなります。



など

わたしたちにできること

たとえば

物を取るとき

車いすの人がたなの高いところや、ゆかに近い低いところから商品を取るときなどは、代わりに取りましょう。



たとえば

電車などに乗るとき

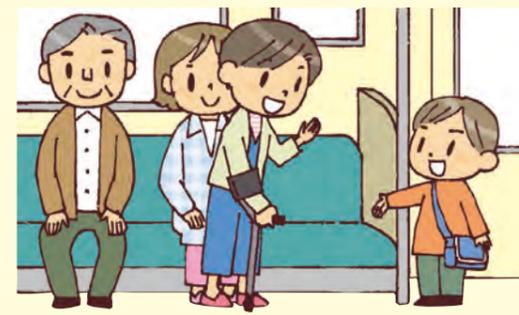
電車などには、車いすの人が利用しやすいスペースがあります。乗車してきたら、スペースを空けましょう。



たとえば

電車で席をゆずるとき

つえなどを使っている人が立ち上がりやすいように、なるべく手すりのあるはしの席をゆずりましょう。



たとえば

エレベーターに乗るとき

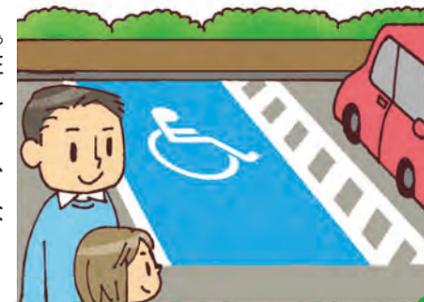
デパートなどには「車いす・ベビーカー優先」のエレベーターがあります。なるべく利用はひかえましょう。



ほかにどんな手助けができるか、家族や友だちと話し合ってみましょう。

駐車場の車いすマークってなんだろう？

多くの駐車場には、通常よりもはばの広い「障害者等用駐車区画」があります。これは車いすの人や、つえなどを使っている人などの車の乗り降りに必要なはばを確保した駐車スペースです。必要のない場合は利用しないように家族みんなで注意しましょう。



内部障害を知ろう

「内部障害」とは、病気などのために体のなか（内臓）の働きに障害があり、それぞれの障害の種類によって日々の生活で困ってしまう場合がある状態です。

おもな内部障害の種類

「心臓」の障害

心臓の働きが低下した状態です。心臓の働きを保つペースメーカーという機械を使用している人もいます。

「呼吸器」の障害

呼吸器の働きが低下した状態です。体のなかの酸素が不足するため、酸素吸入装置を使用している人もいます。

「ぼうこう・直腸」の障害

ぼうこうや直腸の働きが低下した状態です。人工ぼうこうや人工こう門を使用している人（オストメイト）もいます。

「腎臓」の障害

腎臓の働きが低下した状態です。人工とうせきという治療を定期的を受けている人もいます。

●ほかに「肝臓」「小腸」「免疫」の働きの低下した障害などがあります。外見からはわからないことも多いので、まわりから理解してもらいにくい場合があります。

こんなことに困っています

- 心臓に障害がある人は、疲れやすかったり、胸がどきどきしやすかったりします。
- 呼吸器に障害がある人は、たばこのけむりをとっても苦しく感じます。
- ぼうこうや直腸に障害がある人は、外出しているとき、広いスペースのトイレがないと不便です。
- 免疫に障害がある人は、かぜなどがうつると、悪化しやすくなります。



など

わたしたちにできること

たとえば

けい帯電話をもっているとき

心臓ペースメーカーの機械をつけた人がいるかもしれないので、優先席付近ではけい帯電話などの電源は切りましょう。



たとえば

買い物に行ったとき

体力がなく疲れやすいことが多いので、買い物に出かけたら、重い荷物を代わってもらったり協力しましょう。



たとえば

かぜをひいたとき

免疫力が落ちていることが多く、かぜなどの感染症にかかりやすいので、うつさないようにしましょう。



たとえば

バスや電車で座っているとき

内部障害は外見ではわかりにくいので、近くに立っているのがつらそうな人などがいたら進んで席をゆずりましょう。



●ほかにどんな手助けができるか、家族や友だちと話し合ってみましょう。

「多目的トイレ」はだれのため?

ショッピングセンターなどにある「多目的トイレ」は、人工ぼうこうや人工こう門を使用している人（オストメイト）、車いすの人、赤ちゃんづれの人などのために、広いスペースや必要な設備が整えられたトイレです。必要のない場合は利用しないようにしましょう。



発達障害を知ろう

「発達障害」とは、脳の発達の一部に障害があって、集団生活などで困ってしまう場合がある状態です。本人の努力不足や家庭の問題と誤解されてしまうことがあります。

発達障害の特性や困りごと

- 多くは低年齢から症状があらわれますが、大人になってわかることも。
- 「読む」「書く」「聞く」「話す」「計算する」といったことのなかで、とても苦手なものがあったりします。
- 気が散りやすく集中できないので、うっかりミスなどが多くなります。
- 感覚が敏感でマスクを着けることが苦手な人もいます。
- 長い時間じっとしてられず、勝手に動き回ったりします。
- 相手の気持ちや、まわりの状況などを考えてから行動することが苦手だったりします。
- 自分の興味のあることや、得意なことでは、すぐれた才能をあらわします。

知的障害を知ろう

「知的障害」とは、脳の発達がほかの同じ年齢の人たちとくらべてゆっくりしているため、日々の生活や学習するときなどで困ってしまう場合がある状態です。

知的障害の特性や困りごと

- 会話をするとき、短い言葉はわかっても、複雑な話だったり、早口だったりするとわかりづらくなります。
- 文字を書いたり、長い文章を読んだり、計算したりすることが苦手です。
- 人に何かをたずねたり、自分の考えを伝えたりすることが苦手です。
- いつもとちがう環境にいるときや、急に予定が変わったときなどに、それに合わせた行動をとることが苦手です。

精神障害を知ろう

「精神障害」とは、心の病気などによって、社会生活などで困ってしまう場合がある状態です。外見からはわかりにくく、障害の特性もさまざまです。

精神障害の特性や困りごと

- きちんと治療すれば、症状が安定して回復に向かいますが、症状が残ったり再発したりすることがあります。
- まわりから障害を理解されず、ひとりで悩んでしまうことがあります。
- ストレスに弱く、心が疲れやすい面があります。
- 長く入院生活を送ったりすることがあるので、社会生活になれていない人がいます。

わたしたちにできること

障害を知っておく

まずは、このような障害があるということを知っておくことが大切です。障害は、本人のせいではありません。

みんなで手助けする

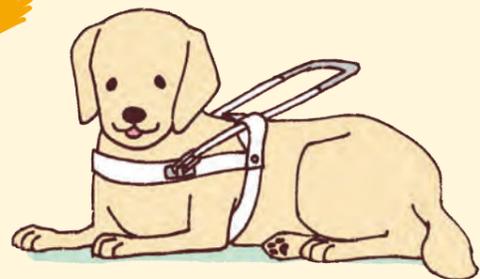
自分のまわりやクラスメイトなどに障害のある人がいたら、親や学校の先生といった大人たちとっしょに、あたたかい目で見守ることからはじめましょう。



身体障害者 補助犬を知ろう

身体障害者補助犬とは

「身体障害者補助犬」とは、特別な訓練や衛生管理の行き届いた犬のことで、公共施設や交通機関をはじめ、飲食店やスーパー、ホテルなどいろいろな場所へ連れて行くことが認められています。



補助犬の種類

盲導犬

視覚障害のある人を助ける犬です。交差点や段差で止まったり、障害物や車の接近を知らせたりして歩行を助けます。白や黄色の「ハーネス（胴輪）」をつけています。

聴導犬

聴覚障害のある人を助ける犬です。ブザーや電話の呼び出しなど日常生活で必要な音を知らせて行動を助けます。外出時には「聴導犬」と書かれた胴着をつけています。

介助犬

肢体不自由のある人を助ける犬です。落としたりした物を拾ったり、ドアの開閉をしたりするなど日常生活を助けます。外出時には「介助犬」と書かれた胴着をつけています。

補助犬のじゃまをしない

身体障害者補助犬には、障害のある人の体の一部として働くという大切な役割があります。かわいいと思っても、さわったりして補助犬の仕事のじゃまになるようなことはやめましょう。もちろん、いたずらなどをするのは禁物です。補助犬の役割をきちんと理解して、みんなであたたかく受け入れましょう。



障害のある人への 「差別」をなくそう

「差別」はしていない？

「障害のある人を差別してはいけない」というのは、だれにでもすぐにわかることです。そして、障害があるからといって、いじわるで差別しているような人は、ほとんどいないのではないのでしょうか。しかし、現実の社会では、障害のある人が何かと暮らしにくい環境にあるのも確かです。なぜでしょうか。それは「差別しているつもりはない」という思いだけでは、だれもが平等に暮らせる社会をつくるには不十分だからです。



「差別」に気づくためには？

まちを見直して考える

まちのなかに、障害のない人には平気でも、障害のある人にとっては通りにくい道路、利用しにくい建物・設備などはないでしょうか。

生活を見直して考える

お店や施設などを利用するときに、障害のある人だけが、理由もなく利用を断られていることはないでしょうか。

心のなかを見直して考える

もしかしたら、自分の心のなかに、障害のある人のことをかたよった目で見たり、きらったりするような考えはないでしょうか。

みんなでいっしょに考える

障害のある人への差別に気づき、それをなくしていくためには、社会全体で取り組むことが大切です。大人も子どもも、いっしょになって考えましょう。

どんなことが差別に — になっているのかな？

たとえば

道路などで

でこぼこや段差の多い道路だったので、車いすの人が通れなかった。また、道路のはがせまかったので、車いすの人が通れなかった。



たとえば

書類などで

知的障害のある人が確認が必要な書類を見たが、その人にとっては、むずかしい漢字や文章が多く、理解できないものだった。



たとえば

駅などで

駅の構内で、障害のある人が目的地に行くために、どの電車を利用すればいいのかかわらず駅員にたずねたが、わかるように説明してくれなかった。



たとえば

入会手続きなどで

スポーツクラブやカルチャーセンターなどに入会しようとして、障害があることを伝えると、そのことだけを理由に入会をこたわられた。



たとえば

レストランなどで

車いすの人がレストランへの入店を希望したが、店のなかでは車いすが自由に移動できるようなスペースの余裕がないので入店をこたわられた。



たとえば

部屋さがしなどで

障害のある人がアパートやマンションなどの部屋さがしをしたのだが、さがしにくいということで、希望を聞く前にこたわられた。



たとえば

避難所などで

災害時の避難所で、聴覚障害のあることを管理者に伝えていたが、必要な情報が音声アナウンスでしか行われなかった。



たとえば

会議などで

役所での会議にまねかれた障害のある人が、内容を理解するためのサポートが必要だとお願いしていたが、そのための対応がされなかった。



みんなは大丈夫かな？

優先席に座っていて

電車やバスなどの優先席に座っていて、そばに障害のある人がいるのに、席をゆずらなかつたということはありますか。その席を本当に必要としている人のことを考えましょう。



みんなは大丈夫かな？

レストランで食事をしていて

レストランなどに盲導犬など身体障害者補助犬をつれた人が入ってきたとき、いやな顔をしたり、文句を言ったりしたことはありませんか。補助犬の大切な役割を考えましょう。



こんな心づかいで — 差別をなくしていこう!

たとえば お店の通路などで

お店のなかや建物のなかで、車いすの人でも自由に移動しやすいように、通路の段差をなくしたり、はばを広くしたりするなどの工夫をする。



たとえば 書類などで

書類の文字を大きくしたり、ふり仮名をつけたりする。また、代わりに読み上げたり、大切なところをわかりやすく説明したりする。



たとえば 駅などで

車いすの人が電車に乗るとき、また電車から降りるときには、それぞれの駅で連絡を取り合って、すみやかに駅員が乗り降りの手助けをする。



たとえば 職場などで

障害のある人を職場にむかえるときは、本人のプライバシーを守りながら、ほかの職員に障害の特徴や必要な心づかいなどを説明する。



たとえば レストランなどで

視覚障害のある人などに、お店で出されているメニューやサービスの内容などをスタッフが読み上げながら、わかりやすく説明する。



たとえば 受付などで

聴覚障害のある人などに、ホテルや施設の受付などで、筆談や手話、コミュニケーションボード(※)など音声とはちがう方法でも会話ができるような準備や工夫をする。



たとえば 行列などで

行列ができたときなど、障害の影響で長い時間立ったままで待つことがむずかしい人には、(まわりの理解を得て)いすなどを用意する。



たとえば 空港などで

車いすの人などが空港で飛行機に乗るときなどは、手続きなどに時間がかかるので、ほかの乗客よりも受付の時間や順番などを早くする。



みんなも 取り組もう! こちらから声をかけよう

障害のある人が困っているところを見かけたら、こちらから積極的に声をかけて、何か手助けできることがないかを聞きましょう。自分だけでは無理そうなら、まわりの大人にも助けを求めましょう。



みんなも 取り組もう! 助け合って平等になろう

たとえば順番待ちなどで障害のある人が優先されなくても、「ずるい」などと不満に思うことはやめましょう。それが理解や手助けが必要な障害への心づかいで、助け合ってこそ本当の平等が生まれます。



(※) コミュニケーションボードとは?…イラストを指さしながら意思を伝えることができる道具。