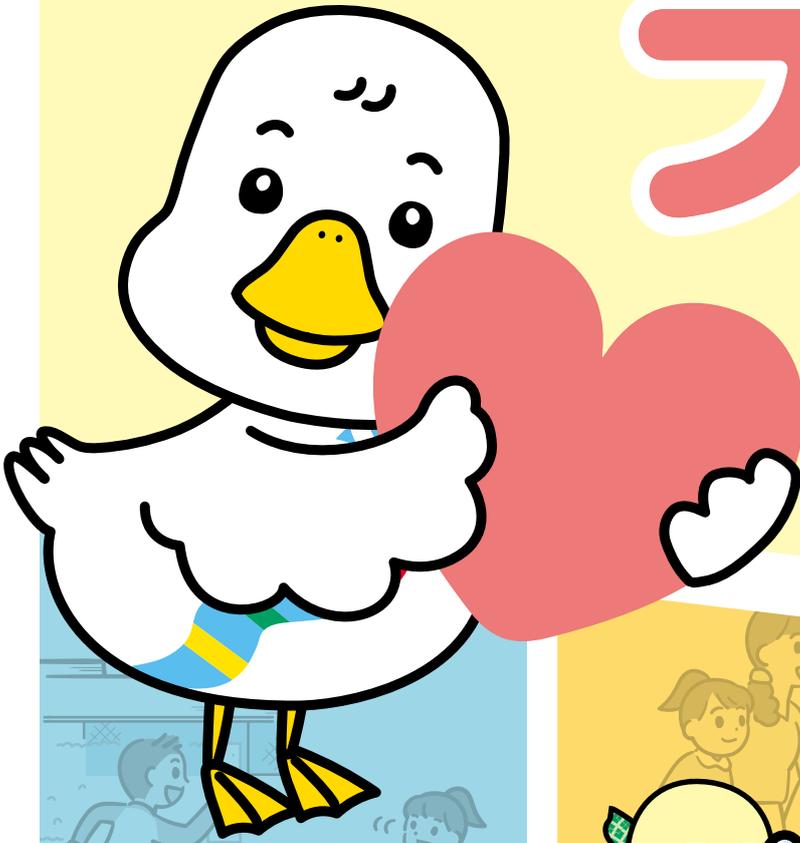


マンガで
わかる!

すみダックと
学ぼう

みんなでささえ合う

心のバリア フリー



▲すみダック

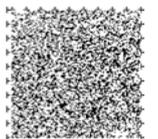


▲すみピヨ



知ってる? バリアフリー

この四角はなんのために
あるのかな?
答えは3ページにあるよ



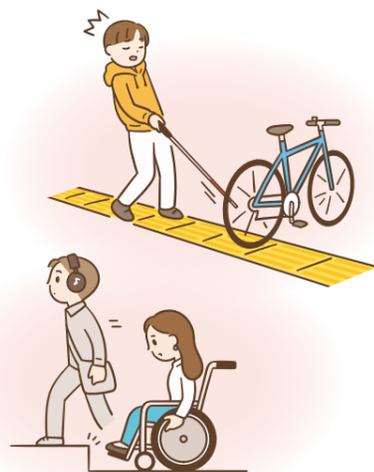
やさしい♡で、 バリアのないまちへ

墨田区では、みんながお互いの個性を大切にし、
障害のある人もない人も、安心して暮らせるまちを目指しています。

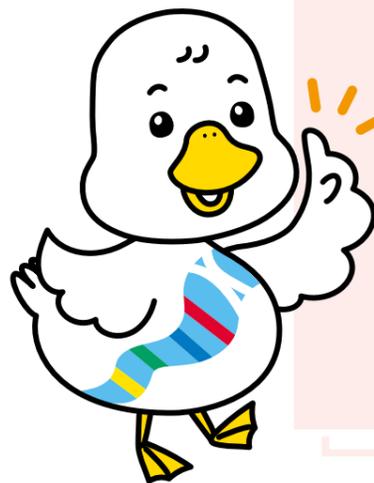
みなさんの周りで、障害があるために、困ったり、
悲しい思いをしている人がいませんか。まちに出て
みると、段差のある通路や道路の点字ブロックに置
かれている自転車など、足の不自由な人や目の不自由
な人にとっては、バリアになるものがあります。

そのようなバリアをなくすために、どんなことが
できるでしょうか？

困っている人が、
何に困っているのか、どうすれば解決するのかを
相手の立場になって考えて、
自分のできることで行動するのが、
心のバリアフリーへの第一歩です。



「バリアフリー」って、
生活の中で不便を感じることや
困ってしまう原因(バリア)を
なくすことだよ

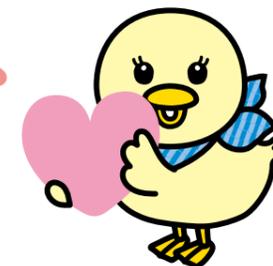


すみダック▲

心のバリアフリーって

- ♡ 人にやさしくすること。
- ♡ 相手の気持ちを考えること。
- ♡ いろいろなバリアフリーの仕組みを知っていること。
- ♡ 困っている人がいたら声をかけること。

まちや道路の
バリアフリーだけではなく、
気持ちのバリアフリー
も大切だね



すみピヨ▲

この冊子には、まちの中で困っている障害のある人を、
自分のできることで助け合い、
支え合う場面をマンガストーリーで描いています。
参考にして、誰にとっても暮らしやすいまちに
していきましょう。

「障害のある人」の
「障害」って
なんだろう？

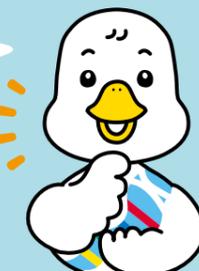


車いすを使用している人は、
お店に行っても階段があると入れないよ



これは、「階段を使えない人のことを考えていな
かった」から、生まれたバリアです。
歩けないことや見えないことがバリアなのではな
く、歩けない、見えない人たちの利用を考えてい
ない社会がバリアを生み出してしてしまうのです。

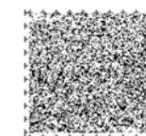
これからは、バリアを生み出さない、
取り除く社会をつくるのが大切だね



表紙の答え

この四角は、文字を特別な形に変えた「音
声コード」というものです。このコードをスマ
ホの無料アプリ「Uni-Voice」を使って読み取
ると、文字の内容を声で聞くことができます。

目が見えない人や
文字が見えにくい
人のための
仕組みだね





耳が不自由な人 (聴覚障害)

聴覚障害は、耳が聞こえない、または、耳が聞こえにくい障害です。「全く聞こえない」「小さな音が聞こえない」「聞こえても何の音かわからない」など、いろいろな聞こえ方の人がいます。

困るのはこんなこと

- 聞こえないことは見た目ではわからないので、話しかけられたときに無視していると思われることもあって、悲しい思いをしているかもしれません。
- 大きな災害があったとき、サイレンや指示に気づかず、避難が遅れてしまうこともあります。
- 駅や乗り物などで急な放送があっても、聞こえず困るときがあります。(マンガで解説)
- 文字や絵など見てわかるものがないと、まわりの様子を知ることが難しい人もいます。

基本のコミュニケーション方法

手話
手や体の動き、口の形、表情で伝え合います。

筆談
ノートやスマホを使って、文字を書いて伝えます。

口話
口の動きを読み合います。口の動きがわかるようにはっきり話します。

コミュニケーションとは、相手の人と、気持ちや感情を伝え合うことだよ!

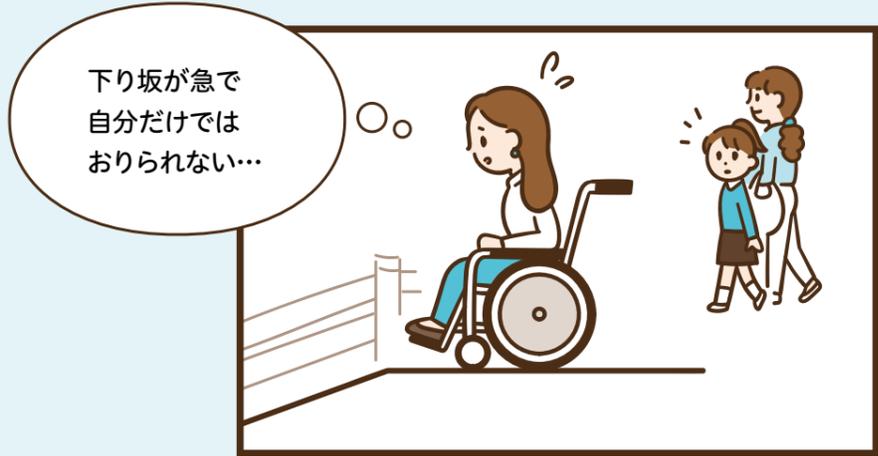
手話をおぼえてみよう!

手話は手や体の動きを使って目で見る言葉です。手や体の表現だけでなく、うれしい気持ちは笑顔で、悲しい気持ちはショボンとした表情など、感情を入れて伝えます。

こんにちは
向かい合わせた人差し指どうしでおじぎをする

ありがとう
手の甲から、反対の手をタテに上げる

よろしくね
にぎりこぶしを鼻にあててから、手を開いて前に出す

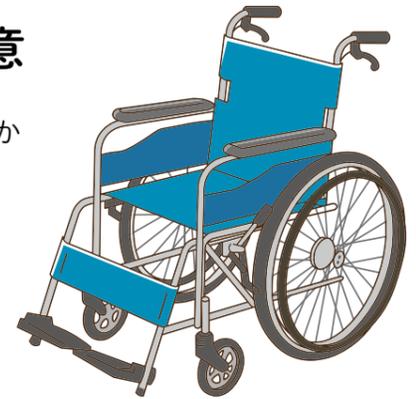


手や足が不自由な人(肢体不自由)

手や足が不自由で歩くことや物を持つなどの動作が難しく、車いすや杖、義足を使用している人もいます。例えば、車いすを使っていると、高いところや床に落としたものが取れません。手や足が不自由な人が困っているときは「なにかお手伝いしましょうか」と声をかけ、自分のできることでサポートしましょう。周囲の人にサポートをお願いすることも大切です。

車いすの人をサポートするときの注意

- 車いすにはいろいろな種類があるので、どのように動かしたらよいかを聞いてみましょう。
- 急に動かないよう、「動きますよ」と声をかけましょう。
- 動かすときは周りに注意して押しましょう。

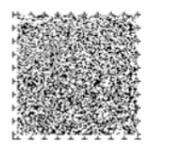
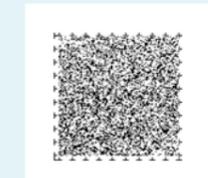


広い駐車スペースを必要とする人がいます

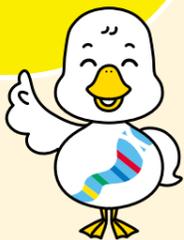
みなさんは、車いすマークが描かれている駐車場を見たことがありますか？この駐車スペースは、車いすを使っている人や歩行が難しい人など、車の乗り降りや移動のときに利用しやすいように設けられた専用のスペースです。多くの場合、建物の出入り口に近い場所に設置されています。



車いすを使用している人などが車から乗り降りする場合、幅の広い駐車スペースが必要なので、必要な人のために空けておくことが大切です。



外を歩くときに周りの人に気づかずぶつかってしまう場合もあるよ。
 白杖は、周りの人に視覚障害であることを伝える役割もあるんだ!



あのおじいさん
 同じところをずっと
 行ったり来たりしてるなあ



おじいさん
 どうかしましたか?

区役所に
 行きたいんだけど
 道に迷ってしまったんだ

点字ブロックが
 わからなくなって…



すぐ近くです!

ぼくが案内します

ぼくの肩に
 つかまってください

本当かい?
 じゃあ お願いしますよ

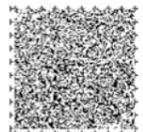


つきました!

ここからまっすぐ
 歩いたら入り口です

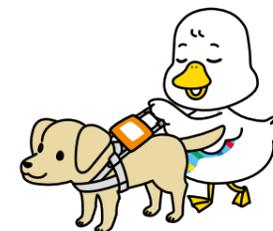
ありがとう!
 助かったよ

墨田区役



目 が不自由な人 (視覚障害)

視覚障害には、まったく見えない、文字などがぼやけて読めない、ものの一部しか見えない、暗いところや明るいところでは見えにくいなど、人によっていろいろな種類があります。形や色、明るさ、奥行きなどを知ることが難しいため、音や人の声、さわったときの感覚を頼りにしています。歩くときに白い杖(白杖)を使う人や盲導犬と生活している人などもあります。



困るのはこんなこと

- 買い物に行っても、商品がどんなふう^{なら}に並んでいるかわからず、欲しいものが探せない。
- レストランなどに行っても、どこに席があるのかわからない。
- まちの中やデパートに行っても、トイレがどこにあるのかわからない。
- 歩道の点字ブロックに自転車やものが置いてあると、行き先がわからなくなる。
- 電車が通過しているときの駅のホームなど、音が聞こえづらい環境になると移動が難しい。
- お店でレジや注文時のタッチパネルの操作が難しい。
- 少しの段差でもつまずきやすい。

誘導方法

ひじの上か肩を持ってもらい、半歩前を歩くようにします。歩く速さは自然に。

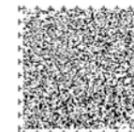


知っていますか?!

目が不自由な人に、周囲の位置関係を伝える方法に「クロックポジション」があります。目が不自由な人が向いている方向を基準に、時計の文字盤で位置関係を知らせる方法です。例えば、「3時の位置に味噌汁があります」とか、「12時の位置に焼き魚があります」などと、わかりやすく伝えることができます。



クロックは英語で、日本語にすると「時計」って意味だよ



あ、〇〇君だ

また駅員さんの
マネしてる…

まもなくリョウゴク～両国です
お出口は右側です
電車とホームの間が…

ぼくの友だちの〇〇君

あっ

電車だ!

!

ポイッ

ダッ

〇〇君

道路に飛び出すと
危ないよ!

自然に接すること、
あたたかく見守ることが
とても大事だよ

電車

見たかったのに～!

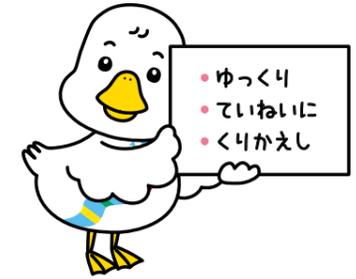
少し待ってたら
また来るよ

一緒に見にいこう!

いつだって〇〇君は
大切な友だち

発達障害・知的障害・精神障害

発達障害・知的障害・精神障害のある人は、共通して「コミュニケーションが苦手な傾向」にあり、自分ではコントロールできないために周囲の人のサポートや配慮を必要としている場合があります。ここに掲げた特徴がある人には、「ゆっくり」「ていねいに」「くりかえし」を意識して接しましょう。



発達障害

子どものころにわかることが多い、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。大人になって診断を受ける人も増えています。

- じっとしていられなかったり、休みなく動いている人もいます。
- 「読む」「書く」「計算する」ことが苦手な人もいます。
- 自分の意思とは関係なく、急に大きな声を出したりする人もいます。

知的障害

18歳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、普通の生活に困難が出てきてしまう場合があります。

- 「読む」「書く」「計算する」ことが苦手な人もいます。
- 話の内容を理解できなかったり、自分の考えや気持ちを表現できない人もいます。
- 困ったことが起きても自分から「助けて」と言えない人もいます。

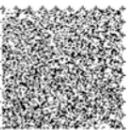
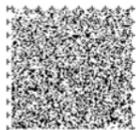
精神障害

意識、記憶、感情、意欲などに障害が出て、日常生活や社会生活が難しくなる場合があります。本人の「あまえ」や「気の持ちよう」といった誤解をされてしまう場合があります。

- ストレスに弱く、緊張したり、疲れやすい人もいます。
- 人と話することや、仲の良い関係をつくるのが苦手な人もいます。
- 幻覚や妄想の症状のある人もいます。



人それぞれ
ちがいがあんだね



知ってほしいな

きつおんのこと

言いたいことが頭に浮かんでいるのに、その言葉がスムーズに出せない症状を、^{しやうじやう}「吃音」といいます。

き・き・き・きのうね



れんぱつ
連発

言葉の一部を
くりかえす

き—のうね



しんぱつ
伸発

言葉の一部を
の
伸ばす

……っきのうね



なんぱつ
難発

力が入り、
つまって声が出づらい

外から見える症状

話しづらさ・吃音への嫌な思い

話し方ではなく、相手
の話す内容に耳を傾け
て、最後までゆっくり聞
くことが大切なんだね



言葉をくりかえしたり伸ばしたりして話すことは、本人の意思ではありません。このような話し方をからかわれると、自分の話し方に自信を失い、話す前に不安を感じてさらに話しづらくなってしまふ場合があります。

また、吃音のある人は必ずしも焦っているわけではありません。「ゆっくり」「落ち着いて」などと良かれと思って言ってしまうがちですが、このような声かけは効果がなかったり、プレッシャーとなる場合もあります。

その他にもサポートが必要な人がいます!



この冊子で紹介した障害のほかにも、高齢者、難病、妊娠中や子ども連れの人など、外見ではわからない困りごとを抱えている人、周囲の理解が得られにくい人など、いろいろなサポートを必要としている人がいます。

体調がすぐれないなど、困っている人を見かけたら思いやりのある行動で接してください。

ヘルプマーク (東京都)

外見からは援助や配慮が必要なことがわかりにくい人のためのマークです。



ヘルプカード(墨田区)

障害のある人が周りの人に手助けを求めるカードです。

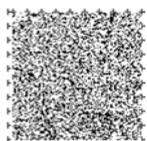


ヘルプシール(墨田区)

障害の特性に合わせて配慮してほしい内容などを記載したシールです。

耳が
きこえません
筆談をお願いすることがあります

外見からは
わからない
障害が
あります。



編集・発行 | 墨田区 福祉保健部 障害者福祉課 デザイン | 株式会社ドウ・アーバン
墨田区吾妻橋1-23-20
電話 : 03-5608-6217
Fax : 03-5608-6423



令和7年2月