



みんながやさしい、みんなにやさしい
ユニバーサル都市・福岡

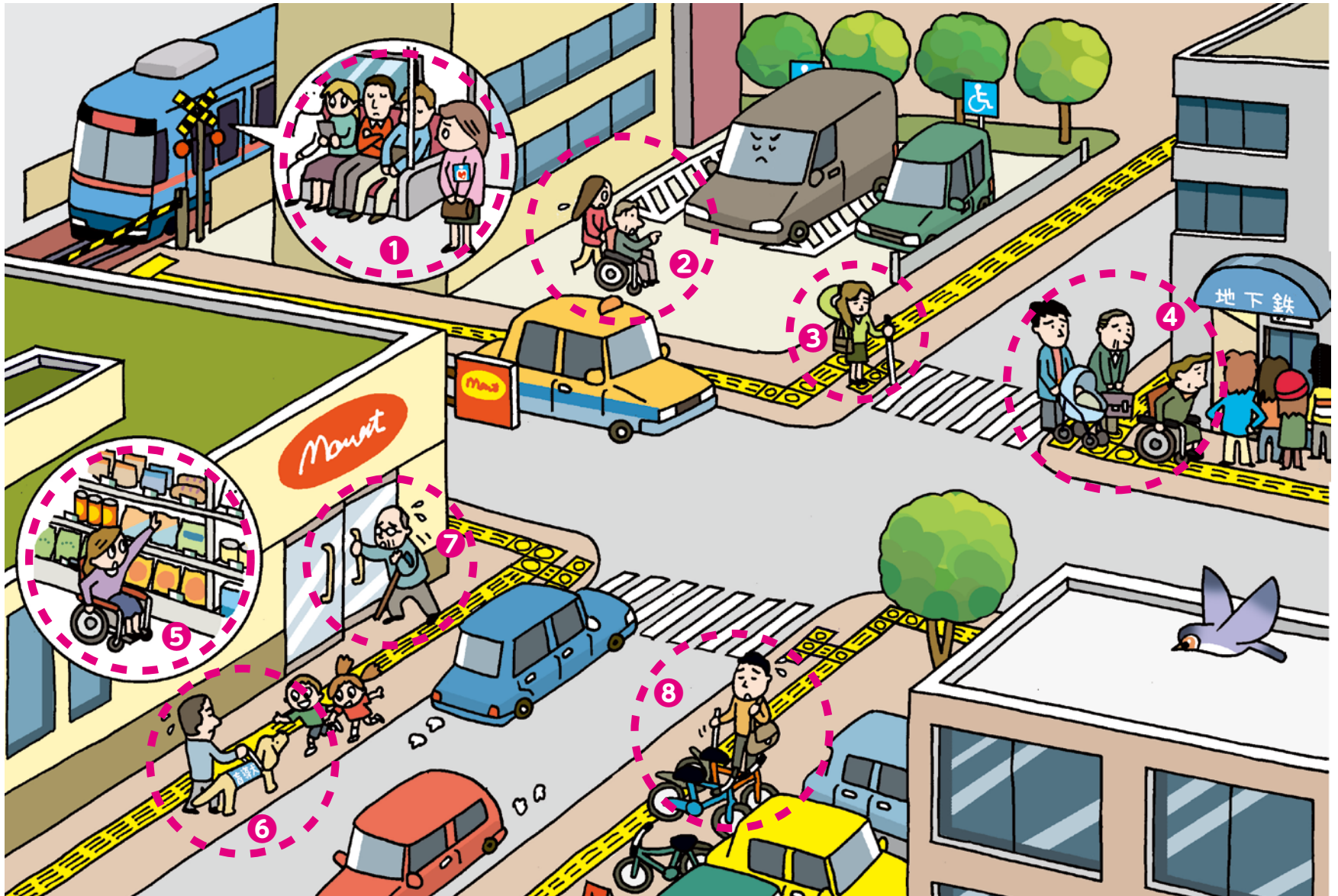
「ユニバーサル都市・福岡」は、みんなが暮らすこの福岡のまちを、工夫されたものや仕組み、そして思いやりのある行動でいっぱいにしていくことを目指しています。

こころ

心のバリアフリー

ほぞんばん
保存版

クイズ イラストの中に困っている人がいます。考えてみましょう。ヒントはピンクの丸印。答えは8ページにあります。



困っている人がいたら手助けをしたいと思っても、何もできなかったという経験はありませんか。

この広報誌は、そのもどかしさから一歩踏み出すきっかけになるよう主な手助け方法を紹介しています。

さまざまな人の困っていることを知ることで、いろいろな工夫をしたり、ちょっとした手助けもできます。



人を思いやる気持ちを大切にしましょう！

目次 | Contents

- | | | | |
|------------------|------------------|-------------------|----------------|
| ② 心のバリアフリーって？ | ④ 内部障がいの人への手助け | ⑥ 知的障がいについて知ろう | ⑧ 障害者差別解消法について |
| ③ 手や足が不自由な人への手助け | ⑤ お年寄りへの手助け | ⑥ 精神障がいについて知ろう | ⑧ 表紙のクイズの答え |
| ④ 目が不自由な人への手助け | ⑤ 赤ちゃん連れ・妊婦への手助け | ⑦ 発達障がいについて知ろう | ⑧ みんなにやさしいまち福岡 |
| ④ 耳が不自由な人への手助け | ⑤ 外国人への手助け | ⑦ 高次脳機能障がいについて知ろう | の取り組み |

心のバリアフリーって？

みんなの「不便さ」は機械や設備だけで解決するのでしょうか？
 施設を改善したり、最新式の機械に取り替えることで、まちは
 とても便利になってきました。
 でも、それだけでは解決しないこともあります。

①エレベーターは「みんな」の ためのものだけど

エレベーターを待っている人の
 中には「エレベーターの方が楽」
 と思っている人がいる一方で、
 「階段で移動できない」という人や
 「階段で移動するととても危険で
 大変」という人もいます。



②あなたにもこんな経験は ありませんか？



重い荷物をもって、
 自分から譲ってとは
 言いづらいけど、
 電車で席を譲ってもらった。



外出中、急に気分が
 悪くなり、近くにいた人が
 「どうしましたか」と声をかけて、
 ベンチに座らせてくれた。

③その人の身になって考えて みましょう

体調が良くない時や、慣れない場所
 で困った時、ちょっとしたひとことが
 嬉しいことがあります。
 困った人や手助けを必要としている
 人を見かけたら、その時の自分の気
 持ちは思い出してみましょう。



④まずは声をかけて みましょう！

本人にたずねてみないと、
 その人がどんなことで困っ
 ているのかわかりません。
 「大丈夫ですか？」「何かお
 手伝いしましょうか？」と
 声をかけてみましょう。



⑤断られても がっかりしないで

「結構です」「大丈夫です」と言
 われても、がっかりすることは
 ありません。
 「せっかく声をかけたのに」と
 思うかもしれませんが、「今は
 大丈夫」という人もいます。
 あなたの親切な気持ちはちゃ
 んと伝わっていますよ。

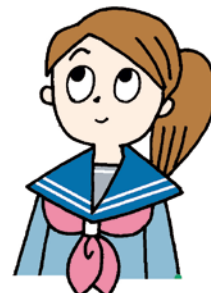


⑥断る際にも「ひとこと」を お願いします

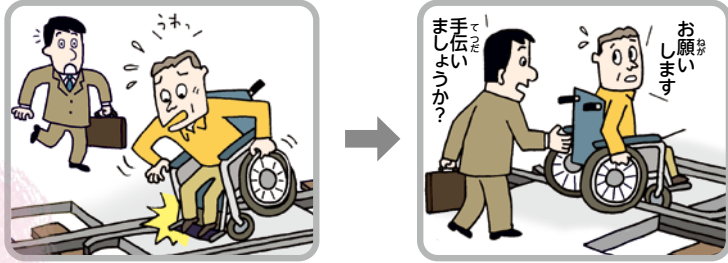
声をかけてくれた人は、勇気を出
 して初めて声をかけたかもしれま
 せん。
 「ありがとう。でも今日は大丈夫」
 断るときのひとことで「心のバリ
 アフリー」は広がります。
 声をかけてくれたお礼の気持ち
 を伝えましょう。



みんなと一緒に気持ちよく暮らしていける
 ように、わたしたち一人ひとりが、相手の気
 持ちになって考え、みんなで助け合うこと
 が「心のバリアフリー」です。

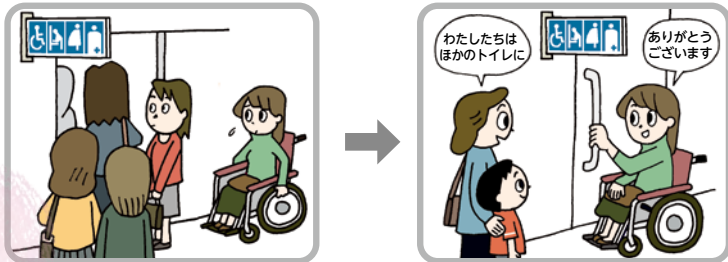


ふみきり 踏切でのピンチ!!



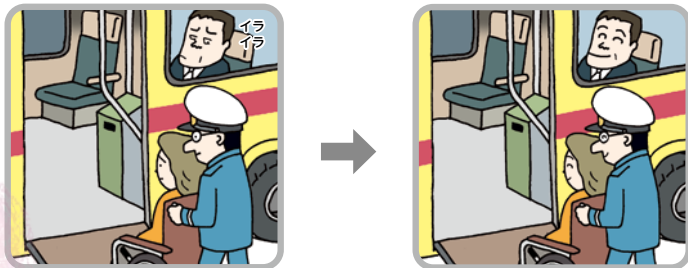
くるま ひと 踏切 渡るとき タイヤがはまらないか心配です。見かけたら声をかけましょう。

トイレでのピンチ!



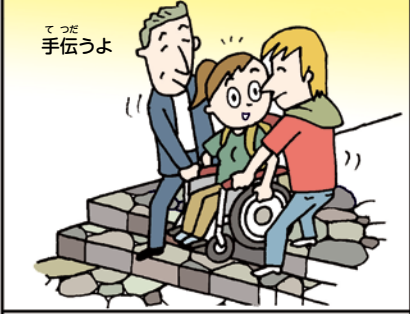
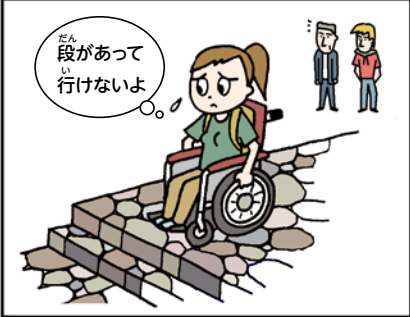
くるま 広いトイレしか使えません。混んでいるときは、ゆずりましょう。(エレベーターでも同じです。)

バスでの乗り降り



時間はかかりますが、やさしく見守りましょう。
※乗り降りのお手伝いは安全のために乗務員が行います。

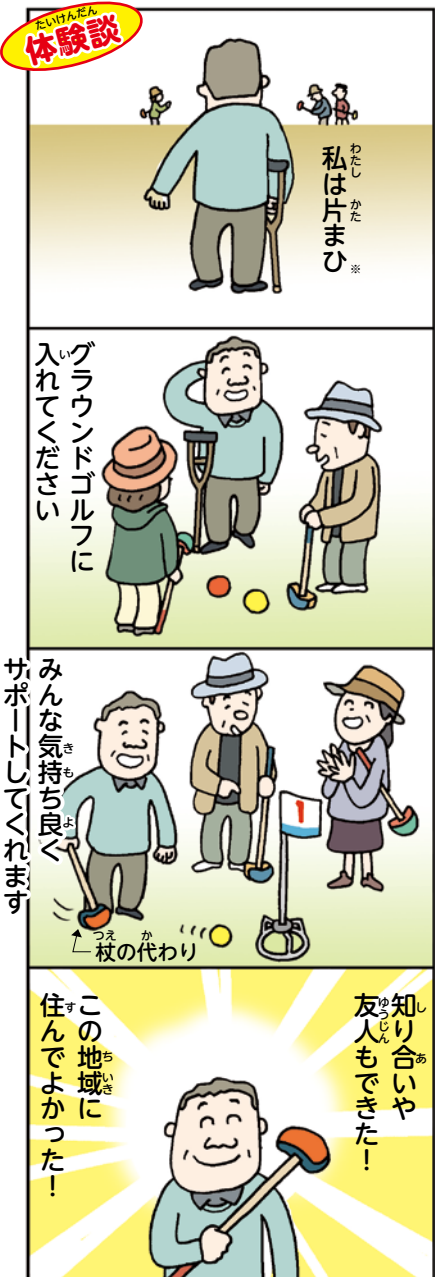
車いすでヨーロッパへ行く



※ヨーロッパでは段差が多いですが、とても「心のバリアフリー」が進んでいます。

こんなお手伝いでみんなが助かります。
手や足が不自由な人への手助け

グラウンドゴルフにチャレンジ



段差や坂でのお手伝い方法

●車いすで坂を下るとき



後ろ向きになってゆっくり下る。

●車いすで段差を上るとき



①後方にあるレバーを踏んで前方を浮かす。



②前輪を段差にのせ、後輪をひき上げながら前へ押す。

●車いすで段差を下るとき



①上るときと逆の要領で後ろ向きにゆっくり後輪を降ろす。



②後方にあるレバーを踏んで前方を浮かし、ゆっくりと前輪を降ろす。



溝やすき間を越えるときは、前輪を上げて上り下りと同じ要領で前輪を上げて越える。

その他のお手伝い



杖や松葉杖を持った人がいれば、優先席でなくても席をゆずりましょう。



雨の日に手足の不自由な人がいれば、積極的に手を貸しましょう。

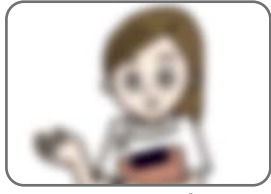
※片まひとは、体の左右どちらかの側だけがうごきにくい状態

目の不自由な人は、全く見えない人と、少し見える人がいます。白杖（白い杖）を持って歩きます。

少し見える人ってこんな見え方！



通常視力の場合



視力が弱い場合
(視力 0.02 の見え方)



視野が狭い場合
(視野 10° の見え方)



一部分が見えない場合
(中心暗点の見え方)

目が不自由な人が困っている時



白い杖を上にかけているのは困った時のサイン



お手伝いしましょうか？



すみません、トイレはどちら…



まっすぐ20mくらい進んで右に10mいくと…

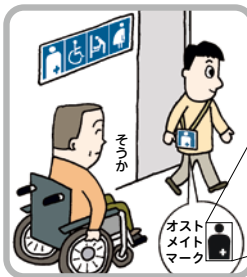
「あっち」ではわからないので、具体的に「右」「左」「前」、距離は「30mくらい先」「15歩くらい」と言きましょう。

内部障がいとは、心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸といった体の内部にある臓器などの障がいをいいます。疲れやすかったり、日常生活用具を使っていたり、生活での制約が多く、通院が欠かせません。外見ではわからないので周りのさりげない配慮が普段の暮らしや仕事をしやすくしてくれます。

多機能トイレを必要としている



必要としている方が使っています。ゆずりあいましょう。



オストメイトマーク

体の具合が悪そうな人



大丈夫ですか？

体の具合が悪そうで困った様子の人を見かけたら、「大丈夫ですか？」と声をかけましょう。

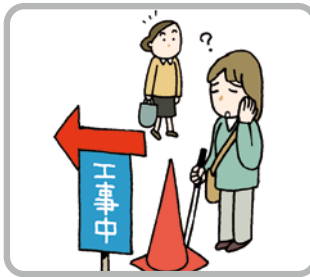
横断歩道（信号機）



信号機が「青」になったときは、「青になりましたよ」と声をかけましょう。



道路工事現場



工事現場では方向がわからないことがあります。道路上の障害物などいつもと違う危険がありますので案内しましょう。



いっしょにいきましょうか？

スーパーマーケット



スーパーのレジでは列の最後尾がわからなかったり、前の人の間隔が空いたりしますので「前に進めますよ」など伝えましょう。



あ、ありがとうございます。前に進めますよ。

内部障がいの人への手助け

耳の不自由な人は外見からはわかりません。全く聞こえない人と少し聞こえる人がいます。みなさん手話ができるわけではなく、相手の口元の動きで何を言っているのか読みとる人もいます。紙・スマートフォン・携帯電話で示すとほとんどの人がわかります。

電車での緊急時

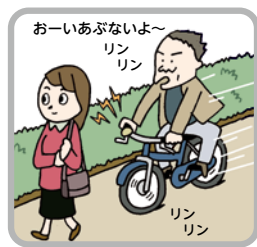


緊急時の放送がわからず、不安です。電光表示や文字で事故などの情報を知らせてくれると安心です。



(例) スマートフォン

自転車のベルがわからない



耳の不自由な人の困ることは、障がいが見た目ではわからないことです。 ※道をゆずらせるためにベルを鳴らすことは、交通ルール違反です。



おーいあぶないよー

リン

リン

リン

リン

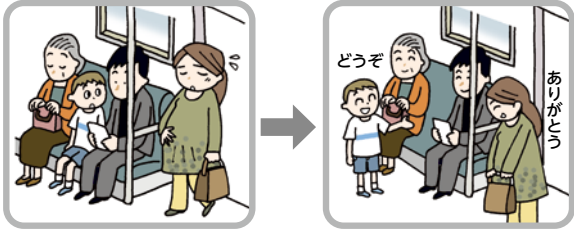
リン

リン

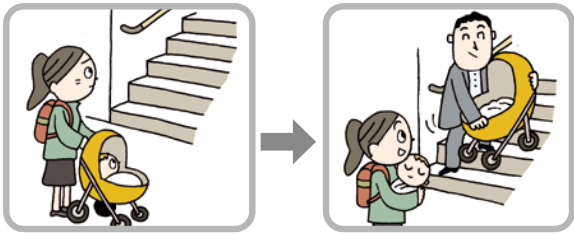
目が不自由な人への手助け

耳の不自由な人への手助け

妊婦さんをいたわりましょう

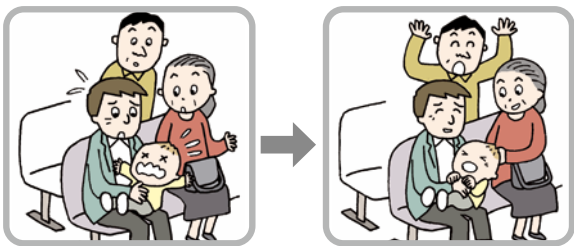


階段で困っている姿を見かけたら



階段で困っている姿を見かけたら、「手伝いましょうか?」と声をかけてみましょう。声をかけてもらうだけでも、温かい気持ちになります。

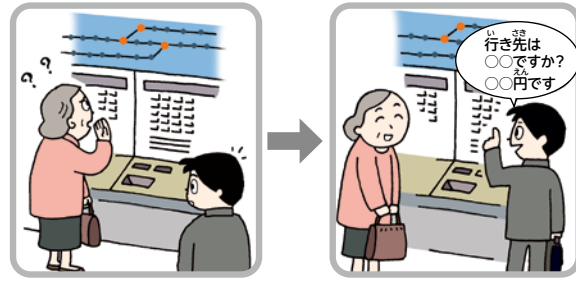
赤ちゃんが泣いて困っています



赤ちゃんとお出かけるのは大変です。赤ちゃんが泣いていてもやさしく見守りましょう。

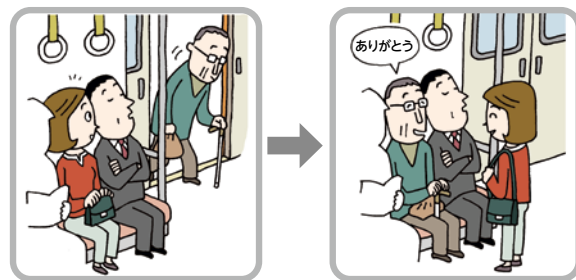
年をとると足腰が弱くなり、歩いたり動いたりするのが大変になる人もいます。目が見えにくくなったり、耳が聞こえにくくなったりする人もいます。

困っている様子を見かけたら



お年寄りの困っている様子を見かけたら「どうしましたか?」と声をかけてみてください。同じことを繰り返し聞かれることがあるかもしれませんが、尊敬の心を持ってはっきりとした声でいていないに説明しましょう。

電車・バス車内でも



電車やバスにお年寄りが乗車してきたら「どうぞ」と席を譲ってみてください。

赤ちゃん連れ・妊婦への手助け

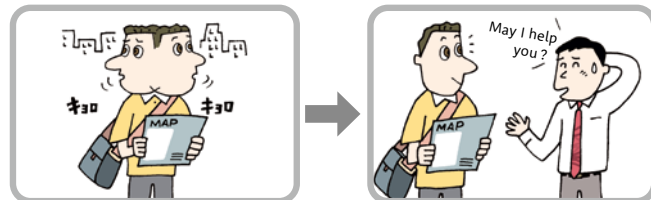
お年寄りへの手助け

知っておこう

障がいなどに関するマーク

<p>障がい者のための国際シンボルマーク</p> <p>障がいのある人(車いす利用者に限らず)が利用しやすいようにできている建物や施設を示す世界共通のマークです。</p>	<p>ほじょ犬マーク</p> <p>ほじょ犬とは、「盲導犬」「介助犬」「聴導犬」のことをいいます。公共施設や交通機関はもちろん、デパートやスーパー、レストランなどにも同伴できます。</p>
<p>視覚に障がいのある人のための国際シンボルマーク</p> <p>視覚に障がいのある人を示すシンボルマークです。信号機などに使われています。</p>	<p>オストメイトマーク</p> <p>オストメイト(人工肛門・人工膀胱をつけた人)のシンボルマーク。オストメイト対応トイレに使われています。</p>
<p>耳マーク</p> <p>自分が聴覚に障がいがあることを示し、配慮を求めるときなどに使われるマークです。</p>	<p>ハート・プラスマーク</p> <p>からだの内部に障がいのある人(内部障がい者)をあらわします。外見からわかりにくいので、このマークによって内部障がい者に対する理解と配慮を求めています。</p>
<p>自動車の運転者が表示する標識</p> <p>身体障がい者標識、聴覚障がい者標識、高齢者標識。障がいのある人や高齢者が車を運転するとき、車に表示するマークです。</p>	<p>マタニティマーク</p> <p>妊産婦が身につけ、妊娠初期など外見からわかりにくい時期にもまわりの人が配慮できるような、やさしい環境づくりを進めるマークです。</p>
<p>ふくおか・まごころ駐車場マーク</p> <p>「まごころ駐車場(車いすマークの駐車場など)」を利用する方に利用証を交付する制度で、駐車場に設置されているマークです。</p>	<p>ヘルプマーク</p> <p>障がいのある人や認知症のある人、妊娠している人などが、周りの人に手助けを必要としているマークです。</p>

観光の外国人へのお手伝い



外国人が道に迷った様子であれば、積極的に英語で道案内しましょう! 「May I help you? (お手伝いしましょうか?)」英語がうまく話せなくても、ジェスチャー(行先を指で示す等)を交えて、知っている単語(例: Hakata Station)を並べるだけで伝わることもあります。

~よく使えるフレーズ(覚えて使ってみよう!)~

- ・(現在地は)ここです。
You are here.
- ・2つ目の角までまっすぐ行き、左に曲がります。
Go straight for two blocks and turn left.
- ・ここから歩いて5分くらいです。
It's a five-minute walk from here.
- ・キャナルシティへは●番のバスに乗ってください。
Please take bus number ● to Canal City.

ご近所の外国人へのお手伝い

外国人は日本人とコミュニケーションをとりたいと思っています。よく会う外国人がいたら、挨拶から始めてみましょう。地域の行事などにも「参加してみたい!」という声も多いです。ふれあいを深めるためにも、誘ってみてはいかがでしょうか。

~よく使えるフレーズ(覚えて使ってみよう!)~

- ・おはようございます/こんにちは/こんばんは
Good morning. / Hello. / Good night.
- ・夏祭りがあるけど、来ませんか?
Will you come to summer festival?

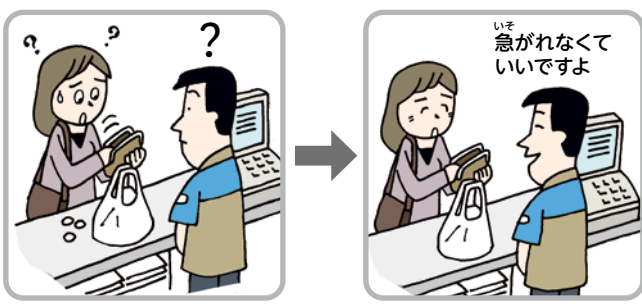
外国人への手助け

知的障がいとは、知能を中心とした発達の遅れが幼少期からあり、日常生活で何らかの特別な援助を必要とする状態をいいます。知的障がいの状態は、人によってさまざまです。

障がいのことを知って、できることから始めましょう。
知的障がいについて知ろう

このような人たちです

- むずかしい言葉や言い方は、理解しにくいです。
- 理解していなくても理解している態度をとることがあります。(何でも「はい」と言うてしまうことがあります。)
- お金の計算はちょっと苦手です。
- 時計を読んだり、時間を計算するのが苦手です。
- 初めてのことを覚えるには、時間がかかります。
- 大きな声を出すとパニックになる人もいます。

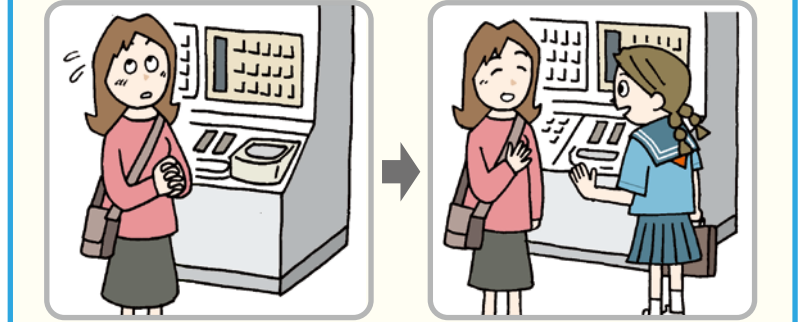


このように接してください

- 話しかけるときは明るい声でゆっくりはっきりと話しかけましょう。
- それぞれの年齢にふさわしい対応をしましょう。
- 「あれ」「これ」「それ」などの表現をさけて、わかりやすい具体的な言葉で説明しましょう。
- 初めてのことは慣れるまで時間がかかりますので、丁寧にゆっくりと教えましょう。

こんな場面に出会ったら

駅で切符を買いたい、
どうしたら良いかわからないようです



- どこに行きたいのか、静かにやさしく聞きましょう。
- 行き先までの金額を調べて「〇〇〇円です」と教えましょう。
- お金の種類がわからないようだったら、必要な金額を教えましょう。
- 券売機に入れるのを手伝いましょう。
- ホームを間違わないように見守りましょう。

当事者の声 voice

- 知的障がいの人も他の人たちとコミュニケーションや信頼関係を求めています。
- 肯定的な温かいまなざしや表情で接し、知的障がい者が理解しているかどうか表情などで感じてもらうと助かります。
- 「この人は、困るなあ」と思った時、「この人が困っている。どうしたのかな?」と考えてもらうとうれしいです。

精神障がいとは、精神疾患により、気分が沈む、意欲が出にくい、考えがまとまりにくいなどの症状があり、社会生活を送ることに困難を伴う障がいです。外見ではわかりづらいため、周囲から理解されにくい障がいです。

精神障がいについて知ろう

統合失調症とは

幻覚や妄想などが特徴的な症状です。決して珍しい病気ではありません。

うつ病とは

気分が沈んだり、関心や意欲の低下、不眠などが続く病気です。身体の痛みやだるさを伴うこともあります。

※これらの疾患は適切な治療を受けることで、症状を落ち着かせたり、回復させたりすることができます。

このような人たちです

- 症状や薬の影響で体がぎつかったり、判断力が落ちていたり、日常生活に支障をきたしていることが多いです。
- 人とのつきあいがうまくできないときもあります。
- 日によって状態が変わり、見た目には元気そうに見えるので、他の人からは怠けている、やる気がないと思われがちです。

このように接してください

- 相手の伝えたいことをゆっくりと聞きましょう。
- 落ち着いて、ゆっくりと具体的な言葉で話をしましょう。



当事者の声 voice

- 普通に出来るだろうと思うことでも、出来ないという事を理解してもらえたら、非常に有難いです。
- 自分でできないことを頼むことがあります。そのときは代わりにやってもらえたらうれしいです。
- 何度も聞き返したり、問いつめたりされると落ち込みます。
- みんな精一杯がんばっていますので、ずっと「がんばれ」と言われると疲れてしまいます。

発達障がいとは、脳の障がいで、生まれつき脳の発達が通常と違うために、幼児のうちから症状がでてくるものです。これらは単独で生じる場合もあり、知的な障がいや学習障がい、その他の障がいなどを伴って生じる場合もあります。人間関係やコミュニケーションが苦手であるため、周囲の理解と支援を必要とする障がいです。

自閉症スペクトラム障がい (ASD) について

自閉症スペクトラム障がいは見るもの、聞くもの、触れるものを、大多数の人が感じるのと同じように捉えることが難しいのが特徴です。

- 一般的には…
- 人の気持ちを理解するのが苦手 ○冗談や比喩が理解できない
 - 興味のあることを一方的に話し続けてしまう
 - 非言語的なサイン（表情・目配せなど）を読み取るのが困難
 - 日課・習慣の変化や予定の変更に弱い
 - 特定の物事に強いこだわりがある
 - 聴覚・視覚・触覚など感覚の過敏を伴うこともある

注意欠陥・多動性障がい (ADHD)

集中が続かない、じっとしてられない、考える前に行動してしまうなど、行動を自分自身で上手にコントロールすることが苦手な障がいです。

- 一般的には…
- 集中力が持続できず、注意が散漫になる
 - 衝動的で興奮しやすい ○絶えず落ち着かず動き回る

学習障がい (LD)

全般的な知的発達に遅れはありませんが、読み、書き、計算など特定のことがうまくできず、周囲にはわかりにくい障がいです。

- 一般的には…
- 話言葉を聞いて理解することが難しい
 - 運動が苦手な面がある ○絶えず落ち着かず動き回る

※発達障がいについては早期からの専門的な療育や支援が必要です。

このように接してください

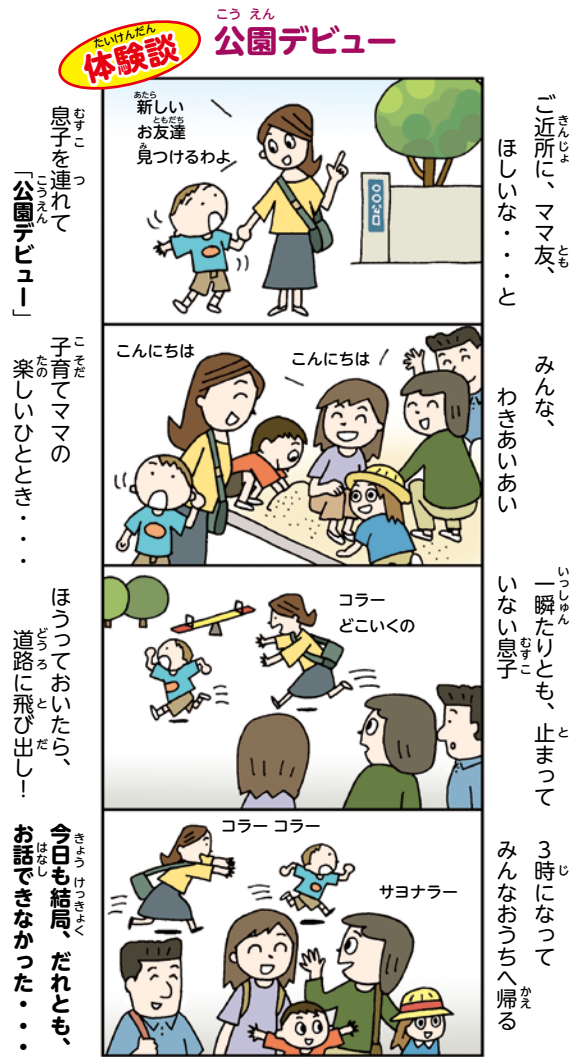
- たくさんのお話を一度に話さずゆっくりと話しましょう
- 目で見てわかるように指さしや絵や写真があると、伝えたいことがよく理解できます。
- 「いやです」の一言が言えずに困っている人もいます。



当事者の声

- 「何かにこだわった行為」が多くみられます。走ったり、飛び跳ねたり・・・ それこそ、各人各様とても個性的です。これらの特徴は、一般的には「非常識・不可解」と受け止められ易いようですが、本当は、純粋で正直な人たちです。そっと見守って、気軽に声をかけて、友だちになってくれるとうれしいです。
- もし、迷子になっていたら、警察に知らせてくれるだけでもとても助かります。

発達障がいについて知ろう



高次脳機能障がいとは、病気や事故で脳を損傷したことによって生じる障がいです。

日常生活の妨げとして、以下のような症状があります

疲れやすく疲れていることに自分で気がつかない

記憶障がい (おぼえられない)

- 新しいことが覚えられない。
- 今まで出来ていた計算や漢字などができなくなったり、いつもやっていることができなくなってしまう。
- 日付や場所がわからなくなる。
- 昔のことが思い出せない。

失語 (しゃべれない)

- 話すことや言葉の理解が難しい。○読み書きが難しい。
- 思っていることと反対のことを言うってしまうこともある。

うつ (おちこむ、やる気がなくなる)

- やる気が出ない。○一日中横になっている。
- 悲しくなったり、失望的になる。

感情のコントロールができない

- 気分が一定ではなくなる。
- 一度にいろいろなことがあると、整理できなくなりパニックになってしまう。

次のような原因が考えられます

病気によるもの

- 脳炎 ○脳症 (インフルエンザ、はしかなど)
- 脳出血 ○脳梗塞 ○腫瘍など

事故によるもの

- 脳外傷 (転落、交通事故など)
- 低酸素性脳障がい (溺水、窒息など)

このように接してください

- ゆっくり、わかりやすく、具体的に話しましょう。
- 情報はメモして渡し、要点の再確認をしましょう。
- 説明では実物や絵や写真なども使いましょう。
- 疲れる前に休息を促しましょう。

高次脳機能障がい

について知ろう

◆障害者差別解消法について

平成28年4月に始まったこの法律は、障がいのある人への差別をなくすことで、障がいのある人もない人も共に生きる社会をつくることをめざしています。この法律では、「**不当な差別的取扱い**」と「**合理的配慮の不提供**」が禁止されます。

○「不当な差別的取扱い」とは

たとえば、

- ・「障がいがある」という理由だけでスポーツクラブに入れない
- ・「障がいがある」という理由だけでアパートを貸してもらえない
- ・車いすだからといってお店に入れない

などは、障がいのない人と違う扱いを受けているので、「不当な差別的取扱い」であると考えられます。



○「合理的配慮の不提供」とは

たとえば

- ・聴覚障がいのある人に声だけで話す
- ・視覚障がいのある人に書類を渡すだけで読み上げない
- ・知的障がいのある人にわかりやすく説明しない

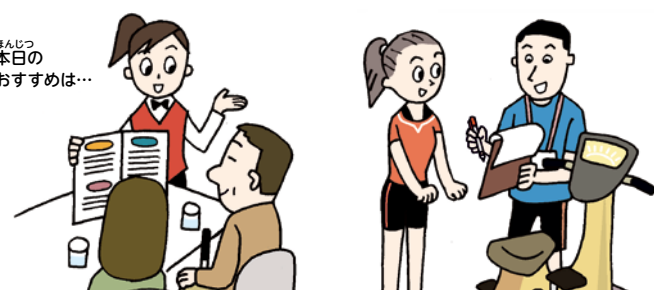
などは、障がいのない人にはきちんと情報を伝えているのに、障がいのある人に情報を伝えないことになるので、「合理的配慮の不提供」になります。

合理的配慮をしましょう

障がいのある人が困っているときにその人の障がいに合った必要な工夫や、やり方をするを合理的配慮といいます。

合理的配慮（例）

筆談や読み上げなど、ちょっとした配慮で助かる人がいます。



詳しくは内閣府のホームページをご覧ください。

障害者差別解消法リーフレット 検索

URL: http://www8.cao.go.jp/shougai/suishin/pdf/sabekai_leaflet_p.pdf

広報誌作成に協力いただいた方々

●NPO法人福岡市障害者関係団体協議会

アジアのリーダー都市へ

あ と が き



心のバリアフリーとは、困っている人に、ただ「優しく接する」ことではありません。また、その人の希望をすべてかなえることでもありません。その人が何に困っていて、そのときに何をしてほしいと思っているのかを「理解し」、私たちがそこで何をすることができるか・するべきかを「考え」、「行動に移す」ことです。

困っている人の言うことや行動に、共感する気持ちを持つことが大切です。障がいの有無にかかわらず困っている人がいれば、一歩踏み出す勇気をもって「何かお手伝い出来ることはありますか」のお声掛けから始めましょう。

【表紙のクイズ（まちのなかで困っていること）の答え】

- 1 体がぎついののに席を譲ってもらえない
内部障がいの人は疲れやすく、立っているのが難しい人もいます。
- 2 車に乗りたいののに隣の車との幅が狭くて乗り込めない
車いす使用者が車の乗り降りをする場合は、車の側面に広いスペースが必要です。そのため、障がい者用駐車場では一台あたりの幅が広くつくられています。
- 3 渡るタイミングがわからない
目の不自由な人は、交差点を渡るタイミングがわかりにくいので安全に渡れるか心配です。
- 4 エレベーターになかなか乗れない
車いす使用者などは、一人ではエレベーターでしか上下の移動ができません。必要としている人の利用を優先しましょう。
- 5 棚の商品に手が届かない
車いすを使用する方は、高いところにある商品を手にとったり、手で扉を開けたりするのが難しいことがあります。
- 6 補助犬（盲導犬など）は仕事
可愛いからといって触ったり、話しかけられると補助犬は仕事に集中できません。
- 7 体が不自由（片まひ）で、開き戸は開けにくい
片まひで杖を使用している人は、扉の開け閉めなどが大変です。
- 8 点字ブロックの上に自転車が停めてあり通れない
視覚障がい者誘導ブロック（点字ブロック）の上に自転車や看板があると通行の妨げとともに、事故の原因にもなります。

みんなにやさしいまち福岡の取り組み

みんなが安心して出かけられる取り組みをご紹介します！

ふくおか・まごころ駐車場

車の乗り降りや移動が大変な人のための駐車場です。店舗等にご協力いただき、建物等の出入口近くにある「障がい者用駐車場」などを「ふくおか・まごころ駐車場」として登録していただいています。障がいのある方や高齢者、妊産婦、けがをしている方で、利用証を持った方が駐車できます。（利用証の発行には、お住まいの区役所で申請書の提出と確認書類の提示が必要です。）



◆利用のマナー◆

赤色の方は、常時車いすを利用し、自ら運転しています。乗り降りではドアを全開にして、運転席と車いすの座席間を移動するため、広い幅が必要です。広い幅がある駐車場は、赤色の方のために、できるだけ空けておきましょう。

福岡県内で利用できる施設は県のホームページをご覧ください。

URL: <http://www.pref.fukuoka.lg.jp/>

インターネットで

まごころ駐車場 検索

(問い合わせ先)

〒812-8577 福岡市博多区東公園 7-7
福岡県福祉労働部障害者福祉課
電話 092-643-3262 FAX 092-643-3304

福岡市バリアフリーマップ

市内のバリアフリー化された施設を紹介しているホームページです。

車いすが利用できる広いトイレや、おむつ替えスペースなどがある施設を紹介しています。登録していただける施設も随時募集中です！

URL: <http://fkmachi.city.fukuoka.lg.jp/>



スマートフォン版「バリアフリーマップ」に接続します。

インターネットで

福岡市 バリアフリーマップ 検索

