



心と手を



楽しんでください

横浜市障害者社会参加推進センター

障害のある人と出会ったとき、手助けしたい気持ちがあっても戸惑ってしまうことはありませんか。

まずは、「だいじょうぶですか?」、「何かお手伝いしましょうか?」と声をかけてください。自分のできる範囲でサポートしましょう。

声や身振りで伝えることで、互いの思いがつながります。あなたにできることが、きっと見つかるはずです。

障害のある人もない人も互いを尊重し合い

自分らしく生きていく。

出会いの中から「共に生きる社会」がはじまります。

この冊子は、障害のある人もない人も共に暮らしやすい社会づくりに役立つことを願って作りました。

障害は、体や心の働きの障害だけではなく。社会の側にあるバリアにも目を向け、「社会のバリアフリー」を進めていくことも大切です。

【いろいろな社会的バリアしょうへき(障壁)】

- 物理的なバリア：移動を妨げる道路や建物の段差、交通機関の狭い改札口やトイレなど
- 制度的なバリア：障害を理由とする資格・試験の欠格事由、入居・入所の制限など
- 情報等のバリア：必要な情報の入手を妨げる字幕のない放送や音声のない交差点の信号など
- 意識上のバリア：障害や障害者に対する無知や誤解にもとづく差別や偏見など

目 次

障害者差別解消法ってどんな法律？	2
私たちの仲間こんなところで困っています！	4
肢体障害について	5
肢体障害の人への配慮とお手伝い	6
車椅子の介助の方法	8
視覚障害について	9
視覚障害の人への配慮とお手伝い	10
視覚障害の人へのマナー	11
視覚障害者誘導方法	12
点字について	14
聴覚障害について	16
聴覚障害の人への配慮とお手伝い	17
聴覚障害の人へのマナー	18
聴覚障害の人とのコミュニケーション方法	19
指文字一覧表	21
音声機能障害・言語機能障害について	
喉頭摘出 失語症	22
内部障害について	
腎機能障害 直腸・膀胱障害 呼吸機能障害 心臓機能障害	
肝機能障害 ヒト免疫不全ウイルス (HIV)	23
知的障害について	24
発達障害について	25
精神障害について	26
てんかんについて	27
依存症について	
アルコール依存症 薬物依存症	28
障害者に関するマーク	29



すべての障害者を対象にしている
国際シンボルマークです。

障害者差別解消法ってどんな法律？

障害のある人への差別をなくし、社会のなかにある様々なバリアをなくしていくことで、障害のある人もない人も「共に生きる社会」を実現することを目指してつくられました。

障害者差別解消法は、役所や民間事業者（会社・お店等）の事業者に対し、「**不当な差別的取扱いの禁止**」と「**合理的配慮の提供**」を求めています。

対象となる障害者は？～障害者手帳を持っている人に限りません～

この法律に書いてある「障害者」とは、身体・知的・精神に障害のある人（発達障害を含む。）、その他の心や体のはたらきに障害のある人で、障害や社会の中にあるバリアによって、日常生活や社会生活に相当な制限をうけている人すべてが対象です。（障害児も含まれます。）

不当な差別的取扱いの禁止とは？～障害があるというだけで差別をしてはいけません～

障害を理由として、正当な理由（*注）がないのに障害者に対してサービスの提供を拒否することや、障害のない人にはつけない条件をつけることなどが禁止されています。

《たとえば、こんなことが禁止されています》

- 受付での対応を拒否する。
- 学校の受験や入学を拒否する。
- アパートを貸さない。
- 入店や乗車を拒否する。等

*注「正当な理由」とは

当事者以外の人から見ても納得を得られるような、客観的な事実に基づいた理由のことです。単に事故の危険が想定されるといった理由で、サービスの提供を断るようなことは、事業者の適切な対応とはいえません。

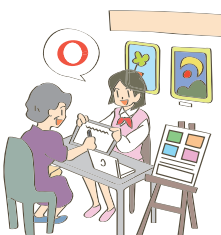
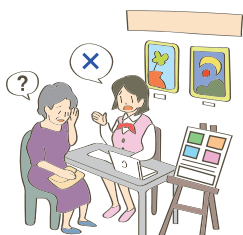
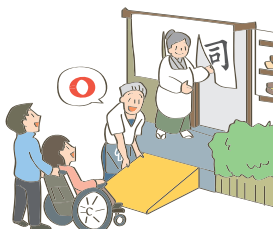
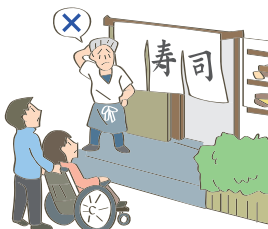


合理的配慮の提供とは？～社会の中のバリアをなくすための取組を進めます～

障害のある人からの求めに応じて、負担になりすぎない範囲で対応すること（民間事業者は対応に努めること）が求められます。

《たとえば、こんな配慮が求められます》

- 段差がある場合に、スロープ等を使って補助する。
- 絵や写真、タブレット端末などを使って分かりやすく伝える。
- 目が見えない人に、書類を読んで説明する。等

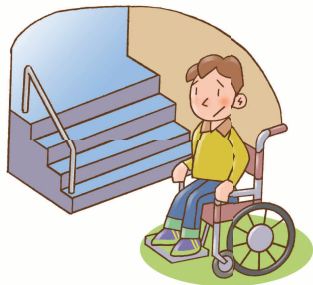


法律をいかしていくために～障害者の思いを大切にします～

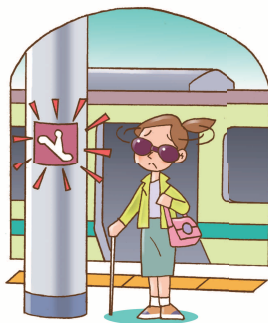
この法律が守られるよう、役所では、不当な差別的取扱いや合理的配慮についての具体例を示した「**対応要領**」を作成しています。民間事業者に対しては、事業を所轄する国の役所が、「**対応指針**」を作成し、適切な対応を求めるとともに指導などを行います。

法律をいかしていくためには、障害者の思いを受け止め、対話を通じて柔軟な対応を工夫していくことが大切です。

私たちの仲間は こんなところで困っています！



階段や段差は手助けがないと
乗り越えられません。



使い慣れていない駅では方向が
わからない場合があります。



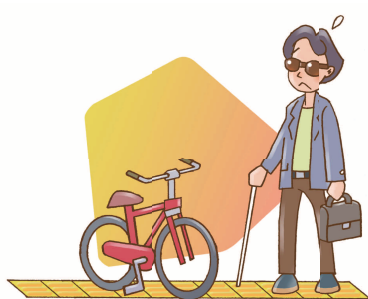
ホームや車内でのアナウンスが
聞こえません。



外出先で優先的に使えるトイレが
少なくて困ります。



車の乗降は扉を全開にするので
広いスペースが必要です。



歩道(点字ブロックなど)にもものがあると
歩行の妨げになり、危険です。

肢体障害について

体が不自由な人は、日常生活のいろいろな場面で制約があります。支援を必要としている場合は、それぞれの障害特性を踏まえて手助けをお願いします。

肢体障害の特性

●上肢の不自由な人は

腕・手・指などの上肢の機能が十分ではありません。

ドアや扉の開閉、水道の蛇口の操作など力が必要な動作は苦手です。

●下肢の不自由な人は

脚や関節などの機能が十分ではありません。

立ったり、座ったり、低いところの物を取る動作が困難です。

移動や歩行に障害があります。

●片マヒの人は

身体の右または左側に神経のマヒがあります。

運動マヒ・知覚マヒのいずれか、または両方のマヒがあり、立ったり座ったりする動作も困難です。

●車椅子使用者は

交通事故、労働災害、スポーツ事故や疾病などにより、下肢または四肢にマヒがあり、車椅子を使用しています。

段差や急な斜面は自力で上り下りできない場合があります。

高い所や低い所にある物を取り出したり、操作することに困ることがあります。

●脳性マヒの人は

運動中枢に何らかの損傷を受け、自分の意思では身体が思うように動かなかったり、話しにくくなったりします。緊張すると余計に自分の意思に反して手足が動いてしまいます。ことばに聞き取りにくさがある人もいます。

肢体障害の人への配慮とお手伝い

●手足の不自由な人には

- 下肢障害の人は、松葉杖使用、義足の人など状態は様々です。杖を利用している人が、階段や段差で困っている様子を見かけたら、声をかけて、頼まれたら手を貸したり荷物を運ぶお手伝いをします。
- 雨の日は、松葉杖の人は、傘をさせず足元が滑りやすいので、ぶつからないように注意してください。
- エスカレーターを歩いたり走ったりして、上り下りをするのは大変危険です。肢体障害者（特に片マヒの人）のなかには左右どちらかの手すりを持たなければならない人もいます。エスカレーターは、片側を空けず、歩かないで利用しましょう。
- バスや電車などの乗降時は押さないように気をつけてください。また、長時間立っているのが苦痛です。優先席でなくても席を譲るようにしてください。
- 介助を依頼された時は、介助者が道路側を歩くなど安全に配慮しましょう。片マヒがある人の場合には介助者はマヒ側に立ってください。
- 申請窓口などで困っている人を見かけたら「お手伝いすることはありますか」と声をかけ、代筆を依頼されたら引き受けてください。
- 上着を着るなどの動作にも困ることがあります。依頼されたらお手伝いしてください。
片マヒのある人の着脱は着るときはマヒのある側から、脱ぐときは健常な側から行うとスムーズです。

●車椅子使用者には

- 車椅子を使用している人が街で困っているようだったら、まず声をかけてください。『何をしてほしいか』をたずねて、頼まれたことをお手伝いしてください。
いきなり身体に触れたり、車椅子を押ししたりするのは、相手を驚かせることになるので控えてください。
- 話をするときは相手と同じ目線で会話をしよう心がけてください。
- 階段で車椅子の上り下りを手伝う場合は、必ず車椅子のブレーキをかけた状態で、2～4人で呼吸を合わせ静かに持ち上げます。上りは前向き、下りは後ろ向きで、車椅子の人が落ちないように気をつけてください。
- エレベーターは車椅子使用者を優先してください。また乗り降りが終わるまで「開」ボタンを押す手伝いをしてください。
- 車椅子使用者が車の乗降をするときには、ドアを大きく開けて車椅子の積み下ろしを行います。そのため駐車場には、ドアを大きく開けるスペースが必要です。また、駐車場内の「障害者等用駐車スペース」は、乗降に広いスペースを必要とするかたのために、適正に利用しましょう。

●脳性マヒの人には

- 言語障害、顔の表情や手足などの不随意運動のために、自分の意思をうまく伝えられない場合があります。
話を聞く場合は、言葉の先取りをしてしまうと相手を傷つけることになりかねません。
言葉がわからないときは、少し時間はかかりますが、一語一語確認しながら話をすることが大切です。聞きかえしても大丈夫です。
- 話をするときは、相手と同じ目の高さで、話してください。
介助者が一緒の場合、介助者のほうに話しかけがちですが、必ず本人と話してください。

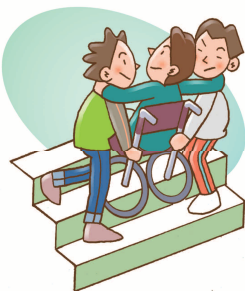
車椅子の介助の方法

車椅子使用者に聞いて、バランスの良い方法を取ってください なるべく4人以上でお願いします。

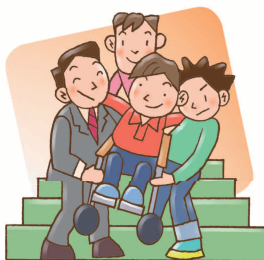
車椅子ごと抱えて上がる（下りる）場合の一例

- ① ブレーキをかけておきます。
- ② 左右から均等に、車椅子を保持して持ち上げます。
- ③ 上がるときは前向きです。下りるときは後向きです。
(人によって異なる場合があります。必ず確認して下さい。)
- ④ 一段ずつ、タイミングを合わせてゆっくり上がり(下り)ます。
- ⑤ 車椅子使用者は、介助者の首や肩に手を回して保持すると、バランスが取れます。

(例) 介助者2人
(左右各1人)



介助者3人
(左右各1人・後方1人)



介助者4人
(左右各2人)



鉄道車両への乗降の一例

ホームと車両乗降口との間には、段差や隙間（すきまカスターの直径位の隙間の場合もある）があります。（カーブしているホームは特に顕著）

乗り降りには、介助者の協力を得て、車椅子のキャスターをあげて、前向き（降りる時は後向き）に乗降口と直角に段差を越えます。

※改札の駅員に支援をお願いするとスロープを用意してくれるなどの対応をしてくれます。

みぞ・段差越えの一例

- ① 平地でキャスターを上げる
- ② キャスターを上げたまま、ゆっくり段差へ近づく
- ③ キャスターを下げる
- ④ 後輪を角につける
- ⑤ 後輪を押し上げる



視覚障害について

目の不自由な人には全く見えない【全盲】の人、明暗、原色の違い程度が識別できる人、細かい文字や小さい文字が見えにくい【弱視・ロービジョン】の人がいます。生まれつきか乳幼児期に障害を受けたため物や色を見た記憶のない【先天・早期盲】の人、事故や病気で視力が下がったり、視力を失った【中途視覚障害者】の人、あるいは目と耳に障害のある【盲ろう】の人などさまざまな視覚障害の人がいます。

視覚障害者は視覚を補う感覚（耳、指、手、足、匂い、ビルの谷間の風など）により状況を確認します。

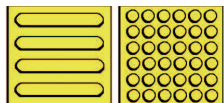
歩行に白い杖（白杖）^{はくじょう}を使う人、盲導犬を使う人、誘導者といっしょに歩く人など、移動の方法はそれぞれ違います。

白杖は体の一部です。前方をはじめ周囲の状況などを確認するために使います。足元、杖の先に注意を集中しています。

点字ブロック（視覚障害者用誘導ブロック）は、目的地へ行くための手がかりとなる大切な情報源です。

視覚障害者は、情報伝達の手段として点字を使ったり、拡大鏡や拡大読書器などを使って文字を読んだり、録音テープやCDを利用する人もいます。また、パソコンやタブレットを使う人も増えています。

見えない、あるいは見えにくいために日常生活で困難なことがありますが、適切な援助があれば、自立した生活を送ることができます。



「点字ブロック」 駅や横断歩道で見かける、黄色いでこぼこが点字ブロックです。棒が並んだブロックは進む方向を、点^{てん}が並んだブロックは止まる位置であることを示します。

視覚障害の人への配慮とお手伝い

歩道では

点字ブロックの上やすぐ近くに置かれた自転車や荷物、看板などに気付かず、足や頭などをぶつけて怪我をすることもあり、とても危険です。

★視覚障害者は点字ブロックが頼りです。障害となるものは置かないようにしましょう。

交差点では

信号がかわっても、車やバイク、自転車が走ってきたり、曲がってくるのがわからないので危険ことがあります。

★安全かどうか教えてください。

バス停では

バス停にきたバスの系統、行き先がわかりません。

駅では

切符を買うときに困る場合があります。

また、ホームがたくさんあると、どのホームに行けばよいのかわからないことがあります。

★ホームドアがない駅では特に注意が必要です。『どちらに行かれますか』とひと声かけてください。

緊急時など

災害時などには、避難する場所や方向がわかりません。障害物など危険なものもわかりません。

★いきなり腕を引っ張ったりせずに、ひと声かけてから安全な場所に誘導しましょう。また状況を理解してもらうために、目に入る状況を言葉で伝えながら誘導してください。

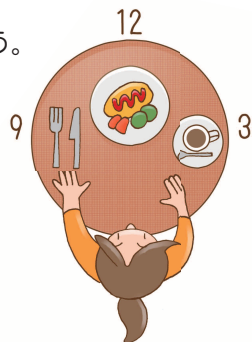
白杖を頭上50cm程度揚げて振っていたら、それは「白杖SOSシグナル」です。周囲のかたにサポートを求める合図です。

★まずは「お困りですか？」と声をかけてください。案内を求められたら、サポートをお願いします。視覚障害者は、外出時には誰がどこにいるかわからないため、自分から声をかけることが困難です。



視覚障害の人へのマナー

- 全盲の人と弱視の人では、お手伝いの方法はそれぞれに違います。まず、何が必要か聞いてください。
- あいさつは目の見える人から自分の名前を告げて、あいさつをしましょう。軽く握手することもよいでしょう。会議やいろいろな集まりのとき、発言する人は必ず名前などを告げましょう。
- 街で立ち止まって考えている時や何かを探している時には「お手伝いしましょうか」とひと声かけてください。いきなり手を引いたりすると、相手を驚かせることになり、とても危険です。
- 案内するときは、白杖の反対側に立ち、腕や肩を貸してその人の半歩前に出てガイドしてください。手をつなぐほうがよい人もいます。その人の希望を聞きましょう。
- 白杖は見えない人の目と同じですから、杖や杖を持つ手をつかんだり引いたりすることは避けてください。
- 盲導犬は目の不自由な人が安全に歩くために、十分に訓練された犬です。盲導犬はペットではありませんから、気軽にさわるとはやめましょう。
- 話の途中で席を外すときは、必ず声をかけてから席を立ちましょう。黙って席をはずさないでください。
- 椅子にすわってもらう時は、背もたれに手を触れてもらってから掛けてもらいましょう。
- 食事は並べられた料理の位置と内容を説明しましょう。食器の位置等は「時計の短針の位置（クロックポジション）」で説明すると分かりやすいです。
- 何かを説明するときは「あれ」「これ」「それ」「あちら」「こちら」などの言葉は使わないようにしましょう。「10センチ右」「〇〇申込書」「〇メートル先を左に」のように具体的な情報を伝えてください。



視覚障害者誘導方法

階段の上り下りや狭い場所を通るときの
「始め」と「終わり」を教えてください。

階段を上り下りするとき

- ①誘導者は階段に向かって、まっすぐに近づいてください。
- ②近づいたら誘導者は視覚障害者に、「階段上り（下り）ます」と口頭で「始め」を指示してください。
- ③視覚障害者が段を確認したら、誘導者は一段先を上って（下りて）ください。
- ④上り（下り）終わったら、「終わり」を指示してください。

（注意事項）

1. 階段を斜めに進むことは、大変危険です。
2. 歩き慣れない視覚障害者には、手すりをもたせるようにしてください。
3. 不規則な階段の場合は、高さ・幅などを知らせてください。



狭い場所を通るとき

- ①狭い場所に近づいたら、「狭くなります」と教えてください。直前になったら腕を体の後ろにまわし、前後一列になります。
- ②このとき、視覚障害者は腕を伸ばし、二人の間隔を一步半くらいあけます。
- ③そのまま前後一列で歩き、通過し終われば誘導者は腕を元の位置に戻します。

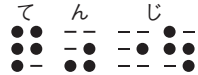
(注意事項)

1. 後ろにまわりこませたとき、足がつかえないように間隔を保ってください。
2. 誘導者の背中に視覚障害者の手を置いて進んでもかまいません。また、特に狭い場所では横一列になって横歩きで進む等状況に応じて工夫してください。



点字について

(凸面用)



点字は、視覚に障害のある人が、指で文字を読んだり、点字器を使って書く文字です。点字に対して、目で読んでいる文字を^{すみじ}墨字と呼んでいます。

点字は、縦3点、横2点の6点の組み合わせで作られています。6点で文字を表す方法は、フランスのルイ・ブライユという人が16歳の時（1823年）に考案しました。日本では明治23年（1890年）に日本語による点字が採用されています。点字を読むときは、凸面を左から右に指で読み進めます。

点字のしくみ

1 縦3点、横2点が点字の単位で「マス」といいます。

左上から順に1の点、2の点、3の点、右上から順に4の点、5の点、6の点といいます。

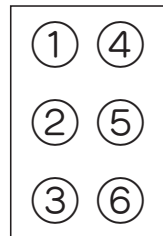
2 ①・②・④の点で母音（あいうえお）を表します。

3 ③・⑤・⑥の点を組み合わせて子音を表します。たとえば、力行は、あいうえおの母音に⑥の点を加えてできています。他の子音も、母音に行を表す点を加えてできています。

4 濁音や半濁音（「パ」等）、^{ようおん}拗音（「きゃ」など小さい文字が付いた文字）は2マスで表します。

濁音は⑤の点、拗音は④の点を左側のマスに加えます。

5 数字は数字符を、アルファベットは外字符を前につけて表します。



マス

点字一覧表 (凸面)

(読み方)

五十音

ん	わ	ら	や	ま	は	な	た	さ	か	あ
		り		み	ひ	に	ち	し	き	い
つ		る	ゆ	む	ふ	ぬ	つ	す	く	う
		れ		め	へ	ね	て	せ	け	え
い	を	ろ	よ	も	ほ	の	と	そ	こ	お

数字

数字符	1 (数字符+ア)	2 (数字符+イ)	3 (数字符+ウ)	4 (数字符+ル)	5 (数字符+ラ)
	6 (数字符+エ)	7 (数字符+レ)	8 (数字符+リ)	9 (数字符+オ)	0 (数字符+コ)

連続した数字は、最初にひとつだけ数字符を書きます。

1 2 3 4 5

濁音・半濁音・よう音の例

【濁音】

ば	び	ぶ	べ	ぼ
---	---	---	---	---

【拗音】

きゃ	きゅ	きょ
----	----	----

【半濁音】

ば	び	ぶ	べ	ぼ
---	---	---	---	---

ぎゃ	ぎゅ	ぎょ
----	----	----

聴覚障害について

耳が聞こえない人・聞こえにくい人を聴覚障害者とよんでいます。
全く聞こえない人・聞こえにくい人・言葉をおぼえる前に聞こえなくなった人・言葉をおぼえた後に聞こえなくなった人などさまざまな人がいます。コミュニケーション障害・情報障害ともいわれます。
聴覚障害者は次のとおり『ろう者』『盲ろう者』『難聴者』『中途失聴者』に大別されます。

●ろう者

音声と言葉をおぼえる前に聞こえなくなった人
生まれた時から全く聞こえない人など

●盲ろう者

視覚と聴覚の両方に障害を併せもつ人のことをいいます。光と音が失われた状態で生活しているため、独力でコミュニケーションや情報入手ができず、移動も極めて困難です。主に触手話でコミュニケーションを図ります。

●難聴者

残っている聴力をいかして音声による言葉が理解できる人
補聴器を使う人・人工内耳使用の人・老人性難聴の人など
* 補聴器使用者は聴覚障害者の多くを占めますが、補聴器をつけているから、「ききとれる」というわけではありません。

●中途失聴者

音声と言葉をおぼえた後、何かの原因で聞こえなくなった人など

聴覚障害者は、**手話、触手話、口話、指文字、筆談**または**補聴器**など人によってコミュニケーションをとる手段が違っていますので、コミュニケーション方法を工夫してください。

聴覚障害者は**外見から身体的に障害がどこにあるか分かりにくい**ので、困っている状況が周囲の人に伝わりにくい面があります。そのため日常の情報伝達に支障が生じ、精神的な苦痛を伴うこともあります。

聴覚障害の人への配慮とお手伝い

窓口などで

病院や銀行などの窓口で、自分の名前を呼ばれてもわからなくて、不安になることがよくあります。

★近くに聴覚障害者がいるときは、呼ばれていることを知らせるなどの配慮をしてください。

電話を使う時

電話は連絡・問い合わせ・注文などの日常生活には欠かせないものですが、聴覚障害者は、外出時などは電話での通話が困難です。健聴者（聞こえる人）に電話を頼みたくても頼めない聴覚障害者も多くいます。

★電話を頼まれたら、依頼を快く受けてメモを用意して電話をしてください。

頼まれた人に内容を伝えるときは、月日・時間・場所などの要点を簡単に分かりやすく書いてください。

*聴覚障害者の多くはFAXやメールを使用しています。シルバーホン付きの電話を使う聴覚障害者もいます。

災害が起こった時

災害時の緊急避難などの音声放送や避難所でアナウンスがあっても分かりません。

★緊急避難が必要な時は、手を大きく振るなどして呼びかけてください。避難所では視覚による情報伝達に配慮し、プラカードや筆談、身振りで説明するなどの工夫を行ってください。

聴覚障害の人へのマナー

- 補聴器を使用しているも全てが聞こえるわけではありません。会話をする時は、必ず側に行き、肩を軽く叩くなどして目が合ってから口を大きく開けて、ゆっくり、はっきり話してください。
- 「お・は・よ・う」と一音ずつ区切らないで「おはよう」と意味のまとまりを考えて区切って話してください。
長い話は短く区切って、わかりやすく話してください。
- 話しかけても相手がわからない時は、メモに書くか、身振りなどの表現方法を工夫してください。
要点を短く簡単に書くと、わかりやすいです。
- 口話は話し手の目や口の動きに神経を集中するため、聴覚障害者は、精神的にも肉体的にも疲れます。伝わっているかどうか、時々相手に確認してください。
- 集まりの中では、会話がスムーズに行えないことから、情報量も少なくなりがちです。筆談などでポイントを説明すると助かります。

聴覚障害の人とのコミュニケーション方法

手話

聞こえない人たちの暮らしの中で生まれ、歴史・文化とともに育ってきた「言葉」です。

聞こえない人たちのコミュニケーションの方法なので、一方的に伝えるだけではなく、お互いの気持ちが伝えあえるようにしてください。

手話を知らない聴覚障害者もいますので、手話だけでなく口話・筆談などで話しかけてみてください。

口話(こうわ)

口の動きを見て言葉を読み取ります。2～3m以内の近い所から正面を向いて、口を大きく開けて、はっきり、ゆっくり話してください。マスクをしている場合は外します。

筆談

メモなどに文字を書いて読み合う方法です。

多少時間はかかりますが正確です。

短い文で簡潔にわかりやすく書いてください。

筆談の例

- × 朝食は7時にご用意させていただきますがよろしいでしょうか。
- 朝食は7時でいいですか。



空書(くうしょ・そらがき)

空間に人差し指で空文字を書く。手話と交えて使うことも多く、固有名詞や数字などを伝えるときに使います。

指文字

手指の動きで50音を表すもので手話を併用します。(※21頁参照)

身振り

手話を覚えられない時は、身振りや手振りを使ってみてください。

PC・タブレット・スマートフォン端末

音声認識機能やメモ画面を利用して文字で情報を伝えることができます。

ろう者同士ではWebカメラ、チャット、メール、SNSを利用してコミュニケーションを図る人も増えています。

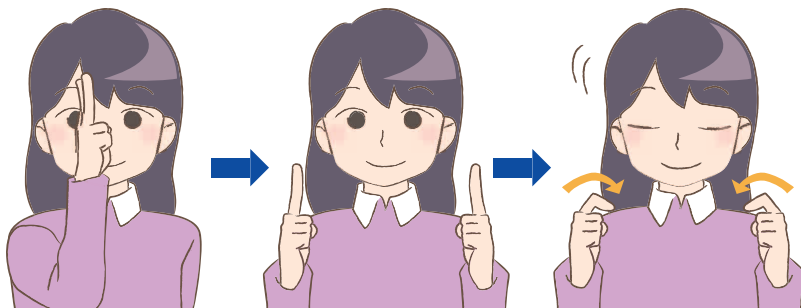
よろしく
お願いします



ありがとう



こんにちは



指文字

(相手から見た図)



あ アルファベットの a 	い アルファベットの i 	う アルファベットの u 	え アルファベットの e 	お アルファベットの o
か アルファベットの k 	き 影絵のキツネ 	く 数字の 9 	け インディアン髪の毛 	こ カタカナのコ
さ アルファベットの s 	し 数字の 7 	す カタカナのス 	せ 背が一番高い 	そ 代名詞“それ”
た アルファベットの t 	ち カタカナのち 	つ カタカナのツ 	て “手”そのもの 	と 共にいっしょに
な アルファベットの n 	に カタカナのニ 	ぬ 盗む 	ね 木の根 	の カタカナのノ
は アルファベットの h 	ひ 数字の 1 	ふ カタカナのフ 	へ カタカナのへ 	ほ 船の帆
ま アルファベットの m 	み 数字の 3 	む 数字の 6、カタカナのム 	め 目の形 	も もちろんのも
や アルファベットの y 		ゆ 湯の湯気 		よ 数字の 4
ら アルファベットの r 	り カタカナのリ 	る カタカナのル 	れ カタカナのレ 	ろ カタカナのロ
わ アルファベットの W 		を を後に引く アルファベットの O 		ん カタカナのン
濁音 清音を右へ 		半濁音 清音を上へ 		促音 後に引く

音声機能・言語機能障害について

●喉頭摘出

外傷や腫瘍切除等で喉頭を摘出しているため、通常の発声機能を失い、健常者のような発音はできません。食道発声訓練により音声を出しています。

会話の中で多少不明瞭な点もありますが、耳は聞こえていますので、普通に会話をしましょう。

●失語症

脳の中の言葉をつかさどる言語中枢に損傷を受けたため言葉を使う機能がうまく働かなくなる状態で、高次脳機能障害のひとつと考えられます。

会話中に物の名前を間違えたり、言葉が出なかったり、相手の説明を聞いていても、何を言われているのか分からなくなったりすることがあります。また読むこと書くことなども困難になってしまうこともあります。

症状には個人差があり、人により様々ですが、どの症状があっても日常生活やコミュニケーションに困難が生じます。

本人のできることを理解した上で、必要に応じて手助けを行うことが大切です。

意思伝達的手段として、筆談やメールなどのIT機器を活用してコミュニケーションを図ることもあります。

内部障害について

●腎臓機能障害

腎臓の機能に障害があり、少なくとも週3回、4～5時間の人工透析が必要です。

外見では分かりませんが、貧血や血圧低下など疲れやすく、塩分、水分、リン、カリウム制限があり、日常生活に著しい制約があります。

●直腸・膀胱障害（オストメイト）

腸・膀胱の疾患で腸の一部又は膀胱を取り除いた後、便・尿を体外に排泄するため人工肛門や人工膀胱といわれる人工の排泄口（ストーマ）を腹壁に造っています。

外出先ではオストメイト用のトイレが必要になります。

●呼吸機能障害

呼吸器（肺）機能が低下し、血液が酸素不足となり激しい息切れに苦しんでいます。結核や喘息、他の病気、喫煙や生活環境などにより発症します。外見は異常がないように見えますが、息切れで行動に制約を受け、重症化すると酸素吸入が必要となります。

●心臓機能障害

心臓の疾患により、日常生活に著しい制限を受けています。

ペースメーカーは近い距離での携帯電話等の使用により、誤作動のおそれもあります。電車の中など人混みでの携帯電話の使用は、マナーを守りましょう。

●肝機能障害

肝臓が何らかの異常によって、正常に機能しなくなる障害です。進行すると食欲不振、全身がだるく疲れやすくなり、黄疸などの症状に苦しみます。また放置すると肝炎・肝硬変・肝臓がんなど重篤な病気になることがあります。

●ヒト免疫不全ウィルス（HIV）による免疫機能障害

HIVウィルスが原因で免疫力が極度に低下し、さまざまな感染症を起こしやすくなっています。

知的障害について

生まれる前の要因や、生後の発達時期において何らかの障害が生じたことによるもの、遺伝性によるもの、また原因不明のものなどさまざまな原因で、知的な遅れと社会生活への適応のしにくさがある人です。

知的障害のある人への対応

●日常では

成人している人を子ども扱いしないでください。

話をするときは、目を合わせてゆっくり、ていねいに、わかりやすく、具体的に、短く話すということを心がけてください。わかりにくいときは、同じ言葉を何度も繰り返さず、言葉を変えて話してみてください。相手の言いたいことを十分にくみ取るつもりで聞いてください。絵や写真などを使って、具体的に分かりやすく説明すると理解しやすい人もいます。

障害があるからできないと決めつけずに、できることを一緒に考えましょう。

●特性に対しての理解

社会的なルールが理解しにくいいため、特異な行動に見える場合もあります。それに対して見下したような言葉を投げかけたり、笑ったり、怖がったりすることは、相手の気持ちを傷つけますので、やめましょう。

人に迷惑をかけるような行動があった場合は、「どうしましたか」など穏やかな口調で話しかけてください。

こだわりが強く、ひとつのことにコツコツと取り組む人もいます。

●緊急時では

緊急時の誘導は「ここにいるとケガをするから、避難所に一緒に行きましょう。」など、具体的な言葉をかけて誘導しましょう。

言葉が理解しにくい人には、手を引くか、軽く肩に手をかけて、恐怖心を与えないよう優しく誘導しましょう。

※ダウン症といってみなさんから見ると、似たような顔つきの人たちがいます。でも、ひとりひとりが違うのです。ダウン症の人たちは、ひとつなつこい性格の人が多いのですが、人見知りも強い恥ずかしがりやの人もいます。動作がゆっくりの場合が多いのですが、本人はがんばっていますので、見守ってください。また自閉的な人やてんかんの発作をあわせて持つ人もいます。

発達障害について

- 発達障害は、脳機能の障害が関係する障害です。発達障害はいくつかのタイプに分類され、自閉症スペクトラム障害、注意欠陥・多動性障害（ADHD）、学習障害、チック障害、吃音（症）等が含まれます。これらは、生まれつき脳の一部の機能に障害があるという点が共通していますが、複数の障害が重なって現われることもありますし、障害の程度や年齢（発達段階）、生活環境などによっても症状は違ってきます。発達障害は、多様で個人差の大きいことを理解することが大切です。
- 発達障害がある人は、外見からはわかりにくく、相手の言ったことをくりかえす時は、その内容を理解できていない場合もあります。また、遠回しな言い方やあいまいな表現は理解しにくいこともあります。
- 発達障害がある人は、コミュニケーションや対人関係をつくるのが苦手です。相手の表情・状態やその場の雰囲気を読み取ることや、順序立てて理論的に話すことが苦手な人もいます。また、不安感からこだわりが強くなったり、大声を出したり、飛び跳ねたりするパニックになってしまうこともあります。その行動や態度は、「自分勝手」とか「困った人」と誤解されることもありますが、本当に困っているのは、その人なのです。
- 発達障害は、その特性を本人や家族・周囲の人が良く理解し、その人にあったやり方で日常的な暮らしや学校・職場での過ごし方を工夫することができれば、持っている本来の力がしっかり生かせるようになります。
- 大切なことは、その人がどんなことができ、何が苦手なのか、どんな魅力があるのかといった「その人」に目を向けることです。そして、その人にあった支援があれば、誰もが自分らしく生きていけるのです。

コミュニケーションボードについて

知的障害児・者や自閉症等、文字や話し言葉によるコミュニケーションが難しい人には、イラストを指差すことで、自分の意思を伝えることができるツールとして利用できます。



精神障害について

精神障害とは

- 統合失調症、双極性障害、うつ病等のさまざまな精神疾患により日常生活や社会生活のしづらさを抱えています。
病気の症状に対する社会的な誤解や偏見が更に本人を追い込みストレスとなり、回復を遅らせます。
- 精神障害者は本来、繊細で心の優しい人が多く、心ない言葉に深く傷つけられて、不安な思いで、病と闘いながら家の中に閉じこもっている人もいます。
- 社会生活への適応に困難があり、人との付き合いも不得手で、過度の心配りなどから、疲れやすく作業能力も低くなることもあります。
- 一見して、障害者と見えない人が多く、周りから怠けているのではないかと誤解を受けやすいところもあります。

精神障害者への配慮と対応

- その人らしさを尊重し、よい面をみつけるような気持ちで普段通り接しましょう。
- 自分自身の障害を理解して生活している人も多いのですが、物事の受け止め方が少しずれてしまう場合もあります。対応する人は、「おやっ」と思ってもあまり気にせず、障害のある人の自尊心を傷つけないように配慮しましょう。
- 障害のことを人に知られたくないと思っている人が多くいます。
障害のことを打ち明けられても、勝手に他の人にいわないようにしてください。

精神障害者への理解

- 近年、新しい薬の開発が進み、病気の症状が良くなり、社会復帰への意欲をもつ人が増えています。適切な治療を継続し、福祉サービスなどを利用するなどの支援があると地域で生活しやすくなります。周囲の理解と支えが病状の安定と自立を促します。
- 精神障害者の社会復帰への道のりで一番大事なものは、周囲の温かい対応です。
①人間としての尊厳を傷つけない。②対等に接する。③重い障害を持って生きていることに尊敬の目を向ける。④優しい言葉遣いと、笑顔で接する。⑤周囲が温かく見守る気持ちをもって接する。

てんかんについて

てんかんは、さまざまな原因によって脳の神経細胞が過剰に興奮し、発作が繰り返し起こり、発作以外にも意識や運動機能の低下などの多種多様な症状が伴うといわれています。てんかんは、「脳が発作を起こしやすくなった状態」という病気です。てんかんというと生まれつきの病気と考えられがちですが、脳炎や髄膜炎、あるいは交通事故などによる脳外傷によってもてんかんは引き起こされます。

てんかんの発作について

次のようにさまざまな症状があります。

- 意識を失うとともに全身を固くしてつっぱり、その直後にガクガクと全身がけいれんする症状。
- 数秒から数十秒間、突然に意識を消失し、話が途切れたり動作がとまったりする症状。
- 全身の筋肉の緊張が高まり、頭部を前屈させる、両手を振り上げる、両足を屈曲させるという症状。
- 一瞬にして全身の力がなくなって、崩れるように倒れる症状。
- 腕、肩、足などの筋肉が瞬間的に収縮し、転倒したり、持っているものを投げ飛ばしてしまうなどの症状。

● てんかん発作に出会ったら

★あわてないでください。ほとんどの場合、数分以内に症状が治まり、自然に回復します。

● 発作が続いたら（5～10分以上、発作を繰り返すなど）

★救急車を呼んでください。

● 発作中の注意

★安全な場所に寝かせてください。けいれんしているときは、頭の下に衣類などを敷いて保護してください。

★口にも物を入れないでください。

★危険なものは、片付けてください。

★発作中の無意識の行動は、無理に止めないでください。

てんかんの発作が治まったら

- おう吐する場合もあるので、曲げた腕などを枕にして、横向きに寝かせましょう。衣類のボタンやベルトは、ゆるめてください。
- 完全に意識が戻るまで付き添い、騒がず、静かに対応をしてください。

依存症について

依存症には対人間関係障害があります。人間関係の中での過大なストレスを回避するために、アルコールや薬物によって「簡単に気分を変えること」つまり「酔うこと」が習慣化されます。やがて脳の機能に影響し、欲求のコントロールを失い、体調も崩し、家族や周囲を巻き込みます。

○アルコール依存症

- ①医療機関（アルコール専門病院・クリニック）で診察を受けましょう。はじめのうちは誰かが同行しましょう。
- ②断酒会に連絡して酒害相談にのってもらうこともできます。酒を止めたい人なら誰でも入会できます。仲間話を聞き、自分を語ることで、自分を見つめ直すと、断酒が継続できます。
- ③断酒の継続に協力しましょう。アルコール依存症という病気をよく理解して、本人の生活習慣の改善や前向きな気持ちを持続するよう支えましょう。

○薬物依存症

薬物依存症は慢性病であり死に至る病気です。治癒はありませんが回復する病気です。

当事者の回復

- 早期に薬物専門の医療機関に相談しましょう。
- リハビリ施設や自助グループにつながり、同じ問題を抱えるメンバーの話聞き、自分の正直な思いを話せ、受け止めてもらえた実感ができた時から回復が始まります。

家族の回復

- 早期に薬物専門の医療機関に相談しましょう。
- 同じ経験をしている家族会や自助グループにつながる。
- 薬物依存症や当事者に対する適切な対応を学ぶ。
- その場しのぎの援助をやめ元気を取り戻す。
- 回復するための情報を伝え本人の回復を祈ること。

障害者に関するマーク

町で見かける障害者に関するマークには、主に次のようなものがあります。

	<p>「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しやすい建築物や施設であることを示す、世界共通のマークです。車椅子を使用する人だけでなく、障害のあるすべての人を対象としたマークです。</p>
	<p>「身体障害者標識」 肢体不自由の人が運転する車に表示するマークです。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違反となります。</p>
	<p>「聴覚障害者標識」 聴覚障害者が車を運転する際に表示することを義務づけられたマークです。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違反となります。</p>
	<p>「盲人のための国際シンボルマーク」 盲人のための世界共通のマークです。視覚障害のある人の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられています。</p>
	<p>「耳マーク」 耳の不自由な人であることを表すマークです。このマークを見かけたら、ゆっくりと話したり、手話や筆談するなどの配慮をお願いいたします。</p>
	<p>「ほじょ犬マーク」 身体障害者補助犬（盲導犬、介助犬、聴導犬）法の啓発のためのマークです。不特定多数の人が利用する施設（デパートや飲食店など）では、補助犬の受け入れが義務付けられています。</p>
	<p>「オストメイトマーク」 オストメイト（人工肛門・人工膀胱を造設した人）対応の設備がある場所を示す、またはオストメイトを表すマークです。</p>
	<p>「ハート・プラスマーク」 身体内部に障害のある人を表しています。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。内部障害への理解と配慮をお願いいたします。</p>
	<p>「ヘルプマーク」 外見からは分からなくても援助が必要な方がいます。このマークを見かけたら、電車・バス内で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いいたします。</p>
	<p>「白杖SOSシグナル」 視覚障害者が白杖を頭上50cm程度掲げてシグナルを出していたら、進んで声をかけて、困っていることなどを聞き、サポートをお願いいたします。</p>



～心と手を貸してください～
あなたのほんの少しの勇気を待っています。

私たちの仲間のこと、介助方法、
講習会についてのお問い合わせは
横浜市障害者社会参加推進センター

〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1752
横浜ラポール3階
TEL 045-475-2060
FAX 045-475-2064

URL:<http://www.hamashinren.or.jp>

構成団体

公益社団法人横浜市身体障害者団体連合会
横浜市障害児者を守る会連盟
NPO法人横浜市精神障害者家族連合会
横浜断酒新生活会
NPO法人横浜ひまわり家族会

発行 横浜市障害者社会参加推進センター
横浜市健康福祉局障害福祉課
2019年8月