



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

皆さんは、障害のある人に出会ったとき  
どう話しかけたらよいか  
どう手助けをしてよいか  
わからないときがありませんか。

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』といってもいろいろです。

肢体障害、視覚障害、聴覚障害、内部障害、知的障害、精神障害など外見から分かる障害から分からない障害までさまざまです。

周囲の理解や配慮、環境が整えば、障害があっても、不自由さはありますが、できることがたくさんあります。

障害は、誰にでも生じる可能性があるものです。例えば、高齢者になれば、歩行が困難になったり、耳の聞こえが悪くなったりと、いろいろな障害が現れてきます。

誰もが人としての尊厳が保たれ、社会のあらゆる分野に参画し、差別されることなく、ありのままの自分を受け入れてほしいと願っています。

障害のある人もこの思いは同じです。社会の一員として尊重し、さまざまなバリアに直面している「障害のある人」に対して、あなたの優しさと思いやりを行動であらわしてみませんか。

### 【いろいろな社会的バリア<sup>しょうへき</sup>（障壁）】

物理的なバリア：移動を妨げる道路、建物の段差や交通機関など

情報や文化面のバリア：手話通訳や音声案内がないため情報が伝わらないなど

法律や制度上のバリア：障害があるために受験資格がないなど

意識上のバリア：偏見や差別など



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。

# 目 次

<b>肢体障害について</b> .....	2
肢体障害の特性 .....	2
肢体障害の人への配慮とお手伝い .....	3
手足の不自由な人には .....	3
車椅子使用者には .....	4
脳性マヒの人には .....	4
車椅子介助方法 .....	5
<b>視覚障害について</b> .....	6
視覚障害の人への配慮とお手伝い .....	7
視覚障害の人へのマナー .....	8
視覚障害者誘導方法 .....	9
点字一覧表 .....	10
<b>聴覚障害について</b> .....	11
聴覚障害の人への配慮とお手伝い .....	12
聴覚障害の人へのマナー .....	13
聴覚障害のコミュニケーション方法 .....	14
指文字一覧表 .....	16
<b>音声機能障害について</b> .....	17
喉頭摘出 .....	17
失語症 .....	17
<b>内部障害について</b> .....	18
腎機能障害 .....	18
直腸・膀胱障害 .....	18
呼吸機能障害 .....	18
心臓機能障害 .....	18
肝機能障害 .....	18
ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫機能障害 .....	18
私たちの仲間はこちらで困っています .....	19
障害者に関するマーク .....	20
<b>知的障害について</b> .....	21
知的障害のある人への対応 .....	22
<b>てんかんについて</b> .....	23
<b>精神障害について</b> .....	24
精神障害者への配慮と対応 .....	24
精神障害者への理解 .....	25

# 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、歩行に障害があります。

### ●片マヒの人は

身体の右又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、下肢又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ません。

高いところや低いところのものを取り出すのに困難な場合があります。

### ●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、手を貸してあげたり、荷物を持ってあげたりしましょう。
- 雨の日は、傘をさせず足元が滑りやすいので、松葉杖の人にはぶつからないようにしてください。
- エスカレーターの段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。エスカレーターを利用するときは、片側を空けず、歩かずに利用しましょう。
- バスや電車など乗り物でも困る場合があります。  
乗降時は押さないように気をつけてください。  
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。  
それから、『何をしてほしいか』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ります。
- 話をするときは相手と同じ目線で会話をするのを心がけてください。
- 階段で車椅子の上り下りを手伝う場合は、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」ボタンを押してあげてください。
- 車椅子使用者が車の乗降をするとき、ドアを大きく開けて車椅子の積み下ろしを行い、車を乗り降りします。そのため駐車場スペースが必要です。障害のない人は障害者用駐車スペースに車を停めないようにしてください。

## ●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。
- 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、安定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。障害によって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2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

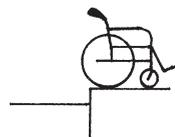
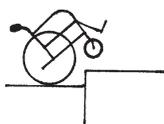
一般に、ホームと車両乗降口との間には、段差や隙間（すきまカスターの直径位の隙間の場合もある）があります。（カーブしているホームは特に顕著）

- ① 乗り降りには、介助者の協力を得て、車椅子のキャスト<sub>（ひんちよ）</sub>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対応してくれます。

## みぞ・段差越えの一例

- ① キャスターを上げる
- ② キャスターを下げる
- ③ 後輪を角につける
- ④ 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。見えなくなった時期により、生まれつきか乳幼児期に障害を受けたためもの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。

視覚障害者は視覚に代わる耳、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。

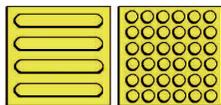
歩行に白い杖（白杖）<sup>はくじょう</sup>を使う人、盲導犬を使う人、誘導者といっしょに歩く人など、移動の方法はそれぞれ違います。

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。

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、情報伝達的手段として点字を使ったり、文字を拡大鏡や拡大読書器などを使って読んだり、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。



**「誘導ブロック」** 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

歩道、特に視覚障害者誘導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。

★視覚障害者は誘導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、危険なことがあります。

★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。

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

★『どちらに行かれますか』とひと声かけてください。

## 緊急避難時など

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かわかりません。

★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。

## 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を持つ手をつかんだり引いたり押し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、気軽にさわることはやめましょう。
- 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。食器の位置は時計の針の位置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 誘導者は階段に直角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、視覚障害者は直角に曲げていた腕を伸ばし、二人の間隔を一半半くらいあけます。
- ③ そのまま、重なって歩き、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十分伸ばしてください。
2. 後ろにまわりこませたとき、誘導者の背中に視覚障害者の手を当てさせながら進んでもかまいませんし、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。

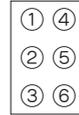


# 点字一覧表

## (凸面用)

### 点字の組み立て

- ① 点字はタテ3点ヨコ2点の六つの点の組み合わせからなる表音文字で、左上から下へ順に、1の点、2の点、3の点、右上から下へ順に4の点、5の点、6の点と言う。
- ② 濁音や拗音は、この6点を2単位（ニマス）用いてつくる。濁音はその清音の前に5の点を加えてつくり、拗音は4の点を加える。
- ③ 点字は紙の表面から裏へつき出して書き、右から左への横書きである。視覚障害者はその凸面を触読する。
- ④ この表は凸面用であり、視覚障害者同様、点字を凸面から読む際に用いる。この場合左から右へ読み進む。



マス

### 五十音

●- ●- ●● ●● -●	●- ●- ●● ●● -●	●- ●- ●● ●● -●	●- ●- ●● ●● -●
-- ●- -- ●- ●-	-- ●- -- ●- ●-	-- ●- -- ●- ●-	-- ●- -- ●- ●-
ア	イ	ウ	エ
●- ●- ●● ●● -●	●- ●- ●● ●● -●	●- ●- ●● ●● -●	●- ●- ●● ●● -●
-- ●- -- ●- ●-	-- ●- -- ●- ●-	-- ●- -- ●- ●-	-- ●- -- ●- ●-
サ	シ	ス	セ
●- ●- ●● ●● -●	●- ●- ●● ●● -●	●- ●- ●● ●● -●	●- ●- ●● ●● -●
-- ●- -- ●- ●-	-- ●- -- ●- ●-	-- ●- -- ●- ●-	-- ●- -- ●- ●-
ナ	ニ	ヌ	ネ
●- ●- ●● ●● -●	●- ●- ●● ●● -●	●- ●- ●● ●● -●	●- ●- ●● ●● -●
-- ●- -- ●- ●-	-- ●- -- ●- ●-	-- ●- -- ●- ●-	-- ●- -- ●- ●-
マ	ミ	ム	メ
●- ●- ●● ●● -●	●- ●- ●● ●● -●	●- ●- ●● ●● -●	●- ●- ●● ●● -●
-- ●- -- ●- ●-	-- ●- -- ●- ●-	-- ●- -- ●- ●-	-- ●- -- ●- ●-
ラ	リ	ル	レ
●- ●- ●● ●● -●	●- ●- ●● ●● -●	●- ●- ●● ●● -●	●- ●- ●● ●● -●
-- ●- -- ●- ●-	-- ●- -- ●- ●-	-- ●- -- ●- ●-	-- ●- -- ●- ●-
ワ	(ヰ)	(ヱ)	ヲ
●- ●- ●● ●● -●	●- ●- ●● ●● -●	●- ●- ●● ●● -●	●- ●- ●● ●● -●
-- ●- -- ●- ●-	-- ●- -- ●- ●-	-- ●- -- ●- ●-	-- ●- -- ●- ●-
ン	長音符	促音符	

# 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。  
補聴器使用者は聴覚障害者の大半を占めますが、補聴器をつけているから、「きこえる」というわけではありません。  
聴覚障害者は次のとおり『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

## ●難聴者

残聴を生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

## ●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、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きますので、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、困った状況にいるのか、何を困っているのか、周囲の人に分かりにくい面があります。そのため日常の情報伝達に支障をきたし、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。

★隣りに聴覚障害者がいるときは、知らせてください。

## 電話が使えない

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。聴覚障害者の多くはFAXやE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。

しかし健聴者（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。

携帯メールを利用して情報伝達をする人も増えています。

★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。

電話の内容を頼まれた人に伝えるときは、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。

## 災害が起こった時

震災時に、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で大きく呼びかけてください。避難所では視覚的・文字表示措置（電光板等）を設置するか、プラカードや筆談、身振りで説明するなど情報の伝達を十分にしてください。

## 聴覚障害者へのマナー

---

- 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ほうがわかりやすいです。
- 口話は目や耳に神経を集中するため精神的にも肉体的にも疲れますから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ので、情報量も少なくなりますので、筆談などで説明してください。

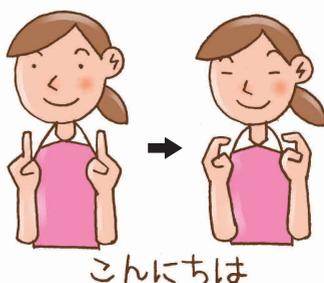
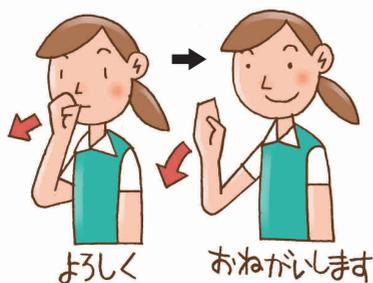
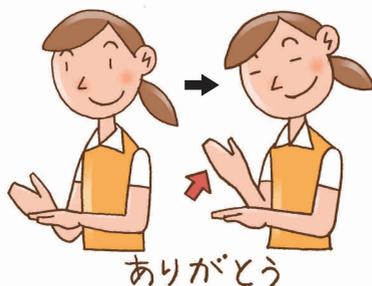
# 聴覚障害のコミュニケーション方法

## 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

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。

## 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。

## 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ください。



# 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  インディアンの髪の毛	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  カタカナの子	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、耳は聞こえるので、普通に会話をしましょう。

## ●失語症

言語中枢神経の障害や強度のストレスなどが原因で、突然発語ができなくなることがあります。

意思伝達的手段として、筆談やメールなどのIT機器を利用してコミュニケーションを図りましょう。

# 内部障害について

## ●腎臓機能障害

不全の腎臓に代わる人工腎臓によって蓄積された有害な代謝産物を排除（人工透析）し、生命を維持しています。

外見は異常がないように見えますが、疲れやすく息切れする等日常生活に制約を受けています。

## ●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腹壁に造った人工の排泄口である人工肛門、人工膀胱を保有しています。

外出先ではオストメイト対応のトイレが必要になります。

## ●呼吸機能障害

呼吸器での酸素と炭酸ガスとの交換機能が低下し、酸素不足となり激しい息切れに苦しみます。障害の原因は、結核後遺症、喘息、喫煙や有害粉塵ふんじんの吸入、他の病気や生活環境などにより発症します。重症化すると、酸素吸入が必要となることがあります。

## ●心臓機能障害

心臓の疾患により、日常生活が著しい制限を受けています。

ペースメーカーを埋め込んでいる方は携帯電話等の電磁波で誤作動する恐れがあります。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。

肝臓は『サイレントキラー（沈黙の臓器）』といわれ自覚症状がない場合が多いのです。進行すると食欲不振、全身がだるく疲れやすくなり、黄疸などの症状おうだんに苦しみます。また放置すると肝炎・肝硬変かんごうへん・肝臓がんなど重篤な病気になることがあります。

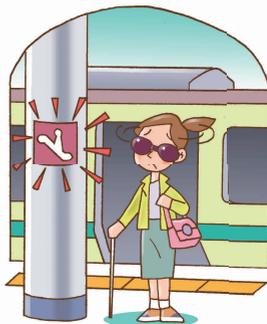
## ●ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫機能障害

体内に存在するウイルスが原因で免疫力が極度に低下しており、さまざまな感染症を起こしやすくなっています。

# 私達の仲間は 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  
車間が狭いと乗り降りできません。



歩道にものを置くと  
歩行の妨げになり、危険です。

# 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><b>「障害者のための国際シンボルマーク」</b> 障害車が利用できる建物、施設であることを明確に表すための世界共通のシンボルマークです。駐車場などでこのマークを見かけた場合には、障害者の利用への配慮について、御理解、御協力をお願いいたします。 ※このマークは「すべての障害者を対象」としたものです。特に車椅子を利用する障害者を限定し、使用されるものではありません。</p>
	<p><b>「身体障害者標識」</b> 肢体不自由の人が運転する車に表示するマークです。危険防止のためやむを得ない場合を除き、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の規定により罰せられます。</p>
	<p><b>「聴覚障害者標識」</b> 聴覚障害者が車を運転する際に貼ることを義務づけられたマーク。危険防止のためやむを得ない場合を除き、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の規定により罰せられます。</p>
	<p><b>「盲人のための国際シンボルマーク」</b> 盲人のための世界共通のマークです。このマークを見かけた場合には、視覚障害者の利用への配慮について、ご理解、ご協力をお願いいたします。</p>
	<p><b>「耳マーク」</b> 耳の不自由な人であることをあらわすマーク。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します。</p>
	<p><b>「ほじょ犬マーク」</b> 身体障害者補助犬同伴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、介助犬、聴導犬のことを言います。補助犬はペットではありません。体の不自由な人の、体の一部となって働いています。このマークを見かけたり、補助犬を連れてくる人を見かけた場合は、ご理解、ご協力をお願いいたします。</p>
	<p><b>「オストメイトマーク」</b> 人工肛門・人工膀胱を造設している人（オストメイト）のための設備があることを表しています。オストメイト対応のトイレの入口・案内誘導プレートに表示されています。このマークを見かけた場合には、そのトイレがオストメイトに配慮されたトイレであることについてご理解・ご協力をお願いいたします。</p>
	<p><b>「ハートプラスマーク」</b> 「身体内部に障害がある人」身体内部に障害がある人は外見からは分かりにくいので、様々な誤解を受けることがあります。内部障害の方の中には、電車などの優先席に座りたい、近辺での携帯電話使用を控えてほしい、障害者用駐車スペースに停めたい、といったことを希望することがあります。このマークを着用されている方を見かけた場合には、内部障害への配慮についてご理解、ご協力をお願いいたします。</p>

# 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、遺伝性的原因によるもの、また原因不明のものなど極めて多様な原因で、知的遅れと社会生活への適応のしにくさがある人です。

みなさんの友だちにもいろいろな人がいるように、知的障害のある人もいろいろな人たちがいます。たとえば、バスの席がいつも同じでないと落ち着かないといったように、とてもこだわりの強い人たちがいます。パニックといって大声を出したり、飛び跳ねたりしてすることがあります。どうしても気持ちをおさえられずに、本当に困っているのはその人なのです。

- ダウン症としてみなさんから見ると、とても似ている人たちがいます。でも、ひとりひとりが違うのです。ダウン症の人たちは、ひとなつこい性格の方が多いようです。が、人見知りも強いは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、本人はがんばっています、ちょっとがまんしてください。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（※）のある人は、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ないこともあります。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。

- ①相手の表情・状態やその場の雰囲気を読み取ることが苦手な人。
- ②順序だてて理論的に話すことが苦手な人。
- ③年齢相応の社会性が身につけていない人。
- ④関心のあることばかり一方的に話す人。

## ※発達障害とは

自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害（LD）、注意欠陥多動性障害（ADHD）その他これに類する脳機能の障害であって、その症状が通常低年齢において発現するものとして政令で定めるもの（発達障害者支援法第3条）

# 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、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じゅうぶん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とため、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。

# てんかんについて

---

てんかんは、だれにでもなる可能性がある脳の病気です。さまざまな原因によって脳の神経細胞が過剰に興奮し、同じタイプの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、素早く回復する。
- 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、足が突然ピクンと動き、もし手に何か持っていれば、飛んでいってしまうほど力が入ってしまう症状。

### ● 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。

★口にももの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。

# 精神障害について

---

## 精神障害とは

---

- 統合失調症、そううつ病、うつ病等のさまざまな神経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。  
またアルコール依存症は、家庭や仕事などのストレスをきっかけに飲む量をコントロールできなくなり、体調も崩します。  
病気の症状に対する社会的な誤解や偏見がそのまま本人に当たり、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、厳しい世間の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、過度の気配りなどから、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つれてしまう場合もあります。それに対応する人は、「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。

また、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。

またアルコール依存症の場合は、仕事や家族での人間関係がうまくいかず、飲酒の悪循環から抜け出せずにいる人が多いので、本人が「止めたい！」というシグナルを見逃さず、専門家への受診を促します。

## 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。

このことによって障害者自身に回復の意欲がわきます。

### ● 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。



～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  
平成25年3月(平成27年6月改訂版)