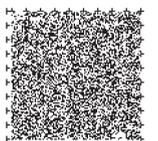


# 心のバリアフリー ハンドブック

改訂版

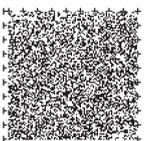


武蔵野市



# 目次

- 心のバリアフリーとは ..... 1
- 心のバリアフリーを進めていくには ..... 4
- 肢体不自由（手や足、体が不自由）のある人のこと ..... 6
- 視覚障害のある人のこと ..... 8
- 聴覚障害のある人のこと ..... 10
- 知的障害のある人のこと ..... 14
- 発達障害のある人のこと ..... 16
- 精神障害のある人のこと ..... 18
- 高次脳機能障害のある人のこと ..... 20
- 難病・内部障害のある人のこと ..... 22
- 代表的なピクトグラム ..... 25



## ● 心のバリアフリーとは ●

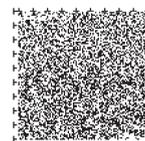
「心のバリアフリー」とは、お互いを理解し助け合い、気持ちよく暮らし続けることができるまちをつくるための心構えです。

平成 29 (2017) 年 2 月に閣議決定した「ユニバーサルデザイン行動計画 2020」では、「心のバリアフリー」とは、「様々な心身の特性や考え方を持つすべての人々が、相互理解を深めようとコミュニケーションをとり、支えあうことであり、そのためには、一人ひとりが具体的な行動を起こし、継続することが必要」と定義されています。

「心のバリアフリー」を体現するためには、次の 3 つがポイントです。

- 「障害の社会モデル」を理解すること
- 障害のある人(およびその家族)への差別を行わないように徹底すること
- 自分と異なる条件を持つ多様な他者とコミュニケーションをとる力を養い、すべての人が抱える困難や痛みを想像し共感する力を育てること

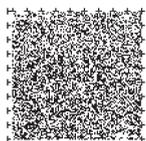
すべての人が心のバリアフリーを理解し、平等に社会参加できる社会や環境について考え、そのために必要な行動を続けていく必要があります。



武蔵野市では、令和4（2022）年3月に、それまでの「バリアフリー基本構想」を改定し、「バリアフリー基本構想2022」を策定しました。

市の最上位計画である武蔵野市第六期長期計画〔令和2（2020）年度から令和11（2029）年度まで〕においても、「誰もが安心して暮らし続けられる 魅力と活力があふれるまち」を目指すべき姿として掲げています。

また、健康・福祉分野においては、長期計画に掲げた基本施策をもとに個別計画を策定していますが、個別計画に共通する横断的な課題や連携すべき課題を総合的に整理した第3期健康福祉総合計画・第5期地域福祉計画〔平成30（2018）年度から令和5（2023）年度まで〕では、市の健康福祉行政の目指すべき方向性と総合目標として、「誰もがいきいきと安心して住み続けられる 支え合いのまち」を掲げています。

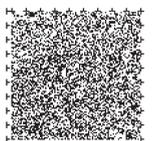


## 障害の社会モデルとは

障害があると、多くの人々が当然にできることができないこと、勘違いされることが、理解されず困ったり、つらい思いをしたりすることがあります。

「社会モデル」とは、「障害」は社会（モノ、環境、人的環境等）と個人の心身機能の障害があいまって作り出されているものであり、その障壁（バリア）を取り除くのは社会の責務であるとし、社会全体の問題として捉える考え方です。

「社会モデル」は平成 18（2006）年に国際連合で採択された「障害者権利条約」において考え方が示され、平成 23（2011）年に改正された「障害者基本法」においても、この考え方が採用されているなど「障害」の概念は「医学モデル」から「社会モデル」へと変化しています。



## ● 心のバリアフリーを進めていくには？ ●

### ○さまざまな人が同じまちに暮らしています。

まちの中には困っている人がいるのに気がついていませんか？

### ○それぞれ不自由、不便の感じ方が違います。

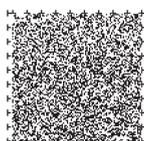
- ・それぞれどのようなことに困っているのかを理解しましょう。
- ・まちにある様々な設備がどのような意味を持っているのかを理解しましょう。

### ○まちの同居人としてのマナーを知りましょう。

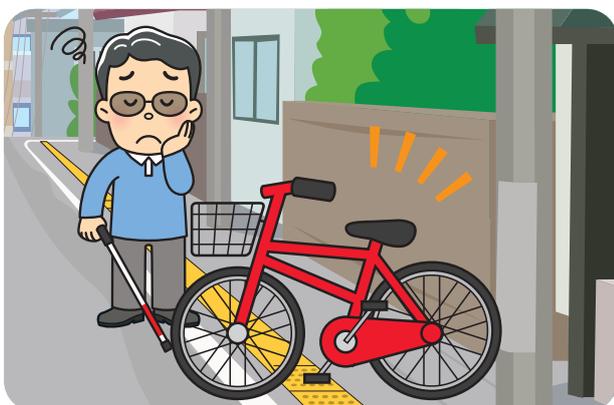
- ・何気ない（悪気のない）行動でも、障害のある人が困ることがあります。
- ・時として、事故やケガにもつながります。日頃注意した方がいいことについて理解しましょう。

### ○困っている人へのお手伝いの方法を知りましょう。

- ・障害の特性によっては、お手伝いの方法や注意をしなければならないポイントが異なります。
- ・困っている人がいて助けたいと思っても、その方法を知らないと、どうして良いか分かりません。お手伝いの方法やポイントを理解しましょう。



## ○あなたならどのように声をかけますか？

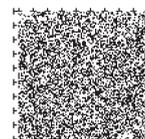


### ～ 困っている人の思いは～

- ・手伝ってほしいけど声をかけづらい
- ・みんな急いでいるのに申し訳ない
- ・迷惑だと思われたくない
- ・自分が何に困っているのか分からない
- ・もっと自分の好きなところに外出したい

### ～ わたしたちの思いは…～

- ・声をかけるタイミングが分からない
- ・どうやって支援したらいいんだろう…
- ・一人だと恥ずかしい
- ・かえって迷惑なのでは…？



## ● 肢体不自由(手や足、体が不自由)のある人のこと ●

### ○肢体不自由とは

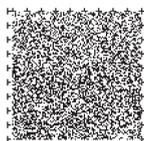
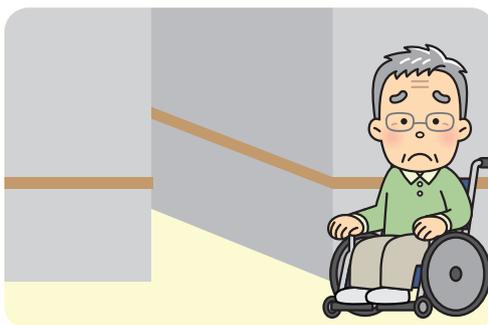
病気や事故による損傷など、様々な理由により、手や足、体に障害があり、歩くことや物を持つなどの動作が難しいため、車椅子や杖、手足の装具などを使用している人がいます。

### ○こんなことに困っています

- ・義足や足の装具を使用している人は、外出先で靴を脱ぐことが難しい場合があります。
- ・片手しか使えない人の場合、階段やエスカレーターを上り下りする時に、上りと下りで使える手すりが決まってしまうため、エスカレーターで右側もしくは左側にしか立てないこともあります。
- ・足の不自由な人は立った状態を保つことが難しかったり、歩くスピードが遅かったり、長距離の移動が難しい場合があります。



- ・車椅子を使用している人は、買い物の時に高いところにある商品に手が届かなかったり、下に落ちてしまったものを拾えなかったりします。また、通路が狭いと、車椅子では通りにくいことがあります。

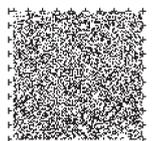


## ○こんな支援と配慮をしてほしい

- ・公共施設や大型スーパーなどでは、入り口に一番近いところに障害者用駐車スペースを設けています。車椅子を使用し移動する人や車椅子用リフトがある車を使用している人も、車の横もしくは後ろに車椅子が昇降できる十分なスペースが必要になります。



- ・「多機能トイレ」は障害のある人に限らず、様々な配慮が必要な人が使いやすいように工夫されたトイレです。しかし、「多機能トイレ」しか使えない人もいるので、優先順位に配慮をお願いします。
- ・足の不自由な人は、電車やバスなどではバランスを崩し、転倒する危険性があるため、「席をゆずりましょうか?」「手すりのある場所をゆずりましょうか?」などの声をかけていただくと助かります。
- ・車椅子（電動車椅子を含む）は道路交通法上、「歩行者」の取り扱いになります。歩道のある道路では歩道を移動します。歩道に自転車を止めたり、歩道にはみ出して商品の陳列などをすると危険ですので、注意してください。
- ・手や足の不自由な人が、扉の開け閉めなどで困っていたら、「お手伝いしましょうか?」などの声をかけていただくと助かります。
- ・追い越したり、すれ違ったりする時は、「間隔をあける」、「スピードを落とす」などの配慮をお願いします
- ・エスカレーターを利用することが難しい人もいます。エレベーターを案内したり、順番をゆずるなどの配慮をお願いします。
- ・個々の障害に応じて、様々な場面でご相談やお願いをする場合があります。その時は、無理のない範囲でお手伝いいただくと助かります。



## ● 視覚障害のある人のこと ●

### ○視覚障害とは

目の不自由な人の「見えにくさ」は人それぞれ違います。

全く見えない人（全盲）と見えにくい人（弱視、ロービジョン）がいます。また、「まぶしい」「暗い」「色の区別がつきにくい」など、見えにくいといっても、様々な「見えにくさ」があります。

病気や事故による中途障害の人も多く、見た目では「目の不自由な人」と分からない人もいます。白い杖（白杖）を持つことや盲導犬を連れていることがシンボルとなっていますが、何も持たずに道路の白線や視覚障害者用誘導ブロックを頼りに歩いている人もいます。

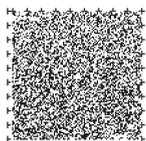
### ○こんなことに困っています

- ・視覚障害は「情報障害」とも言われます。人は情報の8割を目から取り入れていると言われており、目の不自由な人は外部からの情報が受け取りにくいです。
- ・歩く動作はできても、周りに何があるか分からないために、移動が困難です。
- ・紙に書かれた文字を墨字と言います。目の不自由な人には、どの書類が重要なのか分からない人や、「書類にサインを」と言われても、署名欄がどこにあるか分からない人もいます。
- ・点字は目の不自由な人全員が読める訳ではありません。



#### クロックポジションとは

どこに何があるのかを時計の短針に例えて知らせる手段です。テーブルの上のものやお皿の上の料理の位置などを説明する時に、水平に時計の文字盤を置いたかたちを頭に描いて伝えます。手前が六時、右方向が三時です。



## ○こんな支援と配慮をしてほしい

- ・その人によって、希望する情報の受け取り方法は違うため、どのように文字情報を受け取りたいかを本人に確認しましょう。

「点訳ですか？」「音訳ですか？」「拡大文字ですか？」

- ・書類にサインを求める場合には、「代筆が必要ですか？」「署名欄をお伝えしたら、ご自分で書かれますか？」など、本人に確認しましょう。

- ・その人が困っているようであれば、近くに行って正面から声をかけてください。「お手伝いが必要ですか？」「ご一緒しましょうか？」と声をかけていただくと助かります。

- ・誘導する場合には、誘導者が前に立ち、腕や肩につかまってもらいます。段差の手前でいったん止まり、「ここから下り（上り）です」と伝えます。別れる時は安全な場所で、位置と進行方向が分かるように伝えていただければ助かります。

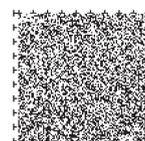
- ・信号のある横断歩道では渡るタイミングが分かりにくいこともあります。「赤です」「青になりました」と声をかけていただくと助かります。



- ・道を尋ねられたら、分かりやすい言葉で伝えてください。「あっち」「こっち」では分からないので、具体的に、「右左」「東西南北」「クロックポジション」などで伝えていただくと助かります。

- ・視覚障害のある人にとって、駅のホームは欄干のない橋を渡っているようなものです。迷っていたら、「お手伝いしましょうか？」と声をかけていただくと助かります。

- ・白杖を使用して歩いている人は、白杖を前方に構え、左右に振って路面を確かめながら歩いています。白杖との接触事故を避けるため、進行方向を横切る時には、後ろを通っていただくか、通り過ぎるのを待っていただくと助かります。

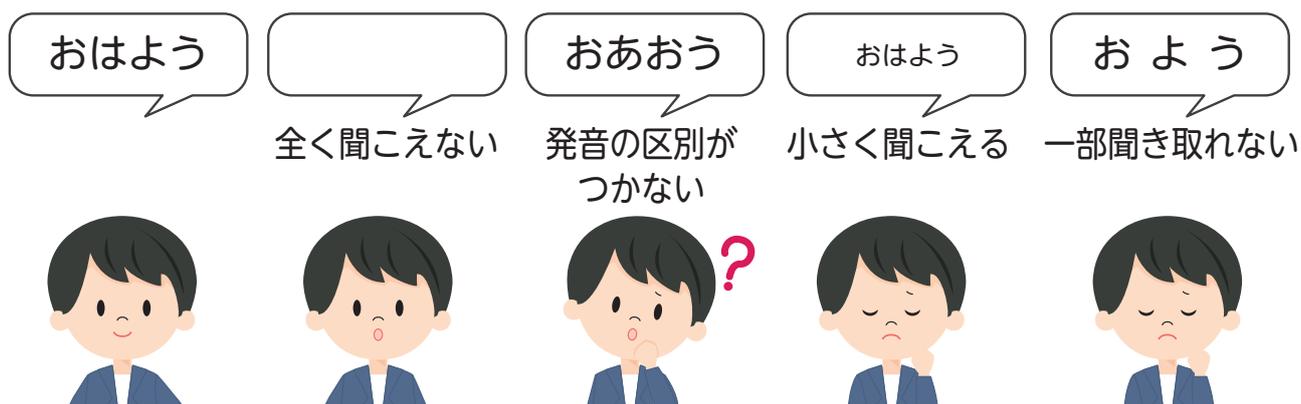


## ● 聴覚障害のある人のこと ●

### ○聴覚障害とは

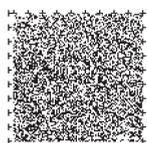
見た目からは分かりにくいいため、周囲に気づかれないことが多くあります。

聞こえの程度は人によって違います。全く聞こえない人や、わずかに聞こえる人がいます。聞こえにくさだけでなく、発話のしにくさが伴うこともあります。



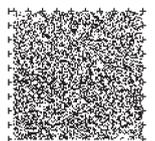
耳の不自由な人は、(音声による) 会話だけでなく周りの状況を把握しにくいいため、コミュニケーション障害や情報障害を受けやすくなります。「視覚障害は物との障壁 (バリア) を持ち」、「聴覚障害は人との障壁 (バリア) を持つ」と言われています。

また、見た目からは障害があるかどうか分かりにくいいため、様々な誤解や危険 (声をかけたのに無視された、クラクションが聞こえずに怖い思いをした、など) にさらされています。

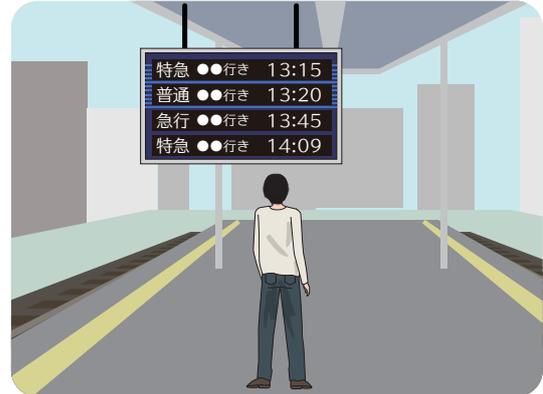


## ○こんなことに困っています

- ・電話がかかってきても、音声での会話できません。そのため、FAXやメールでの文字のやり取り、テレビ電話を使用した手話でのやり取りを行います。
- ・来客の時にチャイムが鳴っても分かりません。そのため、フラッシュベル（光で知らせる機器）で来客を確認します。
- ・目覚まし時計はベルが鳴っても分からないので、ベルの代わりに振動するタイプのものを使います。
- ・テレビ映像は見られても、音が聞こえないので、字幕つき番組や手話つき番組を必要とします。



- ・歩いている時に後ろからクラクションが鳴っても分かりません。
- ・電車やバスなどに乗っている時に事故などがあっても、車内アナウンスが聞こえません。最近では、電光掲示板や液晶モニターに表示されるようになりましたが、まだ十分ではありません。また、ホーム上においても、駅員のアナウンスや発車及び列車の接近ベル（メロディ）が聞こえません。



## ○こんな支援と配慮をしてほしい

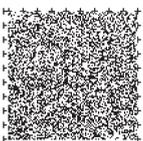
- ・耳の不自由な人といっても、聞こえ方は様々、育ってきた環境も様々です。先天性の人、中途失聴の人、難聴の人など、それぞれに合わせたコミュニケーション方法をとることやお互いに伝えあいたいという気持ち大切です。
- ・手話、指文字、身振り、筆談、空書、会話など、一つの方法だけでなく、いくつかの方法を相手や場面に応じて組み合わせて使うことが必要です。そのため、どのようなコミュニケーション方法が良いのかを、本人に確認しましょう。
- ・分かりやすい話し方として、次のようなことに気をつけてください。

「顔の見える位置で、はっきりと」

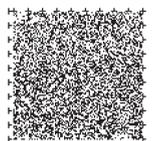
「文節で区切る（例 今朝は / 新聞を / 読みましたか？）」

「複数の人が一度に発言しない」

「発言者は手を挙げて名乗ってから」 などがあります。



- ・筆談のポイントは  
「短文で（箇条書き）※日本語が苦手な人もいます」  
「漢字を使う（漢字から意味を理解することができる）」  
「記号や図を用いる」など。
- ・伝わりにくい時の工夫として  
「手掛かりになる言葉の挿入」  
（例 「たまご」 買ってきて → ホットケーキを作るからたまご買ってきて）  
「筆談や身振り」  
「聞き直しやすい雰囲気（対人関係に消極的にならないよう）」  
「大事なことはメモをして渡す」
- ・環境にも配慮をお願いします。（目から情報を得ることに配慮して）  
「雑音を抑え全体を見渡せる環境をつくる」  
「窓口などでの呼び出しを分かりやすくする（番号表示、屋内信号装置）」  
「案内表示に絵や図を用いて分かりやすくする」  
「広告や案内文書などに、FAX 番号やメールアドレスを載せる」



## ● 知的障害のある人のこと ●

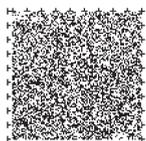
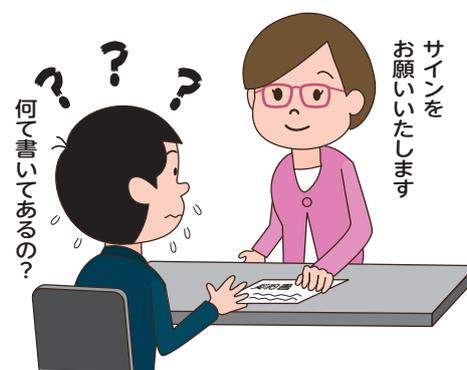
### ○知的障害とは

18歳前後までの発達期に現れ、知的な能力が年齢に応じて発達していない状態です。そのために、仕事や勉強、コミュニケーションなど、普段の生活や社会生活に困難が出てきてしまいます。

### ○こんなことに困っています

障害の内容としては、読み書きや計算、抽象的な内容の理解、複雑な状況の判断についての困難さなどがあります。

- ・見た目では障害があると分かりにくいことがあります。
- ・自分の置かれている状況を理解することが苦手な人もいます。
- ・先の見通しが分からないと不安になります。
- ・抽象的な表現を理解すること、未経験の出来事や急激な変化に対応することが苦手です。
- ・自分の気持ちを伝えるのが苦手です。
- ・相手の言っていることが分からないことがあります。
- ・状況にあった行動が苦手です。
- ・気持ちを安定させることが苦手です。



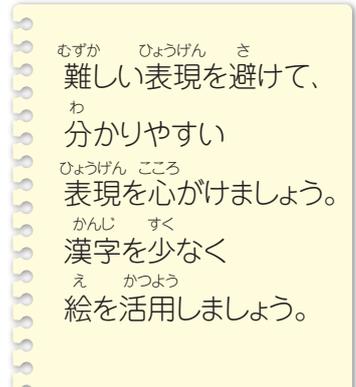
## ○こんな支援と配慮をしてほしい

- ・分かりやすいコミュニケーションの支援をお願いします。

「難しい表現を避けて、分かりやすい表現で伝えます」

「ゆっくり話しかけましょう」

「漢字を少なくして、ルビを振ったり、視覚的な絵やサインなどを活用すると分かりやすくなります」



- ・分かりやすい環境の配慮をお願いします。

周りがうるさかったり、過剰な刺激のある所では、混乱して、パニックを起こすこともあります。

混乱している時には、不用意に強く声かけせず、刺激の少ない静かな場所に移動して、しばらく過ごすこと（クールダウン）も良い方法です。

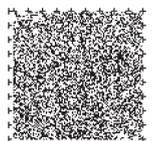
- ・先の見通しが分かるような説明をお願いします。

「何時から〇〇〇をやります」

「何時までやります」

「ご飯を食べたら、〇〇〇に行きます」

「一日のスケジュールを書いて示します」



## ● 発達障害のある人のこと ●

### ○発達障害とは

生まれつき見られる脳の働き方の違いにより、幼児のうちから行動面や情緒面に特性がある障害です。同じ障害名でも一人ひとり特性の現れ方が違ったり、複数の発達障害を併せ持っていることもあります。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。大人になって環境が変わったことで、対人関係が上手くいかず、医療機関を受診して、診断を受ける人も増えています。

代表的な発達障害には、自閉スペクトラム症 (ASD)、注意欠如・多動症 (ADHD)、限局性学習症 (SLD) などがあり、チック症、吃音なども含まれます。

### ○こんなことに困っています

・周りからの理解不足や自己理解が遅れると、生活や人間関係が上手くいかず、不安やうつ病など二次的な障害が生じることがあります。

#### 自閉スペクトラム症 (ASD)

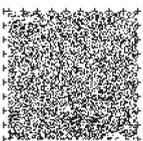
- \* 言葉の発達の遅れ
- \* コミュニケーションの障害
- \* 対人関係・社会性の障害
- \* パターン化した行動、こだわり

#### 注意欠如・多動症 (ADHD)

- \* 不注意：必要な注意を払えない、注意が持続しない、不必要な注意を止められない、(部屋が片付けられない、忘れ物や物を失くすことが多い)
- \* 多動性：落ち着きがない、じっとしてられない
- \* 衝動性：順番を待てない、質問が終わる前に答える、衝動をコントロールする力に障害がある

#### 限局性学習症 (SLD)

- \* 知的発達に明らかな遅れはないが、読み書き計算などの障害
- \* 読み：文字の区別がつかない、文字と音声結びつかない
- \* 書き：きちんと綴れない、鏡文字になる、句読点が打てない
- \* 計算：繰り上がりが分からない、数字や図形が正しく写せない



## ○こんな支援と配慮をしてほしい

- ・障害の特性や相手の性格などをよく理解しましょう。
- ・同じ発達障害でも、その特性の現れ方は人それぞれです。障害の特性を理解することは大切ですが、「発達障害だから・・・」と決めつけずに、それぞれの人の個性を尊重しましょう。
- ・不得意な点（マイナス面）に注目するよりも、得意な点（プラス面）を伸ばし、積極的に役割を果たせるようにしましょう。
- ・分かりやすい言葉かけや伝え方の工夫が必要です。

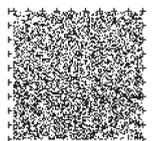
誤解や食い違いを招かないために、相手が本当に理解できたかどうかの確認をするなど、コミュニケーションをより深めるように努めることが重要です。

「分かりやすく明快な表現」「手順を踏んだ説明」「せかさない」「もう一度聞く」など。

- ・本人の気が散らないような刺激の少ない環境づくりが大切です。

大事な話（ちゃんと理解してもらいたい話）をする時には、静かな場所を選ぶなどの配慮をお願いします。また、決まったノートなどを使い、それに書いておくことも効果的な場合があります。

作業（仕事）を行う時には、「テレビを消す」「気の散りそうなポスターを剥がす」「壁側に向く」など、刺激をできるだけ減らすことで、集中力を高めることができます。



## ● 精神障害のある人のこと ●

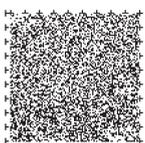
### ○精神障害とは

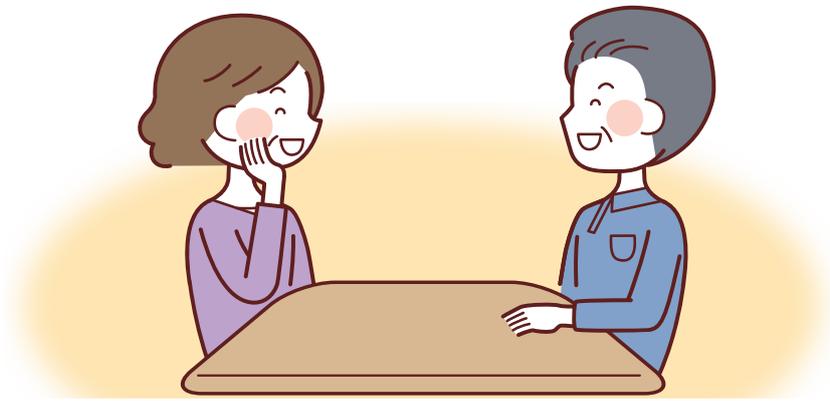
精神機能（意識、記憶、感情、意欲等）に障害が生じ、日常生活や社会生活が困難になる状態です。障害の原因は、ストレスなどの環境要因と遺伝子などの生物学的要因があり、だれでも発症する可能性があります。

代表的な精神疾患としては、統合失調症、うつ病、双極性障害（そううつ病）、アルコールや薬物などの依存症、パーソナリティ障害などがあります。生涯を通じて5人に1人は精神疾患にかかると言われており、高血圧や糖尿病などと同様、身近な疾患といっても過言ではありません。発症しても適切な治療で改善することが多くあります。

### ○こんなことに困っています

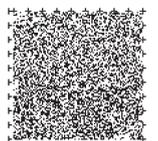
- ・人より不安や心配ごとを多く持っていたり、緊張しやすかったりするため、人づき合いが苦手なことがあります。
- ・初めての場所や慣れないこと、人の視線や会話などで不安になったり、緊張したりするため、疲れやすくなることがあります。
- ・人混み、狭さ（バスや電車、エレベーターなど）、渋滞、暗さ、大きい音、強すぎる光などが苦手なことがあります。
- ・調子によって、人が怖くなったり、細かいことが気になったりすることがあります。
- ・体調に波があり、できる時とできない時の差が大きいことがあります。
- ・見た目からは分かりにくいので、元気そうに見られてしまうことがあります。
- ・「過食」「食欲がない」「過眠」「眠れない」「風邪症状」「胃腸の調子が悪い」などの身体症状としてサインが出る場合もあります。





## ○こんな支援と配慮をしてほしい

- ・不安や心配ごとを多く抱えていることがあるため、ゆったりとした穏やかな態度で、分かりやすく話していただくと助かります。
- ・相手のペースに合わせて、一度に複数のことを解決しようとせず、一つずつ困っていることを一緒に考えていくことが大切です。また、焦っている場合には、一緒に考えていくことができることを意思表示することで、安心することもあります。
- ・周りの人が過干渉、非難をしないことで安心できる場合があります。自分のリズムを取り戻すために、周囲と適度な距離を保ち、休養をとることも大切です。
- ・相手が一人で困りごとを抱え込んでいた場合、状況に応じて支援者に協力を求めることも勧めてみてください。
- ・精神障害のある人は、その病状のために生活のしづらさがある人です。精神症状ばかりを理解するのではなく、その人自身のことを理解して、思い込みや誤解をなくしましょう。
- ・発症の予防と早期発見・早期治療も大切です。誰もが、こころの不調を抱える可能性があります。一人ひとりが日頃から自分なりのストレス対処法（セルフケア）を身につけ、ストレスができるだけ少ない生活とするよう心がけましょう。内科で異常がない場合には、精神科や心療内科を受診することも勧めてみてください。



## ● 高次脳機能障害のある人のこと ●

### ○高次脳機能障害とは

事故や病気などで脳を損傷したことによって生じる障害です。

見た目だけでは分かりにくいことがあります。

#### 【記憶障害】

- \* 新しいことが覚えられない
- \* 少し前の出来事や約束を思い出せない

#### 【行動と感情の障害】

- \* 感情や欲求のコントロールができない
- \* 怒りっぽい、やる気がでない、こだわりが強くなる、性格が変わったようになることもある

#### 【遂行機能障害】

- \* 段取りよく物事を進めることができない
- \* 優先順位や時間の見当がつけられない
- \* 指示がないと次に行う行動が分からない、修正や急な変更に対応できない

## 高次脳機能 障害

#### 【注意障害】

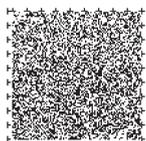
- \* 集中力が続かない、気が散りやすい
- \* 同時に複数のことができない

#### 【失語症】

- \* 話を理解できない、話そうとしても言葉が出てこない、文字の読み書きが難しい

#### 【半側空間無視】

- \* 視力には問題はないのに、目にしている空間の半分にある人や物、文章を見落としてしまう



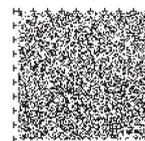
## ○こんなことに困っています

- ・これまで当たり前できていたことができなくなってしまう。
- ・見た目ではどこが悪いのか分からない。
- ・疲れやすく、怠けていると思われがち。
- ・些細なことでイライラしてしまう。
- ・とっさの判断が苦手。
- ・記憶があいまいなことが多い。
- ・物事を順序だてて行うことが難しい。

以上のような症状に、自分で気づいていないこともあります。会話はスムーズにできるけれど、実際に行動する際に「おやっ」と思うほど簡単なことができない人もいます。そうしたことが、この障害が理解されにくい理由となっています。

## ○こんな支援と配慮をしてほしい

- ・気持ちにゆとりをもって接していただけると助かります。
- ・感情が高ぶってしまった時は、落ち着くまで待ちましょう。
- ・こまめに休息をとるように、声かけをお願いします。
- ・約束や待ち合わせは、メモやスケジュール帳に必ず残しましょう。
- ・複雑な話をする時は、要点を簡単なメモにまとめたり、絵や図なども活用して、本人に提示しましょう。話の内容を理解しているかの確認になります。また、話がぐるぐる回った時に元に戻しやすくなります。
- ・よく使うものは同じ場所に置くなどの配慮をお願いします。
- ・「怠けている」と言わない。「分かっているけれどできない」ということを理解していただけると助かります。
- ・手順をシンプルに示し、やることリストや工程表などの活用をお願いします。



## ● 難病・内部障害のある人のこと ●

### ○難病とは

原因が分からないために、治す方法が決まっていない、あるいは治りにくいために日常生活を送るのが大変な進行性の病気のことです。

### ○内部障害とは

身体の内部（心臓・腎臓・呼吸器・肝臓・ぼうこう・直腸・小腸・免疫など）の働きが低下したり、または機能を失っている障害のことです。

### ○こんなことに困っています

#### 【難病のある人】

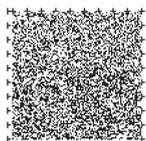
難病には様々な病気があり、その病状もそれぞれに違い、同じ病気であっても個人によって病状の差が大きいこともあるため、周りから理解されないことがあります。



#### 【ぼうこう・直腸に障害のある人】

ぼうこう・直腸に人工の排泄口を持っている人のことを「オストメイト」と呼び、排泄物をためるための袋（ストマ用具）を装着しています。

袋にたまった排出物を捨てる時に、汚れた袋（ストマ用具）や腹部などを洗浄できる設備のついた「オストメイト対応トイレ」が必要になります。見た目では障害のあることが分かりにくいため、「多機能トイレ」の使用をためらってしまう人もいます。



## 【心臓や呼吸器、腎臓などに障害のある人】

疲れやすく、長時間の歩行が困難など、運動に制限がある人がいます。

見た目では障害のあることが分かりにくいいため、優先席に座っていると不審な目で見られて嫌な思いをしている人もいます。

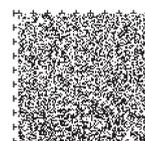
また、酸素ボンベを持って歩いている人もいますが、段差の多い道路は持ち上げたり、下ろしたりするのが大変です。

## 【ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害のある人】

HIV というウィルスが人間の血液に入って、免疫機能を低下させる病気です。この病気に関する情報には、まだまだ誤解や理解不足があり、不当な差別や偏見を受けがちです。

## ○こんな支援と配慮をしてほしい

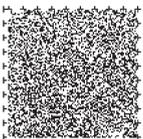
- ・ 難病の人の中には周期的な体調の波がある人もいることを理解してください。
- ・ 心臓にペースメーカーという医療機器を入れて生活している人がいます。このペースメーカーは、携帯電話の電波で誤作動を起こすことがあります。電車などに設置されている優先席の近くでは混雑時には携帯電話の電源を切りましょう。
- ・ 免疫機能に障害のある人は社会的偏見の目を感じている人もいます。むやみに感染原因などの情報を聞き出そうとしないでください。また、HIVの知識について正しく理解し、ケガ人などへの基本的な感染症への対応方法（スタンダードプリコーション）を学ぶことも大切です。
- ・ 内部障害のある人は体力が落ちていて、感染症にかかりやすい人もいるため、風邪をひいている人は周囲の人に感染させないように、マスクをするなどの配慮をお願いします。また、疲れやすい人が多いので、立ち話はできるだけ避け、椅子などに座ってから話をしましょう。



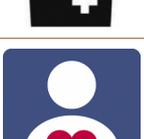
- ・見た目では分かりにくいのですが、病気によっては階段を利用することができず、エレベーターやエスカレーターを使用する人もいることを知っていただくと助かります。
- ・難病や内部障害のある人は、見た目では分かりにくいのですが、様々な状態の人がいて、必要な支援も様々だということを知っていただくことが大切です。

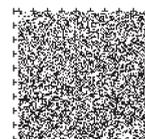
### スタンダードプリコーション

すべての人が何らかの感染性病原体を持っていると仮定して、血液や排泄物などの処理方法を定めた標準的な感染予防策です。具体例として、手指衛生や個人防護具（マスクやガウン他）の着用など感染リスクを減少させる予防策を示しています。



## ● 代表的なピクトグラム ●

	<p><b>障害者のための国際シンボルマーク（公益財団法人 日本障害者リハビリテーション協会）</b> 障害のある人が利用できる建物、施設であることを示す世界共通のマークです。</p>
	<p><b>盲人のための国際シンボルマーク（社会福祉法人 日本盲人福祉委員会）</b> 世界盲人連合で1984年に制定された盲人のためのマークです。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><b>身体障害者標識（身体障害者マーク）（各警察署・交通安全協会）</b> 肢体不自由であることを理由に運転免許に条件を付された人が運転する車に表示するマークです。</p>
	<p><b>聴覚障害者標識（聴覚障害者マーク）（各警察署・交通安全協会）</b> 聴覚障害であることを理由に運転免許に条件を付された人が運転する車に表示するマークです。</p>
	<p><b>耳マーク（一般社団法人 全日本難聴者・中途失聴者団体連合会）</b> 聞こえが不自由であることを示し、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を示すマークです。</p>
	<p><b>手話マーク（一般財団法人 全日本ろうあ連盟）</b> 手話を必要とする人のためのマークで、手話対応ができることを示すマークとしても使われています。</p>
	<p><b>筆談マーク（一般財団法人 全日本ろうあ連盟）</b> 筆談を必要とする人のためのマークで、筆談対応ができることを示すマークとしても使われています。</p>
	<p><b>ほじょ犬マーク（厚生労働省）</b> 身体障害者補助犬法の啓発マークです。補助犬は、盲導犬・介助犬・聴導犬のことを言います。</p>
	<p><b>オストメイトマーク（公益社団法人 日本オストミー協会）</b> オストメイト（人工肛門・人工ぼうこうを造設した人）であることと、オストメイトの人の設備があることを示すマークです。</p>
	<p><b>ハート・プラスマーク（特定非営利活動法人 ハート・プラスの会）</b> 身体内部に障害のある人を示すマークです。</p>
	<p><b>「白杖SOSシグナル」普及啓発シンボルマーク（岐阜市）</b> 白杖を掲げてSOSのシグナルを見かけたら、声をかけて支援しようという「白杖SOSシグナル」運動の普及啓発シンボルマークです。</p>
	<p><b>ヘルプマーク（東京都福祉保健局）</b> 外見からは分からなくても援助や配慮を必要とする人が、周囲の人に、配慮を必要としていることを知らせることができるマークです。</p>





「むさしのあったかまつり」開催の風景

