



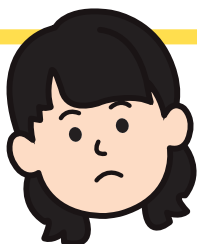
しこころつなご はんどぶつく

しょう 障 がいのある人ひとも ない人ひとも
とも 共に 安心あんしんして 暮くらせる まちへ

ぼん
わかりやすい版




た ま し
多 摩 市



はじめに



みなさんは「障がいのある人」のことについて知っていますか？

わたしたちの住んでいるまちには、「車いすを使う人」「目や耳が不自由な人」「外見ではわからない色々な難しさを感じている人」など、様々な障がいのある人たちが一緒に暮らしています。

この「心つなぐ・はんどぶつく」は、多摩市に住んでいる障がいのある人たちと一緒につくりました。障がいのある人はどんなことに困っているのか、どんなことをしてほしいのかなどについて、わかりやすく説明しています。

多摩市では、令和2年7月に「多摩市障がい者への差別をなくし共に安心して暮らすこののできるまちづくり条例」ができました。みんなで力を合わせて、条例で目指している「障がいのある人もない人も安心して暮らせるまち」をつくっていきましょう。

「心つなぐ・はんどぶつく」は、くわしい版も発行しています。
 もっと知りたくなったら、ぜひ読んでみてください。
 (右のQRコード(多摩市公式ホームページ)から読めます。)



障害の「害」の字について

害の字には「悪くすること」「わざわい」など、否定的な意味があるため、多摩市では、障がいのある人の気持ちを考えて、「一と」をさす「障害」という言葉は、「障がい者」とひらがなを使っています。

ただし、法律などのルールや施設、組織、団体の名前については、そのままの文字を使っています。

もくじ INDEX

1 多摩市がもし100人のまちだったら 01

2 障がいのある人に関するマークを知ろう 02

3 障害とはなんだろう？ 06

1. 障害は自分で解決するもの？ 06

2. バリアの4つの考え方 07

3. 心のバリアフリーについて 08

4 障がいのある人が困っていること、
してほしいこと 09
～多摩市に住んでいる人の声から～

1. 手や足などが不自由な人（肢体不自由） 09

2. 目が見えない人、見えづらい人（視覚障害） 13

3. 耳が聞こえない人、聞こえづらい人（聴覚障害） 17

4. 外見ではわかりにくい障がいのある人 21

5. 災害時には、特に手だすけが必要です！ 25

5 まちの中にあるバリアフリーを探してみよう 26

6 多摩市障がい者への差別をなくし共に安心して
暮らすことのできるまちづくり条例について 27

1. 困ったときはご相談ください！ 28

多摩市がもし100人のまち だったら

多摩市がもし100人のまちだったら、100人のうち6人は障がいのある人です。現在の市民に置きかえると、約148,200人のうち約8,600人ということです。(令和5年1月時点)



障がいのある人 6人

- 手や足などが不自由な人
- 目が見えない人、見えづらい人
- 耳が聞こえない人、聞こえづらい人
- 外見ではわかりにくい障がいのある人

多摩市は、障がいのある人が「暮らしやすいまち」になっているのでしょうか？

話している内容が難しくてよくわからない



障害物があって通れない

耳が聞こえづらくて何を話しているかわからない



しょう 障 がい の ある 人 に 関 する ま ー く マ ー ク を 知 ろ う

まちで 見 け る しょう 障 がい の ある 人 に 関 する マ ー ク に は 、 ど の よ う な
い み 意 味 が ある の か 知 っ て い ま す か 。 知 っ て い る も の に を し て み ま
し ょ う 。

1



しょう 障 がい の ある 人 の
たいせつ たいせつ な パ ー ト ナ ー

 知 っ て い る

2



みみ 耳 の か た ち を
し て い る

 知 っ て い る

3



しろ 白 い 杖 を 持 ち
あ げ て 助 け を
も と 求 め て い る

 知 っ て い る

4



ちゆうしゃじょう 駐 車 場 や
たてもの 建 物 で
よ く 見 け る

 知 っ て い る

5



お な か に
ぶ ら す
プ ラ ス の
マ ー ク

 知 っ て い る

6



からだ 身 体 の な か に ハ ー ト
ぶ ら す
と プ ラ ス の マ ー ク

 知 っ て い る

7



て 手 だ す け が 必 要 な 人 が
み
身 に つ け て い る

 知 っ て い る

8



しろ 白 い 杖 を
も 持 っ て い る

 知 っ て い る

9



くるま ひょうじ 車 に 表 示 す る
よつば 四 葉 の マ ー ク

 知 っ て い る

10



くるま ひょうじ 車 に 表 示 す る
ちょうのよう ちょう の よ う
ま ー く な マ ー ク

 知 っ て い る

11



て 手 の 5 本 指 の 動 き を
あらわ 表 し て い る

 知 っ て い る

12



かみ 紙 に 書 い て
あいて 相 手 に 伝 え る

 知 っ て い る

こたえ

1 ほじょ犬マーク



もうどうけん かいじょけん ちょうどうけん
盲導犬、介助犬、聴導犬への
理解を広めるためのマーク

2 耳マーク



みみ ふじゆうひと しゅわ
耳が不自由な人のために、手話
や筆談などが必要なことを表す
マーク

3 白杖SOSマーク



め ふじゆうひと こま
目の不自由な人が、困ったとき
に白杖を持ち上げて、まわりに
助けを求める合図を広めるため
のマーク

4 障がい者のための国際シンボルマーク



しょうがいひと りよう
障がいのある人が利用できる
たてもの、乗り物であることを表す
マーク

5 オストメイトマーク



じんこう じんこう
人工こうもん、人工ぼうこう
をつけている人が使うための
設備があることを表すマーク

6 ハートプラスマーク



しんそう そう しんたい ないぶ
心臓や、じん臓など身体の内
部に障害のあることを表すマーク

7 ヘルプマーク



しょうがいのある人などが、かばん
などにつけて、手だすけが必
要なことをまわりの人に知ら
せるためのマーク

8 盲人のための国際シンボルマーク



め ふじゆうひと あんぜん かんが
目の不自由な人の安全を考えた
たてものであることを表すマーク

9 身体障害者標識



てあし しょうがいのある人が
手足などに障がいの
うんてん くるま ひようじ
運転する車に表示するマーク

10 聴覚障害者標識



みみ ふじゆうひと うんてん くるま
耳が不自由な人が運転する車
に表示するマーク

11 手話マーク



みみ ふじゆうひと しゅわ たいおう
耳が不自由な人に、手話で対応
できることを表すマーク

12 筆談マーク



みみ ふじゆうひと ひつだん たいおう
耳が不自由な人に、筆談で対応
できることを表すマーク

● ほじょ犬^{けん}について

ほじょ犬（盲導犬、聴導犬、介助犬）は、特別な訓練をしていて、障がいのある人と色々な場所に一緒に行くことができます。



① 盲導犬

目が見えない、見えづらい人の目のかわりとなって、人や物にぶつからないようにしたり、階段や駅の改札口などの場所を知らせたりする大切なパートナーです。



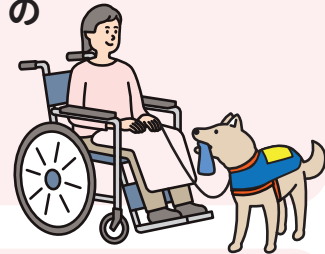
② 聴導犬

耳が不自由な人に、ブザー音や電話の呼び出し音など生活上必要な音を知らせて行動を助けます。「聴導犬」と書かれた服（胴着）を着ています。



③ 介助犬

手や足などが不自由な人の手足となり、落としたものを拾ったり、ドアの開閉をしたりします。「介助犬」と書かれた服（胴着）を着ています。





● 「多摩市ヘルプカード」について

「多摩市ヘルプカード」は、障がいのある人などが、手だすけをしてほしい内容や、緊急連絡先をまわりの人に伝えるためのカードです。

おもてめん
(表面)

うらめん
(裏面)

<p>あなたの支援が必要です。</p> <p>ヘルプカード</p> <p> 多摩市</p> 	<p>～あなたの支援が必要です～</p> <p>私の名前</p> <p>支援してほしい内容を詳しく記入したヘルプカードを</p> <p>..... に</p> <p>入れています。よろしくお願いします。</p>
--	---



しょう 障がいのある人に関するマークはどこにあるのか、探してみましよう。

み づ け た ば し ょ
見つけた場所



Blank area for recording the location of the wheelchair icon.



Blank area for recording the location of the green arrow icon.



Blank area for recording the location of the white cane icon.



Blank area for recording the location of the heart and cross icon.



Blank area for recording the location of the person with cross icon.



Blank area for recording the location of the assistance dog icon.

3

しょうがい

障害とはなんだろう？

1

障害は自分で解決するもの？

くるま つか ひと みせ まえ かいだん みせ はい
 車いすを使っている人は、お店の前に階段があり、お店に入れない
 ことがあります。その人を目の前で見かけたとき、皆さんはどのよう
 かんが
 に考えますか？



Aさん

ひと しょうがい くるま つか
 その人に障害があって、車いすを使っているため、
 かいだん しかた おも
 階段をのぼれないのは仕方ないと思います。

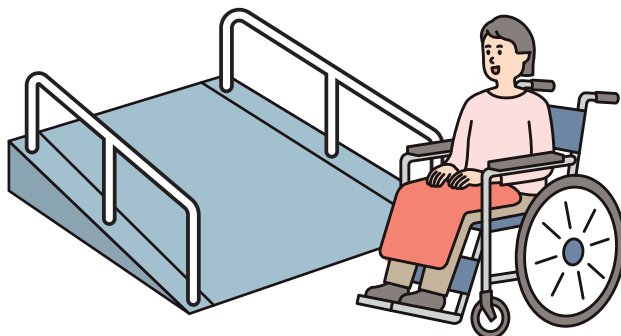
だん さ しょうがい だん さ
 段差のあることが障害となっています。段差がなくなれば、
 ひと しょうがい おも
 その人にとって障害はなくなると思います。

Bさん



ほうりつ しょうがい ひと こころ からだ
 法律では、障害はその人の心や身体にあるのではなく、
 だん さ しょうがい しょうがい しゃかい なか かんが
 「段差が障害」⇒「障害はまち（社会）の中にある」と考えます。

しょうがい じぶん かいけつ しょうがい
 障害は自分で解決するのではなく、みんなで障害をなくしていく
 ひつよう
 必要があるのです。

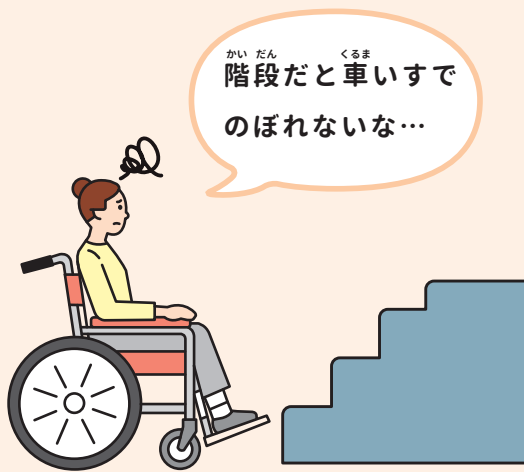


2 バリアの4つの考え方

しょうがい ばりあ つぎ わ かんが
障害は「バリア」ともいい、次の4つに分けて考えることができます。

1 物理的バリア

かいだん ほどう だんさ つうこう さまた もの
階段や歩道の段差、通行を妨げる物
など



2 情報のバリア

おんせい てんじ しゅわ じまく
音声や点字、手話、字幕、ふりがな
などわかりやすい案内がない



3 制度のバリア

しょうがい りゆう しかく めんきょとう と
障害を理由に資格・免許等を取れない
ようにする



4 心のバリア


しょうがい ころ ばりあ
障害のことをよく知らずに間違っ
た考えをしたり、勝手に決めつける



3 心のバリアフリーについて

しょう 障がいのある人が、いちばんり かい 一番理解してほしいことが「心のバリア」です。
 ばりあ なか さいだい ばりあ 最大のバリアは「心のバリア」です。「心のバリア」
 とりくみ ころ ばりあ ふりー はじ をなくす取組（心のバリアフリー）を始めてみましょう。

ポイント 1 困っていることに気がつく。声をかける。

へる ぶまーく へルプマーク  (かばんなどにつけて、サポートが必要なことをまわりの人に伝えるマーク) を持っている人や、困っている様子の人に気づいたら、「お困りですか?」「お手伝いしましょうか?」など進んで声をかけましょう。



ゆき ばす うご 雪でバスが動か
 なかったとき、
 とお 通り がかりの人
 がヘルプマーク
 を見て助けてく
 れました。



ひとり ある 一人で歩いて
 いて迷った時
 に、声をかけ
 てもらえて助
 かりました。

ポイント 2 話をよく聞く。わかりやすく伝える。

ひとり のぞ 一人ひとり望んでいることは違いますので、その人に聞くことが一番
 たいせつ 大切なことです。相手の気持ちになって話しを聞きましょう。話すときは、
 ゆっくり、わかりやすい言葉や絵を使いましょう。



わかりやすく説明して
 くれて助かりました。

しょう ひと こま
障がいのある人が困っていること、してほしいこと
た ま し す ひと こえ
～多摩市に住んでいる人の声から～

て あし ふ じ ゆう ひと
手や足などが不自由な人
し たい ふ じ ゆう
(肢体不自由)



て あし ふ じ ゆう ひと
手や足などが不自由な人には、

ある ある
「歩くことができない、歩きづらい」

もの も もの
「物を持つことができない、物をつかみづらい」

じ ぶん ちから からだ お
「自分の力で体を起こすことができない」

じ ぶん ちから すわ さま ざま ひと
「自分の力で座れない」など様々な人がいます。



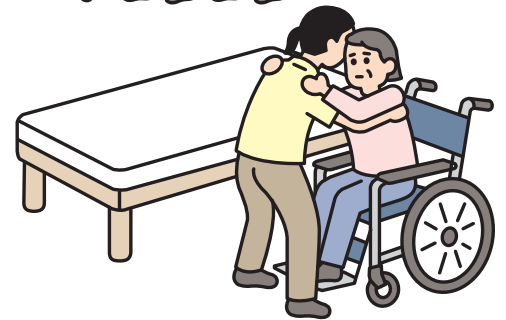
このため、

い どう とき つえ
移動する時に杖をついたり、

くるま つか
車いすを使ったり、

かい じょ けん つ
介助犬を連れていたり、

ぎ しゅ ぎ そく せい かつ
義手・義足をつけて生活していたりします。



げん ご しょう ひと はつ おん はな
言語障がいのある人（はっきりと発音ができない、話にくい、
こえ で
声が出にくいなど）もいます。

しょう た もの の こ
えんげ障がい（食べ物をかんで飲み込むことができない）があり、
み き さ ー つか しょく じ ひと
ミキサーを使って食事をする人もいます。

み 身のまわりで て あし 手や足などの ふじゆう ひと 不自由な人が こま 「困ること」を かんが 考えてみよう

Large empty rounded rectangular box for writing.

みせ が もの お店で買い物をするとき



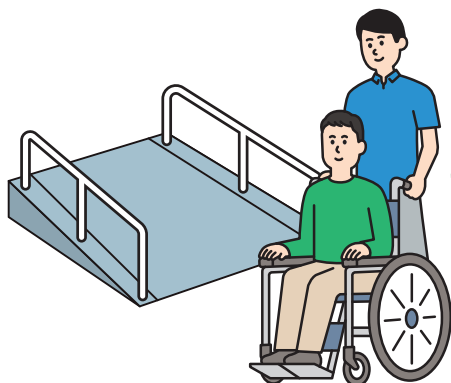
でんしゃ の 電車に乗るとき



こま 「困ること」をなくす ほうほう 方法を みんなで はな あ 話し合ってみよう

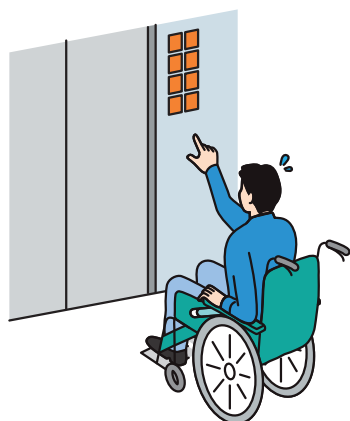
Large empty rounded rectangular box for writing.

て あし ふじゆう ひと こま
手や足などの不自由な人が困っていること、してほしいこと
 たまし す ひと こえ
(多摩市に住んでいる人の声)



すろーぷ だんさ こえ くるま お
 スロープや段差では声をかけて車いすを押して
 ほしいです。そのときには1人で無理せず、
 まわりの人に協力を求めてほしいです。

ほんにん むし つ そ ひと はな
 本人を無視して、付き添いの人に話しかけられる
 ことがあります。付き添いの人がいても、私と直接
 はな 話してほしいです。



て とど えれべーたー ぼたん お
 手が届かないため、エレベーターのボタンを押したり、
 たか 高いところや床に落ちた物を取ってほしいです。

えれべーたー いどう ある ひと
 エレベーターでしか移動できないので、歩ける人は、
 できるだけ階段やエスカレーターを使ってほしいです。

げん こしょう ひと はな き と
 言語障がいのある人と話すとき、聞き取れ
 なかったことはそのままにしないで、わかる
 まできき直してほしいです。



みきさー おと
 ミキサーの音が
 うるさいなあ…

がいしょく みせ きょか みきさー
 外食のときにお店の許可をもらってミキサー
 を使って食事をしていたら、お客さんに
 うるさいと言われました。えんげ障害(食べ物
 をかんで飲み込むことができない)について
 理解してほしいです。

● 車いすは身体の一部です

車いすを使用している人にとって、車いすは移動のための道具ではなく、身体の一部です。

勝手に押すのは危険なので、動かすとき、止まる時、ブレーキをかける時、離れる時などは、必ず本人に声をかけ、確認してからにしましょう。

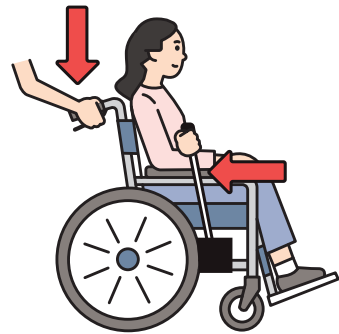
〈押し方〉

- 1 車いすの真後に立ちます。
- 2 両手でハンドグリップを深く、しっかりとにぎります。
- 3 前後左右に注意してゆっくり押してゆきます。



〈ブレーキのかけ方〉

- 1 車いすの横に立ちます。
- 2 片手はハンドグリップをにぎり、もう一つの手でブレーキを完全にかけます。
- 3 反対側のブレーキをかけます。



● 車いすの種類

車いすには、手動のもの（自分でこいで進むもの、付きそいの人を押して進むもの）、電動のもの、競技用のものなど、様々な種類があります。



でんどうくるま
電動車いす

め み ひと み ひと 目が見えない人、見えづらい人 し かくしょうがい (視覚障害)



め み ひと み ひと
目が見えない、見えづらい人には、

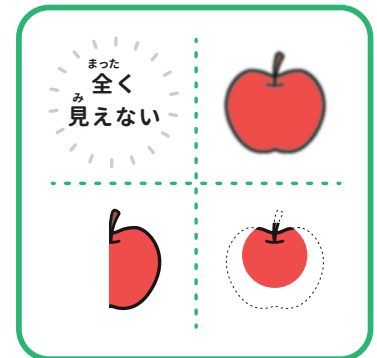
「まったく見えない」

「ぼやけて見える」

「ものの半分だけが見える」

「視野（見える範囲）が一部欠ける」

「色の見え方が異なる」など様々な人がいます。



このため、

白杖を使って移動していたり、

盲導犬を連れていたり、

ガイドヘルパー（出かける時に移動のお手伝いをする人）と一緒に

生活をしたりしています。

はくじょう 【白杖について】

視覚障がいのある人が歩くときに使う

白い杖です。

地面に杖の先を触れながら歩くことで、

障害物の段差、路面の変化などを知る

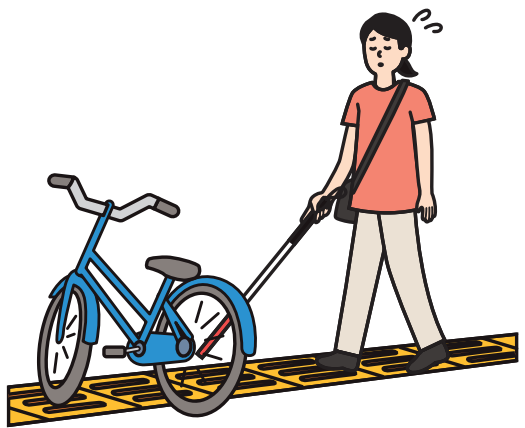
ことができます。



身のまわりで目が見えない、見えづらい人が「困ること」を考えてみよう

Blank area for writing ideas.

点字ブロックの上に物が置かれている



横断歩道を渡ろうとしている



「困ること」をなくす方法をみんなで話し合ってみよう

Blank area for writing ideas.

め み 見え ない、見え づらい 人が 困 っている こと、して ほしい こと
 (多摩市に住んでいる人の声)



はくじょう も 杖 を 持 っ て いる 人 や 盲 導 犬 を 連 れ て いる 人
 には、「お 手 伝 い し ま し ょ う か？」な ど 声 を
 か け て も ら え る と 助 か り ま す。

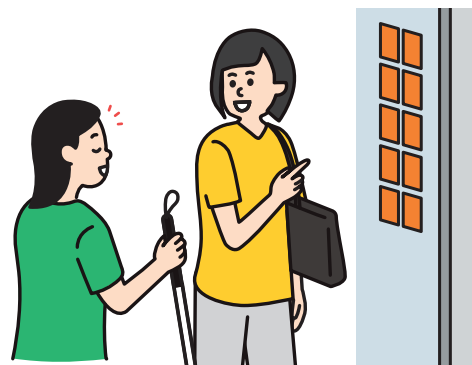
ま わ り が 音 で し か わ か ら な い た め、ま ち の 中
 で 危 険 を 感 じ る こ と が あ り ま す。危 険 な 時 に
 は、「止 ま っ て」「ス ト ッ プ」な ど 声 を か け て
 ほ し い で す。



み ぎ て ほ う こ う
 右 手 の 方 向 へ
 ま っ す ぐ
 50メー ト ル
 い っ っ て…

も の が ど こ に あ る か わ か ら な い た め、「あ な た
 の 右 に あ り ま す。」な ど 具 体 的 に 伝 え て ほ し い
 で す。読 み 書 き が 難 し い た め、声 で 読 み 上 げ
 た り、代 わ り に 書 い た り し て ほ し い で す。

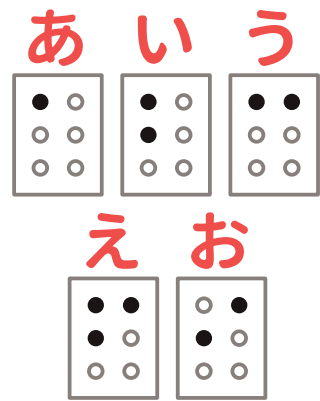
え れ べー たー
 エレベーターでは、「何階にいきますか」
 と た ず ね、行 先 階 の ボ タ ン を 押 し て ほ し い
 で す。



【多摩市に住んでいる人からのメッセージ】
 白杖や盲導犬のことを、学校や家庭で話題にし、少しでも理解していただ
 け る と 声 け が 広 ま り ま す。皆 さん の ち ょ っ と し た 心 配 り で 安 全 に 行 動 で き ま
 す。ご 協 力 を お 願 い し ま す。

● 「点字」について

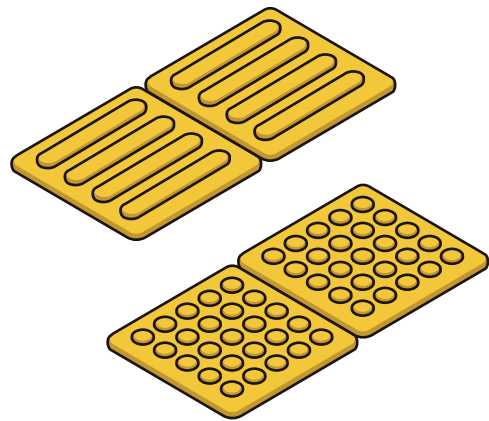
点字とは、目が不自由な人が指で読む文字のことです。文字や数字などをポツポツと盛り上げた、横2列×縦3列の6つの点で表しています。



● 「点字ブロック」について

点字ブロックは、交差点の位置を示したり、行き先を誘導する重要な道しるべです。

点字ブロックの上で自転車や物を置いたり、立ち話をしないようにしましょう。



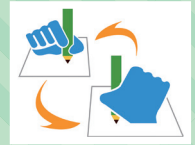
● 目が見えない人、見えづらい人を誘導するときは

まずは声をかけ、どのように誘導したらよいかを確認してください。

① 通常は、誘導する人が半歩くらい前に立ち、ひじの少し上か肩あたりを持ってもらいます。② 歩く速度を2人で合わせて、まわりの様子の変化(曲がる方向や段差など)を伝えながら、歩きましょう。



みみ き ひと
耳が聞こえない人、
き ひと ちょうかくしょうがい
聞こえづらい人 (聴覚障害)



みみ き ひと
耳が聞こえない、聞こえづらい人には、

「まわりの音や人の声が聞こえにくい」

「ほとんど聞こえない」

「話せていても聞こえない」など様々な人がいます。

き
聞こえないことでまわりの状況を知ることができない、
こみゆにけしよん ふじゆう
コミュニケーションがとりづらいなどの不自由があります。

ほちょうき つか おと
補聴器を使っても、音のあるなしはわかって、
はな こえ ないよう ばあい
話し声の内容がわからない場合があります。

ちょうどうけん つ ひと
聴導犬を連れている人もいます。



身のまわりで耳が聞こえない、聞こえづらい人が「困ること」を考えてみよう

Blank area for writing answers to the first question.

話している内容がわからない

緊急のアナウンスが聞こえない



「困ること」をなくす方法をみんなで話し合ってみよう

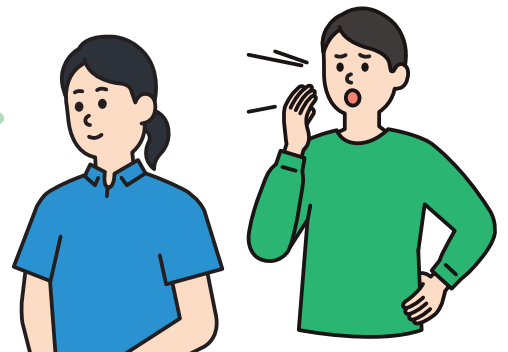
Blank area for writing answers to the second question.

みみ き き き ひと こま
耳が聞こえない、聞こえづらい人が困っていること、してほしいこと
 たまし す ひと こえ
(多摩市に住んでいる人の声)



はな しゅ わ ゆび もじ みぶ
 話しかけるときは、手話や指文字、身振り、
 ひつ だん いろ いろ ほう ほう こみ ゆ に けー しょん
 筆談など色々な方法でコミュニケーションを
 と 取ってほしいです。特に緊急時に、警報や
 あな うん す き こま
 アナウンスが聞こえなくて困っています。

こえ へんじ できず、むし ごと かい
 声かけに返事ができず、無視したと誤解された
 ことがあります。声をかけても返事がない
 ときは、あいて み ぼ しょ あいす
 相手から見える場所で合図するか、
 ちか かた かる
 近づいて肩を軽くたたいてほしいです。



ま す く 顔を隠れてしまい、ひょうじょう
 マスクをしていると顔が隠れてしまい、表情
 がわかりにくいです。
 め せん あ こみ ゆ に けー しょん と
 目線を合わせてコミュニケーションを取って
 ほしいです。

ほ ちよう き とき おお こえ はな
 補聴器をしているときに、大きな声で話しかけられる
 と逆に聞き取れないときがあります。普通の声の
 おお こと ば く き
 大きさを、ゆっくり、はっきり、言葉を区切りながら
 はな
 話してほしいです。



● 手話について

手話は、手の指、体、目の動き、顔の表情などを使って話すものです。
 手話は難しそう…と思うかもしれませんが、何気なくしている動作が、
 手話と同じように使えることがあります。積極的に覚えて話してみま
 しょう。



あいさつ

名前は何か？

● 色々なコミュニケーションの取り方

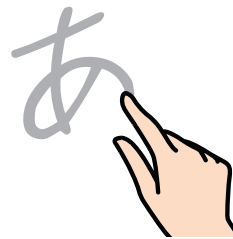
1 身振り
 手の動きや顔の表情で伝えます。



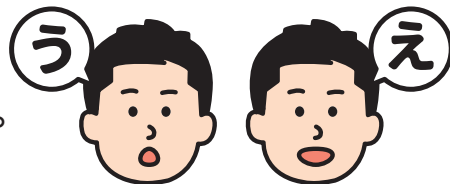
2 筆談
 紙や手のひらに文字などを書いて伝えます。



3 空書
 空中に文字を書いて伝えます。



4 口話
 口を大きく開けてゆっくりと伝えます。



5 指文字
 50音をそれぞれ指の形であらわします。



がい けん 外見ではわかりにくい しょう ひと 障がいのある人



ち てき しょう ひと 知的障がいのある人

「物事を理解したり、覚えたりすることに時間がかかる」「言葉でうまく話すことが苦手」「はじめての出来事や急な変化についていくことが苦手」など様々な人がいます。

内容を理解するのに時間がかかります。
自分のことを上手く伝えるのが難しいです。



はっ たつ しょう ひと 発達障がいのある人

生まれつきの特性で、「コミュニケーションを取るのが苦手」「落ち着かず、待つのが難しい」「注意が続きにくい」「読み書きや計算が難しい」など様々な人がいます。



急に予定が変更になると、どうしたらよいかわからなくなるときがあります。

せい しん しょう ひと 精神障がいのある人

「せん細でストレスに弱い」「緊張したり精神的に疲れやすい」「仕事、勉強、外出する気持ちがなくなる」「大きな音、強い光、人込みが苦手」など様々な人がいます。

不安が強く緊張するため、人と話すのが苦手です。初めての場所に行くのも緊張します。



● 体の内部に障がいのある人

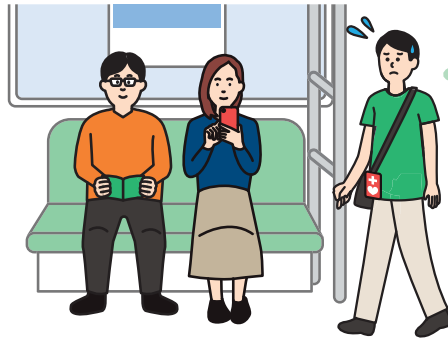
「心臓に障害があって、脈はくが不規則になってしまう人」「お腹に人工のぼうこうや人工こうもんをつけている人」「肺に障害があって、呼吸をすることが難しい人」など様々な人がいます。

外見からはわかりにくく、まわりの人に気づいてもらえないことがあります。



● 難病の人

原因が不明で、治療の方法がはっきりわかっていない病気で、「疲れやすい」「重いものを持つことができない」「体調の変化が大きい」など様々な人がいます。



病気の影響で疲れやすく、立ち続けることが難しいです。

● 高次脳機能障がいのある人

事故や病気などで脳が傷つき、話すことや記憶することが難しくなることをいいます。「言葉が出にくい」「新しいことを覚えられない」「内容の理解に時間がかかる」など様々な人がいます。

たくさんのことを一度に言われると、わからなくなることがあります。



「困ることをなくす方法をみんなで話し合ってみよう

がいけん しょう ひと はいりよ う うれ
外見ではわかりにくい障がいのある人が配慮を受けて嬉しかったこと
 たまし す ひと こえ
(多摩市に住んでいる人の声)

ゆっくり、ていねいに、短い言葉で、やさしく話してくれました。絵や写真を使ってくれたのでわかりやすかったです。

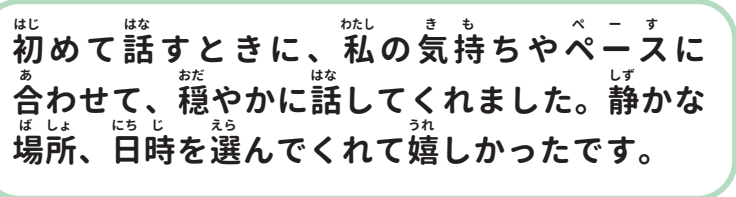




ちできしょう ひと はったつしょう ひと
知的障がいのある人・発達障がいのある人



せいしんしょう ひと
精神障がいのある人

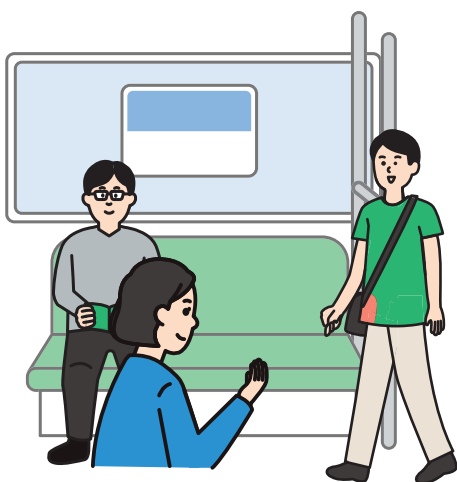
初めて話すときに、私の気持ちやペースに合わせて、穏やかに話してくれました。静かな場所、日時を選んでくれて嬉しかったです。



「ヘルプマーク」や「ハートプラスマーク」を付けていることに気づいて、進んで声をかけてくれました。



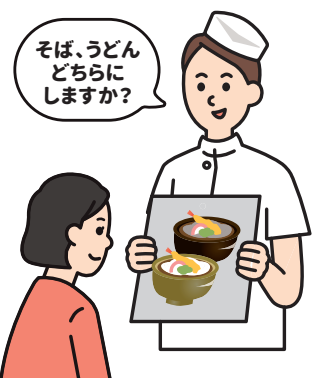
ないぶしょう ひと
内部障がいのある人



電車やバスで席を譲ってくれて嬉しかったです。

なんびょう ひと
難病の人

一つずつ説明する、メモに書く、絵や写真、図を使うなど伝え方を工夫してくれて、わかりやすかったです。

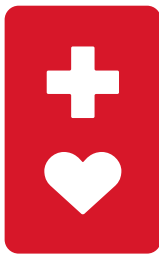


こうじのうきのうしょう ひと
高次脳機能障がいのある人

● ヘルプマーク・ヘルプカードについて

外見ではわかりにくい障がいのある人は、ヘルプマークやヘルプカードをかばんなどにつけて、手だすけが必要なことをまわりの人に知らせていることがあります。

ヘルプマーク・ヘルプカードをつけている人を見かけたら、電車やバスなどでは席を譲りましょう。困っていたら、「お困りですか？」「お手伝いしましょうか？」など進んで声をかけましょう。



ヘルプマーク



ヘルプカード

● 声かけのポイント

外見ではわかりにくい障がいのある人は、「〇〇してはいけません」などの否定的な言葉をかけられると、緊張して不安を感じたり、どうしたらよいかわからなくなってしまうことがあります。

そんなときは、「こうすれば〇〇ですよ」と具体的に説明するとわかりやすくなります。

(声かけの例)

早くしてください。

あと何分かかりますか？

静かにしてください。

声を「これくらい大きさ」にしてもらえますか？

走ってはいけません。

歩きましょうか。

あぶない。






















止まりましょう、ケガをしそうで心配です。

いつでもいいですよ。

5分後ならいいですよ。

災害時には特に 手助けが必要です！

日ごろから、障がいのある人と一緒に、話し合っておくことが大切です。

	こま 困ったこと	ひつ 必要なこと
日常の暮らし	 <p>避難訓練に参加したことがない 避難場所を知らない 誰にも助けを求められない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 日ごろからの地域での取り組み (災害サポーター制度への参加など) ● 日ごろから、顔見知りになったり、地域の人との人間関係を築く。 ● 要配慮者個別避難計画作り ● 障害に考慮した避難所の設備、物資準備   
災害発生時とそのあとの行動	 <p>情報が得られない</p>  <p>情報がラジオだけで聞こえないので情報が入らなかった</p>  <p>周りがどうなっているかわからなかった</p> <p>どこに行ったらいいかわからない</p>  <p>何が起きたかわからず泣いていた</p> <p>自力で動けず逃げ遅れた</p>  <p>エレベーターが動かなくなり脱出できなかった</p>	<p>障害に合わせた適切な情報を伝える</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 聴覚障がいのある方は、手話や身振り、筆談、口の動きなどで現在の状況や今後の見通し、避難指示などの状況を伝えましょう。 ● 視覚障がいのある方は、まわりの状況を自分の目で確認することができません。相手の目となって、まわりの状況や非常口の位置などを確認して知らせましょう。 ● 知的障がいのある方は、「あぶない」「にげよう」など、わかりやすく身の危険を知らせてください。 ● 車いすの方は、自力で非常階段を下りて避難することができません。避難・避難誘導を手伝ってください。サポートする人は、周りの協力を求めましょう。 ● 災害時や避難時、障がいのある方が一人で行動するのは普段よりも難しくなります。できるだけ孤立しないように、一緒に行動するようにしましょう。      
避難生活	<p>おむつを替える場所がなかった</p> <p>呼吸器の電源がなく避難所に行けなかった</p> <p>食料配給のアナウンスが聞こえずもらえなかった</p> <p>車いすトイレが体育館にないため飲水を我慢して体を壊した</p> <p>盲導犬を拒否された</p> <p>障がい者は「怖い」「迷惑」と白い目で見られて避難所にいられなくなった</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域の人々の理解と協力 ● 障がい者に配慮した設備 ● 情報提供 ● 難しい言葉を使わず、わかりやすく説明をする。      

(※) 多摩市の障がい者自立生活支援団体「自立ステーションつばさ」作成資料

5

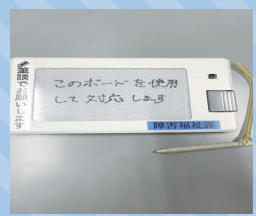
まちの中にあるバリアフリーを探してみよう



点字ブロック

歩道・鉄道の駅・商店の入り口近くに敷いてある。

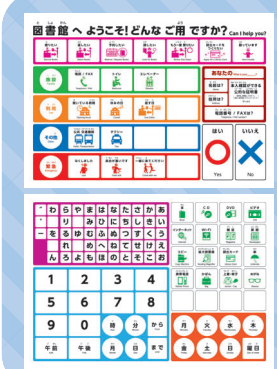
多摩市役所



筆談ボード

耳が不自由な人のために、文字などを書いて伝えるためのボード。

多摩市役所障害福祉課



コミュニケーションボード

絵や記号、簡単な図を使って説明や意思表示などのやりとりができるようにしたボード。

多摩市立永山図書館(岐阜県公共図書館協議会作成)



段差解消スロープ

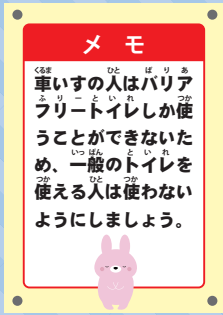
車いすを利用する人が上れるようにするためのスロープ。

市内の飲食店



バリアフリートイレ

このトイレには、人工こうもん・人工ぼうこうを使っている人の設備(オストメイトマーク)や、目が見えない人、見えづらい人のための音声案内がある。



パルテノン多摩

まちの中で見つけたバリアフリーを書いてみましょう

Blank area for writing down discovered barrier-free facilities.

6

多摩市障がい者への差別をなくし共に安心して暮らすことのできるまちづくり条例について

多摩市では、障がいのある人のことを知ってもらったり、差別をなくしたりするために様々な取組を行ってきました。

しかし、まだまだ障がいのある人たちは生活をする上で難しさを感じています。そこで、さらに取組を進めていくため、令和2年7月に「多摩市障がい者への差別をなくし共に安心して暮らすことのできるまちづくり条例」ができました。

例えば、差別をなくすために障がいのある人、お店や会社、市役所の人たちみんなで話し合う会議（多摩市差別解消支援地域協議会）などの取組を行っています。



みなさんにも、障がいのある人のことをよく知ってほしいと思って、このハンドブックをつくりました。

みんなで力を合わせて、条例で目指している「障がいのある人もない人も安心して暮らせるまち」をつくっていきましょう。



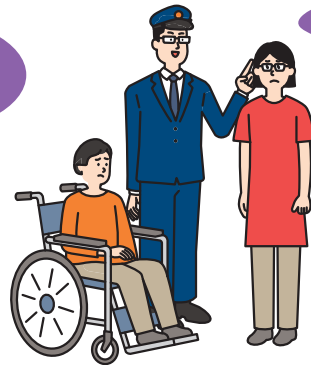
こま 困ったときはご相談ください！ そう だん

さ べつ う 受けた、いや 嫌なことがあった、さ べつ み 差別を見た、どうすればよい
かわからなかったなど 困ったときは、まずは、か ぞく ゆうじん み じか 家族や友人など身近
な人たちに 相談してみましよう。

じょうれい 条例ができたことで、し やくしょ 市役所にも 相談窓口ができました。こま 困った
ときはぜひお気軽にご相談ください。



さ べつ う 差別を受けた
さ べつ み 差別を見た



どうすればよいかわからなかった

し やくしょ 市役所は、相談をうけたら、すぐに 調べたり
かくにん 確認をします。

あどばいす アドバイスをしたり、もっとくわしく 相談に
のってくれる 窓口を教えたりして、解決できる
ようにします。



とい あわ さき 問合せ先

た ま し やくしょ しょうがい ふく し か ほん ちょうしゃ かい
多摩市役所障害福祉課 (本庁舎1階)

ば しょ た ま し せき ど
場所：多摩市関戸6-12-1

でん わ
電話：042-338-6847

ふ あ く し み り
ファクシミリ：042-371-1200

め ー る あ ど れ す
メールアドレス：

tm214100@city.tama.tokyo.jp

わからないことや気になること
などなんでもご相談ください！



