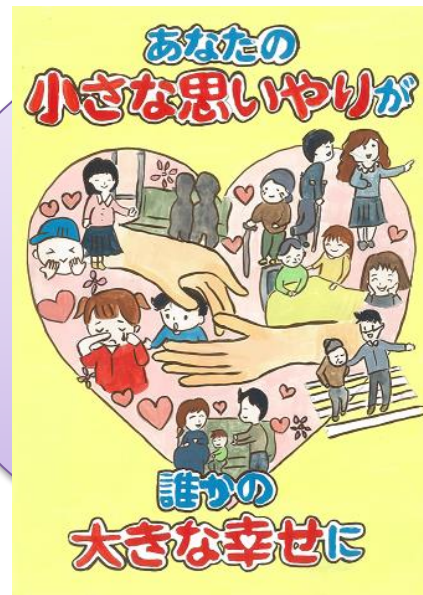


ふれあいのまち KOBE・愛の輪運動 障がいサポーター ハンドブック



ふれあいのまち KOBE・愛の輪運動
令和5年度 愛の輪ポスター受賞作品 最優秀賞
【小学生の部】神戸市立北山小学校1年 武田 和香那 (左)
【中学生の部】神戸市立筒井台中学校1年 嶋崎 喜菜 (右)

はじめに

私たちが暮らす社会には、様々な障がいのある人がいます。障がいは、病気や事故、加齢により、誰にでも生じる可能性があります。

障がいの種類により特性はさまざまです。知的障がい、聴覚障がい、内部障がい、精神障がい、発達障がいなど、外見だけではわからない障がいもあります。さまざまな障がいのある人が、いろいろな施設やサービスなどを利用して生活していますが、社会にはそうした方々を想定していない物やサービスがたくさんあり、障がいのある人にとっては、日常生活のいろいろな場面での制約になる場合があります。

それぞれの障がいの特性をご理解いただき、みなさんの理解やちょっとした気配りがあれば、障がいによる不自由さが解消されることも多いのです。

このハンドブックでは、さまざまな障がいの特性、配慮してほしいことを記載するとともに、対応の具体例を提示しています。困っている姿を見かけたら、まずは「何かお困りですか」と、勇気を出してひと声かけてみてください。

多くの皆さんに、このハンドブックを活用していただくことで、誰もがちょっとした手助けや配慮をすすんでできるような人(障がいサポーター)が増え、障がいのある人もない人も共に暮らす社会(共生社会)の実現の担い手になりますことを期待しています。ご協力よろしくお願いします。

「障害」のひらがな表記について

本紙においては、「障害」を「障がい」と表記しています。ただし、法令や制度、団体などの固有名詞については、漢字で「障害」と表記しています。ただ、「障がい」も一般的な表記ではないため、本紙においては試行的に記載するものとします。

目次

○肢体（したい）不自由	1ページ
○重度心身障がい（重症心身障がい）	3ページ
○視覚障がい	5ページ
○聴覚障がい	7ページ
○盲ろう（視聴覚二重障がい）	9ページ
○内部障がい	11ページ
○難病	13ページ
○知的障がい	15ページ
○精神障がい	17ページ
○発達障がい	19ページ
○高次脳機能障がい	21ページ
○失語症	23ページ
【参考】	
★補助犬について	10ページ
★まちで見かける障がい者に関するマーク	25ページ
★車いすの基本的な介助方法	27ページ
◆障害者虐待防止法について	28ページ
◆障害者差別解消法について	29ページ
◆手話は言語です～「神戸市みんなの手話言語条例」～	30ページ
◎障がいサポーターについて	31ページ

ふれあいのまち KOBE・愛の輪運動とは・・・

人と人とのふれあいの中で、思いやり・譲り合い・助け合いなどの福祉の心をはぐくみ、ボランティア活動などの実践につなげ、「ともに生きる」地域社会づくりを目指した神戸の市民運動です。

平成2年に発足した愛の輪運動には、地域の自治会や婦人会、民生委員児童委員協議会、行政機関、福祉、医療団体、ボランティア、企業、労働組合など、運動の趣旨に賛同する様々な団体が会員として参加し、それぞれの立場から運動の推進に取り組んでいます。



表紙のシンボルマーク

2つのハートの組み合わせでふれあいを表現し、人の形の中に神戸市章のイメージも取り入れ、赤のカラーでソフトにやさしさとふれあいのある福祉社会を表現したものです。

肢体(したい)不自由

このような障がいです

- 肢体不自由のある人の中には、手や足の機能に障がいのある人、姿勢を保持することが困難な人などがいます。
- 肢体不自由の中でも、脳性まひ、筋ジストロフィーなどにより、全身に障がいがおよぶものを、一般的に全身性障がいと言います。全身性障がいの人の多くは、生活する上で不便が多く、さまざまな場面でのサポートが必要です。

このようなことで困っています

- 指、手、腕に障がいのある人は、細かい作業や、扉や蛇口の開閉など、力が必要な動作が苦手です。
- 足や体幹に障がいのある人は、立ったり、座ったり、低いところや高いところの物を取るなどの動作が困難です。

このような配慮をお願いします

- 車いすの人と話をするときは、相手に威圧感を与えないよう、腰をおとすなどして、できるだけ視線を同じ高さにして話してください。
- ドアの開閉や坂道、段差などでは、車いすを押すなどの手助けをお願いします。階段などの昇り降りを手伝うには、必ず3~4人がかりで、静かに持ち上げます。



- 脳性まひの人の中には、言語障がいに加え、顔の表情や手足などが自分の思いとは関係なく動いてしまうこともあり、日常のコミュニケーションを取ることが困難な場合がありますが、こちらからの説明は普通に理解ができます。



災害などの緊急時において

- 過度の緊張から、普段と違って、動作や歩行、移動が困難になる場合があります。
- 避難時には、必要な携行品や、非常用品を身に着けたり、持ち運ぶことができない場合があります。
- 避難には時間がかかるので、避難準備情報などが発表された場合は、いつでも避難ができるよう準備をお願いします。

避難所では

- 車いすや杖を使う人が安全に移動できるように通路を確保してください。
- 救援物資などの受取りが困難なので、代わりに受取るなどの手助けをお願いします。
- 障がい者用のトイレの確保をお願いします。

重度心身障がい(重症心身障がい)

このような障がいです

○重度の身体障がい(肢体不自由)と重度の知的障がいなどが重複しています。日常生活をおくるには支援が必要で、自宅で介護を受けたり、専門施設などに入所している人もいます。

○意思是、体の動きや視線で伝えることができます。

○医療的ケアがなければ、呼吸することや栄養を摂取することもしづらい人もいます。(※「超重症心身障がい」)

(移動) 自力での移動や寝返りはしにくく、介助が必要です。車いすでの移動には介助が必要です。

(排泄) 全介助が必要です。

(食事) 介助が必要です。ごえん誤嚥(食物が気管に入ってしまうこと)を起こしやすいので、細かくきざんだり、飲み込みやすいような流動食にすることもあります。

(変形・拘縮)こうしゆく手、足が変形または拘縮したり、側わん(背骨が曲がっている状態)や胸郭(胸部の骨格)の変形を伴うこともあります。

(拘縮:けがや病気などにより長期間身体を動かしていない状態が続くことで関節が硬くなり、動きが悪くなる状態)

(筋緊張) 極度に筋肉が緊張するので思うように手足を動かすことができません。

(コミュニケーション) 声や身振りで意思伝達をすることはできません。

(健康) 肺炎・気管支炎を起こしやすく、てんかん発作を伴う人もいます。

(※超重症心身障がい)

○常時医療的なケアが必要です。水分や食べ物を口からとることが難しい場合は鼻から胃へ注入する管をつけています。

○呼吸がうまくできない場合は、気管切開をしたり人工呼吸器をつけています。

○専門の施設などに入所(入院)している人もいますが、在宅でも生活しています。

※「超重症心身障がい」という名称は、常時医療的なケアを必要とするなど、さらに重度な障がいであることを理解していただくために、このハンドブックでは使用しています。

このようなことで困っています

- 外出する時には呼吸管理をする医療機器（吸引器、酸素ボンベ、人工呼吸器）など一式を持参する必要があります。
- 医療機器、医療部品は一般の店では販売されておらず、すぐには手に入らないので医療部品などは予備を準備しなければなりません。
- 在宅では常に体調の異変に不安を抱えながら生活しています。
- 台風や地震などの災害の際には、停電などの不安があります。

このような配慮をお願いします

- 重度心身障がいのある人は、日常生活において何らかの支援や医療的ケアを受けており、障がいサポーターが支援を行うことができる場面は少ないですが、災害などの緊急時においては専門職(医師、看護師など)が必要な場合もあります。

災害などの緊急時において

- 避難に時間がかかります。避難準備情報が出た場合は、車いすなどで避難を介助している人に、手助けをする必要があるかどうかの声かけをして下さい。

避難所では

- 避難所で過ごすことは困難です。医師、看護師の常駐が必要です。
- コミュニケーションの取りやすい、慣れた支援者が関わるような配慮が必要です。
- 「本人の健康状態」「本人サポートカード」など、本人のことがよくわかるカードがあれば、その記載内容に沿った支援をお願いします。



視覚障がい

このような障がいです

- 目が見えない、あるいはほとんど見えない、見えにくいなどがあります。
- 見えにくい場合は、周囲の様子や方向がわかりにくいです。
- 見えにくい場合は、細部がよく見えない、光がまぶしく感じる、見える範囲が狭い、特定の色がわかりにくいなど、人によって生活のしにくさが違います。

このようなことで困っています

- 慣れないところでは、一人で移動するのが困難です。
- 情報収集は、音を耳で聞いたり、白杖や手でさわって行っています。点字ブロックの上に立ち止まられたり、自転車や物、看板などが置かれていると困ります。
- 視線や表情を読み取ることができず、コミュニケーションに苦労します。
- 点字があっても、どこに点字が設置されているかわからず困ることがあります。

このような配慮をお願いします

- 白杖を持ってスーパーやコンビニなどで戸惑っている人を見かけたら、まずはやさしく声をかけてください。突然、体や白杖にふれるとびっくりします。
声をかけるときは、できるだけ前方から、「何かお探しですか」とか「お手伝いすることはありますか」など、自分に声をかけられていることがわかるようにしてください。



- 横断歩道などで白杖を持った人を見かけたら、「まだ赤信号です」や、「青信号になりました」と適切に声をかけましょう。
- 誘導する際は、手や白杖を引っ張って歩くのではなく、白杖を持つ手の反対側に立ち、誘導する人のひじや肩を障がいのある人につかんでもらい、半歩前を本人のペースにあわせて歩いてください。

○どのようにサポートしてほしいかを本人に聞いて、それに沿ったサポートをしてください。

○歩く方向を変える場合や、段差がある場合など、「右に90度曲がります。1メートル先に段差があります」のように、具体的な説明があると安心できます。

○「こちら、あちら、そこ」などの指示語を使わずに、「あなたの3時方向に～～があります。」など、具体的に説明しましょう。



災害などの緊急時において

○状況の把握や確認が困難です。大雨で洪水が発生しそうな場合や周りで火事が発生している場合など、危機が迫っていたり、災害が発生している場合は、まずは声をかけ、状況を伝えてください。必要があれば一緒に避難を呼びかけてください。

○避難誘導の際には、足元の状態を具体的に伝えてください。

避難所では

○トイレの場所や、救援物資の配布場所など、必要な場所の確認と誘導をお願いします。

○点字のない配布物は記載内容について、口頭での説明をお願いします。

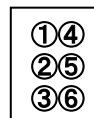
○困った時に相談ができる避難所の係の人を教えてください。

★視覚障がい者の情報アクセスツールについて

視覚障がいのある人は、主に触れることと音で、必要な情報を手に入れなければなりません。

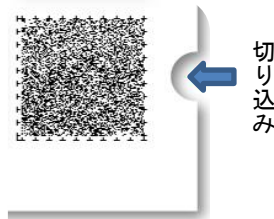
【点字】

駅の自動券売機、銀行のATM、洗濯機などの電化製品のパネルや缶ビールのふたなど、様々なところで点字を見かけます。点字は、視覚障がいのある人が指先などで触って読む文字です。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。右の図の①②④の点を組み合わせて母音を表し、③⑤⑥の点を組み合わせて子音を表します。これにより50音や数字、アルファベット、記号を表すことができます。



【音声コード】

チラシやパンフレットなどには、「音声コード」と呼ばれるマークが付けられたものがあります。1つのマークに約800字の文字情報が記録されています。音声コード専用の読上げ装置で読み取ると、記録されている情報を音声で聞くことができます。音声コードが付けられた冊子等には、音声コードの位置の目印としてページの横に切り込みが入っています。



聴覚障がい

このような障がいです

- 外見からは障がいがあることがわかりにくいいため、周囲から誤解を受けたり、近づいてくる車の音に気がつかず、危険な目に遭うこともあります。
- 補聴器を使用しても、音がゆがんで聞こえたり、言葉が上手に聞き取りできない人もいます。
- 手話を使うことができない人もいます。筆談や口の動きを読みとって理解する口話^{こうわ}など、それぞれのコミュニケーション方法があります。

このようなことで困っています

- 音から情報を得ることが難しいです。また、音を使ったコミュニケーションが困難です。
- 駅や車内のアナウンスがわからず困ることがあります。
- 自分の言いたいことが伝わらないときがあります。
- 火災報知器の音や防災行政無線のサイレンなどの音声が聞こえず、状況がつかめない、避難が遅れるなどの可能性があります。
- クラクションやベルを鳴らされても、車や自転車が後ろから近づいて来ることをすぐに気づくことができません。
- 音を大きくすれば聞き取れると思われることがありますが、音を感じる器官（内耳）に障がいのある人にとっては、聞き取りができないことがあります。

このような配慮をお願いします

- 話しかけるときは、正面から、口をやや大きくあけ、はっきりとした発音で、ゆっくり話しかけてください。
- 話しかけても相手がわからないときは、身振りで表現したり、メモに書いて説明するなど工夫しましょう。



○言葉が聞き取れない場合は、紙に書いてもらうなどして、内容を確認してください。

○筆談をする場合は、なるべく短い文章でわかりやすく大きな文字で書いてください。

○手話が使えない人や、難聴や中途失聴の方には、話の内容をパソコンや手書きで文字にする要約筆記が望まれます。



災害などの緊急時において

○緊急情報などが聞こえず、避難が遅れることがあります。まずは声をかけ現在の状況を伝えてください。身振りや簡単なメモで危険を知らせて一緒に避難を呼びかけてください。

○暗い場所や夕方、夜間などは、懐中電灯などの光で知らせてください。回す、点滅させるなどがより効果的です。

避難所では

○救援物資配布時など、音声による情報に合わせて、紙などに書いて知らせてください。掲示板の伝達事項などがあれば、その都度伝わっているか確認してください。

○避難所で、お知らせなどを集団に知らせるときは、部屋の電灯を点滅させるなど、聴覚障がいがある人にも注意を向けるよう知らせてください。

盲ろう(視聴覚二重障がい)

このような障がいです

- 視覚障がいと聴覚障がいの両方に障がいがあります。
- 盲ろうは、大きく分けて、次の4つのタイプがあります。
 - 【全盲ろう】 全く見えず、全く聞こえない状態
 - 【盲難聴】 全く見えず、少し聞こえる状態
 - 【弱視ろう】 少し見えて、全く聞こえない状態
 - 【弱視難聴】 少し見えて、少し聞こえる状態

このようなことで困っています

- 情報入手、コミュニケーション、移動などの様々な場面で大きな困難が生じます。
- 自分の力だけで、情報を得たり、会話したり、外出や移動することが困難です。そのため、社会から孤立してしまうこともあります。

このような配慮をお願いします

- コミュニケーションには次のような方法があります。
 - 【手書き文字】 手のひらに指先等で文字を書き伝えます。
 - 【触手話】 相手の行う手話に触れて、手話の形で読み取ります。
 - 【指点字】 点字タイプライターの代わりに、盲ろう者の指を直接たたいて点字を表します。6本の指を点字の6点に見立てます。
 - 【文字筆記】 視覚の活用が可能な方に対して、紙やパソコンに文字を筆記して伝えます。
 - 【音声】 聴覚の活用が可能な方に対して、耳元や補聴器のマイクなどに向かって話します。声の大きさ、抑揚、速さ、音の高さなど、聞こえ方に合わせた配慮が必要です。
- 日常生活における情報入手、コミュニケーションの支援のほか、緊急時における災害情報の伝達や、避難誘導において一緒に避難するなどの配慮をお願いします。

補助犬について

「補助犬」とは、目の不自由な人にかわって段差や信号があることを知らせてくれる「盲導犬」、手足が不自由な人にかわってドアを開けてくれたり、物を拾ってくれる「介助犬」、耳の不自由な人にかわって音を聞き、電話がかかってきたことや、車が近づいていることを教えてくれる「聴導犬」の総称です。

補助犬は、「身体障害者補助犬法」にもとづき、特別な訓練を受けたうえで認定された犬で、社会のマナーを守ることができ、衛生面でも管理されています。



お願いしたいこと

「身体障害者補助犬法」は、公共施設、公共交通機関はもちろん、スーパー、ホテル、レストランなどの民間施設でも、補助犬同伴の受け入れを義務づけています。補助犬は、障がいのある人の自立と社会参加に重要な役割を担っています。補助犬へのご理解、ご協力をお願いします。

- 仕事中の補助犬に、かわいいといって、声をかけたり、さわったりしないでください。気が散って仕事ができなくなったり、補助ができず事故につながる場合もあります。
- 補助犬は、食事や水の量、与える時刻などが決められており、排泄や健康が管理されています。勝手に食べ物や水を与えないようにしてください。
- ほじょ犬ユーザーが困っているときは、「何かお手伝いをすることはありますか」と声かけをお願いします。



内部障がい

このような障がいです

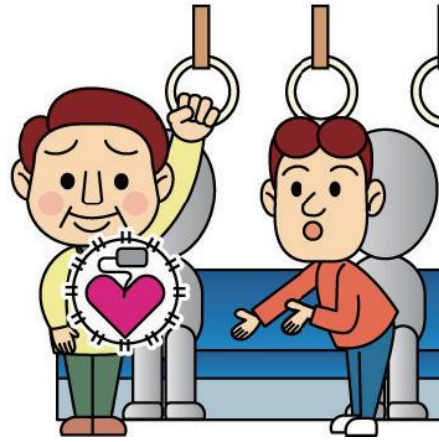
- 病気などで身体の内部（心臓、腎臓、肺、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓）の働きが弱くなったり、動かなくなる障がい、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫機能の障がいをいいます。
- 主な内部障がい
 - 【心臓機能障がい】
不整脈、狭心症や心筋梗塞等のために、心臓機能が低下した障がいで、ペースメーカーを使用している人もいます。
 - 【呼吸器機能障がい】
呼吸器系の病気によって呼吸機能が低下した障がいで、酸素ボンベを携行したり、人工呼吸器を使用している人もいます。
 - 【腎臓機能障がい】
腎臓の機能が低下した障がいで、人工透析のため1週間に3回（1回4時間）通院している人もいます。
 - 【ぼうこう、直腸機能障がい】
ぼうこう疾患や腸管の通過障がいで、人工ぼうこうや人工肛門を使用している人もいます。
 - 【小腸機能障がい】
小腸の機能が損なわれた障がいで、食事による栄養維持が困難なため、静脈から輸液の補給を受けている人もいます。
 - 【ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫不全機能障がい】
HIVによって免疫機能が低下した障がいで、抗ウイルス剤を服薬しています。
 - 【肝臓機能障がい】
肝臓の機能が低下した障がいで、肝臓移植を受けた人もいます。

このようなことで困っています

- 外見からは障がいや疾病があることがわからないため、周囲から理解されにくく、必要な配慮が受けられなかったり、誤解を受けることがあります。
- 全身の機能の低下により疲れやすく、重い荷物を持ったり、長時間立っていると体に大きな負担がかかります。

このような配慮をお願いします

- 外見ではわかりにくく、周囲から理解されにくいです。様々な障がいや程度の違いがあることを理解してください。
- 優先座席の利用や障がい者用トイレの使用などへの理解と配慮をお願いします。



- 体力が低下し、風邪などに感染しやすくなっています。障がいのある臓器に影響を及ぼすこともあるので、周りの人の配慮をお願いします。

災害などの緊急時において

- 避難の際には、いつも服用している薬など、必要なものを忘れていないか確認してください。

避難所では

- 一般的に免疫力が低下している人が多いため、感染症を防ぐなど、体調維持への配慮が必要です。
- 毎日必ず服用しなければならない薬や、定期的な人工透析を必要としている人がいます。医療機関との連携が必要です。
- 避難所周辺の医療機関や、かかりつけ医などの状況がわかれば教えてください。
- 補装具の交換が必要な人もいますので、避難所の環境などには一般の避難者とは異なる対応が必要です。

難病

このような障がいです

- 難病とは、難病の患者に対する医療等に関する法律の第1条において、
①発病の機構が明らかでなく（原因不明、病態が未解明など）②治療方法が確立していない③希少な疾病であって④長期の療養を必要とするものとされています。
- このうち、患者数が国内において一定の人数（人口の0.1%程度）に達しない、客観的な診断基準（又はそれに準ずるもの）が確立しているものを指定難病としています。
- 症例数が少なく、原因不明で治療法が未確立であり、かつ、生活面で長期にわたる支障がある疾患については、国が研究事業に指定し、研究班を設置し、原因の究明、治療方法の確立に向けた研究が行われています。
- 難病の症状自体から発生する痛みや不快感があったり、治療のための服薬の副作用からの不快感がある場合があります。

このようなことで困っています

- 外見からは障がいや疾病があることがわからない病気の種類があります。
- 外見からは障がいや疾病があることがわからない病気もあり、必要な配慮が受けられなかったり、仕事に熱意がないなどと誤解を受けることがあります。仕事量の調整など、難病のある人への配慮や、通院を許可するといった配慮の必要が、周囲に理解されにくい場合があります。
- 難病患者の多くは、全身の機能の低下により疲れやすく、重い荷物を持つたり、長時間立っていると体への負担が大きいです。
- 体調の悪化を防ぐため、通院のために時間を確保したり、ストレス・疲労がないように活動を抑え目にしたり、仕事の内容、量に配慮が求められます。免疫が低下している場合は風邪をひかないように気をつける、場合によっては食事内容にも気をつかわなければなりません。
- 薬の効き目が体調や状況によって違い、動けなくなる時もあります。

このような配慮をお願いします

- バスや電車の優先席の利用や、障がい者用駐車場の利用について、理解をお願いします。
- 体力の低下のため、集中力や根気が続かないこともあります。状態を判断し、必要に応じて休憩してもらおうなどしましょう。
- 体調不良や通院のために、学校や会社では早退や欠席しなければならないこともあります。理解や配慮をお願いします。
- 具合が悪くなり道端や階段などで動けなくなっている人がいたら、声をかけて意識を確認し、必要があれば周囲に助けを求め、119番へ救急通報してください。



災害などの緊急時において

- 避難の際には、いつも服用している薬など、必要なものを忘れていないか確認してください。

避難所では

- 本人、家族に現在の健康状態や食事において配慮すべきこと、トイレの利用などにおいて配慮すべきことなどを聞き取り、対応を検討してください。
- 避難所周辺の医療機関、かかりつけ医等の状況がわかれば教えてください。
- 医療行為が必要な方のために、衛生面での環境に配慮してください。
- 本人が体調不良を訴えた場合は、すぐに医療機関に連絡してください。

知的障がい

このような障がいです

- 原因が不明な人もいます。知的な発達が同年齢の人の平均に比べて遅れ、日常生活に支障が生じている人もいます。
- すべての発達が遅れているわけではありません。まわりの人の理解や支援によって、一步一步成長していくことができ、会社などで働いている人も大勢います。

(発達障がいを伴う人の中には)

- 1つの行為や物・人に執着する傾向(こだわり)があったり、パターン化された行動がみられることもあります。
- 感覚過敏の傾向があり、体に触れられたり、大きな声や音が苦手な人もいれば、経験のない出来事に遭遇した時などは、どのように対処してよいかわからず、大声をあげたり、飛び跳ねたり、時には自傷行為におよぶ場合もあります。

このようなことで困っています

- 言葉の理解や自己表現が苦手で、自分の思いが伝わりにくく、特に初めて会う人などに対しては、緊張からコミュニケーションがとりにくい場合もあります。
- 経験不足のことが多いため、想定していない出来事や環境の変化に対して混乱する場合があります。
- 複雑な内容や抽象的な概念は理解しにくいです。
- コミュニケーションが苦手な人が多く、わからないことや自分の思ったことをうまく伝えられない人もいます。
- 人によって障がいの程度が異なり、障がいを理解してもらえない場合もあります。また、「歩いている人を無表情でじっと見つめる」などの行動をすることにより、誤解や偏見を受けることがあります。
- 状況に応じた行動をすることや、見通しをもって考えることが難しいことがあります。
- 相手の気持ちを考えて行動することが難しいことがあります。

このような配慮をお願いします

- 話しかけるときは、「ゆっくり」「やさしく」「にこやかに」。
表情や声のトーンをやわらかくすることが安心感につながります。
- 抽象的な表現でなく具体的に、わかりやすい言葉で話してください。
- 「～してはだめ」という禁止文ではなく、「～してください」という肯定文で話してください。
- 質問は一度にひとつずつ行い、質問は答えやすいものにしましょう。
例)「どれがいいですか」ではなく、「AとBのどちらがいいですか」のように
- やることを具体的に紙に書いて渡したり、ひとつひとつ誘導するとわかりやすいです。
- 絵やイラスト、写真などを使って説明してもらえると理解がしやすいです。
- 「大声を出す」「飛び跳ねる」などのパニック行動を起こしているときは、状況の変化に対応ができず、混乱し不安になっているので、落ち着くまで静かに見守り、やさしく「大丈夫ですよ」と声かけしてください。
- 道路に飛び出したり、ホームから身を乗り出すなどの危険な行為を見かけた時には、やさしく声をかけて注意してください。



災害などの緊急時において

- 地震や火事などの緊急事態が起こった場合は、この先何が起きるのか不安が大きくなるので、ゆっくりと簡潔に説明し、あわてず、落ち着いて避難するよう誘導してください。

避難所では

- 服薬が必要な人もいますが、自分で服薬している人も含め、正しく服薬管理ができているか確認が必要です。
- 災害による異常事態のため、パニックを起こす可能性もあります。できるだけ静かな環境で過ごせるような配慮をお願いします。
- いろいろと説明を受けても、理解することが難しく、救援物資を受け取ることができない事もあります。救援物資の確保や必要な情報を伝えるなどの配慮をお願いします。
- できるだけ同じ人が接することで落ち着ける状況をつくることができます。

精神障がい

このような障がいです

- 統合失調症、そううつ病、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。
- だれにでも発症する可能性があります。現代の日本社会では、40人に1人が何らかの精神疾患を抱えているといわれています。
- 生活していく中で、身近な人を亡くしたり、仕事がうまくいかなかったり、失恋したりして気分が落ち込むことがあります。このような場合、「仕方がない」「なんとかなる」と考えたり、スポーツなどにより気分転換することで気持ちを立て直しますが、そのような心の働きがうまくいかずに苦しんでいるうちに、精神疾患になることがあります。
- 適切な治療や服薬、周囲の配慮によって症状をコントロールできれば、地域で安定した生活を送ることができます。

このようなことで困っています

- 見た目ではわかりにくい障がいです。
- 薬の副作用や気分の落ち込みから思うように行動がとれなくなることがあります。
- 周囲からなまけているのではないかと誤解をされやすい場合があります。
- 環境の変化や人間関係などからストレスや不安を感じ、体調をくずしやすいです。
- コミュニケーションが苦手な人も多く、自分の気持ちを伝えることが難しい傾向にあります。

このような配慮をお願いします

○障がいの特徴や、相手の気持ちを理解し、話にじっくりと耳を傾け、誠実な態度で対応してください。

○その人らしさを尊重し、相手に合った声かけをするようにしましょう。



○同じ目線でおだやかに、落ち着いた口調で話しましょう。

○説明は具体的に、短く、明確に伝えてください。

○本人のペースに合わせた働きかけをお願いします。無理な励ましは本人のストレスになることがあります。

災害などの緊急時において

○いつ避難すべきか、避難所がどこにあるかを知らない場合もあります。避難が必要な場合は、声をかけて一緒に避難してください。

○情報は一度に多くのことを伝えず、最も重要なことを明確に伝えてください。

○不安がやわらぐよう、支援する人も落ち着いて行動しましょう。

避難所では

○生活環境が変わると不安になります。家族や支援者にできるだけ早く連絡をとったうえで、一人にしないようにしてください。

○多くの人は服薬や医療的なケアが必要です。避難所周辺の医療機関、本人のかかりつけ医の状況を確認し、適切な医療と薬品の確保をお願いします。

○避難所で長時間、多くの見知らぬ人の中にいることが強いストレスとなり、症状の悪化につながる場合があります。プライバシーを保つことができるような配慮をお願いします。

発達障がい

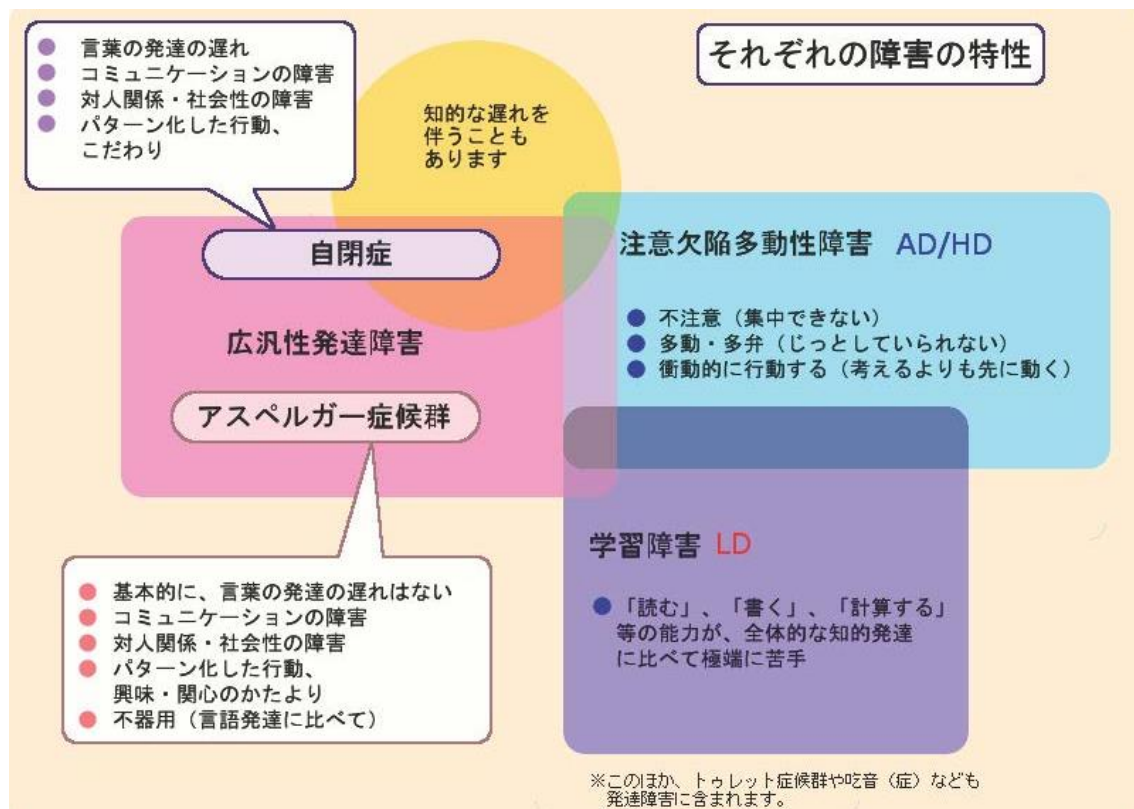
このような障がいです

○発達障害者支援法において、発達障がいは「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、注意欠陥多動性障害、その他これに類する脳機能障害であって、その症状が通常低年齢において発現するもの」と定義されています。

これらのタイプのうちどれにあたるのか、障がいの種類を明確に分けて診断することは大変難しいとされています。障がいごとの特徴がそれぞれ少しずつ重なっている場合が多いからです。また、年齢や環境により目立つ症状が違ってくるので、診断された時期により、診断名が異なることもあります。

大事なことは、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、その人その人に合った支援があれば、だれもが自分らしく、生きていけるのです。



厚生労働省 発達障害情報・支援センターHPより

このようなことで困っています

- 外見からはわかりにくいいため、周囲から誤解されることも多くあります。
- 個人差はありますが、人の気持ちを察したり、その場の雰囲気を読んだりすることが苦手です。
- 注意力や集中力、衝動性をコントロールする力が弱く、勉強や仕事がうまくいかないことがあります。

このような配慮をお願いします

- 話しかけるときは、笑顔でゆっくり、やさしい口調で声をかけてください。
- 話は、できるだけ短い言葉で、どうすればいいのか、わかりやすく話をしてください。



- 大きな声や音を怖がることもあるので、大きな声で注意したり、叱ったりしないようにしましょう。
- 質問するときは、答えやすいような質問にします。
- 否定的な言葉に敏感な人が多いので、「○○しない」ではなく、「○○しましょう」と肯定的な言葉をかけてください。

災害などの緊急時において

- 情報は一度にたくさん伝えないで、整理して一つずつ伝えるようにしてください。
- メモや文書で伝えるのも有効な手段です。その場合は、強調したい部分に色をつけるなどわかりやすくしてください。

避難所では

- 感覚が過敏で、不快と感じる音を聞き流せない人もいます。ざわざわした場所で一斉に伝えられると、正しく理解できない場合があるので、場所をかえたり、個別に伝えるなどの配慮をお願いします。

高次脳機能障がい

このような障がいです

- 脳梗塞などの脳血管の病気や事故などにより、脳に損傷を受けることで起きる言語や記憶、注意などの認知機能の障がいです。
- 受傷前にできていたことができなくなったり、仕事や生活などの様々な場面で支障をきたすことがあります。
- 体に麻痺がある方もいますが、一見して障がいがわからない方もいます。また、本人も障がいを認識していない場合もあります。

このようなことで困っています

損傷を受けた脳の部位によって、下記のような障がいが生じる場合があります。

- 本人自覚の障がい
外見からは障がいがあるかどうかわかりにくいいため、本人も障がいに気づいていないことも多く、家族や周囲の人からも理解されず、誤解を受ける場合があります。
- 注意の障がい
物事に集中できなかつたり、周りのことが気になって、気が散りやすくなったりします。
- 記憶の障がい
物事を忘れやすく、覚えられないため、同じことを何度もたずねてしまうことがあります。
- 遂行機能の障がい
計画を立てるのが苦手で、段取りが悪く、優先順位が決められないなど、見通しを立てた行動が困難です。
- 社会的行動の障がい
感情や行動を自分でコントロールすることが難しくなったりします。

このような配慮をお願いします

○疲れやすいので、こまめに休憩を取り、気分転換を促すようにしてください。

○説明するときは、ゆっくり、わかりやすく、具体的に話してください。

○伝えることをメモに書いて渡したり、図やイラストを使って説明するのも有効です。

○行動を習慣づけると、できることが増えていきます。「手順を簡単にする」「日課をシンプルにする」など、周囲の環境を調整してください。



災害などの緊急時において

○道や建物の中、混雑した場所では迷うことがあり、人や物にぶつかってしまうこともあります。できれば、声をかけ一緒に避難してください。

○自分で判断できない人、場違いな行動をする人もいます。やさしく注意をうながして、必要な行動を具体的に指示してください。

避難所では

○救援物資の受取りや、大事なお知らせがある場合は、声かけや説明をしてください。

○救援物資の受取りなどは、順番や並び方を具体的に指示してください。

○混乱しているようであれば、そっと付き添ったり、静かな場所で落ち着くまで見守ってください。

失語症

このような障がいです

- 失語症は脳卒中や事故が原因で、言葉に関わる脳の領域が損傷することにより起こる言語障がいです。脳の損傷部位や広さによって症状は異なりますが、毎日使っていた日本語が知らない外国語になったような状態です。
- 「話すこと」「聞いて理解すること」「文字を読んで理解すること」「文字を書くこと」が不自由になります。
- その人らしい性格や状況を判断する能力などは、発症前とあまり変わりません。

このようなことで困っています

- 言葉が出ない、言い誤ってしまう
- 普通の話しかただと、速くて聞き取れない
- 説明が分からない
- 書類が読めない・書けない
- 同時に何人もの人と話すと、何を言っているかわからない
- 話し始めるまで、または話し終わるまで、相手が待ってくれない



このような配慮をお願いします

- ゆっくり分かりやすい言葉で話しかけてください。
- ゆったりとした気持ちで話を聞いてください。
- 話題が変わるときは、はっきりと伝えてください。
- 言葉が出ずに困っているときは、本人の言いたいことを推測しながら、「はい」か「いいえ」で答えられる話しかけをしてください。
- 話すだけでなく、文字や絵をかいたり、写真やカレンダーを見せて伝えてください。
- 「ひらがな」よりも漢字の方がわかりやすいことが多いです。

災害などの緊急時において

- 文字や表示、話の意味を十分に理解するのが難しいことがあります。ポイントをしぼって、「ゆっくり」、「はっきり」、「具体的に」短い文で話をしてください。

避難所では

- 食料品の配給などの大事な予定や放送があるときは、声かけや説明をお願いします。
- 言葉が出ずに困っている時は、本人の状況を推測して選択肢を挙げたり、絵や図を活用するなどして、表現のサポートをお願いします。

まちで見かける障がい者に関するマーク

マーク	概要(名称)
	<p>【障害者のための国際シンボルマーク】 障がい者が利用できる建物、施設や公共交通機関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。国際リハビリテーション協会が1969年にアイルランドのダブリンで開催された総会で採択し、マークの使用については国際リハビリテーション協会の「使用指針」により定められています。このマークは、すべての障がい者を対象としたものです。特に車椅子を利用する障がい者を限定し、使用されるものではありません。 このマークを見かけた場合には、障がい者の利用への配慮について、ご理解とご協力をお願いいたします。</p>
	<p>【身体障害者標識】 肢体不自由であることを理由に免許に条件を付されている方が、その障がい自動車の運転に影響を及ぼす恐れがある場合に、運転する車に表示する標識です。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場合は、道路交通法違反により罰せられます。</p>
	<p>【聴覚障害者標識】 聴覚障がい者であることを理由に免許に条件を付されている方が、その障がい自動車の運転に影響を及ぼす恐れがある場合に、運転する車に表示する標識です。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場合は、道路交通法違反により罰せられます。</p>
	<p>【盲人のための国際シンボルマーク】 世界盲人連合が、1984年10月にサウジアラビアのリヤドで開催した設立総会で採択したものです。視覚障がい者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。信号機や国際点字郵便物・書籍などで、身近に見かけるマークです。 このマークを見かけた場合には、視覚障がい者の利用への配慮について、ご理解とご協力をお願いいたします。</p>
	<p>【耳マーク】 聞こえが不自由なことを表す、国内で使用されているマークです。聴覚障がい者は障がいそのものが分かり難いために、誤解されたり、不利益をこうむったり、社会生活上で不安が少なくありません。自治体、病院、銀行などがこのマークを提示し、耳の不自由な方から申し出があれば必要な援助を行うという意味表示を示すのに用います。このマークを提示された場合は、相手が「聞こえない」ことを理解し、コミュニケーションの方法への配慮について、ご理解とご協力をお願いいたします。</p>
	<p>【譲りあい感謝マーク】 内部障がい者や難病患者の方など、配慮の必要なことが外見からわかりにくい人がいます。譲りあい感謝マークは、そうした方々が外出する際に身につけることによって、バスや電車での座席の譲りあいをはじめ、周囲の人々が配慮を示しやすくするなど、障がいや難病を抱える方々などの社会参加を応援し、みんなにやさしい環境づくりを進めていこうというものです。 このマークを見かけた場合は、ご理解とご協力をお願いいたします。</p>

	<p>【「白杖 SOS シグナル」普及啓発シンボルマーク】</p> <p>白杖を頭上 50cm程度に掲げてSOSのシグナルを示している視覚に障がいのある人を見かけたら、進んで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>白杖によるSOSのシグナルを見かけたら、進んで声をかけ、困っていることなどを聞き、サポートしていただきますよう、お願いいたします。</p>
	<p>【ヘルプマーク】</p> <p>義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、東京都が作成したマークです。</p> <p>ヘルプマークを身に着けた方を見かけた場合は、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>【障害者雇用支援マーク】</p> <p>公益財団法人ソーシャルサービス協会が障がいの在宅障がい者就労支援並びに障がい者就労支援を認めた企業、団体に対して付与する認証マークです。</p> <p>障がいの社会参加を理念に、障がい者雇用を促進している企業や障がい者雇用を促進したいという思いを持っている企業は少なくありません。</p> <p>そういった企業がどこにあるのか、障がい者で就労を希望する方々に少しでもわかりやすくなれば、障がい者の就労を取り巻く環境もより整備されるのではないかと考えます。障害者雇用支援マークが企業側と障害者の橋渡しになればと考えております。ご協力のほど、よろしくをお願いいたします。</p>
	<p>【ほじょ犬マーク】</p> <p>身体障害者補助犬同伴の啓発のためのマークです。</p> <p>身体障害者補助犬とは、盲導犬・介助犬・聴導犬のことをいいます。</p> <p>「身体障害者補助犬法」が施行され、現在では公共の施設や交通機関、デパートやホテルなどの民間施設でも身体障害者補助犬が同伴できるようになりました。補助犬はペットではありません。体の不自由な方の体の一部となって働いています。社会のマナーもきちんと訓練されており、衛生面でもきちんと管理されています。</p> <p>お店の入口などでこのマークを見かけたり、補助犬を連れている方を見かけた場合は、ご理解とご協力をお願いいたします。</p>
	<p>【オストメイトマーク】</p> <p>オストメイト(人工肛門・人工ぼうこうを保有する人)の利用に配慮した設備があることを表しています。</p> <p>オストメイト対応の多機能型障害者用トイレ(排泄物の処理、ストーマ装具の交換・装着、ストーマ周辺皮膚の清拭・洗浄、衣類・使用済み装具の洗濯・廃棄などができる設備があります)の入口・案内誘導プレートに表示されています。</p> <p>このマークを見かけた場合は、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、ご理解とご協力をお願いいたします。</p>
	<p>【ハート・プラスマーク】</p> <p>内部障がい・内臓疾患のある人を表しています。</p> <p>内部障がい(心臓・呼吸器機能、じん臓、ぼうこう・直腸、小腸、免疫機能など)や心臓疾患(難病、その他内臓機能疾患)は、外見からわかり難いため、その存在を視覚的に示し、理解を得るためにこのマークが生まれました。</p> <p>このマークを着用されている方を見かけた場合は、内部障がい者(内臓疾患のある人)の利用への配慮について、ご理解とご協力をお願いいたします。</p>
	<p>【手話マーク】(左)</p> <p>手話でのコミュニケーションの配慮を求めるときに提示したり、手話の対応可能なところが掲示することもできます。</p> <p>【筆談マーク】(右)</p> <p>耳が聞こえない人などが筆談でのコミュニケーションの配慮を求めるときに提示したり、筆談の対応可能なところが掲示することもできます。</p>

車いすの基本的な介助方法

○押し方



車いすの後方に立ち、両手でハンドグリップを握ります。相手の状態や前後左右の状況に注意しながら、ゆっくりと押します。

○ブレーキのかけ方



車いすの横に立ち、片手でハンドグリップを握り、反対の手でブレーキをかけます。
※ほんの少しの間の停止でも、ブレーキは必ずかけましょう。

○キャスター上げと移動



後方



後輪だけでバランスを保つ

- (1) ステッピングバーを踏むと同時に、ハンドグリップを後方に下げます。
 - (2) キャスター（前輪）を浮かせたまま、後輪だけでバランスを取り移動します。
- ※「キャスター上げ」は、キャスター（前輪）を浮かせて後輪だけでバランスを保つ方法です。段差や溝などの介助で非常に有効です。十分に練習してから行ってください。

○段差の上がり方



- (1) ステッピングバーを踏み、キャスターを上げ、そのまま前に進み、段の上にキャスターを乗せます。
- (2) さらに前進し、後輪が段にぶつかったところで、ハンドグリップを持ち上げながら前に押し出します。

○階段の上がり方



3人または4人で介助する場合

- (1) 車いすは階段に対して前向きにし、ブレーキをかけます。
- (2) 介助者は各自の持ち場につき、車いすを持ち上げます。
- (3) 3人または4人の歩調を合わせて、ゆっくり1歩1歩階段を上がります。

○坂道の上がり方



介助者の身体を前傾させ、一歩、一歩確実に押し上げます。

○急な坂道のおり方



急な坂道をおりる場合は、後ろ向きで介助者の身体で車いすを支えながら降ります。

障害者虐待防止法について

障害者虐待防止法(正式名称:「障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律」平成24年10月1日施行)は「養護者」、「障害者福祉施設従事者等」、「使用者(障害者を雇用する事業主等)」による、次の5つの行為が障害者虐待にあると定義しています。

障がい者虐待に当たる5つの行為

	こんなことは虐待になります	こんなサインが…
身体的虐待	暴力や体罰によって身体に傷やあざ、痛みを与える行為など	身体に傷やあざが頻繁にみられる 急におびえたり、こわがったりする 施設や職場に行きたがらない
性的虐待	わいせつなことをしたり、させたりすること	ひと目を避け、ひとりで部屋にいたがる 周囲の人の体をさわようになる 性器の痛み、かゆみを訴える
心理的虐待	怒鳴る、ののしる、意図的に無視するなど、精神的に苦痛を与えること	おびえる、叫ぶなどパニック症状を起こす 攻撃的な態度、自傷行為がみられる 無力感、あきらめ、なげやりな態度になる
放棄・放任	食事や水分を十分に与えない、必要な福祉サービスを受けさせないなど	体から異臭、髪の毛の汚れ、爪が伸びている いつも汚れた服を着ている ひどく空腹を訴える、栄養失調がみられる
経済的虐待	年金や賃金などを渡さない、本人の同意なしに財産を処分するなど	年金等がどう管理されているか知らない 日常生活に必要な金銭を渡されていない サービス利用料等の支払いができない

- 障がい者の虐待に気づいた方、虐待を受けていると思われる障がい者を発見した方は、速やかに通報する義務があります。
- 本人に虐待を受けている自覚がなかったり、虐待かどうか迷っていても、すみやかに虐待防止センターへ通報してください。
- 早めの対応や支援は、虐待されている方だけでなく、その家族が抱える問題の解決にもつながります。
- 窓口の職員には守秘義務が課されていますので、通報や届出をした方を特定する情報は守られます。ご協力よろしくお願いします。

神戸市障害者虐待防止センター(24時間365日受付)

電話(078)731-0101
FAX(078)731-0801

障害者差別解消法について

平成 28 年 4 月 1 日より、障害者差別解消法(正式名称:「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」)が施行されました。この法律では、「不当な差別的取扱い」を禁止し、「合理的配慮の提供」を求めています。

この法律は、障がい者手帳の有無は関係ありません。身体障がいのある人、知的障がいのある人、精神障がいのある人(発達障がいや高次脳機能障がいのある人も含まれます)、その他の心や身体のはたらきに障がい(難病に起因する障がいも含まれます)がある人で、障がい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受けている人すべてが対象です。

「不当な差別的取扱い」とは…

法は、行政機関や事業者が、障がいのある人に対して、正当な理由なく、障がいがあるということでサービスなどの提供を拒否したり、制限したり、障がいのない人にはつけないような条件をつけたりすることを禁止しています。

(具体例)

- ・お店に入ろうとしたら、車いすを利用していることが理由で、断られた。
- ・アパートの契約をするとき、障がいがあることを理由にアパートを貸してくれなかった。
- ・障がいのある本人を無視して介助者だけに話しかけられた。

「合理的配慮」の提供とは…

法は、行政機関や事業者に対し、障がいのある人から何らかの配慮を求める意思の説明があったとき、負担が重すぎない範囲で対応することを求めています。

(具体例)

- ・聴覚障がいのある人が、受付などで筆談を希望したので、筆談で説明した。
- ・視覚障がいのある人が、レストランでメニューの読み上げを希望したので、店員が読み上げた。



【障がいを理由とする差別に関する相談窓口】

神戸市では、不当な差別的取扱いを受けた、合理的配慮を提供してもらえなかったなど、障がいを理由とする差別に関する相談を受け付けています。

電話：(078) 322-0310 FAX：(078) 322-6044

メール：syogai_sabetsu@office.city.kobe.lg.jp

受付時間：平日 8：45～12：00、13：00～17：30 ※窓口でのご相談は、事前予約制です。

手話は言語です ～「神戸市みんなの手話言語条例」～

神戸市では、議員提案による政策条例「神戸市みんなの手話言語条例」が、平成 27 年 4 月 1 日から施行されています。

この条例では

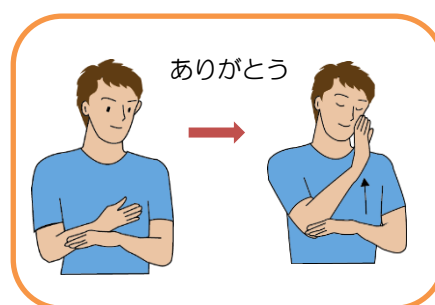
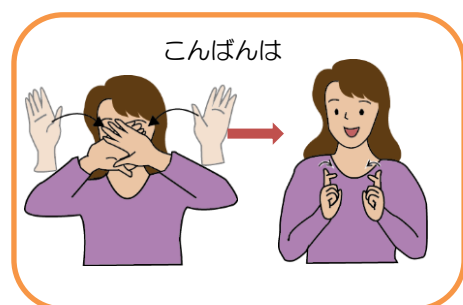
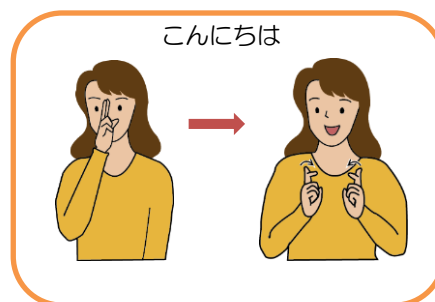
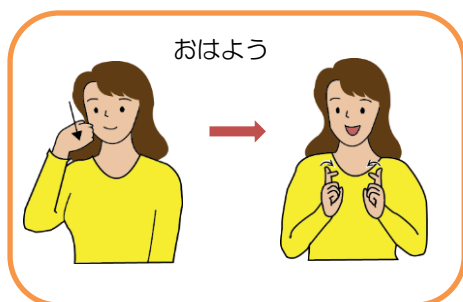
- 手話を言語として、手話への理解の促進と手話の普及を図ること
- 市、市民、事業者がそれぞれの役割を明らかにし、協働して取り組むこと
- 手話に関する市の施策の推進方針を定め、総合的・計画的に進めること
- 施策のための財政上の措置を講じること

などが定められています。

「聞こえない」ことは、周囲からわかりづらい障がいです。私たちは聞こえないことや手話への理解に努め、聴覚障がいのある人が手話を日常的に使用できる環境を整えるなど、配慮していく必要があります。

まずは、あいさつなど日常的な手話を覚えて、聴覚障がいのある人と出会ったら「手話であいさつ」してみましよう。

手話であいさつしてみましよう！



障がいサポーターについて

「ふれあいのまちKOBÉ・愛の輪運動」は、福祉の心を育む市民運動として、平成2年10月に発足しました。

愛の輪運動では、今後も引き続き、市民の福祉のこころを育み、障がいのある人もない人も等しく安全・安心に過ごしていけるようめざし、あらたに障がいサポーター養成講座を開催します。

講座では、障がいの特性を理解し、障がいのある人が日常生活で困っていること、必要な配慮や手助けなどを知っていただき、日常生活の中で障がいのある人が困っているのを見かけたときに、ちょっとした手助けができる人をふやしていくことを目的としています。

障がいサポーターは、専門的な知識や特別な技術などを習得して支援するのではなく、日常生活のなかで障がいのある人が困っているときなどに、ちょっとした手助けを行っていただくもので、自分のできる範囲で活動していただくものです。

このテキストは、障がいのおもな特性、障がいのある人がおもに困っていること、配慮してほしいことなどをいくつかの例としてまとめたものです。電車やバスで杖を持った人を見かけたら席をゆずる、エレベーターのボタンを押すなどでも結構です。

まずは、勇気を出して、「何かお困りですか」と声をかけることから始めてみてください。

令和6年3月発行



ふれあいのまち KOBÉ・愛の輪運動推進委員会



神戸市



社会福祉法人 神戸市社会福祉協議会

協 力 神戸市民生委員児童委員協議会
神戸市知的障害者施設連盟
社会福祉法人神戸市身体障害者団体連合会
一般社団法人神戸市手をつなぐ育成会
神戸市重度心身障害児(者)父母の会
神戸市精神障害者家族連合会
神戸商工会議所
神戸市教育委員会
特定非営利活動法人神戸市難病団体連絡協議会
特定非営利活動法人ピュアコスモ
一般社団法人兵庫県言語聴覚士会

