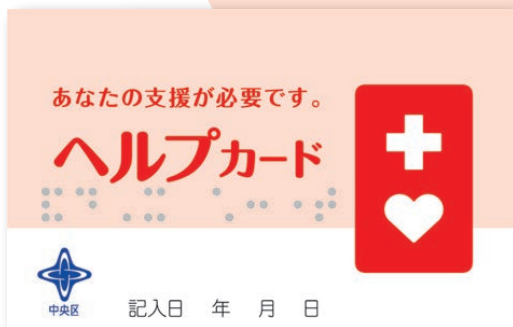




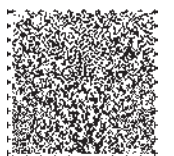
ちゅう おう く しょう がい しゃ 中央区障害者 サポートマニュアル



しょうがい ひと
障害のある人が
このカードで支援を求めます

ちゅうおうくしょうがいしゃ
中央区障害者サポートマニュアルには、
しょうがい ひと りかい
障害のある人たちを理解し、
しえん ほうほう か
支援するための方法が書いてあります。
かつよう
活用していただくことで、しょうがい かん りかい ぶか
障害に関する理解を深め、
すべ ひと く
全ての人に暮らしやすいまちづくりを
すす すす もくてき
進めていくことを目的としています。

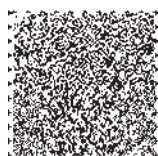
した おんせい
下のマークは音声コード
Uni-Voice(2次元コード)
です。専用アプリなどで
読み取ると、内容を音声
で聞くことができます。



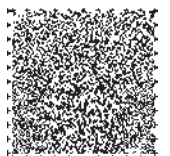


もくじ 目次

1	さまざまな人 ひと がいるよ	1
2	目の障 しょうがい 害 しかくしょうがい （視覚障 こま 害）とは	2
2-1	このような場 ば 面 めん で困 こま ることがあります	2
2-2	このようなサポ たす ートがあると助 たす かります	3
2-3	このようなとき、あなたならどうしますか？	4
3	耳 みみ の障 しょうがい 害 ちようかくしょうがい （聴覚障 こま 害）とは	6
3-1	このような場 ば 面 めん で困 こま ることがあります	6
3-2	このようなサポ たす ートがあると助 たす かります	7
3-3	このようなとき、あなたならどうしますか？	8
4	体 からだ （手 て や足 あし など）の障 しょうがい 害 したいふじゆう （肢体不自由）とは	9
4-1	このような場 ば 面 めん で困 こま ることがあります	9
4-2	このようなサポ たす ートがあると助 たす かります	10
4-3	このようなとき、あなたならどうしますか？	11
5	体 からだ （内臓 ないぞう など）の障 しょうがい 害 ないぶしょうがい （内部障 こま 害）とは	12
5-1	このような場 ば 面 めん で困 こま ることがあります	12
5-2	このようなサポ たす ートがあると助 たす かります	13
5-3	このようなとき、あなたならどうしますか？	15
6	知 ち 的 てき な面 めん の障 しょうがい 害 ちてきしょうがい （知的障 こま 害）とは	16
6-1	このような場 ば 面 めん で困 こま ることがあります	16
6-2	このようなサポ たす ートがあると助 たす かります	17
6-3	このようなとき、あなたならどうしますか？	18
7	精 せい 神 しん 面 めん での障 しょうがい 害 せいしんしょうがい （精神障 こま 害）とは	19
7-1	このように接 せつ しましょう	20
8	発 はつ 達 たつ 面 めん での障 しょうがい 害 はつたつしょうがい （発達障 こま 害）とは	21
8-1	苦 に 手 がて なこと	21
8-2	このようなサポ たす ートがあると助 たす かります	22
9	高 こう 次 じ 脳 のう 機 き 能 のう 障 しょうがい 害とは	23
9-1	このように接 せつ しましょう	23
10	難 なん 病 びよう とは	24



11	障 害 ^{しょうがい} のある人 ^{ひと} の生活 ^{せいかつ} を支 ^{ささ} える施設 ^{しせつ} サービス	25
12	ヘルプマークとヘルプカードはあなたのサポート ^{ひつよう} を必要 ^{ひつよう} としているサインです	26
12-1	ヘルプマーク・ヘルプカードを持 ^も っている人 ^{ひと} を見かけたら	27
12-2	このようなサポートグッズもあります	30
13	「ほじょ犬 ^{けん} 」を知 ^し っていますか？	30
14	みんなで障 ^{しょうがい} 害 ^{がい} のある人 ^{ひと} への差 ^さ 別 ^{べつ} をなくそう	31
14-1	障 ^{しょうがい} 害 ^{がい} 者 ^{しゃ} 差 ^さ 別 ^{べつ} 解 ^{かい} 消 ^{しょう} 法 ^{ほう} ではこのよう ^さ なこ ^{べつ} とが差 ^さ 別 ^{べつ} にな ^り ま ^す	31
15	障 ^{しょうがい} 害 ^{がい} のある方 ^{かた} と ^の コ ^{ミュ} ニ ^{ケー} シ ^{ョン}	33
15-1	ど ^ん な条 ^{じょう} 例 ^{れい} ？	34
15-2	手 ^{しゅ} 話 ^わ で1日 ^{いち} 過 ^す ご ^し てみ ^よ う	35



みなさんの周りには、どのような人たちがいますか？

あか ひと 明るい人、のんびりしている人、絵を描くのが得意な人、はし はや ひと かお 走るのが速い人。顔の 形、め はな おお す た もの に が て 目や鼻の大きさ、好きな食べ物、苦手なこと・・・どれをとっても同じ人はい ないと思います。それはひとりひとりが持っている「個性」といえます。

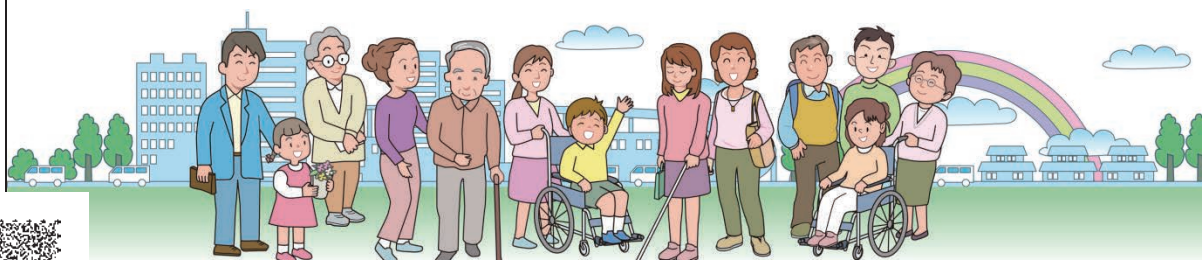
おな よ なか 同じように、世の中にはみなさんが普通だと思っている「見たり、聞いたり、歩 いたり、理解したり」することが難しい人たち（そのような人たちを「障 害のある人」といいます）が大勢います。しかし、わたし せいかつ かんきょう なか、私たちが生活している環境の中には、 このような人たちが生活しづらい場面が多くあります。

たとえば、ある ある むすか ひと 歩くことが難しい人にとっては、えき かいだん どうろ すこ だんさ 駅の階段や道路のほんの少しの段差で も乗り越えることが難しいものです。そして、かんきょう ととの げんいん 環境が整っていないことが原因で、 で 出かけることができなくなってしまうのです。でも、かんきょう ととの しょうがい 環境を整えれば、障 害のある人も普通の生活を送ることができます。

さて、みなさんは、みち まよ きゅう たいちよう わる 急に道に迷ったり、体調が悪くなって困ったことはありませんか？ そのようなとき、だれ たす だれ だれ 誰かが「どうしましたか？」「大丈夫ですか？」と声を かけて助けてくれたらとても嬉しいはずです。

ちょっとした言葉かもしれませんが、ことば あいて おも ひとこと い 相手のことを思い、この一言が言えるとい うことはとても大切なことです。そして、たいせつ あいて たいせつ おも ひと かなら 相手のことを大切に思えば、その人も必 ずあなたを大切に思ってくれます。

よ なか ひと ひと ひと ひと 世の中にはさまざまな人がいます。その一人一人が、その人らしくこのまちで生 きていくためには、しょうがい ひと ひと たが みと あ たす あ 障 害のある人もない人も、お互いを認め合い、助け合うことが ひつよう ひつよう 必要です。まずは、ちょっとだけゆうき だ やさ 優しく声をかけてみてください。



2

目の障害（視覚障害）とは

目の障害には、盲（全く見えない、または視力が限りなく「0」に近い）と弱視（視力が弱い、視野が狭い）があります。

白杖

このような杖を持っている人を見たことはありませんか？ これは「白杖（白いつえ）」といって、目に障害のある人が歩くときに、道路に何かないかを確かめるために使うものです。



点字・点字ブロック（視覚障害者誘導用ブロック）



点字（点字）



点字ブロック（点字ブロック）

目に障害のある人が使う文字を「点字」と呼びます。点の組み合わせによって、文字や数字を表して、指でさわって読みます。

点字ブロックには2種類あり、ブロックの上を歩いて、でこぼこの形を足の裏で感じることで、危険があることの注意や進む方向を確認したりします。

点字も点字ブロックも、直接触れて確かめることで活用できるものです。上に物を乗せたり、ふさいだりすることがないようにしましょう。

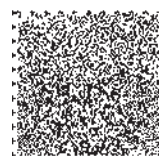
2-1

このような場面で困ることがあります

◆ 駅のホームやバス停で

【列が動いたことに気づかず、取り残されてしまった・・・】

電車、バスやタクシーを待っていて、いつの間にか列が動いて取り残されてしまうことがあります。後ろから黙って押したりせず、乗客の列が動いたことを、「列が動きました」、「前に進めます」などと伝えましょう。



◆ 外出先で

【「危ない！」って、何が危ないの？】

「危ない」という言葉だけでは、何がどのように危ないのかがわからず、動けなくなってしまいます。「自転車がたくさん停まっています」、「前にトラックが停まっています」などと、具体的な状況を説明しましょう。

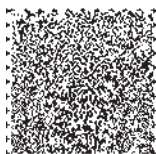
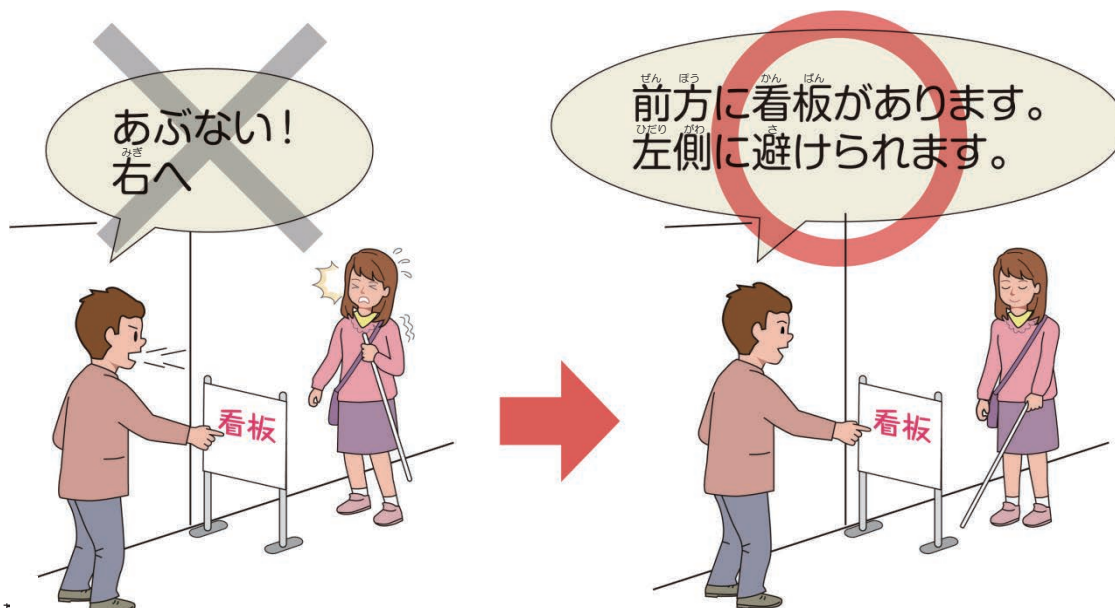
2-2

このようなサポートがあると助かります

戸惑っている様子の障害のある人を見かけた場合には、「何かお手伝いできることはありますか？」、「一緒にしましょうか？」と声をかけてみましょう。

わかりやすい説明をするときのポイント

- ① はっきりと、大きな声で伝えましょう。
- ② 方向や位置を説明するときは、目に障害のある人の向きを中心にしましょう。
- ③ 「あそこに」、「向こうに」という表現や指差しでは、正確にわかりません。「あなたの右」、「あなたの3歩先」などと具体的に表現しましょう。
- ④ 説明しようとしている物に触れられる場合は、目に障害のある人自身が触ったほうが、言葉だけの説明よりもわかりやすくなります。



誘導（移動の手伝い）のポイント

- ① まず、どのように誘導するとよいか聞きましょう。
- ② あなたが前に立ち、あなたの腕や肩につかまってもらうことが基本です。歩く速度は目に障害のある人に合わせましょう。
- ③ 短い距離であっても、腕や白杖をつかんだり、肩や背中を後ろから押したりしないようにしましょう。安心・安全が大切です。
- ④ 段差や階段の直前では、いったん止まって、「下りの階段です」、「上りの階段です」などと伝えましょう。「階段」だけでは、上りか下りかわかりません。
- ⑤ 別れるときは、安全な場所で、本人の向いている方向を伝えてからにしましょう。



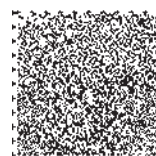
誘導の基本

2-3 このようなとき、あなたならどうしますか？

- ◆ 横断歩道で、白杖を持った人が信号待ちをしています。しばらくして青信号になりましたが、その人は渡ろうとしません。どのようにサポートをするとよいか考えてみましょう。

【例えばこのようなサポートがあります】

- 「信号が青になりました。一緒に渡りましょうか？」などと声をかけましょう。
- 一緒に渡る場合は、あなたの肩につかまもらい、足元に注意しながら渡りましょう。
- 渡りきったら、「目の前に〇〇があります」、「右手に行くと〇〇があります」などと、本人の向いている方向を伝えてから別れましょう。



◎わたしならこうします。

3

耳の障害（聴覚障害）とは

耳に障害のある人たちは、いくつかのタイプに分かれます。

まず、言葉を覚える前に耳が聞こえなくなった人は、耳から周囲の会話を聞くことができなかったため、音声による言葉で物事を考えたり、話したりすることはできません。そのような人をろう者と呼びます。

次に、以前は聞くこと、しゃべることができた人は中途失聴者、そして、周囲の音を少しだけ聞き取ることができる人は難聴者と呼ばれています。

しかし、耳に障害があることは外見では判断しづらいため、周囲に気づいてもらえないことが多くあります。

補聴器

まわりの音や声を少しだけ聞き取ることができる人が使う物で、耳につけることによって、まわりの音を大きくしてくれる機械です。

この補聴器をつけている人を見かけたことはありませんか？ 耳に障害のある人や高齢となり、まわりの音や声が聞き取りにくくなった人が補聴器を使っていることがあります。



（補聴器）

3-1

このような場面で困ることがあります

◆ 人との会話で

【何を話しているの？】

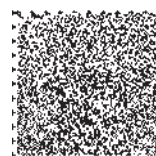
「音」や「声」が聞こえづらく、人との会話に困ることがあります。



◆ バスや電車の中で

【今、何が起きているの？】

音声での情報が理解できず、電車の中などでアナウンスをされてもわからないことがあります。



3-2

このようなサポートがあると助かります

聴覚障害者とのコミュニケーション

耳に障害のある人は、聞こえ方やこれまでの生活によって、それぞれコミュニケーション方法を身につけています。耳に障害のある人と出会ったら、まず、どのような方法でコミュニケーションを取ればよいか尋ねてみましょう。きっと、あなたとその人に合うコミュニケーションの方法を教えてくれるはずです。

① 手話の場合

手話は手・指の動き、表情や動作などによって表現する視覚的な言語です。耳に障害のある人の多くは、相手に応じてコミュニケーション方法を使い分けているため、「手話ができないから」とコミュニケーションを取ることをあきらめないようにしましょう。

② 筆談の場合

筆談は伝えたいことを文字や図に書いてやり取りする方法です。短い文で見やすく、わかりやすく書くようにしましょう。

わる れい 悪い例
ここから 300mまっすぐ に進んで右に曲がり、さらに 200m進んで左に曲がり、 右側3つ目の家です。

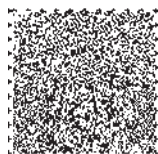
よ れい 良い例
300m直進 <u>うせつご</u> 右折後、<u>ちよくしん</u> 200m直進 <u>させつ</u> 左折し、<u>みぎがわ</u> 右側3つ目の家

③ 読話の場合

読話は補聴器や手話と一緒に使って、相手の口の動きを手がかりに話していることを理解する方法です。口の動きや表情が見えやすいように、顔を相手に向けて、おげさにならない程度にはっきりとした口の動きで話すように心がけましょう。

④ 補聴器を使っている人の場合

補聴器は基本的に音を大きくする機械です。耳に障害のある人の多くが音だけでなく言葉も聞こえづらくなるため、補聴器で音を大きくしてもきちんと聞き取れるとは限りません。相手が聞き取りやすいよう、話し方を工夫することが大切です。



【話し方のポイント】

- ◆ 普通の大きさの声で、ゆっくりと、文節で区切って話しましょう。
(例：明日／太郎さんが／久しぶりに／来ますよ。)
- ◆ お互いの顔を見ながら話しましょう。
- ◆ まわりの雑音を少なくしましょう。

⑤ その他

表情、身振り、絵、空書、指文字など、さまざまな方法があります。
空書とは、空中にゆっくりと文字を書く方法です。指文字とは、日本語の 50 音を
手指の形で表す方法です。

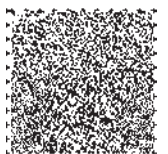
3-3 このようなとき、あなたならどうしますか？

- ◆ 電車に乗った際、補聴器をつけた人が隣に座りました。停車駅で乗っていた電車の運転見合わせのアナウンスが流れ、乗客はみんな別の電車へ乗り換えていきます。しかし、補聴器をつけたその人はまわりを見渡すばかりで、降りようとしません。どのようにサポートをするとよいか考えてみましょう。

【例えばこのようなサポートがあります】

- 相手の顔を見て、ゆっくりと、文節を区切って、「この電車は運転見合わせになりました。他の電車に乗り換えますか」と聞いてみましょう。
- もし周囲の音が大きくて伝わりにくい場合は、紙に「この電車は運転見合わせ 乗り換えますか？」と書いて見せてみましょう。

◎ わたしならこうします。



4

からだ て あし しょうがい し たい ぶ じゆう 体（手や足など）の障害（肢体不自由）とは

くるま の ひと つえ ある ひと み
 車いすに乗っている人や、杖をついて歩いている人を見かけたことはありますか？
 びょうき し こ て あし せほね のう きす からだ いちぶ
 病気や事故などで手、足、背骨や脳などが傷つけられたことによって、身体の一部
 しょうがい ひと からだ き のう しょうがい
 に障害のある人がいます。これを体の機能の障害といますが、手が使えなかったり、
 あし うご ふうべん
 足が動かなかったりしたらとても不便ですね。

でも、このような身体に障害のある人も、さまざまな器具や道具などを使うこと
 ふうべん ふうぶん おぎな おな せいかつ
 によって不便な部分を補いながら、みなさんと同じように生活をしています。

き し ほ そうぐ 義肢（補装具のうちのひとつ）

びょうき し こ て あし うしな ひと うしな ふうぶん じん
 病気や事故などで手や足を失った人が、失った部分に人
 こうてき きぐ と つ もの も ある
 工的な器具を取り付けることで、物を持ったり、歩いたりで
 きるようになります。このような器具を補装具といいます。

みぎ しゃしん ぎし と つ て あし じゆう うご
 右の写真にある義肢を取り付けて、手や足を自由に動かせ
 るようになるのは、とても大変です。しかし、自分の生活の幅
 おお ひろ いっしょうけんめい
 が大きく広がるので、みんな一生懸命にがんばっています。



ぎ し
(義肢)

4-1

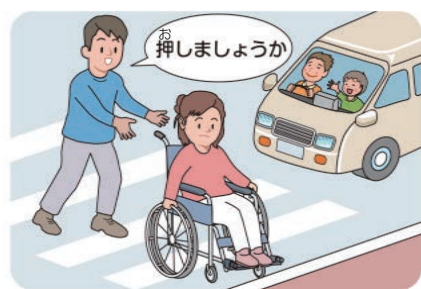
ばめん こま このような場面で困ることがあります

た すわ ある じ か どうさ こんなん ひと
 立つ、座る、歩く、字を書くなどの動作が困難な人がいます。

◆ 交差点で

【段差が越えられない】

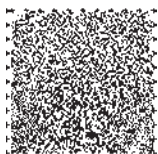
くるま の ばあい おうだんほどう で い ぐち
 車いすに乗っている場合、横断歩道の出入り口の
 だんさ たか だんさ こ
 段差など、ちょっとした高さの段差を越えられない
 ことがあります。



◆ あらゆる場所で

【上（もしくは床面）の物がとれない】

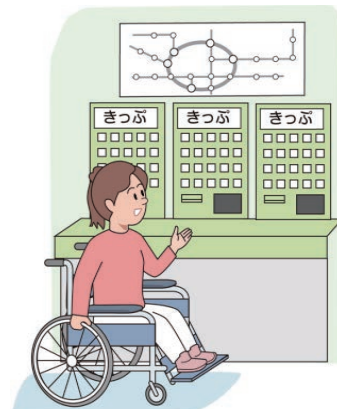
たか ばしょ もの ゆかめん もの と むずか
 高い場所の物や床面の物を取ることが難しいこ
 とがあります。



◆ 券売機で

【切符のボタンが押せない】

切符を買うなど細かいボタンを押すことができない人がいます。



4-2

このようなサポートがあると助かります

相手の立場・目線で話す

車いすを利用している人と話すときは、心身に負担をかけないように少しがんで同じ目線で話をしましょう。また、杖を利用している人と話すときは、いすを用意するなど相手に合わせた配慮をしましょう。

意思を確認する

障害の状況や必要とする介助は人によりさまざまです。何を必要としているのか、本人の意思を確認することが大切です。

声をかけてからサポートをする

何も言わずに突然車いすを押すと、本人が驚いたり不安を感じたりします。「車いすを押しましょうか?」、「次は右に曲がります」などの声をかけ、相手の意向を確認してから支援（手助け）をしましょう。

無理はしない

サポートには複数の人が必要な場合もあります。一人で無理な場合は、周囲に協力を求め、安全な方法で行いましょう。



4-3

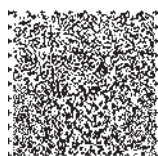
このようなとき、あなたならどうしますか？

- ◆ 図書館の前に車いすに乗った人がいました。階段横のスロープを使って中に入るようですが、本が入った大きなかばんを抱えていて上るのがつらそうです。どのようにサポートをするとよいか考えてみましょう。
(可能であれば、実際に車いすに乗って考えてみましょう)

【例えばこのようなサポートがあります】

- 「車いすを押しましょうか？」と声をかけてみましょう。
- 車いすを押す場合は、「次は右に曲がります」などと声をかけましょう。
- 一人では危ないと感じたときは、周囲の人に手伝いをお願いし、一緒にサポートをしましょう。

◎ わたしならこうします。

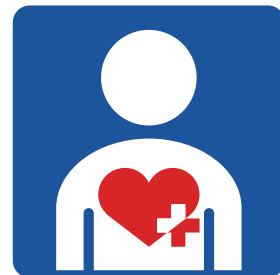


5

からだ（内臓など）の障害（内部障害）とは

右のようなハート・プラスマークを見たことはありますか？
これは身体内部に障害のある人を表しています。

病気などで、体の内部（心臓、腎臓、肺や腸などの内臓のほか、免疫機能）の働きに障害のある人がいます。心臓などの障害では、体がとても疲れやすくなったり、激しい運動ができなかったりしますが、身体の中の障害のため、見た目ではわからないことも多く、さまざまな誤解を受けることもあります。このマークを見かけたときは、優しい配慮（気づかい）を心がけましょう。



（ハート・プラスマーク）

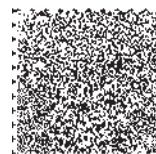
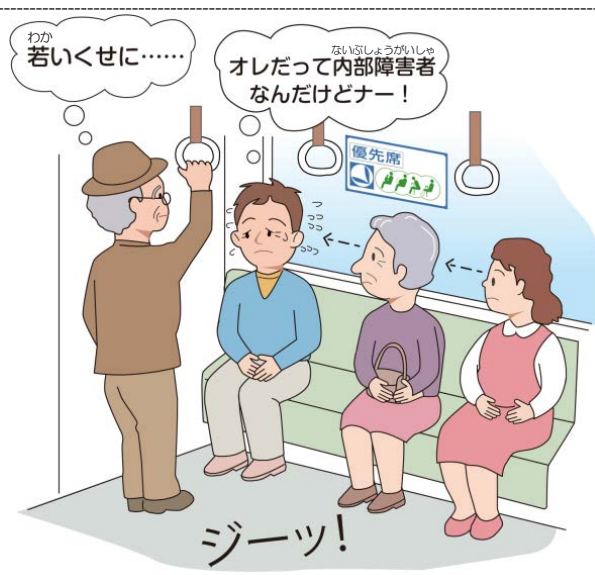
5-1

このような場面で困ることがあります

◆ 電車の中で

【優先席に座りづらい】

ほとんどの人が外見からわからないため、混雑時に電車・バスの優先席に座っていると不審な目で見られることがあります、ストレスを受けることがあります。



5-2

このようなサポートがあると助かります

◆ 心臓機能障害とは

全身に必要な血液を送り出すポンプの役割を果たす心臓の機能が、一般的にはさまざまな病気により低下してしまう状態の人です。

配慮してほしいこと

- ① いすに座ってもらってから、話を始めましょう。
- ② 具合が良くない人には、重い物を代わって持つなど、声をかけましょう。

◆ 腎臓機能障害とは

さまざまな病気により、腎臓の働きが悪くなり、有害な老廃物や水分を排泄できなくなり、不必要な物質や有害な物質が体の中に蓄積する状態の人です。

配慮してほしいこと

- ① 人工透析のため定期的に通院しています。
- ② 糖尿病網膜症により、視力が低下している人もいます。

◆ 呼吸器機能障害とは

呼吸器や他のさまざまな病気により、肺の機能が低下して、酸素と二酸化炭素の交換がうまくいかず、酸素が不足する状態の人です。

配慮してほしいこと

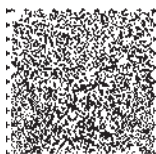
- ① 話をするときは、いすに楽な姿勢で座ってもらい、長時間にならないようにしましょう。

◆ 肝臓機能障害とは

肝臓は生命維持に欠かせない多くの役割を担っている臓器です。肝臓の機能が低下すると、疲れやすくなったり、意識障害などが生じやすくなったりします。

配慮してほしいこと

- ① プライバシーには十分配慮してください。
- ② ウイルス性の肝炎感染者がけがをして出血した際、特に自分がけがをしているような場合は、手袋を使用するなど直接血液に触れないようにしましょう。



◆ ぼうこう・直腸機能障害とは

尿をためるぼうこう、便をためる直腸が、さまざまな病気のために機能低下または機能を失ってしまった状態の人です。排泄物を体外に排泄するために、人工肛門、人工ぼうこうにした人もいます。これらの人をオストメイトといいます。

また、小腸の機能に障害のある人もいます。

配慮してほしいこと

- ① プライバシーには十分配慮して、原因となった病気など不要なことは聞かないようにしましょう。
- ② ゆとりのある広めの洋式トイレに案内してください。設置してある場合は、オストメイト対応トイレに案内しましょう。

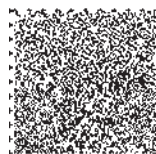
◆ ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫機能障害とは

ヒト免疫不全ウイルスが人に感染すると、免疫機能を低下させ、発熱、下痢、体重減少、全身のだるさなどが現れます。特定の症状が現れたとき、エイズ（後天性免疫不全症候群）の発症となります。

免疫機能が低下すると、通常では問題にならないような弱い病原体によって、さまざまな感染症がおこりやすくなります。

配慮してほしいこと

- ① プライバシーには十分配慮してください。
- ② HIV感染者・エイズ感染者がけがをして出血した際、特に自分がけがをしているような場合は、手袋を使用するなど直接血液に触れないようにしましょう。



5-3

このようなとき、あなたならどうしますか？

- ◆ 電車に乗っていると、前に立っている人のかばんに、下のようなマークの札がついていました。どのように行動するとよいか考えてみましょう。

平成24年、東京都が「ヘルプマーク」という配慮を必要としている人のための新しいマークをつくりました。このマークは、平成29年7月に日本工業規格（JIS）に登録され、全国共通のマークとなりました。

義肢や人工関節を使用している人、内部障害や難病の人、または、妊娠初期の人など、外見からはわからない支援（手助け）や配慮を必要としている人が身につけるマークです。

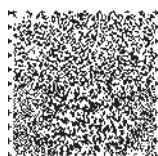


（ヘルプマーク）

【例えばこのようなサポートがあります】

- このマークを持っている人や、優先席付近でサポートが必要だと感じた人がいた場合には、一言「どうぞ」と声をかけ、席を譲ってあげましょう。

◎ わたしならこうします。



6

知的な面の障害（知的障害）とは

このような人を見かけたことはありませんか？

- 案内板の前で、書かれた内容がわからず、行ったり来たりしている人
- 急に身体を動かしたり、声や言葉を発したりする人

出会ったとき、どのように接してよいかわからず、戸惑ってしまった人も多いのではないのでしょうか。

知的障害のある人は、何らかの脳の障害により、知的な能力が年齢に応じて発達していないために、生活する上でさまざまな困難があります。しかし、ほとんどの人が人と触れ合うのが大好きです。慣れることで、多くの人と一緒に過ごせるようになります。

6-1

このような場面で困ることがあります

まわりの人とのコミュニケーションにおいて、このような点で困ることがあります。

【今、何の話をしているの？】

「わからない」がたくさんあります

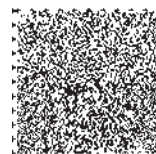
- 早口だったり同時にいくつものことを言われたりすると、何を話しているかがわかりません。
- 読み・書き・計算が苦手で、難しい漢字の注意書きの内容が理解できず危険な目にあうこともあります。
- ルールやマナーがわからず、相手の気持ち（なぜ怒っているか、なぜおもしろがっているか）がわからないことがあります。



【何て言ったらいいのかわからない・・・】

うまく伝えることが苦手で

- 知っている言葉が少ないと、思っていることをうまく伝えることができません。
- たくさんのことを話したくても、途中で忘れてしまったり、混乱したりすることがあります。
- 発音がはっきりせず、聞き取りにくい言葉になったり、最初の一言がなかなか言えなかったりすることがあります。



【どのように行動してよいかかわからない・・・】

うまく行動をとることが苦手です

- 何をするべきか、決めることに時間がかかります。
- 考えることがたくさんあると、頭がいっぱいになり、忘れ物をしたり混乱したりしてしまうことがあります。
- 電車の時刻変更など、いつもと違う出来事があるとどうしていいかわからず、うまく対応できないことがあります。



【気分が落ち着かない・・・】

気持ちを落ち着かせることが苦手です

- 自分の気持ちを言葉にしたり気持ちを切り替えたりすることが難しいため、緊張やイライラが起これば、なかなか安心することができません。
- 急に大きな音が鳴ったりすると、どう対応していいのかわからず混乱してしまいます。大きな声を出したり、突然走り去ったりすることもあります。
- 困ったときにどうしていいのかわからず、何度も体をゆする、ひとり言を言い続けるなど、まわりから見ると変に思われる行動をとることがあります。

6-2

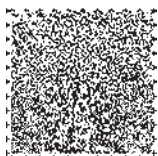
このようなサポートがあると助かります

特別に何かをする必要はありません。誰かが「おはよう」と声をかけたら、「おはよう」と答えますね。それと同じです。相手の年齢にふさわしい対応で、自然体で接するようにしましょう。

◆ 今、何の話をしているの？

このようなときは

- 短く、ゆっくり話しましょう。
- 身振りや絵・写真も一緒に使いましょう。
- 「〇〇をして」など、具体的に伝えましょう。



◆ 何て言ったらいいのかわからない・・・

このようなときは

- 落ち着いて、言葉が出てくるのを待ってみましょう。
- 「サッカーと野球のどちらにする？」など、答えやすいように聞きましょう。
- 「言いたかったのは、こういうこと？」と、聞いたことを確認してみましょう。

◆ どのように行動してよいかかわからない・・・

このようなときは

- 時間があれば、本人が一人でできることもあります。待ってみましょう。
- 「困っているの？」と、短い質問で聞いてみましょう。

◆ 気分が落ち着かない・・・

このようなときは

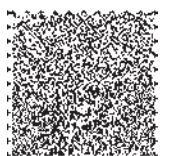
- 静かな場所で休憩をとってもらいましょう。
- 「次は〇〇です」と先の予定を簡単に伝えましょう。
- そっと見守ることも大切です。

6-3 このようなとき、あなたならどうしますか？

- ◆ ある日、家への帰り道が工事のために通れなくなっていました。別の道を通って帰ろうとしたところ、工事現場の前で看板の文字を繰り返しつづやきながら立ちつくしている人がいました。どのようにするとよいか、考えてみましょう。

【例えばこのようなサポートがあります】

- 「何かお困りですか？」と声をかけてみましょう。
- 道路が通れなくて困っていたら、「この道は工事中で通れません」、「こっちの道から向こうへ行くことができます」と伝え、別の道へ誘導しましょう。



◎ わたしならこうします。

7

せいしんめん しょうがい せいしんしょうがい 精神面での障害（精神障害）とは

このような経験がありませんか。

- クラスの友だちが自分のほうを見て笑ったとき、自分が笑われたのではないかとすごく不安になる
- 自分が言ってしまったことで友だちが傷つき、嫌われてしまったのではないかと心配になる

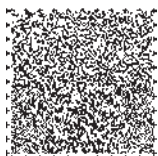
どのような人でも、周囲の人との関係で悩み、不安になることはあります。このような不安な気持ちが長く続くと、その人の心は不安定になってしまいます。社会には、心が不安定な状況を抱え、日頃の生活や社会参加が難しくなっている人がいます。

精神障害として代表的な病気に、統合失調症やうつ病があります。

統合失調症にかかると、人が自分の悪口を言っていると感じたり、現実にはない、「声」が聞こえたり、「物・宇宙人・怪獣」などが見えたりすることがあります。

また、うつ病はいつまでも沈んだ気持ちが回復しない病気です。うつ病にかかると何をしていても楽しいと感じることができないといった精神症状や、頭痛やめまいといった身体症状が現れます。

精神障害に対する偏見や誤解がいまだ社会に残っていますが、適切な治療・リハビリテーション、必要な支援（手助け）を得ることで、安定した生活が送れるようになっていることも理解し、応援してください。



7-1

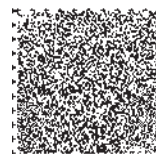
このように^{せつ}接しましょう

難^{むずか}しく考^{かんが}えることはありません。基^き本^{ほん}的^{てき}には、自^し然^{ぜん}体^{たい}で接^{せつ}しましょう。それに加^{くわ}えて、少^{すこ}しだけゆ^{てい}っくりと丁寧^{ていねい}に、具^ぐ体^{たい}的^{てき}でわ^わかりや^やすい表^{ひょう}現^{げん}を心^{こころ}がけま^ましょう。

◆ 精神^{せいしん}面^{めん}での障^{しょう}害^{がい}のある人^{ひと}と接^{せつ}するときのポイント

- 一^{いち}度^どに話^{はな}すのではなく、ゆ^ゆっくり一^{ひと}つずつ話^{はなし}をしま^ましょう。
- 相^あ手^てからの返^{へん}事^じが返^{かえ}ってくるまで、ゆ^ゆっくり待^まってあ^あげま^ましょう。
- 悩^{なや}み^{こた}の答^{こた}えは一^{ひと}つではあ^ありま^ません。あ^あわてて答^{こた}えを見^みつけよう^ととせ^せず、ゆ^ゆっくりと一^{いっ}緒^{しょ}に考^{かん}えてあ^あげま^ましょう。
- か^きるい気^き持^もちで、「が^いんば^いって」などとは言^いわな^いいよう^ににしま^ましょう。

◎ わたしならこうします。



8

発達面での障害（発達障害）とは

みなさんが生活している社会の中には、場面ごとの言葉の使い分けができない、順番を守るなどのルールがわからないなどで、人とのコミュニケーションがうまくとれずに、困っている人がいます。

こうした人は、外見からはわかりませんが、発達面に遅れ（発達障害）があるために、生活の中で「わがままだ」、「努力が足りない」などと誤解されることもあります。

しかし、まわりの人の理解や協力があれば、こうした人が生活しやすい環境をつくることができます。

主な発達障害には、自閉スペクトラム症、注意欠陥多動性障害、学習障害などがあります。

8-1

にがて
苦手なこと

◆ 自閉スペクトラム症（ASD）

にがて
苦手なこと

人に自分の気持ちを伝えることや、人の気持ちを感じ取ることが苦手です。尋ねていることと関係のないことを話したり、同じ言葉を何度も繰り返したりするので、相手の人に「会話がうまく進まない」と思われることがあります。

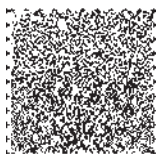
予定が急に変更になったり、いつもの順番通りに進まなかったりすると、パニックになってしまい、泣き出したり、大きな声を出したり、暴れてしまうこともあります。

◆ 注意欠陥多動性障害（ADHD）

にがて
苦手なこと

注意力や集中力が続かず、興味の対象が次々に変わります。そのせいで忘れ物も多くなります。気になったら我慢ができず、後のことは考えずに動いてしまいます。

じっとしていることが苦手なので、座っていないといけないうきまわったり、ずっと身体を動かしたりしています。



◆ 学習障害（LD）

にがて 苦手なこと

全般的に知的発達に遅れがないのに、「読む」、「書く」、「計算する」、「推論する」などの能力のうち、極端に苦手なことがあります。

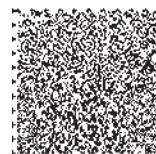
8-2

このようなサポートがあると助かります

発達障害といっても、本人によって特徴はさまざまです。こうした特徴があることを理解し、次の行動を見通せるように絵や図で表したり、具体的な言葉で教えてあげたりするようにしましょう。

どのように接したらよいか戸惑うこともあるかもしれませんが、一番困っているのは、発達障害のある人自身であることが多くあります。気持ちに寄り添い、優しい気持ちで接することが大切です。

◎ わたしならこうします。



9

こうじのうきのうしょうがい 高次脳機能障害とは

脳卒中などの脳の病気や交通事故や転倒などの事故によって、脳の一部分が損傷を受けることで、記憶、注意、遂行機能、社会適応行動、言語など脳の機能に障害が現れ、新しいことが覚えられなくなったり、怒りっぽくなったりするなどがあり、日常生活に支障が出てことがあります。これを「高次脳機能障害」といいます。そのうち、言語に障害のある場合を失語症といいます。

外見上障害があることがわかりにくく、そのため周囲の理解を得られにくいため日常生活や対人関係、学業や仕事などの社会生活を送る上でうまくいかないことがあります。

9-1

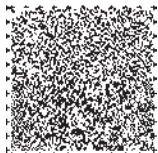
このように接しましょう

症状には個人差が多くあるため、その人の障害の特性を理解し、症状にあった対応をしましょう。

◆ 高次脳機能障害の人と接するときのポイント

- 要点をしばってゆっくり、はっきり話しましょう。
- 大切なことは、メモを渡すなどしましょう。
- カレンダーやタイマー、スマートフォンのメモリー機能などを活用しましょう。
- 複数のことを一度に頼まないようにしましょう。
- 空間把握が難しい人には、見落としがちな空間に目印をつけたり、注意を向けるように声かけをしましょう。
- 疲労やイライラする様子が見られたら、静かな場所へ移動したり気分転換を促すようにしましょう。

◎わたしならこうします。



赤痢やコレラ、結核などは、昔は有効な治療法がなく、多くの人の命を奪いました。現在は、医学の進歩や衛生環境が良くなったことにより、これらの感染症は治療法が確立されて不治の病ではなくなりました。

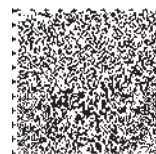
しかし、治療が難しく、慢性の経過をたどる疾病もまだ数多く存在しています。このような疾病を難病と呼んでいます。

なんびょう 難病にはこのような疾患があります

平成25年4月、「障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律（障害者総合支援法）」という新しい法律ができました。この法律では、障害児・者の対象に難病等が加わり、こうした人々も障害福祉サービスや相談支援等のサービスを受けることができるようになりました。

障害者総合支援法の対象となる難病等の程度は、「特殊の疾病による障害により継続的に日常生活または社会生活に相当な制限を受ける程度」としています。難病の対象疾患には、潰瘍性大腸炎、関節リウマチ、筋萎縮性側索硬化症(ALS)、全身性エリテマトーデス(SLE)、パーキンソン病などがあります。

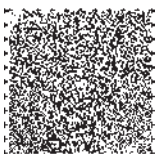
私たちが生活している社会には、さまざまな人たちがいます。相手を思いやり、ときには助け合い、みんながその人らしく生活できるように心がけていきましょう。



しょうがい ひと せいかつ ささ しせつ 障害のある人の生活を支える施設サービス

しょうがい ひと せいかつ ささ にゅうしょ つうしょ しえん てだす おこな
障害のある人の生活を支えるため、入所や通所による支援（手助け）を行っています。
また、これらのほか、ざいたく ちいき おこな
在宅や地域で行われるサービスもあります。

サービスの種類		サービス内容
日中活動系サービス	せいにかつかいご 生活介護	にっちゅう つね かいご ひつよう ひと たい にゅうよく はいせつ しょくじ かいごとう おこな 日中、常に介護を必要とする人に対して、入浴、排泄、食事の介護等を行うとともに、 そうさくてきかつどう せいさんかつどう き かい ていきよう 創作的活動または生産活動の機会を提供します。
	じりつ くん れん きのう 自立訓練（機能 くんれん せいにかつくんれん 訓練・生活訓練）	じりつ せいにかつ いっていきかん しんだいきのう せいにかつのうりよく こうじょう ひつよう 自立した生活ができるよう、一定期間、身体機能または生活能力の向上のために必要 くんれん おこな な訓練を行います。
	しゅうろうせんたくしえん 就労選択支援	しょうがい ひと ほんにん きぼう しゅうろうのうりよく てきせい あ しゅうろうさき はたらき かた せんたく 障害のある人が本人の希望、就労能力や適性などに合った就労先・働き方を選択 しえん おこな できるような支援を行います。
	しゅうろういこうしえん 就労移行支援	きぎょうとう はたら きぼう ひと いっていきかん はたら うえ ひつよう ちしき のうりよく こうじょう 企業等で働くことを希望する人に、一定期間、働く上で必要な知識や能力の向上 ひつよう くんれん おこな のために必要な訓練を行います。
	しゅうろうけいぞくしえん 就労継続支援 (A型)	りようしゃ じぎょうしゃ こよう けいやく むす きぎょうとう はたら こんなん ひと たい はたら ば 利用者と事業者が雇用契約を結び、企業等で働くことが困難な人に対して働く場 ていきよう はたら うえ ひつよう ちしき のうりよく こうじょう を提供し、働く上で必要な知識や能力の向上のために必要な訓練を行います。
	しゅうろうけいぞくしえん 就労継続支援 (B型)	きぎょうとう はたら こんなん ひと たい いってい こうちん はたら ば ていきよう はたら 企業等で働くことが困難な人に対して、一定の工賃のもとで働く場を提供し、働く うえ ひつよう ちしき のうりよく こうじょう ひつよう くんれん おこな く上で必要な知識や能力の向上のために必要な訓練を行います。
	しゅうろういちゃくしえん 就労定着支援	しゅうろういこう しえんとうじぎょう りよう いっぱんきぎょう しゅうしょく ひと いっていきかん きぎょう かんけい 就労移行支援等事業を利用して、一般企業に就職した人に、一定期間、企業や関係 きかん れんらくちょうせい しゅうろう ともしょう せいにかつめん かだい かん そうだん じよげん 機関などとの連絡調整や就労に伴い生じる生活面の課題などに関する相談、助言など しえん おこな の支援を行います。
	たんきにゅうしょ 短期入所 (ショートステイ)	じたく かいご ひと びょうき ばあいとう たんきかん しせつにゅうしょ にゅうよく はいせつ しょくじ かい 自宅で介護する人が病気の場合等に、短期間の施設入所による、入浴、排泄、食事の介 ごとう おこな 護等を行います。
居住系サービス	ちいきかつどう 地域活動 しえん 支援センター	そうさくてきかつどう せいさんかつどう き かい ていきよう しゃかい こうりゅうとう おこな 創作的活動または生産活動の機会の提供、社会との交流等を行います。
	にっちゅういちじしえん 日中一時支援	しょうがいしゃとう かぞく しゅうろうしえんおよ しょうがいしゃとう にちじょうてき かいご かぞく いちじ 障害者等の家族の就労支援及び障害者等を日常的に介護している家族の一時 てき きゅうそく もくてき しょうがいしゃとう にっちゅう かつどう ば かくほ 的な休息を目的として、障害者等の日中における活動の場を確保しています。
	しせつにゅうしょしえん 施設入所支援	かいご ひつよう ひと つうしょ こんなん ひと せいにかつかいご じりつくんれん しゅうろうけいぞくしえん 介護が必要な人や通所が困難な人に、生活介護、自立訓練、就労継続支援のサー きぎょう ば ていきよう やかん きぎょうじつ にゅうよく はいせつ しょくじ かいごとう ビスなどとあわせて、居住の場を提供し、夜間や休日に入浴、排泄、食事の介護等 おこな を行います。
	ちてきしょうがいしゃ 知的障害者 グループホーム せいしんしょうがいしゃ 精神障害者 グループホーム	やかん きぎょうじつ きょうどうせいにかつ おこな じゅうきよ そうだん にちじょうせいにかつじょう えんじよ てだす おこな 夜間や休日に、共同生活を行う住居で、相談や日常生活上の援助（手助け）を行 ちゅうおうくたい ちてきしょうがいしゃ せいしんしょうがいしゃ います（中央区内にあるのは知的障害者グループホームと精神障害者グループホ とない しんだいしょうがいしゃ ームのみですが、都内には身体障害者グループホームもあります）。
障害児サービス	じどうはったつしえん 児童発達支援	しょうがっこうにゅうがくまえ しょうがいじ にちじょうせいにかつ きほんてき どうさ しどう ちしきぎのう ふよ 小学校入学前の障害児に日常生活における基本的な動作の指導、知識技能の付与、 しゅうだんせいにかつ てきおうくんれん おこな 集団生活への適応訓練を行います。
ほうかごとう 放課後等 デイサービス		がっこう かよ しょうがいじ じぎょう しゅうりょうご なつやす とう きぎょうじよび せいにかつのうりよく 学校に通っている障害児に、授業の終了後または夏休み等の休業日に、生活能力の こうじょう ひつよう くんれん しゃかい こうりゅう そくしんとう おこな 向上のために必要な訓練、社会との交流の促進等を行います。



ヘルプマークとヘルプカードはあなたのサポートを必要としているサインです

義肢や人工関節を使用している人、内部障害や難病の人、または、妊娠初期の人など、支援（手助け）や配慮（気づかい）を必要としていることが外見からはわからない人がいます。そのような人が周囲からの支援や配慮を受けやすいように、平成24年に東京都が「ヘルプマーク」という新しいマークをつくりました。また、平成29年7月には日本工業規格（JIS）に登録され、全国共通のマークとなりました。令和7年には、これまで以上にヘルプマークの意義を広めていくため、7月20日を「ヘルプマークの日」として新たに定めることとなりました。

障害のある人の中には、自分から「困っている」ことをなかなか伝えられない人がいます。例えば、周囲からの支援や配慮が必要なのに、「周囲へ自分の思いを伝えることができない人」や「非常時であることに気がつかない人」などがいます。

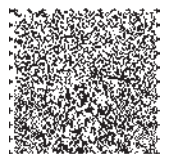
また「ヘルプカード」は、障害のある人がいつも身につけておくカードで、災害のときやすぐに助けが必要なときなどに周囲へ「困っている」ことをお願いしやすくするものです。ヘルプカードには、「緊急連絡先」や「伝えたいこと」などが書いてあります。ヘルプカードを見せたときは、支援や配慮をする前に内容を確認してみましょう。



（ヘルプマーク）



（ヘルプカード）



12-1

ヘルプマーク・ヘルプカードを も 持 っ て い る 人 を 見 け たら

もし、ヘルプマーク・ヘルプカードを持っていた「何かを頼みたいような人」や「困っているような人」がいたら、「どうしましたか？」と声をかけてみてください。また、災害のときにヘルプマーク・ヘルプカードを持っている人がいたら、自分が危なくないように気をつけながら、一緒に安全に避難できるようにしましょう。また、急に具合が悪くなってすぐに支援を必要としているような人がいたときは、ヘルプカードを持っていないかを聞いてみる・確認するなどして、手助けをしましょう。

◆ 中央区のヘルプカード

おもてめん
表面

うらめん
裏面

伝えたいこと: ※緊急時以外に見せたくない情報には、ここに個人情報保護シールを貼り、見えなくすることができます。

こちらの情報もご確認ください(保管場所や問い合わせ先):

- ☐ 生活支援ノート ()
☐ 障害者手帳 ()
☐ 身分証明書 ()

うちがわ
内側①

名前(ふりがな):

生年月日: 年 月 日 性別: 男・女 血液型: A・B・O・AB

住所:

カードをご覧になった方へ:

うちがわ
内側②

緊急連絡先(電話やメールアドレスなど):

①

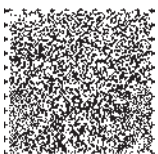
その他の連絡先(電話やメールアドレスなど):

②

③

④

※中央区障害者福祉課 03-3546-5389



さいがい お 災害が起きたとき…

- ◆ さいがい お 災害が起きたときにヘルプマーク・ヘルプカードを持っている人を見かけたら

このような人があります

きけん かん にがて ひと
危険なことを感じとることが苦手な人
や、さいがい おどろ うご
や、災害に驚いてしまって動けなくなる
ひと
人があります。



このようなサポートがあると助かります

お つ ぐたいてき はな
落ち着けるように具体的にゆっくり話し
て じょうきよう おし
て 状 況 を教えてください。まずは安全
はんしょ に きんきゅうれんらくさき れんらく
な場所に逃げて、緊急連絡先に連絡し
ましょう。

エレベーターがつか いどう こま
えられないと移動に困る
ひと ひと いっしょ いどう あぶ
人、たくさんの人と一緒に移動すると危
ないひと
人があります。



あんぜん ひなん しえん
安全に避難するための支援をしましょ
う。そのとき、どのみち とお
の道の通るのか、どの
くらいのはや ある き
の速さで歩くのかなどにも気をつ
けましょう。

み き にがて ひつよう
見ることや聞くことが苦手で、必要な
じょうほう し むすか ひと
情報を知ることが難しい人があります。



ひつよう じょうほう よ か
必要な情報を、読んだり、書いたりして
つた
伝えてあげましょう。

- ◆ ひなん はんしょ 避難場所などでヘルプマーク・ヘルプカードを持っている人と一緒になったら

このような人があります

ちが かんきよう ふ あん おも
いつもと違う環境で不安に思ったり、
しゅうい おお こえ おと ひかり
周囲の大きな声や音、まぶしい光などが
にがて
苦手だったりして、おち つ
落ち着きのない行動
をひと
している人があります。



このようなサポートがあると助かります

そのこうどう じぶん お つ
行動は、自分を落ち着かせるための
こうどう じぶん お つ
行動かもしれません。優しく見守ってく
ださい。しばらくしてもおち つ
きは、静かなスペースに連れていってあ
げましょう。

た あ ある にが
立ち上がったり、歩いたりすることが苦
て ひと
手な人があります。



つうろ もの お
通路に物を置かないようにするなどし
て、くるま しかくしょうがいしゃ とお
て、車いすや視覚障害者でも通やすく
しましょう。

こま つた ひと
困っていることをうまく伝えられない人
がいます。

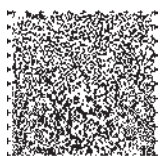


なに てつた
「何かお手伝いすることがあります
か？」とやさ こえ
優しく声をかけましょう。

ひつよう くすり て はい ひと た もの き
必要な薬が手に入らない人、食べ物に気
をひつよう ひと
をつける必要のある人があります。



くすり いしゃ ひつよう ひと しゅうい ひと
薬やお医者さんが必要な人、周囲の人と
おな もの た ひと
同じ物が食べられない人などもあります。
す
過ごしやすいようにみんなで
たす あ
助け合いましょう。



すぐに助けが必要なとき…

- ◆ ヘルプマーク・ヘルプカードを持っている人の具合が急に悪くなったら

このような人がいます

具合が悪くなって倒れてしまったり、発作でパニックをおこしたりなど、自分の病気や障害を説明できない人がいます。

このようなサポートがあると助かります

まず、簡単な短い言葉で優しく声をかけてください。ヘルプカードには、具合の悪いときにどうしてほしいのかが書いてあります。

- ◆ ヘルプマーク・ヘルプカードを持っている人が道に迷っているようであつたら

このような人がいます

ヘルプマークやヘルプカードを持って、ずっと同じ場所から動けない人がいます。

このようなサポートがあると助かります

まず、簡単な短い言葉で優しく声をかけてください。ヘルプカードを持っている場合には、緊急連絡先に連絡してほしいか聞いてください。できるだけ安全な場所まで送るようお願いします。

毎日の生活の中で…

- ◆ 知的障害のある人が何気ない行動で周囲から誤解を受けてしまったら

このような人がいます

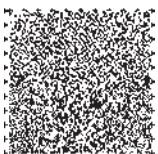
お店の中を行ったり来たりして万引きと間違えられてしまう知的障害の人や、好きな物をずっとながめていて不審者に間違えられてしまう人、パニックになっているのを暴れていると思われてしまう人などがいます。

このようなサポートがあると助かります

誤解されると、ますます緊張してあわててしまうかもしれません。そっと見守るか、どうしたかったのかを落ち着いて説明できるようにしてあげましょう。ヘルプカードを持っている場合には、緊急連絡先に連絡してほしいか聞いてください。

- ◆ ヘルプマーク・ヘルプカードを持っている人のこのようなことにも理解をしてください

- ・ 内部障害や精神障害のために、外見では元気に見えても、電車で立っているのがつらい人や、階段を上るのがつらい人がいます。
- ・ 知的障害のために、音やにおいに敏感な人や、たくさんの方がいる場所などで緊張して落ち着かない人がいます。そっと見守ってください。
- ・ 音や声から情報を知ることが苦手な聴覚障害者には、筆談で伝えましょう。



12-2

このようなサポートグッズもあります

ヘルプマークやヘルプカード^{いがい}以外にも、このようなサポートグッズがあります。
「災害時マグネットシート（マグネット）」や「バンダナ式ヘルプカード^{しき}」を見かけたら、近くに支援を必要としている人がいないか確認^{かくにん}してみましょう。

- ◆ 災害時マグネットシート（マグネット） ◆ バンダナ式ヘルプカード^{しき}



13

「ほじょ犬^{けん}」を知っていますか？

「ほじょ犬^{けん}」とは、目や耳、手足に障害のある人をサポートする「盲導犬^{もうどうけん}」「介助犬^{かいじょけん}」「聴導犬^{ちようどうけん}」のことです。

身体障害者補助犬法に基づき必要な訓練を受け、社会のマナーを守り、清潔にしています。

ほじょ犬を同伴していても使用する人への支援が必要な場合があります。使用する人が困っている様子を見かけたら、積極的に^{せっきよく}お声掛けをお願いします。



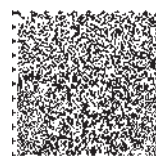
もうどうけん
盲導犬



かいじょけん
介助犬



ちようどうけん
聴導犬



14

みんなで障害のある人への差別をなくそう

これまで学んできたように、障害のある人には生活しづらい場面が多くあり、それは障害のある人にとっての社会の中の壁（差別）になります。

障害のある人もない人も共に生活する世の中をつくるためには、障害があることで差別されることをなくしていかななくてはなりません。

こうした社会を実現するために、役所や会社・お店などが、障害のある人に対して、障害のことで差別することを禁止する「障害者差別解消法」という法律が平成28年4月からスタートしました。中央区では、区民のみなさんが法律について理解を深められるよう、区独自のリーフレットを作成しています。

みんなでこの法律をきちんと理解し、障害のある人もない人も誰もが安心して暮らせる世の中をつくっていきましょう。相談窓口などについては中央区ホームページもご覧ください。



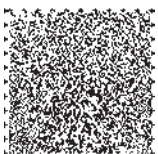
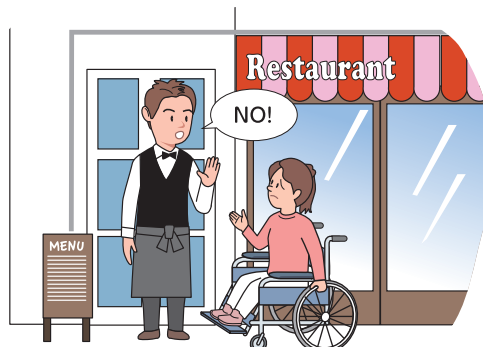
障害者差別解消法では

14-1 このようなことが差別になります

役所や会社・お店の人などが、障害があることで差別すること
(不当な差別的取り扱い)

例えば…

- ・スポーツクラブで、障害があることを理由に入会を断る。
- ・アパートを借りようとしたら、障害があることを理由に貸してくれない。
- ・お店に入ろうとしたら、車いすを使っていることを理由に断る。



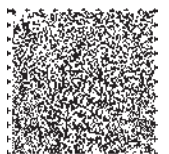
しょうがい ひと こま
障 害 のある人が困ったときに「こうしてほしい」とつた 伝えたのに、なに
もしないこと
(ごうりてき はいりよ
合理的な配慮をしないこと)

たと
例えば…

- えき
・駅で、どのでんしゃ の乗ればいいかわからないのでえきいん さんにき 聞いたが、わかるようにせつめい 説明してくれなかった。
- やくしょ かいぎ よ
・役所の会議に呼ばれ、わかりやすくせつめい 説明してくれる人が必要だとつた 伝えていたが、ようい 用意してもらえなかった。
- さいがい じ ひ なんじょ みみ しょうがい つた
・災害時の避難所で、耳に障 害があるとつた 伝えたのに、ひつよう じょうほう おんせい 必要な情報がおんせい 音声でしかつた 伝えられなかった。

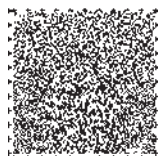
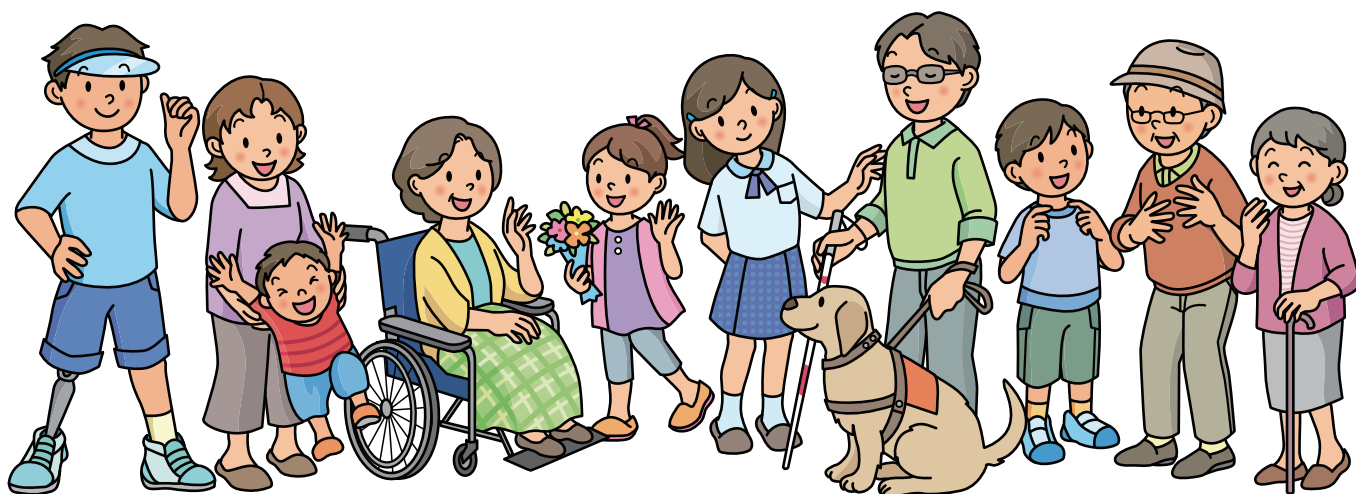
たと
【例えばこのようなサポート(ごうりてきはいりよ)があります】

- しょうがい とくせい
➤ 障 害 の特性でたびたびせき からはな 離れなければならないひと について、やくしょ かいぎ 役所の会議でせき ていりぐち ちか 席を出入口の近くにする。
- みせ かね はら きんがく ひょうじばん み
➤ お店でお金を払うときに、金額がわかるようにレジスターなどの表示板を見やすいようにむ 向けたり、かみ 紙などにか 書く。
- だんさ
➤ 段差があるときに、スロープなどを置いてあ 上がりやすくする。
- ちょうかく しょうがい ひと たい ひつだん たいおう
➤ 聴 覚に障 害のある人に対して、筆談でたいおう 対応する。



ちゅうおうく 中央区では、れい わ ねん がつついたち ちゅうおうくしょうがいしゃ たよう い し そつしゅだん りようおよ
び手話言語の理解の促進に関する条例を制定しました。

この条例は、聴覚障害や視覚障害など障害のある方の特性に応じた多様なコミュニケーション手段の充実を図るとともに、手話が言語であることの理解を広めることにより、誰もが障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現に資することを目的としています。



きほんりねん
基本理念

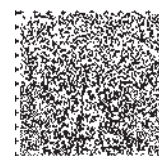
- ① 障害のある人が障害の特性に応じたコミュニケーション手段を自分の意思で
 選択する機会が確保されるとともに、必要な情報を取得し、利用できること
 を基本とします。
- ② 手話が手、指、体の動きなどを使って表現する独自の文法を持つ言語であり、
 ろう者にとって日常生活及び社会生活を営む上でかけがえのない言語であると
 いうことを認識します。
- ③ 障害のある人もない人もお互いに人格と個性を尊重します。

くせきむ
区の責務

障害の特性に応じたコミュニケーション手段の利用と手話が言語であることの理解
 の促進に関する施策を総合的かつ計画的に推進します。区における情報保障の取り
 組みについては、中央区ホームページをご覧ください。

くみんじぎょうしゃやくわり
区民と事業者の役割

	やくわり 役割
くみん 区民	きほんりねんりかいふか 基本理念の理解を深め、区が推進する施策に協力するよう努めること。
じぎょうしゃ 事業者	しょうがいひとしょうがいとくせいおう 障害のある人が障害の特性に応じたコミュニケーション手段を利用でき るよう環境の整備に努めること。

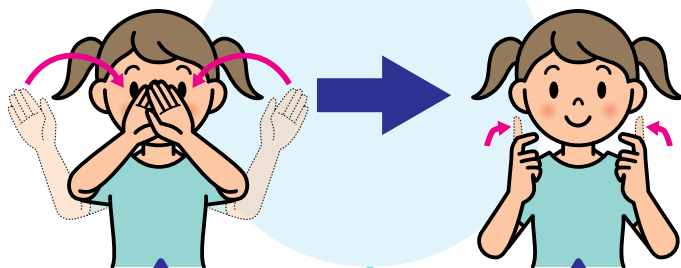


15-2

手話で1日過ごしてみよう

手話は聴覚に障害のある方が使用するコミュニケーション方法の一つで、手・指や体の動き、視線や表情などを使って表現する言語です。

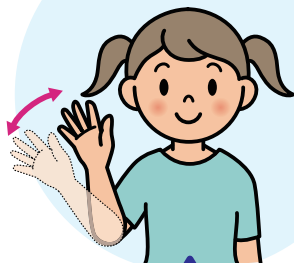
こんばんは「夜」+「あいさつ」



手のひらを外に向け、顔の前で交差させておろします。

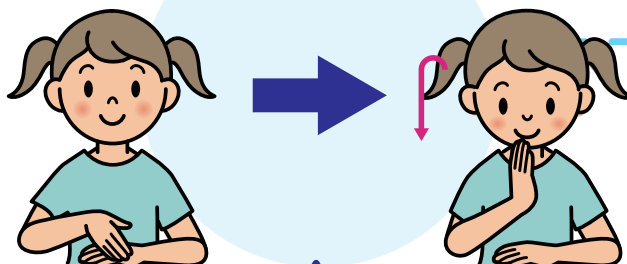
人差し指を向かい合わせて曲げます。

さようなら



右手の手のひらを前に向けて左右に軽く振ります。

ありがとう



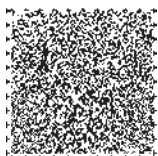
片方の手の甲のあたりから上に引き上げます。

よる
夜

ひる
こんにちは「昼」



2本の指を額にあてます。時計の針が12時を指している様子。



おうえん とうきょう
応援しよう！東京2025デフリンピック ねん がつ にち にち
 〈2025年11月15日～26日〉

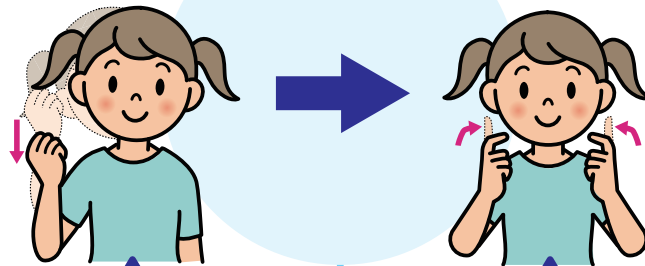
デフリンピックとは、デフ+オリンピックのこと。デフ（Deaf）とは、
 えいご みみ き こくさいてき
 英語で「耳が聞こえない」という意味です。デフリンピックは、国際的
 な「きこえない・きこえにくい人のためのオリンピック」なのです。

第1回は、1924年にフランスのパリで開催されました。東京2025デフ
 リンピックは、100周年の記念すべき大会であり、日本では初めての
 開催になります。



まな **学ぼう！デフリンピック**
 しゅわ
 手話をアニメーションで見ることが
 できるサイトへつながります。

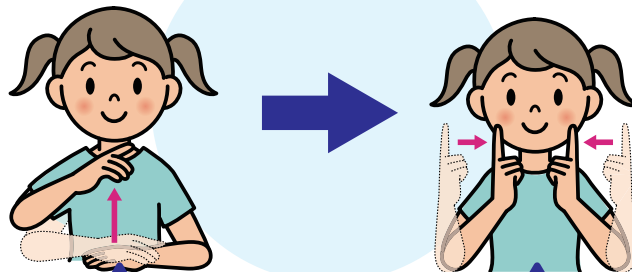
あさ
おはよう「朝」+「あいさつ」



こぶしは枕を表します。
 まくら あたま
 枕から頭を上げる様子。

ひと さ ゆび む あ
 人差し指を向かい合わせ
 て曲げます。

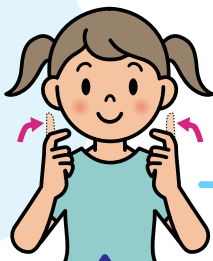
はじめまして



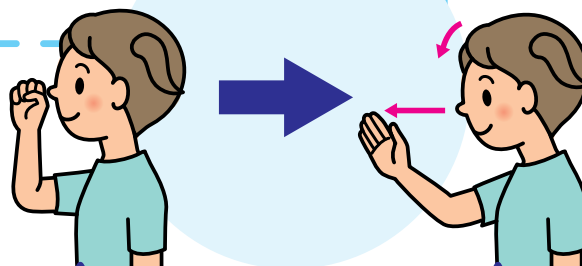
みぎて ゆび と あ
 右手の指を閉じながら上げ、
 ひと さ ゆび の
 人差し指を伸ばします。

りょうて ひと さ ゆび た
 両手の人差し指を立てて、
 さ ゆう
 左右から寄せます。

ねが **よろしくお願いします「よい」+「お願い」** ねが

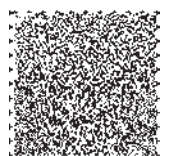


ひと さ ゆび む あ
 人差し指を向かい合わせて
 ま
 曲げます。



はなの まえ つ だ
 はなの前でこぶしを突き出
 します。

て からだ すいちよく かお まえ
 手は体と垂直にし、顔の前
 にします。





ちゅうおうくしょうがいしゃ
中央区障害者サポートマニュアル

れいわ ねん がつはっこう
令和7年7月発行

かんこうぶつとうろくばんごう
刊行物登録番号

7-026

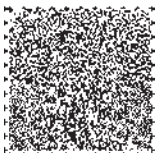
へんしゅう はっこう
編集・発行

ちゅうおうくふく し ほけん ぶ しょうがいしゃふく し か
中央区福祉保健部 障害者福祉課
ちゅうおうくつき じ
中央区築地1-1-1

でん わ
電話 03(3546)5389

FAX 03(3248)1322

いん さつ かぶしきがいしゃ しらはし
印 刷 株式会社 白橋



リサイクル適性 (A)

この印刷は環境に配慮した「ベジタブルインク」を採用しています。