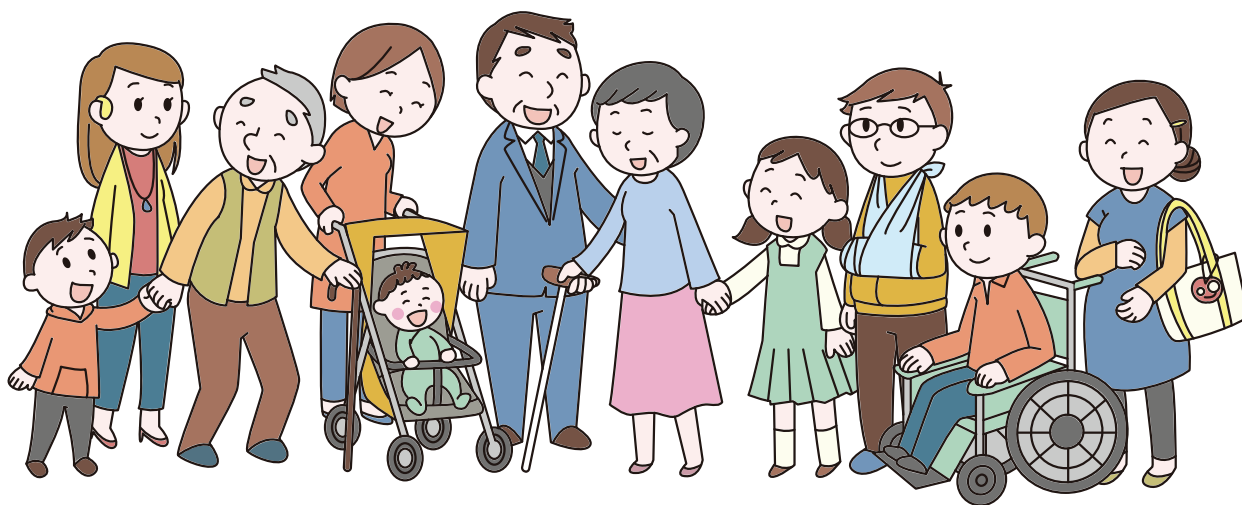


はじめに

わたしたちがくらす立川市には、子どもや大人、高齢の人、けがをしている人、妊娠している人、つえをついている人、目が見えない人、耳が聞こえない人、車いすに乗っている人、しずかなところがすきな人、ペースがゆっくりな人などいろいろな人が住んでいます。

いろいろな人がなかよくくらししていくためには、年齢、性別、国籍、心や体のじょうきょうに関係なく、だれにとってもくらしやすくするための工夫がひつようです。例えば、JR立川駅には階段だけではなく、エスカレーターやエレベーターが設置されていて、だれでも便利に使うことができます。まちの案内板には、漢字だけではなく、ふりがながふってあったり、外国語が書いてあったり、音声の流れたり、みんながわかるように工夫がしてあります。このほかにも、わたしたちがくらす立川市にはみんながくらしやすい工夫がたくさんあります。どんな工夫があるのか、どんな人にとって便利なのかをいっしょに考えてみましょう。

一人ひとは、それぞれがちがう、かけがえのない大切なそんざいです。いろいろな人が地域の一員であることを知り、おたがいに助け合って、思いやりのあふれる、みんながくらしやすいまちを、わたしたちでつくっていきましょう。

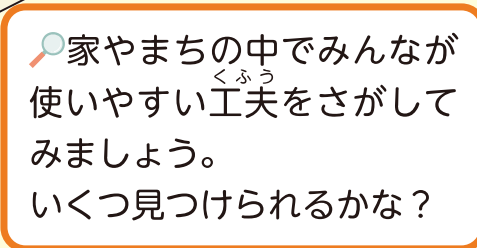


この冊子は、立川市立小学校において、障害理解教育を推進するための補助教材として作成しました。

もくじ

1	みんながくらしやすいまちづくり	2
2	くらしやすくするには？	6
	①目が見えない、見えづらい／6	
	コラム しんたいしょうがいしゃほじょけん 身体障害者補助犬を知ろう／10	
	②耳が聞こえない、聞こえづらい／11	
	ワーク 手話であいさつ／14	
	③手や足が動かない、動かしづらい、自分で体を起こせない／15	
	④うまくコミュニケーションをとることが苦手／17	
	⑤急なへんこうが苦手、おぼえることが苦手／19	
	⑥大きな音や人ごみが苦手、人の視線が苦手／21	
	⑦不安になりやすい、ストレスに弱い／23	
	⑧体の中（内臓など）がうまくはたらかない、病気で生活が不便／24	
	コラム オストメイト／25	
3	心のバリアフリー	26
	コラム ヘルプマーク・ヘルプカード・オトモダチカード／28	
	ワーク ちがいを知る・みとめる／29	
4	しょうがい 障害のある人もない人もともにくらしやすいまちをつくるための法律と条例	31
5	しょうがい 障害のある人にかんするマークのしょうかい	33
	コラム しょうがいしゃ 障害者週間／34	
6	みんなが楽しめるスポーツ	35

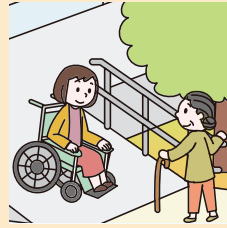
1



さて、まちの中にはどうしてこのような工夫があるのでしょうか？考えてみてください。

Q1

どうして階段とスロープがついているのでしょうか？



答え・かいせつ

つえをついた高齢の人、足をけがしている人、ベビーカーをおしている人、車いすを使用している人（くわしくは15ページ）など、利用する人が使いやすいほうをえらんで使えるようになっています。



Q2

この歩道にはどんな工夫がされているのでしょうか？



答え・かいせつ

この歩道には目が見えない人（くわしくは6ページ）のための点字ブロックがあります。また、十分な広さがあり、車いすやベビーカーでもぶつからずに通ることができます。



Q3

エレベーターはどんな人に便利でしょうか？



答え・かいせつ

エレベーターは、だれでも楽に移動ができます。ベビーカーや車いすを使用している人、高齢の人、重い荷物を持った人、みんなに便利です。



Q4

このトイレにはどんな工夫がされているのでしょうか？



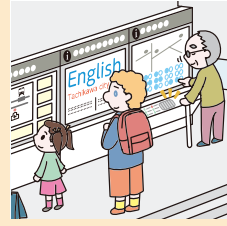
答え・かいせつ

車いすを使用している人がトイレを使う時には、はばの広い出入り口や回転できるスペースがひつようです。赤ちゃんのおむつかえシートや、オストメイト（くわしくは25ページ）対応の設備もあります。また、ボタンも大きくなっていて手が動かしづらい人（くわしくは15ページ）も、おしやすい工夫があります。



Q5

この案内板にはどんな工夫がされているのでしょうか？



答え・かいせつ

①絵文字や外国語でだれにでもわかるようになっています。②音声や点字での案内があり、目が見えない人（くわしくは6ページ）や耳が聞こえない人（くわしくは11ページ）でもどこにいるかがわかります。



わたしたちが住んでいるまちには、年齢や性別、国籍、心や体のじょうきょうに関係なく、だれにでもくらしやすいまちにするために、さまざまな工夫があります。

だれにでも使いやすく、くらしやすくするために工夫されたものを「ユニバーサルデザイン」と言います。

「ユニバーサル」とは、「すべての、みんなの」という意味で、「デザイン」とは「計画、設計」という意味です。

ユニバーサルデザインの7つの原則

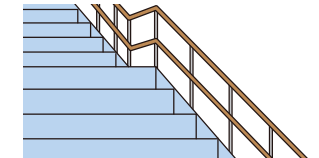
1

だれにでも公平に使用できること
(公平性)



2

使いやすい方法をえらべること
(自由性・じゅうなん性)



3

使いかたがかんたんで、すぐわかること
(たんじゅん性)



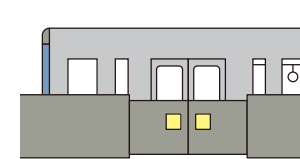
4

見ただけですぐわかること
(わかりやすさ)



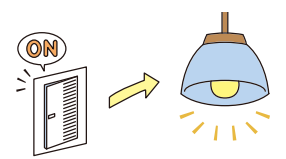
5

安全に使用できること
(安全性)



6

小さい力で楽に使用できること
(省体力)



7

十分な広さと大きさがあること
(スペースのかくほ)



2 ぐらしやすくするには？

日常生活や社会生活の中で、「こまったなあ」と思うことはだれにでもあります。例えば、エレベーターのボタンに手がとどかなかったり、案内板の漢字が読めなかったり、まちの中で急におなかがいたくなったり、人それぞれいろいろなこまるが起こります。

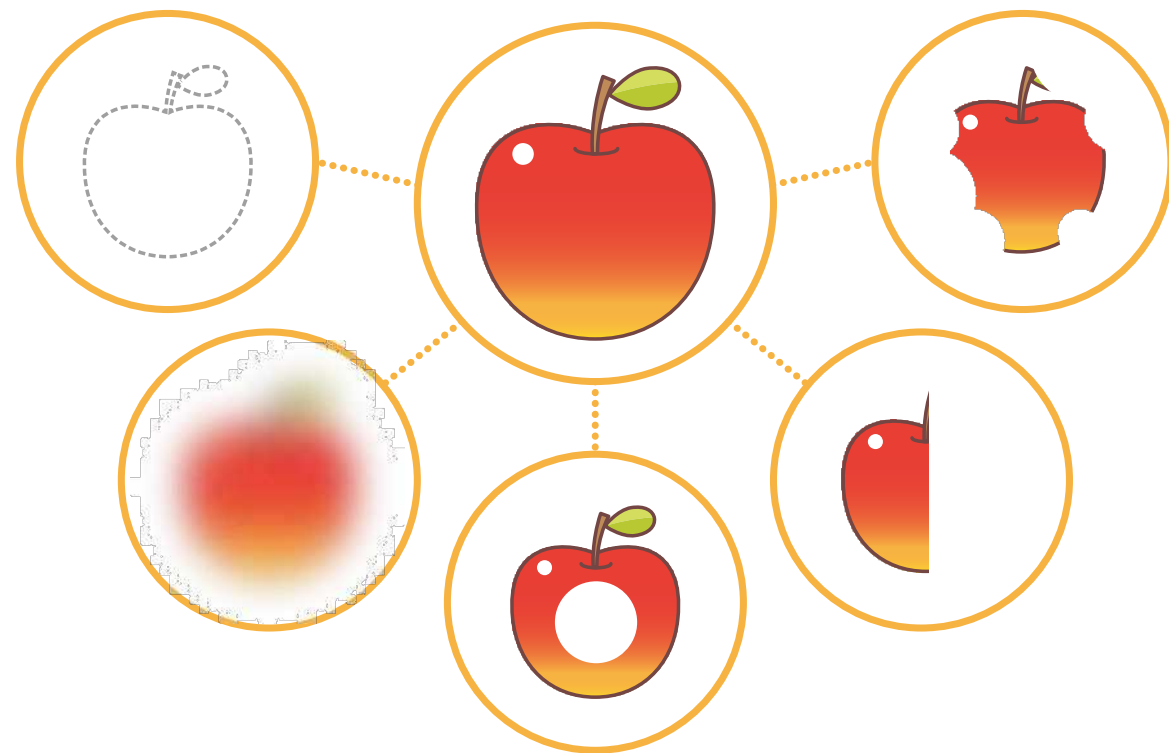
何らかの原因で体や心のどこかがうまくはたらかないために、日常生活や社会生活で、こまるが起こることを「障害」といいます。

こまるが起こることは、生まれた時や小さなころから体や心のどこかがうまくはたらかないことによって起こることもあれば、突然のけがや病気、年をとることによって起こることもあります。こまるが起こること（＝障害）とは、だれにとっても身近なことなのです。

このようなこまることを解決していくことで、多くの人がぐらしやすくなります。どんな時にこまるが起こり、どうしたらぐらしやすくなるのかを考えていきましょう。

1 目が見えない、見えづらい

見え方、見えづらはさまざまで、まったく見えない、まわりが見えにくい、まん中が見えにくい、字を大きくしないと見えない、とてもまぶしい、白くぼやけて見えるなどがあります。



みんなで考えてみよう

目が見えない、見えづらいと、どんな時にこまるのかを考えてみよう



こまることを解決する方法をみんなで話し合ってみよう

にちじょう
日常生活や社会生活のこまることをへらすために

たと
例えば…

- ・なれていることは一人でだいたいすることができる
- ・外に出る時は白杖^{はくじょう}を使って点字ブロックをかくにんして歩く
- ・家の中ではどこに何があるかをおぼえて生活する
- ・文字を読む時は、点字や文字を読み上げてくれる機械^{きかい}を使う
- ・盲導犬^{もうどうけん}を利用する
- ・文字の読み書きを代わりにしてもらう
- ・一人でなれないところを歩く時は案内^{あんない}をしてもらう
- ・大雨や雪、事故や工事などでいつもとちがうじょうきょうの時は案内^{あんない}をもらう など



わたしに何ができるかな？

- ・説明^{せつめい}する時は、具体的^{ぐたいてき}につたえる
- ×悪い例^{わるいれい}「そこにあります」
- 良い例^{よいれい}「ごはんは10時の方向^{ほうきょう}にあります」



- ・初めに、正面から「何かお手つだいしましょうか？」と声をかける
- ・自分の名前をつたえてから話す



- ・ゆうどうをする時は、どのようにゆうどうしたらよいかをかくにんする
- 例^{れい} ゆうどうする人が横に立ち、ひじの少し上をつかんでもらう (人によって少しちがいます)



- ・点字ブロックの上に自転車を止めない
- ・通路をふさがない



●コラム●^{しんたいしょうがいしゃほじょけん}身体障害者補助犬を知ろう

^{しんたいしょうがいしゃほじょけん}身体障害者補助犬とは、^{もうどうけん}盲導犬、^{かいじょけん}介助犬、^{ちょうどうけん}聴導犬のことで、目や耳や手足が^{ふじゆう}不自由な人の生活を手助けするためにとくべつな訓練を受けた犬です。きちんとしつけられているので、社会のマナーも守れるし、お手入れも行きとどいている、きれいな犬です。東京都では約120頭の補助犬がかつやくしていて、電車やバスにいっしょに乗ったり、デパートやコンビニエンスストア、スーパーマーケット、レストラン、ホテルなどさまざまな場所にいっしょに行ったりします。

^{ほじょけん}補助犬は、^{しょうがい}障害のある人の体の一部としてはたらくという役目があり、外に出た場合も仕事です。かわいいと思っても勝手にさわったり声をかけたりして、^{ほじょけん}補助犬の仕事のじゃまになるようなことはしないでください。^{ほじょけん}補助犬の役目を^{りかい}理解してあたたかく見守りましょう。



ほじょ犬マーク

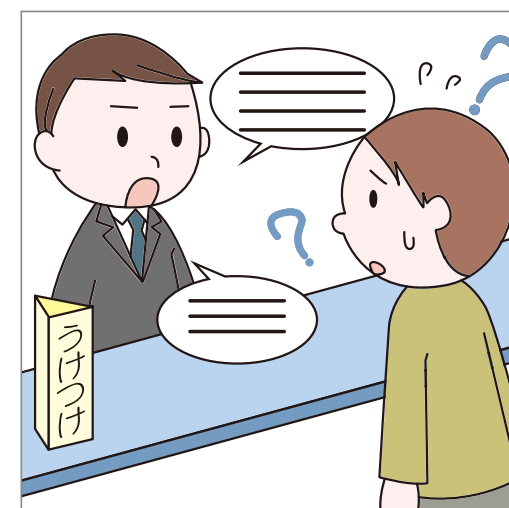


② 耳が聞こえない、聞こえづらい

聞こえ方はさまざまで、まったく聞こえない、わずかに聞こえているが補聴器をつけないとよく聞こえない、人の話し声が聞こえづらい、雑音と聞きわけられないなどがあります。

みんなで考えてみよう💡

✎ 耳が聞こえない、聞こえづらいと、どんな時にこまるのかを考えてみよう

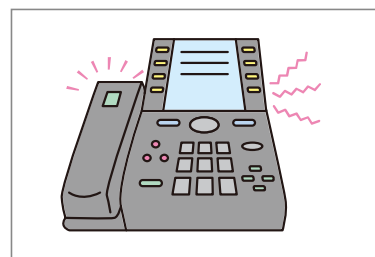


✎ こまることを解決する方法をみんなで話し合ってみよう

にちじょう
日常生活や社会生活のこまることをへらすために

たと
例えば…

- ・補聴器ほちょうきを使う
- ・手話を使う
- ・文字や図などの見てわかるじょうほうを使う
- ・メールでれんらくを取り合う
- ・チャイムや非常ベルひじょうの代わりに光るランプを使う
- ・テレビの字幕機能じまくきのうを利用する
- ・人工内耳じんこうないじ（手術しゆじゆつで耳にうめこむ人工きかいの機械）を入れる
- ・聴導犬ちやうどうけんを利用する
- ・メモやノートをとってもらう
- ・きん急の時は身ぶりや文字で知らせてもらう な



わたしに何ができるかな？

- ・大きな声でゆっくり話す
- ・身ぶり（ジェスチャー）でつたえる
- ・口話（口の形でつたえる）を使う
- ・手話を使う
- ・メモ帳やホワイトボードに書いてつたえる



- ・きん急時は、身ぶりやメモなどできけんであることをつたえる



たいけんだん
じっさいにあった体験談「ありがとうのこころ」その①

親子でお医者さんに行った時に、つきそっている親ではなく、本人に向かって話をしてくれた。先生が、子どもをそんちょうして、本人にしっかり説明せつめいをしてくれたことがうれしかったです。

ワーク 手話であいさつ

指文字

指文字は日本語の「かな」にあたるもので、50音のほか、濁音や半濁音なども表現できます。基本的にきき手を使い、肩の前あたりで形を作ります。ここに紹介している指文字は、相手側から見た形です。



あ 手の形が、相手から見て「あ」の形。 アルファベットの指文字「A」から。	か アルファベットの指文字「K」から。	さ アルファベットの指文字「S」から。	た アルファベットの指文字「T」の裏面。	な アルファベットの指文字「N」から。	は アルファベットの指文字「H」から。	ま アルファベットの指文字「M」から。	や アルファベットの指文字「Y」から。
い アルファベットの指文字「I」から。	き キツネを真似ています。	し 数字の手話「7」から。	ち チに似ていることから、数字の手話「千」。	に 数字の手話「2」から。	ひ 数字の手話「1」から（ひい、ひう、ひの「ひ」）。	み 数字の指文字「3」。	ゆ ゆめ、湯水マーク「あ」から。
う アルファベットの指文字「U」から。	く 数字の手話「9」から。	す カタカナの「ス」の字形から。	つ カタカナ「ツ」の形から。	ぬ 「ぬい」を示すしぐさから。	ふ 自分から見てカタカナの「フ」の形。	む 数字の指文字「6」から。	よ 数字の指文字「4」から。
え アルファベットの指文字「E」から。	け 「けい」を真似る手の形から。	せ 「い」を真似る手の形から。	て 「て」を示しています。	ね 木の葉の形から。	へ ひらがなの「へ」の形。	め つぶれた丸が「め」の形。	
お アルファベットの指文字「O」から。	こ カタカナの「コ」の字形から。	そ 「それ」を真似る動作から。	と 「〜と〜」の2つの物の意味。	の カタカナの「ノ」の字形から。	ほ 船の帆を真似ています。	も 「〜も〜」の手話から。	
ら アルファベットの指文字「R」から。	わ アルファベットの指文字「W」から。	っ 促音 「っ」を真似る手の形から。	ん 濁音 「ん」を真似る手の形から。				
り 自分から見て「リ」と書きます。	を 「お」と同じ形を作り、自分のほうへ引きます。	や 撥音 「や」を真似る手の形から。	ゆ 半濁音 「ゆ」を真似る手の形から。				
る 相手から見て「ル」の形。	れ 相手から見て「レ」の形。	ん 「ん」と同じ形を作り、自分のほうへ引きます。	ろ 「ろ」と同じ形を作り、自分のほうへ引きます。				
る カタカナ「ル」の字形から。	ろ 「ろ」と同じ形を作り、自分のほうへ引きます。	ろ 「ろ」と同じ形を作り、自分のほうへ引きます。	ろ 「ろ」と同じ形を作り、自分のほうへ引きます。				
る カタカナ「ル」の字形から。	ろ 「ろ」と同じ形を作り、自分のほうへ引きます。	ろ 「ろ」と同じ形を作り、自分のほうへ引きます。	ろ 「ろ」と同じ形を作り、自分のほうへ引きます。				

となりの人にあいさつして、名前をつたえてみよう

おはよう

「おはよう」を表現します。「お」の手の形を「は」の手の形と組み合わせます。

名前

「名前」左手のひらを前に向け、右手の親指をあてます。

よろしくお願いします

「よろしくお願いします」を表現します。「よろしく」の手の形を「お願いします」の手の形と組み合わせます。

ありがとう

「ありがとう」を表現します。①左手の平の上に右手を置き、右手だけを上げます。②親指を下げ、手の正面で右手を少し前に出します。

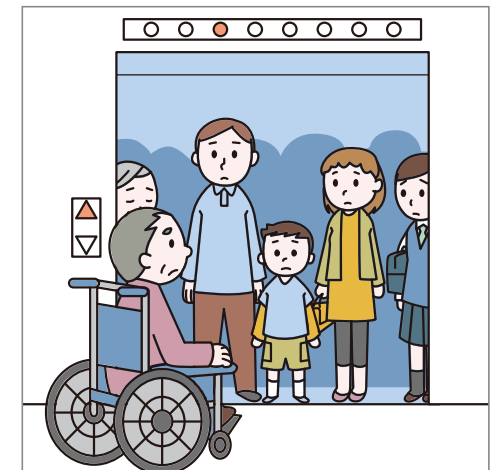
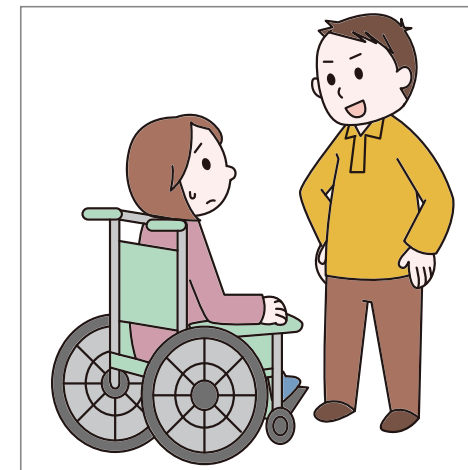
(東京都福祉保健局ホームページより抜粋)

3 手や足が動かない、動かしづらい、自分で体を起こせない

けがや病気で、手や足などの体の一部、または全身が動かない、動かしづらい、歩くことができない、歩きづらい、物をつかめない、物をつかみづらい、自分で体を起こせない、自分の力ですわってられないなどがあります。

みんなで考えてみよう

手や足が動かない、動かしづらい、自分で体を起こせないと、どんな時にこまるのかを考えてみよう



こまることを解決する方法をみんなで話し合ってみよう

にちじょう
日常生活や社会生活のこまることをへらすために

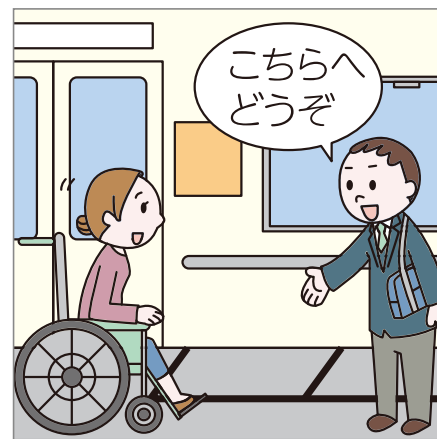
たと
例えば…

- ・車いすを使う
- ・つえを使う
- ・義手や義足（人工の手や足）を使う
- ・機械を使う
- ・ほじょそうちのついた車を運転する
- ・介助犬を利用する
- ・高い所にある物をとってもらう
- ・代わりに字を書いてもらう など



わたしに何ができるかな？

- ・通路をふさがない
- ・電車などには、車いすで利用しやすいスペースがあるので、車いすを使用している人が乗車してきたらスペースを空ける
- ・こまっているような時は「何かお手つだいしましょうか？」と声をかけ、かがんで同じ目線に合わせて、何をしてほしいのかをかくにんする
(例えば、高いいちにあるエレベーターのボタンを代わりにおしたり、手のとどかないところにあるものを代わりに取ったりする)



4 うまくコミュニケーションをとることが苦手

自分の気持ちを相手につたえることや、ものごとをうまくつたえることが苦手なことがあります。また、会話の内容を理解するのに時間がかかるので、早口や小声で説明されたり、一度にたくさんのことを言われると、わからなくなることがあります。

みんなで考えてみよう💡

うまくコミュニケーションをとることが苦手だと、どんな時にこまるのかを考えてみよう



こまることを解決する方法をみんなで話し合ってみよう

にちじょう
日常生活や社会生活のこまることをへらすために

たと
例えば…

- ・ 急がずに、自分のペースでつたえる、理解する^{りかい}
- ・ 落ちつく場所へ移動^{いどう}してから話をする
- ・ くりかえし聞く、ゆっくり話してもらうなど、まわりの人の協力^{きょうりょく}をえる など



わたしに何ができるかな？

- ・ ゆっくり話す
- ・ 笑顔^{えがお}で聞く
- ・ 短い言葉^{たんご}や単語で話す
- ・ ×悪い例^{わるい}「そのペンで名前を書いてわたしてください」
- ・ ○良い例^{いい}「ペンを持ってください」「名前を書いてください」「わたしにわたしてください」と順番^{じゅんばん}に言う
- ・ 絵や図を使ってつたえる

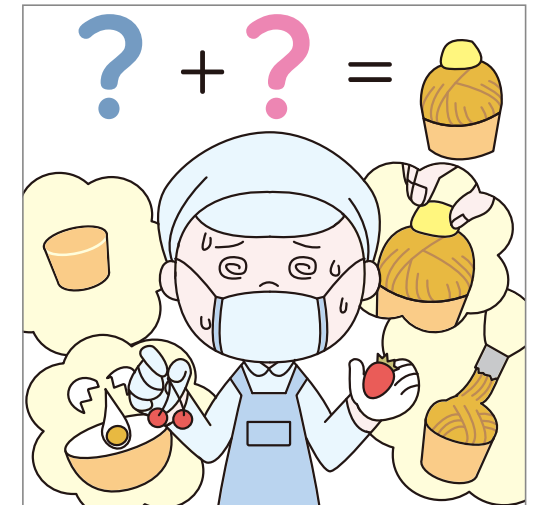


5 急なへんこうが苦手、おぼえることが苦手

ルールや予定の急なへんこうが苦手、新しいことをおぼえられない、集中力がつづかないことがあります。

みんなで考えてみよう💡

急なへんこうが苦手、おぼえることが苦手だと、どんな時にこまるのかを考えてみよう

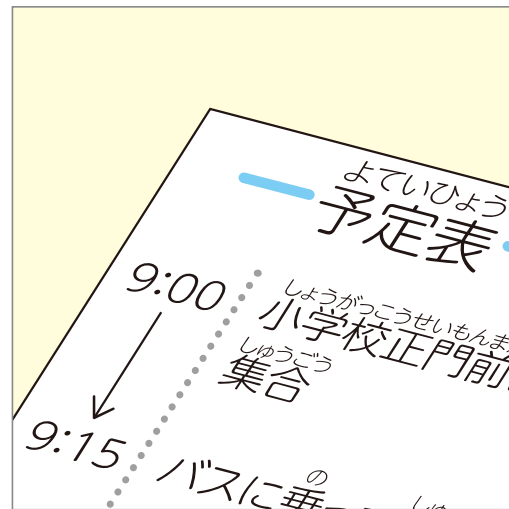
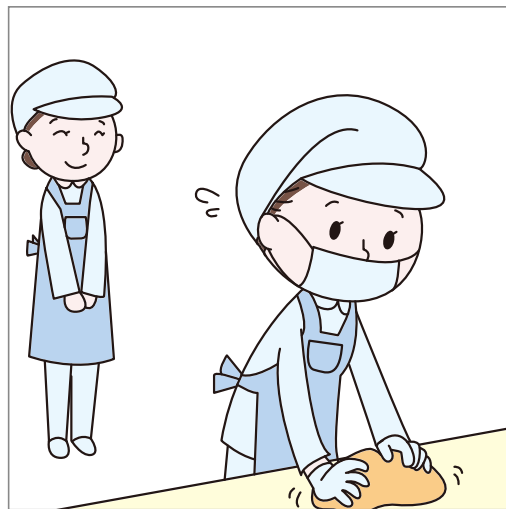


こまることを解決^{かいけつ}する方法^{ほうほう}をみんなで話し合ってみよう

にちじょう
日常生活や社会生活のこまることをへらすために

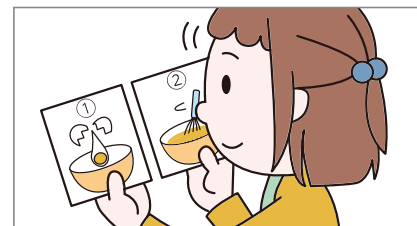
たと
例えば…

- ・メモをとる
- ・計画を立てて行動する
- ・おたがいに理解できたかをかくにんしながらすすめる
- ・ふりがなをふってもらう
- ・しずかな所や気のちらない所など、集中しやすいかんきょうをつくってもらう
- ・まわりの人から温かい目で見守ってもらう など



わたしに何ができるかな？

- ・えがお 笑顔でゆっくり話す
- ・ぐたいてき 具体的に話す
- ・たんご 短い言葉や単語で話す
- ・メモやカレンダーを使う



<どちらがわかりやすい話し方か考えてみましょう>

まずは、着がえて、ごはんを食べた後に、かたづけをしたら、本を読みましょう。



はじめに着がえます。

着がえが終わりましたね。次に、ごはんを食べて、かたづけをします。

かたづけが終わりましたね。では、^{せき}席について本を読みましょう。

6 大きな音や人ごみが苦手、人の視線が苦手

大きな物音や人ごみが苦手だったり、人から見られることが苦手だったりします。人と視線を合わせることが苦手で、とてもきんちょうしたり、パニックになったりすることがあります。

みんなで考えてみよう

大きな音や人ごみが苦手、人の視線が苦手だと、どんな時にこまるのかを考えてみよう

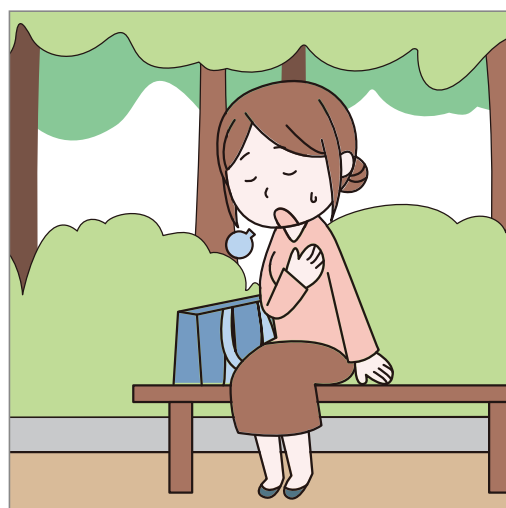


こまることを解決する方法をみんなで話し合ってみよう

にちじょう
日常生活や社会生活のこまることをへらすために

たと
例えば…

- ・イヤーマフで音をさえぎる
- ・サングラスで視線が合わないようにする
- ・しずかな所に移動する など



わたしに何ができるかな？

- ・じろじろ見ない
- ・まわりで大きな音を立てない、さわがない
- ・落ちつくまで、見守ってあげる



たいけんだん
じっさいにあった体験談「ありがとうのこころ」その②

足がうまく動かないため早く歩けません。ゆっくりと行動することを、いやな顔をせず待っていてくれて、うれしかったです。

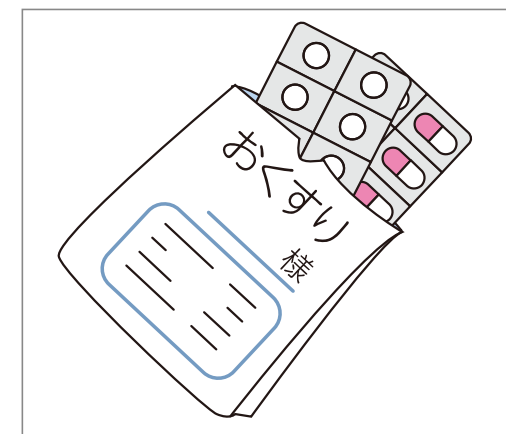
7 ふあん
不安になりやすい、ストレスに弱い

ふあん
不安でねむれなくなったり、ストレスに弱く心がつかれやすかったりすることがあります。見た目ではわかりにくいので、理解してもらえないことがあります。ストレスがかかりすぎると、だれにでも起こる可能性（かのうせい）があります。

にちじょう
日常生活や社会生活のこまることをへらすために

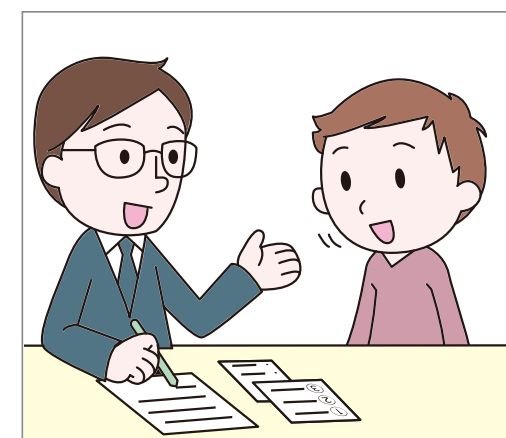
たと
例えば…

- ・薬を飲んでちりょうする
- ・しんらいできる人に相談する
- ・学校や会社などでは時間を調整してもらうなど、まわりの協力（きょうりょく）をえる など



わたしに何ができるかな？

- ・ゆっくりていねいにやさしい言葉で話す
- ・表などを使って、次にやることや予定をつたえる
- ・落ちつくまで、見守ってあげる



8 体の中（内臓など）がうまくはたらかない、病気で生活が不便

病気などのために体の中（内臓）がうまくはたらかなかったり、はたらきが弱いため、つかれやすかったり、体力が低下していたりします。

また、原因がはっきりわかっておらず、ちりょう方法が見つからない病気を難病とい、300をこえるしゅるいの病気があります。

例えば…

- ・心臓がうまくはたらかず、みゃくはくがふきそくになる
- ・便を出すための腸や尿をためておくぼうこうがうまくはたらかず、おなかに人工の肛門やぼうこうをつけている（くわしくは25ページ ●コラム●オストメイト 参照）
- ・血液をきれいにするじん臓がうまくはたらかず、病院でちりょう（人工透析）を受ける
- ・肺などがうまくはたらかず、こきゅうがしづらい
- ・ほねがもろくなっていく
- ・筋肉がこわばり、だんだん動かなくなる

など、いろいろなしょうじょうがあり、体調が不安定だったり、ちりょうに長い期間がかかったりします。見た目では病気だとわからないしょうじょう（いたみやしびれ、つかれやすさ）もあり、こまっていることをまわりの人にわかってもらえず、苦労しています。



日常生活や社会生活のこまることをへらすために

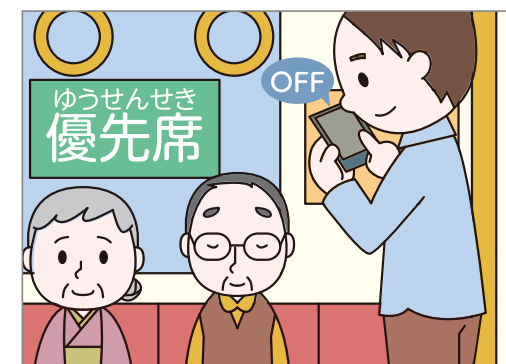
例えば…

- ・定期的に薬を飲む
- ・病院に通う
- ・手術してペースメーカー（心臓の動きを助ける機械）を入れる
- ・バリアフリートイレを使う
- ・外出用のさんそボンベなどを持ち歩く
- ・まわりの人からの理解と協力をえる など



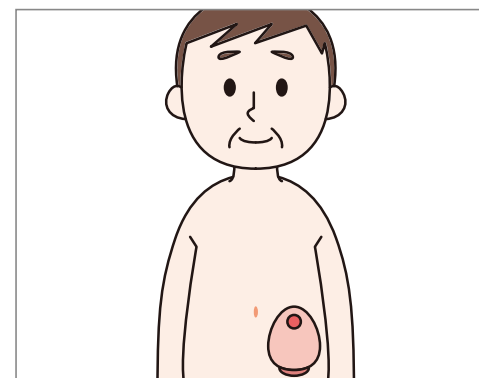
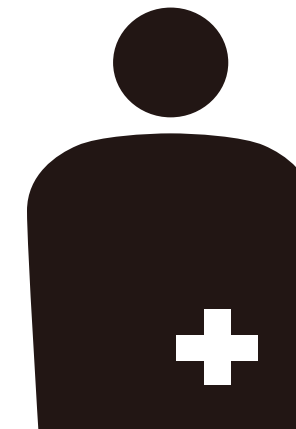
わたしに何ができるかな？

- ・バリアフリートイレが必要な人を優先する
- ・ゆっくり歩く人や手すりを使う人には道をゆずる
- ・混雑している電車の優先席近くでは、けいたい電話の電源を切る
- ・ヘルプマーク等（くわしくは28ページ）をつけている人を見たら席をゆずる



●コラム●オストメイト

オストメイトとは、ぼうこうや腸のはたらきが低下したため手術をして、おなかに人工肛門や人工ぼうこう（ストマとよびます）をつけた人です。みなさんと便や尿の出るところがちがうだけで、学校や仕事に行くことはもちろん、旅行やスポーツも楽しめます。ふだんは、ストマのまわりにパウチとよばれる袋をはっています。パウチから便や尿、においもれることはありません。おふろや温泉、プールにも入れます。便や尿がたまったらトイレに流します。外出したときは「バリアフリートイレ」の専用のあらい場を使ってパウチを洗うので、トイレを使う時間が少し長くなります。



3 心のバリアフリー

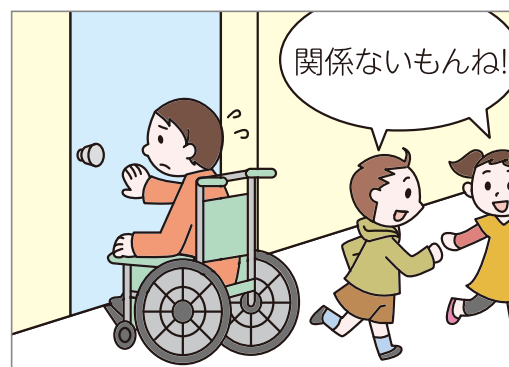
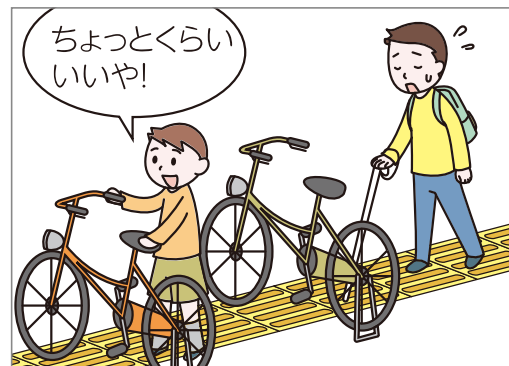
だれにでも使いやすい工夫がされたユニバーサルデザイン（くわしくは5ページ）のように、設備を整えることも大切ですが、ちょっとした気配りや工夫をしてみんながくらしやすくすることも大切です。

年齢、性別、国籍、心や体のさまざまなしょうきょうに関係なく、すべての人がおたがいを理解し合い、コミュニケーションをとり、ささえ合うことを「心のバリアフリー」と言います。

おたがいに理解し、ささえ合っていくため、自分には何ができるのかを考えてみましょう。

自分の心の中にある「バリア」をうすくしたり、なくしたりして、「心のバリアフリー」を目指しましょう。

心の中にある「バリア」って？



じっさいにあった体験談「ありがとうのこころ」その③

小学校に行った時、エレベーターがなかったので、使っていた車いすを男の子たちが一階から三階まで運んでくれました。とても、自然な感じだったので、うれしかったです。

わたしにできる「心のバリアフリー」

①工夫することからはじめよう！

日常生活や社会生活のこまることは人それぞれちがいます。「何ができるか？」をいっしょに考えることが第一歩です。

②ルールをまもろう！

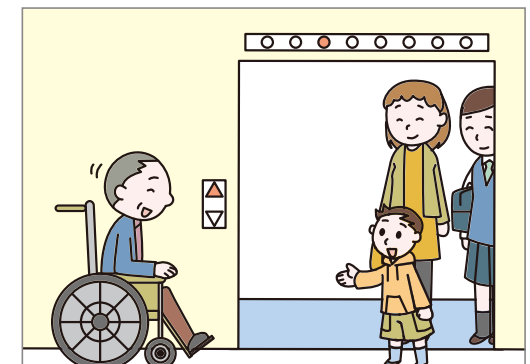
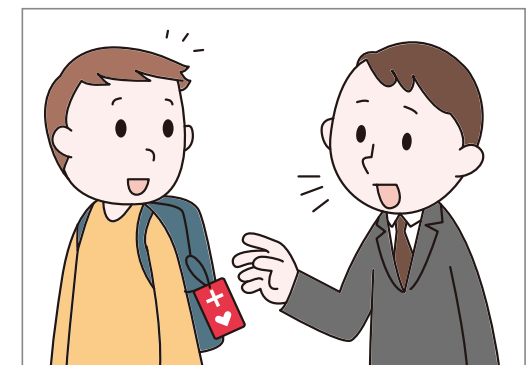
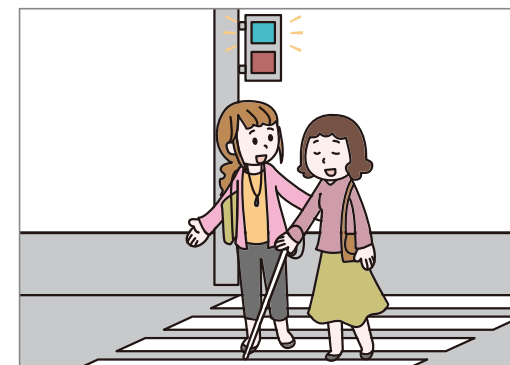
自転車でスピードを出しすぎてしまうと、道を歩いている人が、とっさによけられないことがあります。社会のルールや交通ルールをきちんと守りましょう。

③自分にも他の人にもそれぞれちがいがあを知り、おたがいにみとめ合おう！

だれにでも、得意なことがあれば、苦手なことがあります。どんな苦手なことがあっても助け合い、得意なことをみとめ合い、一人ひとりが大切なそんざいであることを知りましょう。

④障害について知ろう・わかって！

日常生活や社会生活のこまることを理解し、思いやりの心と助け合いの行動につなげましょう。



じっさいにあった体験談「ありがとうのこころ」その④

お店のドアを車いすで通る時に、開いておさえるのを手つだってくれて、助かりました。

●コラム●ヘルプマーク・ヘルプカード・オトモダチカード



【ヘルプマーク】

手助けがひつようなことをまわりの人に知らせるために東京都がつくったマークで、今では全国的に使われています。

義足や人工かんせつを使用している人、見た目ではわからない病気の人や妊娠初期の人、パニックを起こしてしまう人、すぐにじょうきょうを理解することが苦手を手助けがひつような人などが、かばんなどにつけています。ヘルプマークをつけた人を見かけたら、席をゆずったり、手助けをしたりしましょう。



【ヘルプカード】

障害や疾病などのある人が身につけ、日常生活や災害時でこまった時に、まわりの人に手助けをおねがいするためのカードです。かばんなどにつける「ヘルプカード」と、緊急れんらく先や病院、災害時の集合場所などが書かれた「ヘルプカードの手帳」の2つがセットになっています。

手助けをしよう

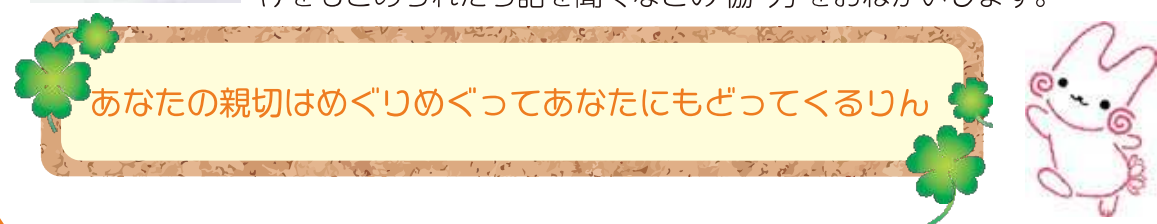
- ①手助けをもとめられたら話を聞く。
- ②ヘルプカードの裏面をかくにんする。
- ③かばんの中のヘルプカードの手帳を見る。
- ④ヘルプカードの手帳に書かれた内容で手助けする。
むずかしい内容の時は、まわりの大人に手つだってもらう。

あなたの家族が必要です。 ヘルプカード 立川市	障害者・病者（知的障害） 支援や配慮して欲しいこと ☐ 一人で家に残らせません ☐ 無理な言葉で説明して下さい ☐ コミュニケーションが苦手です ☐ 大切なことを忘れてしまいがちです ☐ 驚いてある情報を誤読して下さい
記入者（氏名） 氏名 立川 太郎 住所 立川市緑町3-2-16 立川マンション 101 8階101号 TEL 042-XXXX-XXXX	☐ 騒音で眠れず下さい ☐ 手動運転が苦手です ☐ 移動の際、介助して下さい 内服 ☐ トイレの介助が必要です ☐ 飲食が苦手です ☐ 心臓に疾患があります ☐ ペースメーカーを使用しています
第1連絡先 母 携帯電話 電話 090-XXXX-XXXX 第2連絡先 自宅 電話 042-XXXX-XXXX 第3連絡先 祖父母宅 電話 042-XXXX-XXXX	☐ パニックになることがあります 理由 ☐ 動けなくなることがあります 理由 ☐ 人工透析を受けています ☐ アレルギーがあります 内服 ☐ その他、配慮して欲しいことがあります
連絡先のメールアドレス XXXXXXXXXXXX@XXXX.XXX.XXX 連絡先 〇〇〇病院 電話 042-XXXX-XXXX 連絡 〇〇〇 XXXXXXXX 【災害時の家族の連絡先】 立川〇〇中学校	

【オトモダチカード】

こまっている人がいたら、手助けに協力できることをしめすストラップ型のカードです。

ヘルプカードやヘルプマークをつけている人がこまっていて、手助けをもとめられたら話を聞くなどの協力をおねがいます。



●ワーク●ちがいを知る・みとめる

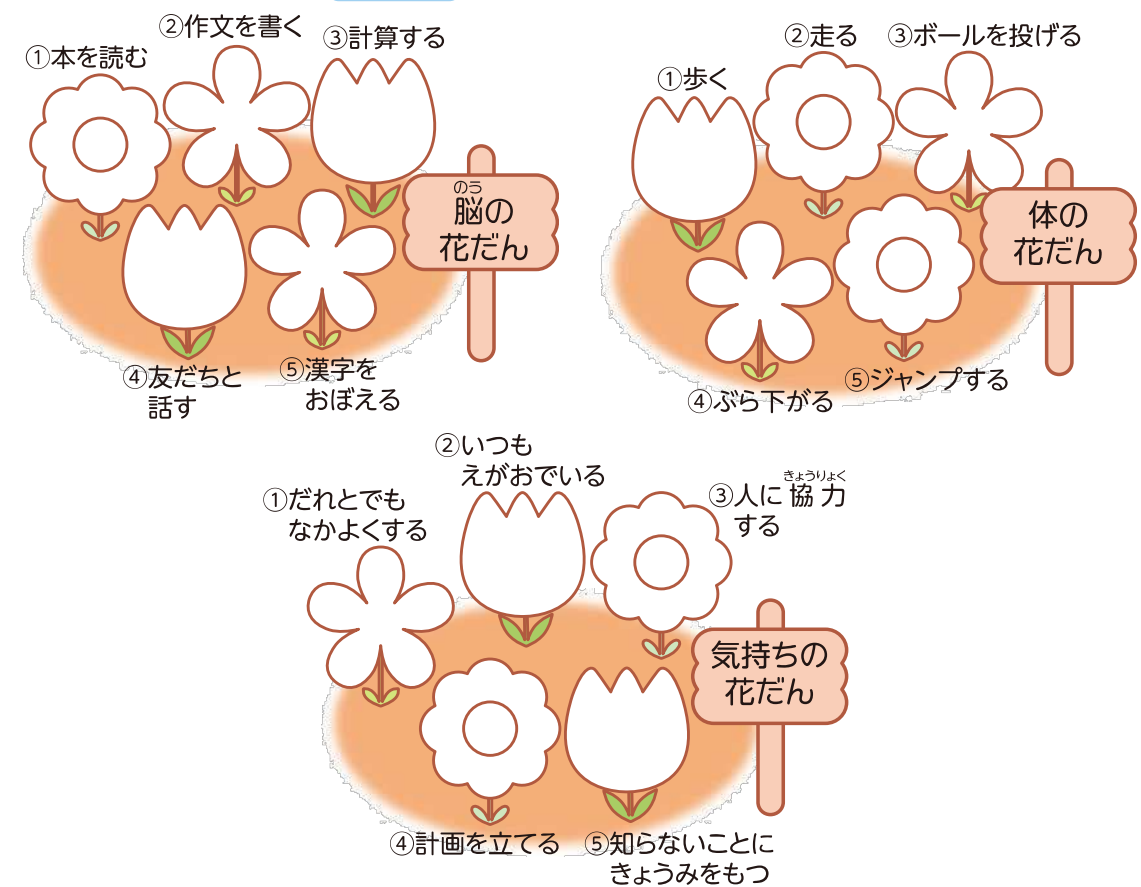
ワーク①

だれにでも、好きなことやきらいなことがあります。あなたの好きなこと、きらいなことは何ですか？

自分は何が好きなのか、花をぬって、花だんに色をつけましょう。

☆それぞれの花だんの中の花を、あなたの「好き度」でぬってみましょう。

- | | |
|-------|------|
| とても好き | 赤 |
| 少し好き | ピンク |
| ふつう | 黄色 |
| 少しきらい | むらさき |
| きらい | 青 |

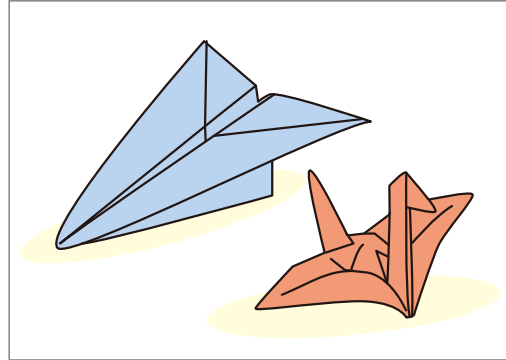


まわりの人と見くらべてみてください。まったく同じ人はいませんね。いろいろな人がいることで、一つひとつちがいのあるきれいな花だんができます。

人それぞれの性格にちがいがあるように、脳や体、気持ちもちがいます。一人ひとりが好きなことやきらいなこと、得意なことや苦手なことがあります。そのちがいをみとめ合うことで思いやりのあるまちができています。みんながちがうということを大切にしましょう。

ワーク②

☆かた手でおりづるや紙ヒコーキをおってみましょう。



手が動かしづらかったり、手の感かくがにぶかったりすると、手先を細かく使うことがむずかしくなります。

時間をかけたり、まわりの人に手つだってもらったり、たくさん練習をしたり、道具を使うことで、できるようになります。

ワーク③

☆下の絵には木が何本ありますか？ 10秒で数えてください。

☆下の絵には犬が何びきいますか？ 10秒で数えてください。



たくさんの中からひつようなものをさがしたり、新しいことをおぼえたりする時にはだれでも時間がかかります。

急がせず相手のペースに合わせてゆっくりつたえたり、絵や図を使ってわかりやすくつたえたり、工夫することでわかりやすくなったり、おぼえやすくなったりします。

4 障害のある人もない人もともにくらしやすいまちをつくるための法律と条例

●「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）」
障害のある人への差別をなくすことで、障害のある人もない人もともに生きる社会をつくることを目的として、平成28年4月1日から始まった法律です。

●「立川市障害のある人もない人も共に暮らしやすいまちをつくる条例」
障害を理由とする差別をなくし、みんながおたがいを尊重して笑顔でくらせるまちをつくるために、「立川市障害のある人もない人も共に暮らしやすいまちをつくる条例」が平成30年4月1日から始まりました。

<内容>

わたしたち一人ひとりとはちがう人間です。みんながちがうにもかかわらず、みんなが同じであることが良いと考えてしまうと、みんなと合わせられる人（多数派）にとっては都合がよくて便利なかんきょうやルールになります。しかし、みんなと合わせることがむずかしい人（少数派）にとっては不便なことがあります。

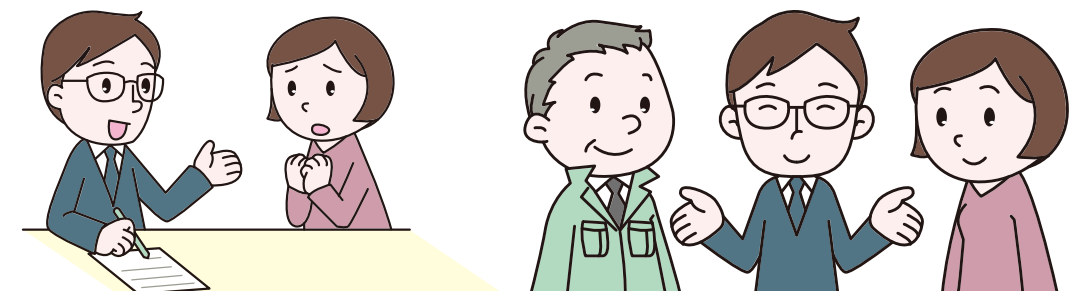
障害とは、実は、いろいろな人がいるということをみとめられない社会の中にある「かべ」なのです。

わたしたちの住む立川市では、この社会の中にある「かべ」をこわして、みんなが同じように便利でくらしやすいまちをつくるために多くの人が努力しています。

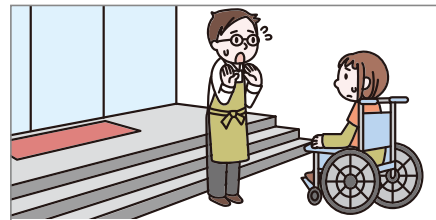
そして、これからもっともっと、この「かべ」をこわしていくために、条例ができました。条例では以下のことを決めています。

- ・いろいろな人がいるので、おたがいを大切にすること。
- ・差別をなくすためにひつような工夫をすること。
- ・日常生活や社会生活のこまることについて理解を深めること。
- ・こまることを解決するために話し合っ協力すること。

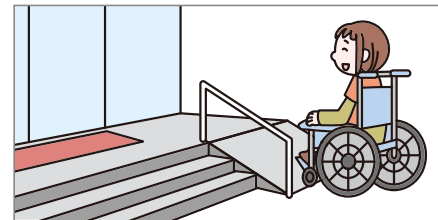
この条例では、立川市でくらすみんなが、かがやき、生きがいをもち、安心してくらせるまちを目指しています。



こんなことはされたら悲しい▶▶▶こうしてくれたらうれしい



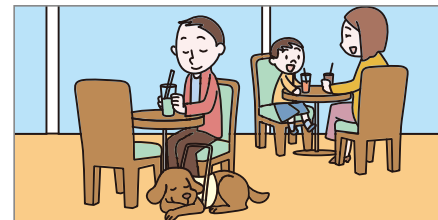
・車いすを使っていることを理由に、お店に入ることをことわる



・スロープを設置して車いすでも利用できるようにする



・身体障害者補助犬（盲導犬、介助犬、聴導犬）といっしょにお店に入ることをことわる



・補助犬といっしょに利用できる



・本人を無視して、つきそいの人にだけ話しかける



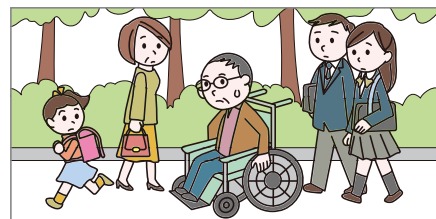
・本人に対して話す



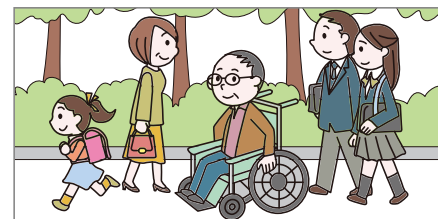
・筆談をおねがいたのに、対応してもらえない



・希望に応じて筆談で対応する



・まちでじろじろ見られる



・じろじろ見ない

5 しょうがい 障害のある人にかんするマークのしょうかい



・**障害者のための国際シンボルマーク**
障害のある人が利用しやすいたてものやしせつであることをしめす世界共通のシンボルマークです。



・**盲人のための国際シンボルマーク**
目が見えない、見えづらい人が安全に使えるように考えられたたてもの・設備・機械につけられている世界共通のマークです。



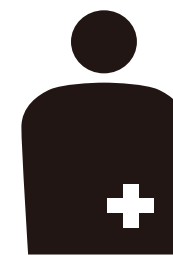
・**白杖SOSシグナル普及啓発シンボルマーク**
白杖を頭の上50センチメートルくらいに上げてサポートを求めている目が見えない・見えづらい人がいたら、すすんで声をかけてお手つだいをしようという運動を広めるためのマークです。



・**ほじょ犬マーク**
身体障害者補助犬法で決められた補助犬（盲導犬、介助犬、聴導犬）が障害のある人といっしょに入るしせつやお店の入り口などにはり、補助犬への理解を広めるためのマークです。



・**耳マーク**
聞こえが不自由なことをしめすとともに、聞こえない人・聞こえにくい人へのはいりよをしめすマークでもあります。



・**オストメイト用設備／オストメイトマーク**
オストメイト（手術をして、おなかに人工肛門や人工ぼうこうをつけた人）をしめすマークです。オストメイト対応のトイレなどの設備につけられています。



・**ハート・プラス マーク**
心臓やじん臓、こきゅう器など体の内部に障害がある人をあらわすマークです。



	しんたいしょうがいしゃひょうしき ・身体障害者標識 手や足が不自由な人が運転する車につけているマークです。
	ちょうかくしょうがいしゃひょうしき ・聴覚障害者標識 耳が聞こえない人・聞こえづらい人が運転する車につけているマークです。



さがしてみよう！

学校や駅、まちの中でこのマークをさがしてみましよう

しょうがい 障 害にかんするマーク	見つけた場所

●コラム●しょうがいしゃ 障 害者週間

しょうがいしゃ
障 害者週間は、毎年12月3日から12月9日までの1週間です。国民の間に広くしょうがい
についての理解と関心を深めることや、しょうがい
障 害のある人がさまざまな分野の活動に積極的
に参加する意欲を高めることを目的としてつくられたものです。立川市でも、毎年、
えいが
映画の上映、アート作品や小学生の絵の展示などさまざまなイベントを行っています。



みんなが楽しめるスポーツ

ルールや用具を工夫すると、多くの人がスポーツを楽しめるようになります。

れい
例

- ・7人制サッカー（しあい時間を工夫）前半15分後半15分の合計30分でプレーするサッカー
- ・シッティングバレーボール（ルールを工夫）床におしりをつけたままプレーするバレーボール
- ・サウンドテーブルテニス（用具とルールを工夫）
アイマスクをした選手が、すずの入ったボールをネットの下をくぐらせてプレーする卓球

こうした工夫をすることで、しょうがい
障 害のある人もスポーツを楽しみ、しょうがい
障 害のしゅべつやていど
に合わせて競技を行い、世界でかつやくしています。その世界最高峰の国際競技大会がパラ
リンピックで、オリンピックしゅうりょう後に引きつづきかいさいされています。

やってみよう

シッティングバレーボール

じゅんびするもの

- ソフトバレーボール
- ネットまたはコーンとひも



(提供：一般社団法人
日本パラバレーボール協会)

①じゅんび運動	かたや首、指をしっかりストレッチしましょう すわったじょうたいでの受け身の練習 (後ろにたおれてもあごを引いて頭を打たないようにしましょう)
②ルール	バレーボールと同じところ ・ 6人1チームでプレーをする ・ 25点をさいしょにとると、1セットとれる ・ 3セットを先にとると勝ち ・ 自分のコートから、相手のコートへ3回^{いない}以内に返す バレーボールとちがうところ ・ 全員がすわってプレーをする ・ ボールにさわるときに、おしりをゆかからはなしてはいけない ・ コートの大きさがせまい(サイドライン10m、エンドライン6m) ・ ネットの高さが低い(男子1.15m、女子1.05m)
③注意点	なれるまでは、1回バウンドまではよい、キャッチをしてもよいなどのルールを作ってもよい
④練習例 ^{れい}	・ いどうリレーゲーム ゆかにおしりをつけたままいどうする練習 ・ れんぞくパスゲーム 円をつくってボールをパス



シッティングバレーボールをした感想を書こう。

おもしろかったところ、工夫したところなど、くわしく書こう。

おわりに

ユニバーサルデザインのこと、^{しょうがい}障害のことを学んでみてどんなことを感じましたか？

^{しょうがい}障害のある人もない人も、大人も子どもも一人ひとりがちがうことを^{ぜんてい}前提に、いろいろな人がみなさんと同じ立川市でくらしています。

^{にちじょう}日常生活や社会生活でのこまることがわかると、こまっている人に出会った時に「わたしに何ができるのか？」を考えて行動できるようになります。「何かお手つだいしましょうか？」の一言で、こまることが^{かいけつ}解決できるかもしれません。

あなたの思いやりの心がつたわると、おたがいがゆたかな気持ちになり、「みんなの^{えがお}笑顔」につながっていきます。

ユニバーサルデザインのまちと、バリアフリーの心で、ともにくらしやすい、みんながかがやけるまちをつくっていきましょう。

