

# こころのバリアフリー

みんなが気持ちよく暮らしていくために



## 「バリアフリー」ってなに？

「バリアフリー」の「バリア」は英語で障壁（かべ）という意味で、「バリア」をなくすことを「バリアフリー」と言います。障害のある人もお年寄りも「みんな」が自由に行きたいところに行けるような、「みんな」にとって暮らしやすいバリアフリーな社会を作っていこうと考えられています。

## 「みんな」ってどんな人？

足を怪我している人

目が不自由な人

心の中に病気がある人

耳が不自由な人

おなかに赤ちゃんがいる人

背の高い人

ベビーカーを押している人

手が不自由な人

外国から来た人

体の中に病気がある人

お年寄り

背の低い人

## 「みんな」のまわりのバリアは4つ

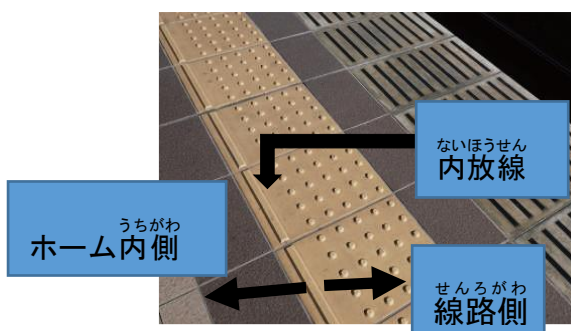
- 物理的なバリア・・・大きな段差、幅が狭い道路、エレベーターのない建物
- 制度的なバリア・・・障害のため試験を受けられない、働くことが出来ない。
- 情報のバリア・・・音声案内のみ、文字での案内のみ。
- 心のバリア・・・障害のある人を「かわいそう」「怖い」と思ったりする。

## 街の中にあるバリアフリーの工夫

バリアをなくすため、駅や公共交通機関、道路や建物などでバリアフリーの取組みが進められています。その一部をご紹介します。

### ○誘導用ブロック（線状ブロック・点状ブロック・内方線付き点状ブロック）

目が不自由な人に道を案内するために、駅や道路などに設置されています。駅のホームに設置されている点状ブロックには、線路への転落を防ぐため、ホームの内側と外側の区別ができるように内方線をつける工夫がされています。



○エレベーター・・・車椅子使用者が利用しやすいようにボタンの位置を低くしたり、目が不自由な人のためにボタンに点字がついています。



○<sup>しんごうき</sup>信号機・・・<sup>め ふじゆう ひと</sup>目が不自由な人のために<sup>なが</sup>メロディーが流れる<sup>おんきょうしきしんごうき</sup>音響式信号機や

「<sup>しんごう あお か</sup>信号が青に変わりました。」と<sup>おんせい つた</sup>音声で伝える<sup>しんごうき</sup>信号機もあります。



○<sup>くるまいすしやうしや</sup>バリアフリートイレ・・・車椅子使用者のために<sup>でい ぐち こしつ ひろ</sup>出入り口や個室を広くしたト

イレや、<sup>じんこうこうもん じんこうぼうこう</sup>オストメイト（人工肛門・人工膀胱をつけた<sup>ひと</sup>人）のための<sup>あら ば</sup>洗い場がある  
トイレなどがあります。



これらの<sup>くふう</sup>工夫には<sup>かね じかん ひつよう</sup>お金や時間が必要です。

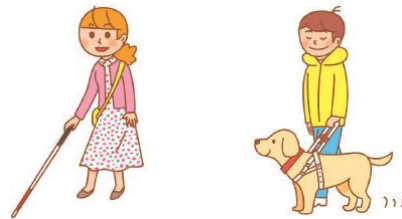
<sup>かね じかん</sup>お金や時間がかからず、<sup>はじ</sup>すぐに始められるバリアフリ

ーの<sup>とりく</sup>取組みが「**こころのバリアフリー**」です。

# 目の不自由な人

## 知っておきたいこと

- 目の不自由な人がみんな、全く見えないというわけではありません。
- 眼鏡をかけても見えにくい人、見える範囲が狭い人、色がわかりにくい人、光は感じることができる人など、人によって見え方が違います。
- 周りが見えづらいため出かけるには白い杖が必要。だけど目の前のものは見ることができ人もいます。



## わたしたちにできること

- ★信号がわかりにくくて困っている人がいたら「何かお手伝いできることはありますか？」と声をかけてみましょう。
- ★一緒に歩く時は相手の速さに合わせて、段差がある時は事前に伝えましょう。
- ★誘導用ブロックの上には立たないように、荷物は置かないようにしましょう。



- 突然体に触ると、びっくりさせてしまいます。まずは声をかけましょう。
- 白い杖を持ったり、ひっぱったりしないようにしましょう。
- 盲導犬には触らない・声をかけない・食べ物を与えない。黙って見守りましょう。

## みみ ふじゆう ひと 耳の不自由な人

### し 知っておきたいこと

- <sup>みみ</sup>耳の<sup>ふじゆう</sup>不自由な<sup>ひと</sup>人が<sup>みんな</sup>みんな、<sup>まったく</sup>全く<sup>きこえない</sup>聞こえないというわけではありません。
- <sup>きこえづらい</sup>聞こえづらい<sup>ひと</sup>人、<sup>たか</sup>高い<sup>おと</sup>音は<sup>きこえる</sup>聞こえるけど<sup>ひく</sup>低い<sup>おと</sup>音は<sup>きこえにくい</sup>聞こえにくい<sup>ひと</sup>人など、<sup>ひと</sup>人によって<sup>きこえかた</sup>聞こえ方が<sup>ちが</sup>違います。また、<sup>こえ</sup>声を出して<sup>だ</sup>話す<sup>はな</sup>ことが<sup>むずか</sup>難しい<sup>ひと</sup>人もいます。

### わたしたちにできること

- ★<sup>くち</sup>口の<sup>うご</sup>動きで<sup>つた</sup>伝えることもできるので、<sup>かお</sup>顔が<sup>み</sup>見えるように<sup>あいて</sup>相手の<sup>しょうめん</sup>正面に<sup>た</sup>立って、<sup>かお</sup>顔を<sup>はな</sup>みて<sup>はな</sup>話しましょう。
- ★<sup>き</sup>聞き取り<sup>と</sup>やすいように、<sup>ゆ</sup>ゆっくり、<sup>はな</sup>はっきり<sup>はな</sup>話しましょう。
- ★<sup>かみ</sup>紙に<sup>か</sup>書いたり、<sup>けいたい</sup>携帯電話の<sup>でんわ</sup>画面に<sup>がめん</sup>入力して<sup>にゆうりよく</sup>伝えることもできます。
- ★<sup>みみ</sup>耳が<sup>ふじゆう</sup>不自由な<sup>ひと</sup>人は、<sup>でんしゃ</sup>電車が<sup>じ</sup>事故<sup>こと</sup>等で<sup>と</sup>止まってしまっても、<sup>アナウンス</sup>アナウンスが<sup>きこえない</sup>聞こえない<sup>ようす</sup>ため<sup>ようす</sup>様子<sup>が</sup>わかりません。<sup>こま</sup>困っている<sup>ひと</sup>人がいたら<sup>かみ</sup>紙に<sup>か</sup>書いて<sup>おし</sup>教えてあげましょう。



### ここに注意

- <sup>おお</sup>大きい<sup>こえ</sup>声で<sup>はな</sup>話しても、<sup>ことば</sup>言葉が<sup>き</sup>聞き取れない<sup>と</sup>場合があります。<sup>ばあい</sup>やみくもに<sup>おおこえ</sup>大声で<sup>はな</sup>話すのはやめましょう。



# くるまいす しょう ひと 車椅子を使用している人

## し 知っておきたいこと

○ <sup>まった</sup> <sup>うご</sup> <sup>ひと</sup> <sup>あし</sup> <sup>しょうがい</sup> <sup>じょうはんしん</sup> <sup>うご</sup> <sup>でき</sup> <sup>ひと</sup>  
全く動くことができない人、足に障害があるけど上半身は動かすことができる人、

<sup>みぎはんしん</sup> <sup>うご</sup> <sup>でき</sup> <sup>ひと</sup> <sup>ひと</sup>  
右半身は動かすことができる人などいろいろな人がいます。

○ <sup>くるまいす</sup> <sup>の</sup> <sup>て</sup> <sup>とど</sup> <sup>たか</sup> <sup>か</sup>  
車椅子に乗っていると、ボタンに手が届かなかったり、高いところに書いてあるもの

<sup>み</sup> <sup>ゆか</sup> <sup>ひろ</sup>  
が見えにくかったり、床においてあるものが拾えなかったりします。

## わたしたちにできること

★ <sup>あ</sup> <sup>なか</sup> <sup>はい</sup> <sup>ひと</sup> <sup>あ</sup>  
ドアを開けることができなくて中に入れなさそうな人がいたら、ドアを開けてあげま  
よう。

★ <sup>い</sup> <sup>さき</sup> <sup>の</sup> <sup>お</sup> <sup>とき</sup> <sup>お</sup>  
エレベーターの行き先ボタンや、乗ったり降りたりする時にボタンを押すなど、ボタ

<sup>そうさ</sup> <sup>てつだ</sup>  
ン操作のお手伝いができます。

★ <sup>たな</sup> <sup>うえ</sup> <sup>しょうひん</sup> <sup>て</sup> <sup>とど</sup> <sup>と</sup>  
棚の上の商品には手が届かないので取ってあげましょう。

★ <sup>くるまいすしょうしゃ</sup> <sup>いがい</sup> <sup>いどうしゆだん</sup> <sup>くるまいすしょうしゃ</sup>  
車椅子使用者はエレベーター以外の移動手段がありません。車椅子使用者や

<sup>しょうしゃ</sup> <sup>とき</sup> <sup>ひと</sup> <sup>りよう</sup> <sup>ゆうせん</sup>  
ベビーカー使用者などがいる時には、それらの人の利用を優先しましょう。



## 見た目ではわからない障害のある人

### 知っておきたいこと

- 見た目だけでは分からなくても、困っている人がいます。
- 体の中に病気を持っていて長時間立っているのが難しく、専用のトイレが必要な人がいます。
- 心臓にペースメーカーをつけている人もいます。
- 障害ではないけれど、赤ちゃんができたばかりでおなかが自立しない人がいます。

### わたしたちにできること



★ お店や駅のトイレにあるこんなマーク。

そのトイレを必要としている人がいます。他のトイレ



が空いていたら、空いているトイレを使いましょう。

★ 気付いていないだけで、見た目ではわからない障害がある人が近くにいる

かもしれません。「もしかして」と想像して優しい気持ちをもつことがとても

大切です。



## 高齢者（お年寄り）

### 知っておきたいこと

年をとると、体が少しずつ変化していきます。目が見えにくくなったり、耳が聞こえにくくなったりします。また早く動くのが難しくなったり、つまづきやすくなります。

### わたしたちにできること

- ★バスや電車では席を譲りましょう。
- ★歩いている時など、急がせないようにしましょう。
- ★ゆっくり大きな声で話しましょう。
- ★荷物を持ってあげましょう。



## まとめ

「自分だったらどういふことをしてもらったら嬉しいかな」と困っている人の気持ちになって考えてみましょう。

困っている人がいたら「何かお手伝いできることはありますか？」と声をかけてみましょう。

「お手伝いは必要ないです。」と断られても大丈夫。あなたの優しい気持ちは届いています。

## バリアフリーに関するサイン・シンボルマーク

### 【盲人のための国際シンボルマーク】



信号が青になったことを知らせる音響装置付き信号機など、

目の不自由な人が利用しやすい機器などに表示されています。

### 【白杖 SOS シグナル普及啓発シンボルマーク】



目の不自由な人が白い杖を頭上50cmくらいにあげている

のを見かけたら SOS のサイン

### 【耳マーク】



耳が不自由であることを表すと同時に、耳が不自由な人への

配慮の用意（筆談等）があることを表すマーク

### 【聴覚障害者標識】



耳が不自由な人が運転する車につけるマーク

しょうがいしゃ こくさい  
【障害者のための国際シンボルマーク】



くるまいすしょうしゃ かぎ しょうがい すべ ひと りょう  
車椅子使用者に限らず、障害のある全ての人利用しやす

たてももの しせつ あらわ  
い建物や施設を表すマーク

しんたいしょうがいしゃひょうしき  
【身体障害者標識】



からだ ふじゆう ひと うんてん くるま  
体が不自由な人が運転する車につけるマーク

【オストメイトマーク】



オストメイト（じんこうこうもん・じんこうぼうこう ひと）が利用しや

すい しせつ あらわ  
すい施設を表すマーク

【ヘルプマーク】



なんびょう ひと がいけん  
難病の人など、外見からわからなくても、はいりよ ひつよう  
配慮を必要とし

ていることをしゅうい ひと し  
していることを周囲の人に知らせることができるマーク

【マタニティマーク】



おなかにあか ちゃんがいる人がこうきょうこうつうきかん などを利用する

とき み  
時に身につけるマーク