

こころ きょうしつ
「心のバリアフリー」教室



ねん
年

くみ
組

ばん
番

なまえ
名前：

バリアフリーってなんだろう？

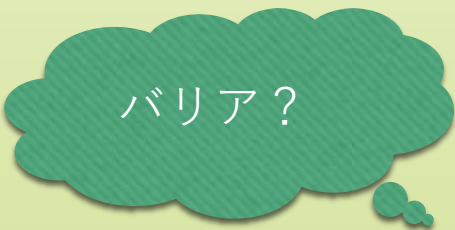
バリアフリーという言葉^{ことば}をみなさん^きは聞いたことがありますか？

お年寄り^{としよ}も障がい^{しょう}のある人^{ひと}も、「みんな」がくらしやすくなるために、
「バリア」をなくそう、「バリア」をつくらないようにしようと^{かんが}考えられています。

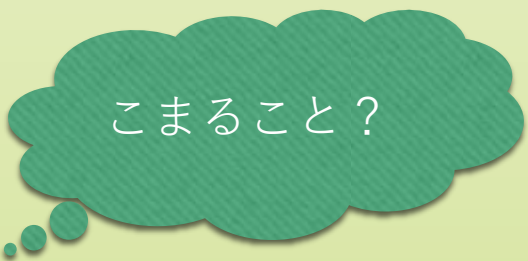
この「バリア」をなくすことを「バリアフリー」といいます。

では、なくそうとしている「**バリア**」とはどういうものがあるのでしょうか。

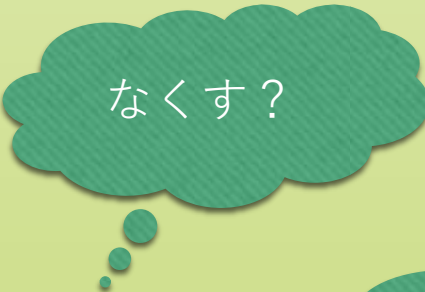
「**みんな**」がくらしやすいとはどういうことなんでしょうか。



バリア？



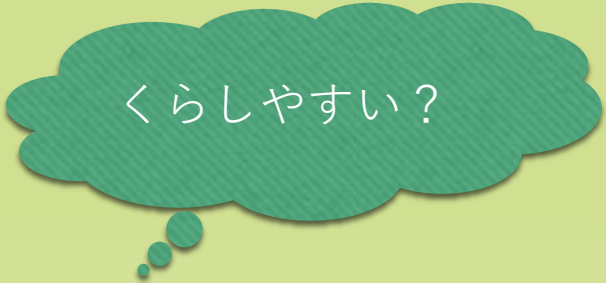
こまること？



なくす？



みんな？



くらしやすい？

なくしたい「バリア」ってなんだろう？

わたし

私たちの周りには、

生活（せいかつ）・制度（せいど）・情報（じょうほう）・心（こころ）

の4つのバリアがあるといわれています。



どの「バリア」のことかわかりますか？

①（ ）のバリア

大きな段差

とてもせまい道路 階段だけの高い建物

トイレが和式だけ

②（ ）のバリア

アナウンスなど声だけでお知らせする

ポスターなど文字だけでお知らせする

③（ ）のバリア

障がいがあることを

「かわいそう」と思ったり

これが「できない」と決めつけたりする

④（ ）のバリア

何か障がいがあるから

試験を受けられない 学校へ行けない

働くことができない 家を借りられない

「みんな」って？

いどう たいへん ひと
移動が大変な人

せ たか ひと
背が高い人

はな ひと
話すのがゆっくりな人

せ ひく ひと
背が低い人

め ふじゅう ひと
目が不自由な人

からだ なか びょうき ひと
体の中に病気がある人

みみ ふじゅう ひと
耳が不自由な人

こころ なか びょうき ひと
心の中に病気がある人

とし
お年寄り

あか
赤ちゃん

うご ひと
動くのがゆっくりな人

あたま なか びょうき ひと
頭の中に病気がある人

おとこ ひと
男の人

あし ふじゅう ひと
足が不自由な人

て ふじゅう ひと
手が不自由な人

おんな ひと
女の人

やせている ひと
やせている人

ふとっている ひと
ふとっている人

「みんな」の中^{なか}にはたくさんの「みんな」がいます

こま 困ることはなんだろう？

* どんな人が、どんなこと^{こま}で困^{かんが}るか考えてみよう *

「みんな」が ぐらしやすくなるために

たぐさんの「みんな」がいて、いろいろな「^{こま}困った」があります。

このままほうっておいてよいのでしょうか？

いいえ、「みんな」がぐらしやすくなるためには、

「みんな」のちからで「バリア」をなくしていかなくてはなりません。

そして、^{かね}お金も^{じかん}時間もかからない、^{はじ}すぐに始められる「バリア」をなくす
^{ほうほう}方法があります。

それが、「^{こころ}心」のバリアをなくす「^{こころ}心のバリアフリー」です

^{なに}何から^{はじ}始めたら
いいのかな・・・

^{こま}困っている人の^{ひと}気持ち^{きもち}になって

^{こま}困っている人の「^{ひと}お手伝い^{てつだ}」から^{はじ}始めてみよう！

お手伝いから始める 「心のバリアフリー」

その人がどんなことで困っているのか、すぐにわからないこともあります。

なかには、できるだけ自分の力でやりたいと思っている人もいます。

最初は、声をかけることから始めてみましょう。

ステップ1 : 声をかけてみましょう

何かお手伝いすることはありますか？

あなたの「かお」をかいてね

ステップ2 : お話を聞いてみましょう

手伝ってほしいことは人によってちがいます。

もしかすると、お手伝いによってはその人にいやな思いをさせるかもしれません。

どのようなお手伝いが助かるのか、聞いてみましょう。

大切なこと

お手伝いは必要ないですと、言われることもあります。

でも、断られても、がっかりすることはありません。

あなたのその優しい気持ちは、かならず伝わっています。

「自分ではできないかも」

「自信がない」と少しでも感じたら、無理をしないでください。

そんなときには、まわりの人に声をかけて、困っている人がいることを教えてあげてください。

くるま ひと てつだ 車いすの人へのお手伝い

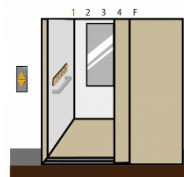
し * 知っておきたいこと

くるま ひと た ひと め たか した
車いすの人は、立っている人より、目の高さがずっと下です。

たか ばしょ み
そのため、高い場所にあるものが見えにくいことがあります。

て とど ばしょ
手が届きにくい場所があります。

すこ さか だんさ すす
少しの坂や段差でも、進めなくなることがあります。



かいだん いどう たいへん りよう
階段での移動は大変なので、エレベーターを利用します。

の お とし ひら お い さき お
乗り降りする時に、ドアの開くボタンを押す、行き先ボタンを押すといった

そうさ てつだ くるま ひと いどう
ボタン操作のお手伝いで、車いすの人がスムーズに移動できます。

き * 気をつけること

くるま お うご き
いきなり車いすを押したり、動かさないように気をつけましょう。

うご い へんじ うご
「動かしますよ」と言って、返事があってから動かしましょう。

- くるま お
いきなり車いすを押さない
- て とど ばしょ
手が届きにくい場所がある
- か み ばしょ
書いてあることが見えにくい場所がある
- さかみち だんさ こま
坂道や段差で困ることがある
- てつだ
エレベーターでのお手伝い

目の不自由な人へのお手伝い

* 知っておきたいこと

目の不自由な人は、何も見えない人、少し見えにくい人、色がわかりにく

い人といったように、人によって見え方がちがっています。

みんなが何も見えない人というわけではありません。

自分で出来ることは、たくさんあります。必要な情報（場所や物の位置など）

が不足して、何も出来ないように思われてしまうことがあります。

「あっち」「こっち」「それ」といった言葉では、伝わりません。

いつもより、くわしい言葉で説明することが大事です。

* 「困っています」サイン

白杖の持ち手をまっすぐ上に持ち上げる。

これは、困ったことがあって、お手伝いを必要としているサインです。

正面から「何かお困りですか？」と声かけをしましょう。

きがついて！



* 気をつけること

いきなり体をさわると、おどろかせてしまいます。最初は声かけしましょう。

白い杖をひっぱってはいけません。

盲導犬にさわったり呼びかけたりすると、盲導犬がしっかり案内できなくなってしまう。

● 見え方は人によってちがう

● 白い杖はひっぱらない

● 盲導犬にはさわらない

● わかりやすく、くわしい説明をする

耳の不自由な人へのお手伝い

* 知っておきたいこと

耳が不自由な人には、聞こえにくい音がある、小さく聞こえる、
といったように人によって聞こえ方がちがいます。
みんなが何も聞こえない人というわけではありません。

話しかけられても、気がつかないことがあります。

無視されたと「かんちがい」されてしまうこともあります。

バスや電車に乗っていても、アナウンスが聞こえないので

事故などがあつたとき、様子がわからなくて不安になってしまいます。

手話は耳の不自由な人にとっては大切な言葉です。

でも、手話ができなくても、コミュニケーションをとることはできます。

* 口話（こうわ）・・・「うち」の動きで

* 筆談（ひつだん）・・・書いて伝える



● 聞こえ方は人によってちがう

● 顔を見て話しかける

● ゆっくり、はっきり話す

● 書いて説明する

見た目にはわからない人へのお手伝い

* 知っておきたいこと

からだ なか びょうき も
体の中に病気を持っているがいます。

びょうき
病気のため、つかれやすかったり、はや うご
早く動くことができません。

せんよう ひつよう ひと
専用のトイレが必要な人もいます。

なか あか ひと
おなかの中に赤ちゃんがいる人もいます。

き
まわりが気にしないことを、気にしてしまう人がいます。

じっとしていたり、だまっていたりする事が難しい人がいます。
こと むずか ひと

き ごと ひと
決まり事がすぐにわからない人がいます。

- さまざま「みんな」がいることを忘れない わす
- バリアフリースイレを必要としている人がいます ひつよう ひと
- バスや電車では、席をゆずる でんしゃ せき



マタニティマーク
おなかに赤ちゃんがいる
人がつけています。



ヘルプマーク
見た目にはわからない障がいがある
人がつけています。

お年寄りへのお手伝い

* 知っておきたいこと

年をとると、出来なくなることがふえてきます。

はやく動いたりするのが大変になります。

少しの段差でも、転んだりつまづきやすくなります。

耳も聞こえにくくなり、目も見えにくくなってきます。

- バスや電車では、席をゆずる
- 「早くして」と急がせない
- はっきりと、ていねいに説明する
- 荷物をもってあげる

ぼくの！
わたしの
！

これからできそうなこと

-
-
-

バリアフリーのサイン・マーク

しょう しゃ こくさい
障がい者のための国際シンボルマーク

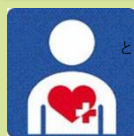


しょう ひと りよう
障がいのある人が利用しやすい

しせつ あらわ
施設を表すマーク

くるま かぎ
車いすに限らない

ハートプラスマーク



からだ なか しょう ひ
体の中に障がいのある人への
りかい はいりょ あわら
理解と配慮を表すマーク

もうじん こくさい
盲人のための国際シンボルマーク



め ふじゆう ひと りよう
目の不自由な人が利用しやすい

しせつ きき あらわ
施設や機器を表すマーク

オストメイトマーク



じんこうこうもん
オストメイト（人工肛門・
じんこうぼうこう ひ
人工膀胱をつけた人）が
りよう しせつ あらわ
利用しやすい施設を表すマーク

みみ
耳マーク



き ふじゆう あらわ どうじ
聞こえが不自由なことを表すと同時に、
き ひと き ひと はい
聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を
あらわ
表すマーク

ベビーカーマーク



りよう の もの
ベビーカーのまま利用できる乗り物
でんしゃ あらわ
（電車やバス、エレベーターなど）を表す
マーク

はいりょ
配慮とは？

あいて きも かんが
相手の気持ちを考えて

きくば おも
気配りすること、思いやること

みつけてみよう！













て あし しょう ひと
手や足に障がいのある人



みみ ふじゅう ひと
耳の不自由な人



としよ
お年寄り



けん ほじょ犬マーク



もうどうけん ちょうどうけん かいじょけん よ
「盲導犬」「聴導犬」「介助犬」と呼ばれる
しょう ひと たす いぬ けん
障がいのある人を助けている犬を 「ほじょ犬」といいます。

ペットではありません。

しょう ひと たいせつ
障がいのある人にとっては、とても大切なパートナーです。

でんしゃ の もの いっしょ の
タクシーや電車などの乗り物と一緒に乗れます。

みせ なか いっしょ はい
スーパーやレストランなどお店の中に一緒に入れます。

ことば し こんな言葉も知っておこう

しょうがいしゃ さべつ かいしょうほう ● 障害者差別解消法

ひと
さまざまな人がいます。さまざまな人の中の差別がなくなるよう、みんなで
かんが くふう ほうりつ へいせい ねん がつ
考えて工夫をしましょうという法律です。平成28年4月にできました。

● ユニバーサルデザイン

つか
はじめてから「みんな」が使いやすく、わかりやすいように、バリアをつくら
かんが
ないように考えられたものを「ユニバーサルデザイン」といいます。

ほう ● バリアフリー法

ひと りよう の もの たてもの どうろ
さまざまな人が利用する乗り物や建物、道路などを利用しやすくしょう
ほうりつ へいせい ねん がつ
という法律です。平成18年12月にできました。

ひと
人はちがっていて、あたりまえです。

じぶん おなひと
自分と同じ人はいません。

よ なか
だれもがくらしやすい世の中にするために

かなら
あなたにできることが必ずあります。

こころ ひろ
心のバリアフリーが広まることをねがって。

2021. 4

北海道運輸局 交通政策部 共生社会推進課