

学んで実践!
心のバリアフリー

バリアフリー教室について

～何かお手伝いしましょうか～

近畿運輸局 交通政策部
共生社会推進課



目次

～はじめに～ 2

★バリアフリー教室★

目標・ねらい・効果・留意点 4

1. 開催までの流れ 8

2. 企画：教室の内容について 9

3. 講師と実施日時の決定 12

4. 内容の調整・決定 13

5. 器材等の準備 16

6. 実施 19

7. フィードバック 20

8. 実施の様子（写真） 21

【参考】心のバリアフリー関連資料・教材 22

～はじめに～



公共交通利用促進キャラクター
のりたろう

◎バリアフリー教室って何のためにやるの??

現在、国民のおよそ9.2%が何らかの障害を有している^{※1}といわれており、将来的には、国民の約2.6人に1人が65歳以上の高齢者となる社会が到来する^{※2}といわれている中、道路や駅など、全てをすぐ100%バリアフリー化できればいいけれど現実的には難しい・・・。

でも、高齢者や障害者が困っている時に、近くにいる人がほんの少しお手伝いすれば、「バリア」が解消することもあります。

バリアフリー教室は、多くの人に「心のバリアフリー」を広く知ってもらうための啓発活動であり、疑似体験や学習を通じて、「心のバリアフリー」を身につけてもらうための取組です。

ひとことで言うと、困っている人には「何かお手伝いしましょうか」と声をかけよう！とPRするための活動です。

【出典】

※1：令和5年版障害者白書, p.219

※2：令和5年版高齢社会白書, p.3

【補足】心のバリアフリーとは

様々な心身の特性や考え方を持つすべての人々が、相互に理解を深めようとコミュニケーションをとり、支え合うこと（「ユニバーサルデザイン2020 行動計画」より）

体現ポイント！

- 障害のある人への社会的障壁を取り除くのは社会の責務であるという「**障害の社会モデル**」を理解すること。
- 障害のある人（及びその家族）への**差別（不当な差別的取扱い及び合理的配慮の不提供）を行わない**よう徹底すること。
- 自分とは異なる条件を持つ多様な他者とコミュニケーションを取る力を養い、すべての人が抱える困難や痛みを想像し**共感する力を培う**こと。

（「ユニバーサルデザイン2020 行動計画」より）

心のバリアフリーは、単なる思いやりや配慮にとどまらず、より深い多様な人々への理解や様々な困難を抱えている人への具体的な支援の行動も含みます。

具体的には、高齢者、障害者等の心身機能や行動特性などについての**理解を深め**、接遇・介助・支援等の方法を学び、困っている人に声をかけるなど**行動すること**です。

⇒バリアフリー教室で学ぼう！



★バリアフリー教室★



公共交通利用促進キャラクター のりたろう

目標・ねらい・効果・留意点

【目標】

高齢者や障害者の疑似体験や介助体験等を通して、「心のバリアフリー」や「障害の社会モデル」等についての理解を深め、困っている人に「お手伝いしましょうか」と自然に快く声をかけてサポートできるようになること

【ねらい】 ※心のバリアフリーを身につける！

- ・ 社会には多様な人がいることを理解する。
 - ・ 障害者等の心身機能や行動特性等を理解する。
 - ・ どのようなことに困っているのかを理解する。
普段の生活では気付かなかったバリアや自分の心の中にあるバリアに気付く。
→社会の中にはたくさんのバリアがあること、一人ひとりの行動等で解決できることもあることを理解する。
 - ・ 障害は、個人だけの問題ではなく、社会全体の問題であり、社会の中にあるバリアをみんなで取り除いていかなければいけないということを理解する。
 - ・ 接遇・介助・支援等の方法を学ぶ。
→安心できる声かけ・動作、怖さ、大変さ等を体感する。
コミュニケーションの大切さを理解する。
- ⇒ これらを理解した上で、バリア解消に向け、それぞれができることを実践する 等

【効果】

- ・ 障害を身近なものとして捉える。
- ・ バリアを他人事ではなく、自分事として捉える。
- ・ 身近な生活の中にある様々なバリアやバリアフリーの工夫に気付く。
- ・ バリアを感じている人のために自分は何ができるかを考え、またコミュニケーションをとってバリアを取り除くことを実践する。
 - …実際に街中で困っている方を見かけた際に「お手伝いしましょうか」と自然に声をかける。
- ・ 体験や学習したことを家族や友達等に話すことにより、バリアフリーの普及に繋がる。

等

【留意点】

- ・ 介助の際はコミュニケーションを大事にする。
- ・ 怪我等しないよう見守る。無理はしない。
- ・ 目的意識をもって参加する。
- ・ 単に「楽しかった」という経験や感想に留まらないよう、フィードバックや事前・事後の学習との連携を図る等工夫する。
 - 一過性の体験で終わらせず、先生・生徒ともこの体験等を次に繋げるきっかけに。

等

近畿運輸局では、幼稚園、小学校、中学校、イベントのブース出店等で、バリアフリー教室を行っています！

★バリアフリー教室を実施した学校の先生からのコメント紹介



教室でただ聞くだけの学習ではなく、実際に体験することができて、相手の気持ちを考えたり、接し方を学んだりすることができて良かった。



生徒一人ひとりの変容を見取ることができ、新しい一面の発見をすることもできた。
また学習に関わった教員の変化も同様にあり、学校全体に影響のある学習活動になった。



日々の生活の中では気付かず過ごしていることに気付かせてくれる貴重な体験となった。
子ども達の今後の成長に大きく役立つ経験となった。



とても良い経験だったので、来年の先生にも引き継ぎます。

先生方もバリアフリー教室を体験してみませんか？

先生方を対象としたバリアフリー教室も実施可能です！
たとえば、

- ・ 学校内における先生方の研修の一環として
- ・ 地域毎や複数校合同で行う先生方の研修の一環として



公共交通利用促進キャラクター
のりたろう

先生方に実際のバリアフリー教室を体験していただき、「総合的な学習の時間」や福祉に関する教育の授業等で、先生から生徒へ「心のバリアフリー」を伝えていただければ幸いです。

1. 開催までの流れ (イメージ)

※あくまで目安です

3ヶ月前

①企画 (大まかな方針決定
(p.9~) …いつ頃、どこで、誰に、どんな内容で)



2~3ヶ月前

②講師と実施日時の決定 (講師依頼先例
(p.12) …障害者団体・社協・NPO等)



1~2ヶ月前

③内容の調整・決定
(p.13~)

2ヶ月前
~前日

器材等の準備
(p.16~)



④実施
(p.19)



⑤フィードバック

(p.20) (アンケートの実施) → 次回に生かす → ①



公共交通利用促進キャラクター のりたろう

2. 企画：教室の内容について ①

● どんなメニューにする？

- ・ 日時、場所、何年生、対象者数（人数・何クラスか）
所要時間に合わせて「何ができるか」を考える。

(例)

- ・ 心のバリアフリーに関する講話
- ・ 障害当事者との座談会
- ・ 視覚障害の疑似体験、介助体験
(アイマスク、白杖使用)
- ・ 車椅子介助体験、自走体験

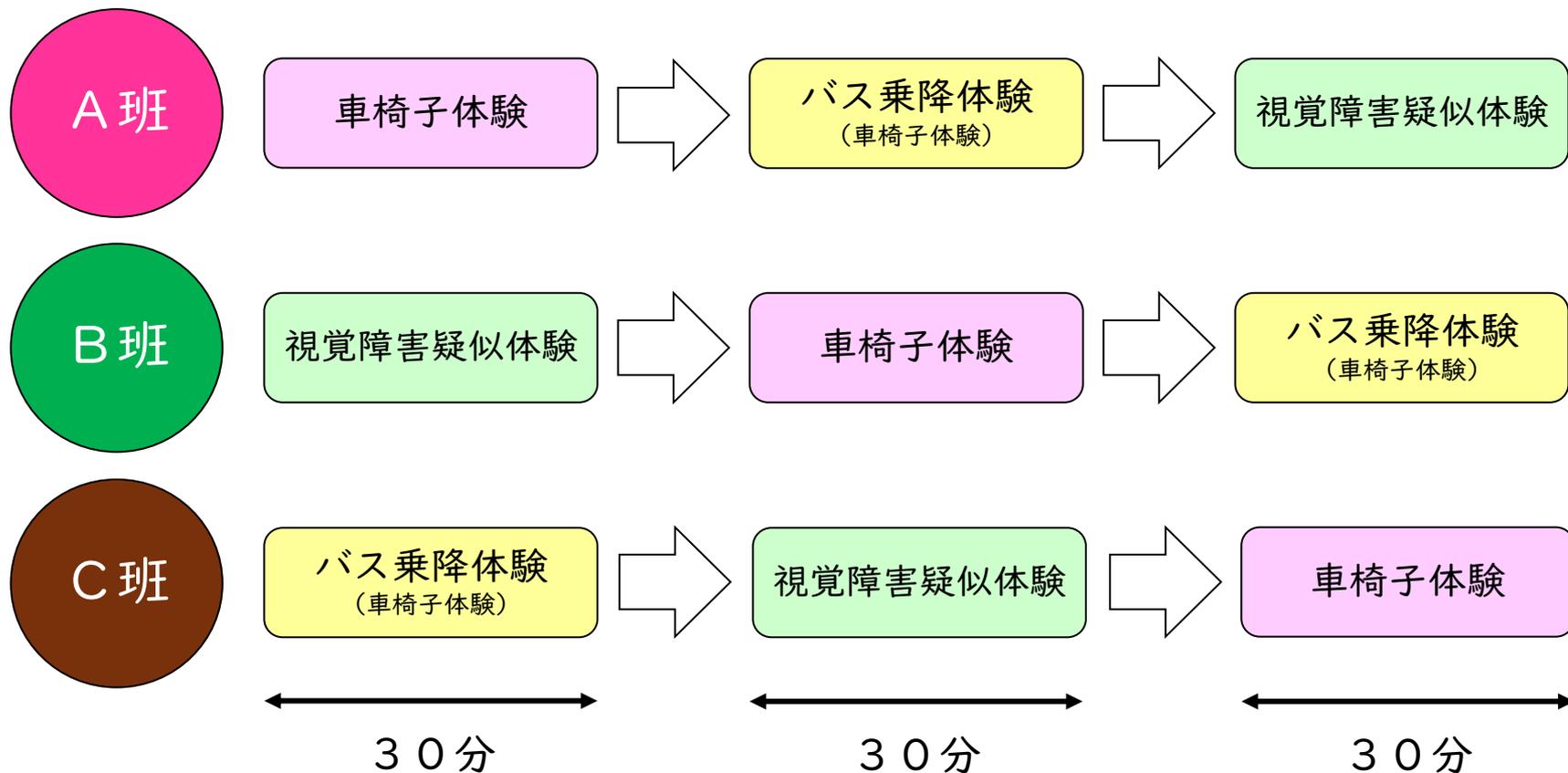
体験学習で
記憶に残る経験を！



2. 企画：教室の内容について ②

- メニュー例（30人×3クラスの場合）

体験時間はそれぞれ30分、全体で2時限程度



2. 企画：教室の内容について ③

● その他メニュー例

▼ 視覚障害

- ・ コミュニケーション体験
(言葉だけで絵を説明し、絵を見ていない人が再現してみよう)
- ・ ロービジョンメガネで見てみよう
- ・ アイマスクをつけてお金を支払ってみよう

▼ 聴覚障害

- ・ イヤーマフをつけて自己紹介してみよう
(身振り手振り、筆談、口話等)

▼ 高齢者・肢体不自由

- ・ 高齢者疑似体験セットをつけて歩いてみよう

▼ その他の障害

- ・ 内部障害、知的・精神・発達障害について知ろう
(ヘルプマークの紹介等)
- ・ バリアフリークイズ

【視覚】コミュニケーション体験



【高齢】お買い物体験



- ・ 眼鏡 (白内障＋視野狭窄体験用)
- ・ 肘が曲がりにくいサポーター(利き手)
- ・ 耳栓
- ・ 軍手 を装着



3. 講師と実施日時の決定



公共交通利用促進キャラクター
のりたろう

● 講師への協力依頼

・ **実施日の2～3ヶ月前**には依頼し、実施日時も決定する。

・ 依頼先例

障害者団体 … 障害者団体等から障害当事者を派遣してもらう

社会福祉協議会 … 社会福祉協議会から派遣してもらう

その他 … 障害を持つ職員、NPO法人など

(近畿運輸局職員を講師として派遣することも可能です)

● 交通事業者への協力依頼

・ **実施日の2～3ヶ月前**には依頼し、実施日時も決定する。

・ バス・タクシー等を利用したい場合は、協力を仰ぐ。

(運転手や車両の都合等により、希望に沿えない場合もあります)

・ 事業者にとってもメリットとなるよう、利用促進につながる体験も行うと○。

例) バスやタクシーの乗り方講習

※ 謝金等については、依頼をする段階で話しておく。

4. 内容の調整・決定 ①



● 会場の事前確認と内容の決定

- ・ 会場のどの場所を使って、どういう内容で行うかを関係者で調整・決定する。
 - ※雨が降っても問題ない場所を選ぶのがベター
 - 無理なら、雨天の場合の対応（メニュー等）を考えておく
- ・ バス・タクシー等を使う場合は、交通事業者にも立ち会ってもらう。
 - ※開催場所までの進入ルートの確認及び車両配置場所の確認が必要

単に「楽しかった」という感想で終わらないための工夫を！

例) 振り返りの時間を十分に設ける

事前・事後の学習との連携を図る 等



4. 内容の調整・決定 ②

● タイムスケジュールの決定

〈タイムスケジュール例〉

【イメージ】〇〇市立〇〇小学校バリアフリー教室スケジュール

開催日時：令和〇年〇月〇日（〇） 10:25～12:20

対象者：小学〇年生3クラス（〇名）

【座学】3クラス合同（於：体育館）		
時間	内容	備考
10:25 (15分)	挨拶、スタッフ紹介 講義	心のバリアフリーについて「お手伝いしましょうか」 (講義終了後、クラスごとにそれぞれの体験へ移動)

★余裕をもった時間配分に！

→内容を詰め込みすぎると、当日時間が押して、最後のまとめ（振り返り）の時間を確保できなくなったり、学校の授業時間を過ぎてしまう恐れあり



【バリアフリー教室イメージ写真】



【体験学習】車椅子、視覚障害疑似体験（於：体育館）、ノンステップバス乗降体験・見学（於：屋外）						
時間	1組（〇名）		2組（〇名）		3組（〇名）	
	内容	備考	内容	備考	内容	備考
10:40 (30分)	バス乗降体験・見学	【バス会社】バスのバリアフリーの工夫の説明 車椅子乗降・固定実演 【児童】車椅子乗降体験・見学 (終了後、視覚障害疑似体験へ移動)	車椅子体験	車椅子使用の注意事項、体験手順等の説明&実演 (終了後、バスへ移動)	視覚障害疑似体験	白杖・点字ブロックの役割、声かけの方法、体験手順の説明&実演 (終了後、車椅子体験へ移動)
11:10 (30分)	視覚障害疑似体験	白杖・点字ブロックの役割、声かけの方法、体験手順の説明&実演 (終了後、車椅子体験へ移動)	バス乗降体験・見学	【バス会社】バスのバリアフリーの工夫の説明 車椅子乗降・固定実演 【児童】車椅子乗降体験・見学 (終了後、視覚障害疑似体験へ移動)	車椅子体験	車椅子使用の注意事項、体験手順等の説明&実演 (終了後、バスへ移動)
11:40 (30分)	車椅子体験	車椅子使用の注意事項、体験手順等の説明&実演 (終了後、最初の講義位置へ移動)	視覚障害疑似体験	白杖・点字ブロックの役割、声かけの方法、体験手順の説明&実演 (終了後、最初の講義位置へ移動)	バス乗降体験・見学	【バス会社】バスのバリアフリーの工夫の説明 車椅子乗降・固定実演 【児童】車椅子乗降体験・見学 (終了後、最初の講義位置へ移動)
12:10 (10分)	全体集合して、まとめ					
12:20	終了					

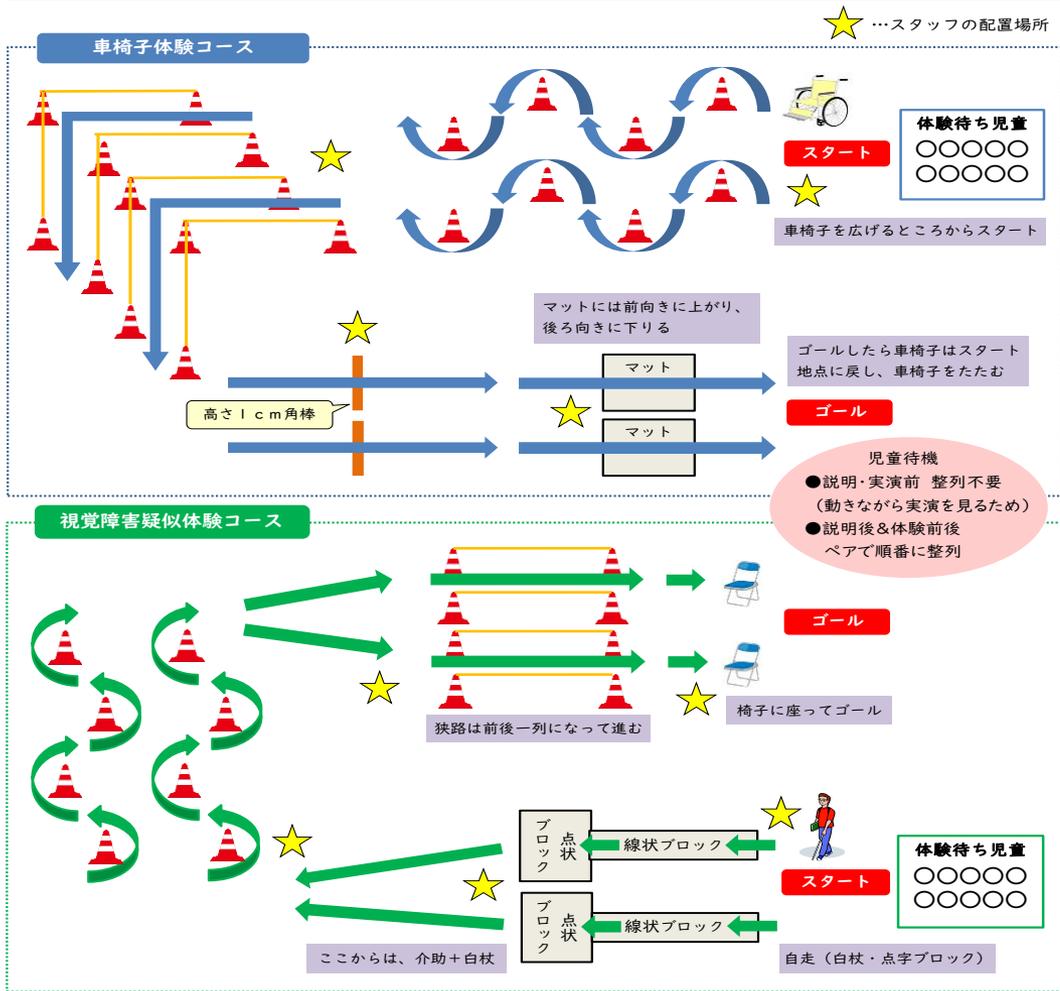
4. 内容の調整・決定 ③

体育館 体験コース配置図 (イメージ)

【車椅子体験コース】
 スタート → ①ジグザク → ②直角狭路 → ③段差衝撃体験 (棒) → ④段差介助体験 (マット) → ゴール

【視覚障害疑似体験コース】
 スタート → ①点字ブロック (自走) → ②ジグザク (介助) → ③狭路 (介助) → ④椅子に座ってゴール

※両体験とも2人1組で行う。1回コースを回ったら、2回目は当事者役と介助役を交代する。



●メニュー例

体育館全体を半分に分け、
 「視覚障害疑似体験コース」
 「車椅子体験コース」
 を用意。

資材例

- ・コーン
- ・マット
- ・長机
- ・平均台 など、

学校にある資材でコースは
 作れます。

5. 器材等の準備 ①



● スタッフの予定確保

- ・ 30人×3クラスなら10名程度（目安。内容による）。ボランティアの活用も有効。

● 器材の準備・・・無ければ借りる！

- ・ アイマスク

- ・ 車椅子

- ・ 高齢者疑似体験セット

- ・ 車椅子体験用スロープ

} 社会福祉協議会等から借りる

- ・ 白杖、ロービジョンメガネ、仮設点字ブロック、体験者用ビブス、肢体不自由疑似体験セット、イヤーマフ等

・・・近畿運輸局で貸し出し可能なものもあります

- ・ 学校で行う場合は、体験コースで使用する物品（コーンやマット等）の数を確認。



公共交通利用促進キャラクター のりたろう

5. 器材等の準備 ②

●会場・公用車の確保

- ・ 障害当事者にも協力いただく場合は、会場等のバリアフリー状況（障害当事者も利用できるか）を事前に確認。
- ・ 車椅子運搬の必要がある場合は、車両が必要。

●保険の加入

- ・ 学校の保険が使えるかを確認。

●講師の謝金・交通費、場所代がかかる場合

- ・ 支払い準備や駐車場の手配など。

●広報

- ・ プレス発表を行いたい場合は、事前に関係者へ可否を確認。
- ・ 広報としてHP等に写真を掲載したい場合は、事前に関係者へ掲載可否を確認。

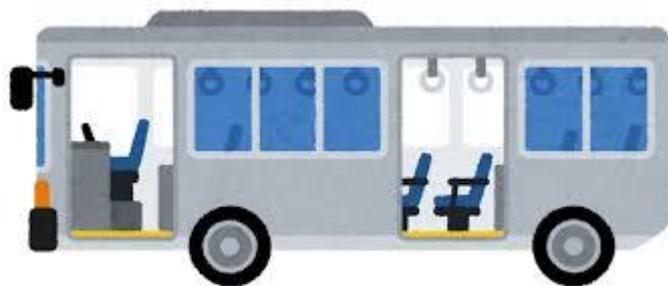
5. 器材等の準備 ③

● 悪天候の場合や中止条件

- ・ 雨が降っても問題ない場所を選ぶ。
- ・ 中止の条件（※感染症まん延時等）をあらかじめ決めておく。

● 緊急連絡体制の構築

- ・ 中止の場合等の連絡体制を作っておく。



6. 実施

●当日の役割分担

- ・挨拶／体験の補助／生徒誘導／司会／タイムキーパー
／写真撮りなど。

●当日の注意事項

- ・ 体験者がケガをしないように安全管理を徹底する！
- ・ 周りの迷惑にならないように実施する。



7. フィードバック

● アンケート

- ・ 参加者からのアンケートは重要！
集計し関係者に送付 → 次回の教室に活かす。

● 当日の問題点整理

- ・ 天気、暑さ寒さ、時間の過不足、
スタッフ、講師からの意見など。

困っている人には
「何かお手伝いしましょうか」
と声をかけたいです。

- まずは前例を活用し、無理せず実施！
反省点をフィードバックしてよりよい
教室を目指す！

(当局のカリキュラム例の紹介や見学等も可能です)



8. バリアフリー教室 実施の様子

講義



車椅子体験（段差介助体験）



視覚障害疑似体験



バス体験（車椅子での乗降体験）



【参考】心のバリアフリー関連資料・教材

〈国土交通省HP〉

- ・教育啓発特定事業の実施に関するガイドライン



https://www.mlit.go.jp/sogoseisaku/barrierfree/sosei_barrierfree_fr_000051.html

- ・心のバリアフリー等に関するパンフレット・リーフレット

https://www.mlit.go.jp/sogoseisaku/barrierfree/sosei_barrierfree_tk_000011.html



〈近畿運輸局HP〉

- ・心のバリアフリー教室開催例

<https://www.tb.mlit.go.jp/kinki/content/000346151.pdf>



〈文部科学省HP〉

- ・心のバリアフリーに関する教育

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/1394142.htm



〈内閣官房東京オリンピック競技大会・東京パラリンピック競技大会推進本部事務局HP〉

- ・心のバリアフリーについて

https://www.kantei.go.jp/jp/singi/tokyo2020_suishin_honbu/udsuisin/program.html





公共交通利用促進キャラクター のりたろう

各種シナリオや様式等の
提供もいたします。
お気軽にご相談ください。

近畿運輸局 交通政策部 共生社会推進課
電話番号：06-6949-6431
メールアドレス：kkt-barrier-free@ki.mlit.go.jp

初版 令和5年 7月
改訂 令和7年 4月