

障がいのある方を理解するためのガイドブック

～ともに生き、支えあうまちをめざして～



平 塚 市

はじめに

障がいは、事故や病気などによって誰にでも生じ得るものです。また、種類も多種多様で、外見だけではわからない障がいもあります。

この冊子は、障がいのある方と接する皆様が、日常生活のさまざまな場面で適切に対応できるように、障がいに関する基礎知識や接遇時の配慮点などについてまとめたものです。

障がいのある方が何よりも望んでいるのは、住み慣れた地域で社会の一員として暮らしていくことです。そのためには、接する側である皆様一人ひとりが正しく障がいを理解し、できる範囲での支援を行うことが大切です。

障がいがあっても、周囲の理解や配慮があれば、日常生活の中でできることがたくさんあります。この冊子を通して一人でも多くの方にそのことを知っていただき、本市が策定する平塚市障がい者福祉計画の基本理念である「障がいのある人もない人も、ともにいきいきと生活するまちづくり」の実現の一助となるよう願うものです。

「障がい」の表記について

「障害」は、戦前までは「障碍」と表記していました。「碍」の本来の意味は「何かしたくてもできない状態」ですが、当用漢字に入らなかったため、同じ発音の「害」に置き換えられたといわれています。

しかし、一般的に「害」の字には「悪くすること」、「わざわざ」などの否定的な意味があることや、障がい者団体からの改善要望などを踏まえ、平塚市では、法令上の規定や制度などを除き、可能な限り「障がい」の表記を使用することとしています。

目次

障がいについて知ってほしいこと

視覚障がい	2
聴覚障がい	6
視覚と聴覚の重複（盲ろう）障がい	9
肢体不自由	12
内部障がい	16
知的障がい	19
発達障がい	22
精神障がい	24
高次脳機能障がい	28
難治性疾患（難病）	30

参考資料

障がい者に関するマーク	34
障がい福祉関係団体	35
障がいに関する相談窓口	37
ボランティア活動の相談窓口	38

お知らせ

「障害者虐待防止法」施行のお知らせ

🍀 視覚障がい

しかくしょうがい

視覚障がいのある方の中には、全く見えない方と見えづらい方がいます。見えづらい方の中には、細部がよくわからない、光がまぶしい、暗いところで見えにくい、見える範囲が狭い（視野の一部が欠けたり望遠鏡でのぞいているような見え方）などの方がいます。また、特定の色がわかりにくい方もいます。

外出の際には、白い杖（白杖＝はくじょう）を使用したり、盲導犬を連れてたりして移動します。白杖には、路面の状況や段差を確認する役割のほか、周囲に視覚障がい者であることを知らせる役割もあります。

主な特徴

・一人で移動することが困難

慣れていない場所では、一人で移動することが困難です。

・音声を中心に情報を得ている

目からの情報が得にくいいため、音声や手で触ることなどにより情報を入手しています。

・文字の読み書きが困難

文章を読むことや書類に文字を記入することが難しい方が多いです。

視覚障がいの方と出会ったら

視覚障がい者自身から支援を求めることは難しいので、戸惑っている様子の時は、まず声をかけてください。ちょっとした配慮が大きな助けとなります。

《接し方》

・話しかけるとき

そばに行って、前から「どうなさいましたか？」「お手伝いしますか？」などと声をかけてください。



・説明をするとき

「あそこ」「そっち」などの指示語や、「赤い看板」といった視覚情報を表すことではなく、「右に10メートル行くと左側にコンビニエンスストアがあります」のように具体的に伝えてください。

・誘導をするとき

白杖の反対側に立ち、腕をつかんでもらい、半歩前をスピードに気をつけながら歩きます。いきなり身体に触れたり、手を引っ張ったり、後ろから押ししたりしないでください。段差や階段の前ではいったん止まって、「下りの段差です」「上りの階段です」などと教えてあげてください。別れる時は安全な場所で、本人の立っている場所と向いている方向を伝えてください。



こんな場所では、こんな配慮を・・・

*駅のホームやバス停では

「バスに乗りますか?」「行き先はどちらですか?」などと声をかけてください。車内では、本人の意思を確認し、空席へ誘導するなどの支援をしましょう。

*横断歩道では

「駅側に渡るのですか?」などと具体的に聞いてあげてください。「渡りますか?」だけだと、本人の希望と違う方向へ連れて行ってしまふことがあります。

*レストランや飲食店では

メニューの内容や値段の説明があると注文がしやすくなります。

食べられない物を事前に聞いたうえで取り除いて提供し、料理の位置は手を添えて教えてあげてください。

*デパートやコンビニエンスストアでは

本人の要望を聞いたうえで、買い物のサポートをお願いします。商品に関する情報(値段、日付、仕様、色など)を教えてあげてください。

*トイレでは

初めてのトイレは様子がわからないので、トイレの中まで案内し、便器の向き、水の流し方、トイレットペーパーや鍵の位置などを教えてあげてください。異性の場合、近くにいる同性の方に依頼してください。

盲導犬について

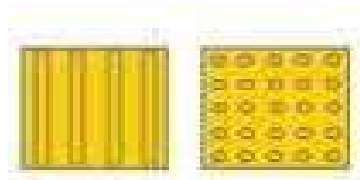
視覚障がい者が外出する際に、障害物を避けたり段差や角を教えるなど、安全に歩くためのお手伝いをするのが盲導犬です。視覚障がい者と一緒に電車やバスに乗ったり、飲食店などに入ることが法律で認められています。ハーネスという白い胴輪を身に着けていて、それを通して情報を伝えます。

盲導犬はペットではありませんので、頭をなでたり、食べ物を与えたりすることはやめましょう。



点字ブロックについて

駅や横断歩道で見かける黄色いでこぼこを点字ブロックといいます。棒が並んだブロックは進む方向を、点が並んだブロックは止まる位置であることを示しています。視覚障がい者にとって点字ブロックは道しるべとなるととても大事なものです。荷物を置いたりふさいだりしないよう気をつけましょう。



進む方向を示すブロック（左）と止まる位置を示すブロック（右）

ご存知ですか？

視覚障害者のための国際シンボルマーク



世界盲人連合で制定された視覚障がい者のための世界共通のマークです。「このマークを手紙や雑誌の冒頭に、あるいは歩行用に自由に使用してよい。色はすべて青にしなければならない」とされています。

信号機や国際点字郵便・書籍などで見かけるマークです。

このマークを見かけた場合には、視覚障がい者への利用の配慮について御理解、御協力をお願いします。

ほじょ犬マーク



身体障がい者補助犬同伴の啓発のためのマークです。身体障がい者補助犬とは、盲導犬・介助犬・聴導犬のことを言います。

「身体障害者補助犬法」により、公共の施設、交通機関、デパート、スーパー、ホテル、飲食店等にも、補助犬を同伴できるようになりました。お店の入り口でこのマークを見たり、補助犬を連れていらっしゃる方を見かけた場合は、皆様の御理解、御協力をお願いします。



聴覚障がい

ちょうかくしょうがい

人の声や物音が聴こえない、または聴こえにくいという障がいを聴覚障がいといいます。生まれつき（先天性）、病気や事故、加齢によるもの（後天性）など、聴覚障がいとなった年齢や環境などによって聴こえ方には個人差があります。聴こえを良くするために補聴器を使う人もいます。

主な特徴

・外見からわかりにくい

外見からは聴こえないことがわかりにくいいため、声をかけたのに気づかない場合があります。また、わかりにくさゆえに、誤解を受けたり、危険な目にあったりすることも少なくありません。

・視覚を中心に情報を得ている

音や声による情報が得にくいいため、文字や図などの視覚により情報を入手しています。

聴覚障がいの方と出会ったら

聴覚障がい者が困っている場面に居合わせたら、手話ができなくても、筆談や口話で情報を伝えましょう。携帯電話に文字を打って見せる方法もあります。

《主なコミュニケーション手段》

- ・^{ひつだん}筆談 . . . 紙や手のひらに文字を書いて伝え合う方法で、最も手軽な手段です。
- ・^{こうわ}口話 . . . 口を大きく開けてゆっくりはっきり話します。
- ・^{しゅわ}手話 . . . 耳の聞こえない人たちが気持ちを伝え合う言葉で、手や身体の動きで表現する方法です。
- ・^{くうしょ}空書 . . . 空中に文字を書いて伝えます。



手話

こんな場所では、こんな配慮を・・・

* 駅のホームやバス停では

電車やバスの中、駅のホームなどのアナウンスは、聴覚障がい者には聞こえないことが多いので、筆談などで伝えてあげてください。特に、事故などの緊急時には速やかな対応が必要となります。

* 公的機関、病院、銀行、デパートなどでは

聴覚障がいのある方がスムーズにコミュニケーションをとれるように、次のようなものを設置しておくとう便利です。

・ ファクシミリ

聴覚障がいの方には電話の代わりとなるものです。

・ 簡易筆談器

磁気で文字が書けるボード。書いた文字をワンタッチで消去することができます。インクを使わないため、手を汚さずに筆談ができます。



・ 振動式呼び出し器

震動により呼び出しを知らせる装置で、病院や銀行などの窓口で利用されています。



・電光表示板

窓口などで順番を知らせたり、緊急時にリアルタイムの情報を提供することができます。正確な情報を素早く知らせることができるため、健常者にも有効な情報伝達手段です。



ご存知ですか？

耳マーク



聴覚障がい者は、外見からは障がい者であることがわかりにくいいため、耳が不自由であるということを示すために作られたのが「耳マーク」です。

窓口などでこのマークを表示されたり、診察券や預金通帳にこのマークが貼付されている場合は、相手が「聞こえにくい」「聞こえない」ことを理解し、「手招きで呼ぶ」「大きな声ではっきり話す」「筆談をする」などの対応をお願いします。それにより、聞こえないために後回しにされるといった不利や不便の解消に役立ち、聴覚障がい者が安心して問い合わせをすることができます。

平塚市役所障がい福祉課では、市役所窓口での各種手続きや相談などの便宜を図るため、手話通訳者を設置しています。(平日の9時から15時45分)
また、手話通訳・要約筆記通訳者の派遣制度もありますのでご利用ください。



視覚と聴覚の重複(盲ろう)障がい

しかくとちょうかくの

ちょうふく(もうろう)しょうがい

視覚障がいと聴覚障がいの両方をあわせ持つ重複(盲ろう)障がいには、大きく分けて次の4つのタイプがあります。

- ・全盲ろう …… 全く見えなくて、全く聞こえない人
- ・全盲難聴 …… 全く見えなくて、少し聞こえる人
- ・弱視ろう …… 少し見えて、全く聞こえない人
- ・弱視難聴 …… 少し見えて、少し聞こえる人

コミュニケーション手段

主なコミュニケーションの方法としては、次のようなものがあります。これらの中から一つ、あるいは複数の方法を組み合わせて使用します。

①^{しょくしゅわ}触手話・^{せつきんしゅわ}接近手話(弱視手話)

触手話は、手話が見えない全盲ろう者が、手話の形を手で触って読み取る方法です。接近手話(弱視手話)は、弱視ろう者の見え方にあわせて、接近するなどして手話を行う方法です。



触手話

②^{てんじ}点字

点字の触読が可能な盲ろう者は、点字を読み取ることでコミュニケーションをとることがあります。「ブリスト」^{ブリスト}というドイツ製の速記用点字タイプライターで打ち出した点字テープを読み取る方法や、コンピュータと接続した点字ディスプレイに出力する方法などがあります。点字タイプライターのキーの代わりに通訳・介助者が盲ろう者の指を直接たたく方法(指点字)があります。



ブリスト



点字ディスプレイ



指点字

③^て手のひら^が書き

盲ろう者の手のひらに文字を書いて伝える方法です。



手のひら書き

④^{おんせい}音声

盲ろう者に聴力が残っている場合、その盲ろう者が聞こえやすいように耳元や補聴器のマイク（集音器）に向かって話す方法です。

⑤^{ひつだん}筆談

盲ろう者に視力が残っている場合、通訳・介助者が紙などに文字を書いて伝える方法です。

⑥^{ゆびもじ}指文字

五十音に対応する指文字や、アメリカ手話のアルファベットを、盲ろう者に触れたりして伝える方法です。



指文字

⑦その他

パソコン通訳など

盲ろう者と話すときは・・・

「手話ができないから」と遠慮せずに、積極的にコミュニケーションを取るようにしましょう。特別なコミュニケーション手段を知らなくても、手のひらに文字を書くだけで会話できる方も少なくありません。

・自分の名前を伝える

盲ろう者はすぐそばに人がいてもわかりません。そっと手や肩に触れてから名前を伝えましょう。

- ・ **周囲の状況を伝える**

現在いる場所の状況（広さ、形、何があるかなど）を伝えてあげてください。例えば部屋に入った時には、「縦長の口の字形に机が並んでいます」、「入口と反対側の壁側にホワイトボードがあります」などと具体的に状況を伝えましょう。

- ・ **話し始めたらいつも触れておく**

突然手を離されると盲ろう者は不安になってしまいます。常にどこかに触れているようにしましょう。

- ・ **あいづちを打つ**

しぐさで「あいづち」や「うなずき」などをしても盲ろう者にとっては確認しにくいので、肩を軽くたたいたり、手話を使うなど、代わりの方法で「あいづち」を打つようにしましょう。

- ・ **話が通じているか常に確認する**

読み取り違いや聞き違いがあると、話が伝わらなかつたり誤解を招いたりします。盲ろう者の表情や発言内容などを確認し、伝わっていない場合は最初から言い直したり、さらに説明を加えるなどしましょう。

- ・ **その場から離れるときは、そのことを伝える**

何も言わずに突然その場を離れると、盲ろう者は不安になってしまいます。「トイレに行くので、5分ほどここで待っていてください」などと、離れる理由と時間を伝えてからその場を離れましょう。その際は、壁や柱などに手を触れさせるなどして、空間に孤立させないようにしましょう。



肢体不自由

したいふじゆう

肢体不自由の方の中には、手や足など身体の一部または全部に障がいのある方、姿勢を保持することが難しい方などがいます。歩行、起立、着替え、食事、物の持ち運びなど日常生活に支障があり、多くの方が杖や義足、車いすなどを使用しています。障がいの内容はさまざまで、生まれつきの障がい（先天性）か、病気や事故による障がい（後天性）かによっても個人差があります。

また、重度の肢体不自由と重度の知的障がいをあわせ持ち、常時介護が必要な「重症心身障がい」の方もいます。



主な特徴

脳性まひ、脊椎損傷、頸椎損傷など全身に障がい及ぶものや、関節リウマチなど身体の多くの関節に障がい及ぶものなどがあります。

- ・全身に障がいがある人は、立ったり座ったりの基本動作に加え、姿勢の保持も困難な場合があります、多くの方が車いすを使用しています。
- ・脳性まひの人には、自分の思いとは関係なく手足や顔が動くという特徴があり、言語障がいがある場合もあるため、意思伝達が困難なことがあります。
- ・関節リウマチになると、身体の多くの関節に炎症が起こり、腫れや痛みを伴い、進行すると関節の変形と機能障害を起こします。一日のうちでも症状に違いがあり、周囲からの理解も得にくいため、無理をして悪化させてしまうこともあります。

肢体不自由の方と出会ったら

- ・困っている様子を見かけたら優しく声をかけ、本人の意思を確認してから支援することが大切です。介助者が一緒にいても必ず本人の意思を確認してください。
- ・車いす使用者は、視線が低いいため見上げなければならず、疲労感がありますので、身をかかめるなどできるだけ視線を合わせて話をしてください。



- ・自分の意思を伝えるににくい方も、一生懸命伝えようとしていますので、意思疎通に努めてください。
- ・関節に痛みや変形がある方は動作に時間がかかります。また、身体に触れられるだけで痛みを感じる場合がありますので注意してください。

こんな場所では、こんな配慮を・・・

*公共交通機関、道路、駐車場などでは

- ・電車の乗り換え、バスの乗り降りなどは、段差や隙間があると危険を伴いますので、できるだけ移動の支援や見守りをお願いします。
- ・歩道に自転車を置いたり、通路に物を置いたりしないでください。また、車いす使用者が通れるスペースの確保をお願いします。

- ・障がい者用駐車場は、車いす使用者などの車を駐車するために設置されていますので、いつでも利用できるように配慮してください。



障がい者用駐車場

***デパート、コンビニエンスストアなどでは**

- ・店舗での買い物では、高いところにある物に手が届かなかったり、運んだりすることが困難な場合がありますので支援をお願いします。また、車いす使用者が通れる通路の確保が必要です。



- ・手指に障がいのある方は、レジでのお釣りの受け渡しがしづらい場合があります。おつりを確認しながら財布に入れてあげるなどの気配りが必要です。

***公共機関の窓口などでは**

- ・書類などの記入の際には、慌てずゆっくり書ける場所を用意してください。また、車いすの使用者が書きやすいよう、机の一部を低くしたり、車いすのまま机の下に足が入るように下は空けておきます。
- ・片側の手に障がいがある方の場合、紙が動かないように紙を押さえるなどの気配りが必要です。
- ・代筆が必要と思われるときは、本人の意思を確認してから代筆をしてください。

ご存知ですか？

障害者のための国際シンボルマーク



障がいを持つ人々が容易に利用できる建物、施設であることを明確に示す世界共通のマークです。

個人の車に表示しても、駐車禁止を免れたり、障がい者専用駐車場が優先的に使用できるなどの証明にはなりません。

※このマークはすべての障がい者を対象としたもので、特に車いすを利用する障がい者を限定し使用されるものではありません。

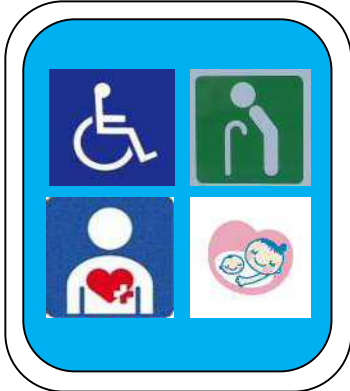
優先利用を示す案内表示

最近では駐車場等でピクトグラム（絵やマークなどで物事を示す図記号）を使用した案内表示が多く見られるようになってきました。このような表示を見かけたら障がいのある方等が優先して利用できるよう配慮をお願いします。

●案内表示



●路面舗装



内部障がい

ないぶしょうがい

内部障がいには、心臓機能障がい、腎臓機能障がい、呼吸器機能障がい、ぼうこう・直腸機能障がい、小腸機能障がい、ヒト免疫不全ウイルス（H I V）による免疫機能障がい、肝臓機能障がいの7つの障がいがあります。内部障がい者の共通の悩みとして、外見からは障がいがあることがわかりづらいため、周囲の理解が得られにくいなど、ストレスを受けやすい状況にあります。

ハート・プラスマーク



心臓・呼吸機能・腎臓・ぼうこうなどの内部障がい・内臓疾患を示すマークです。内部障がいの人は外見からはその障がいわかりにくいいため、このマークをつけている人を見かけたら配慮をお願いします。

※このマークには法的拘束力はありません。

心臓機能障がい

全身に必要な血液を送る役割を果たす心臓の機能が、いろいろな病気（不整脈、狭心症、心筋症等）により低下してしまう状態です。脈拍を正常に調整するため、胸やお腹に「ペースメーカー」という医療機器を埋め込んでいる人もいます。

○携帯電話などの電磁波により機器が誤作動する場合がありますので、マナーを守って使用してください。人混みや電車の中では、マナーモードではなく電源を切るようにしましょう。

腎臓機能障がい

病気により腎臓の働きが悪くなり、身体にとって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内に蓄積してしまう状態です。不要物を取り除く「人工透析治療」を定期的に受ける必要があります。

○人工透析治療は、定期的に一定の時間をかけて受ける必要がありますので、職場などでは理解と配慮が必要です。

呼吸器機能障がい

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に酸素が不足（呼吸困難、息切れ）する状態です。酸素ポンペを携帯したり、人工呼吸器（ベンチレーター）を使用している方もいます。

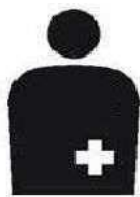
○タバコの煙が症状を悪化させる場合もありますので、指定喫煙所以外では吸わないようマナーを守りましょう。

ぼうこう・直腸機能障がい

病気により、尿をためる膀胱、便をためる直腸が機能低下または機能を失ってしまった状態です。排泄物を体外に排泄するための人工肛門・人工膀胱（ストマ）を増設する方もいて、そのような方を「オストメイト」といいます。

○オストメイトの方は、便意や尿意を感じたり我慢することができないため、便や尿を溜めておくための袋（パウチ）を、腹部に増設したストマに装着しています。そのため、パウチに溜まった排泄物を処理できるオストメイト用のトイレが必要です。駅、コンビニエンスストア、デパートなどでは、オストメイト用設備を備えた多機能トイレ等の設置と案内表示が望まれます。

オストメイトマーク



オストメイト用設備があることを示すマークです

オストメイト対応の多機能トイレ



○頻繁にトイレに行ったりトイレの時間が長くなったりします。また、疲れやストレスが溜まりやすくなっていますので、職場などでは余裕を持った作業時間を設定するなどの配慮をしましょう。

小腸機能障がい

病気などによって小腸の機能が損なわれ、食事を通じた栄養維持が困難な状態です。食事制限があり、定期的にチューブを使って鼻や胃などから栄養補給を行ったりします。

○食生活に大きな制限がある人もいるため、飲食の強要はしないようにしましょう。

ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫機能障がい

HIV（ヒト免疫不全ウイルス：ヒトの免疫力を低下させるウイルス）により免疫機能が低下し、さまざまな感染症が起りやすくなったり、脳・神経の障がいを患ったりします。健康で免疫力のある人なら何でもないウイルスや細菌に感染し、その病気が「エイズ指標疾患（23種）」にあてはまるとエイズの発症となります。

適切な治療を行うことでエイズの発病を遅らせたり、症状を軽くすることができます。

○HIV感染者、エイズ患者への差別や偏見は大きな問題となっています。しかし、HIVは感染力が弱く、日常生活ではほとんど感染しません。HIVを正しく理解することが大切です。

肝臓機能障がい

病気などによって、栄養分を体内で活用できる形に分解したり、有害な物質を無害な物質に変化させるなどの肝臓機能に支障が出る状態です。症状が現れにくく、自覚症状が出るころには非常に悪化していることが多いです。肝臓移植を受け、抗免疫療法を実施している方もいます。

○食事やアルコールの摂取を制限している人もいるため、飲食の強要はしないようにしましょう。