



しょうがい りかい
障害を理解する
ための

ハンドブック

しょうがい にかか じんかく こせいを
障害のあるなしに関わらず、人格と個性を
そんちよう あせとしめざ
尊重し合える瀬戸市を目指して

瀬戸市では「まっとながろまい！せと～障害のある人もない人も分け隔てられることなく、お互いに人格と個性を尊重しあいながら共に生きる社会の実現～」を目標に、様々な取り組みが進められています。

障害には、生まれたときからあるものもあれば、病気や事故、年をとることなどによって発生するものもあります。他人事ではなく、誰もが当事者になる可能性のある身近なものです。

障害のある人は、日常生活や社会生活を送る中で、不便や困難を感じる場面が少なくありません。また、障害についての正しい知識が普及していないことや、外見から障害の状況が分からないことなどから、周りの理解が得られなかったり、誤解されたりすることも少なくありません。

障害のある人が普段感じている日常生活での困りごとや、あるとうれしい支援・配慮などについて、ご意見をお聞きした結果を冊子にまとめました。

この冊子をとおして、障害のあるなしに関わらず、人格と個性を尊重し合あえる瀬戸市を目指して、そのために必要なことを一緒に考え、取り組んでいきましょう。

※この冊子で紹介している困りごとや必要な配慮は、あくまでも一つの例です。

同じ障害でも、その人ごとに症状や程度は異なるため、必要とする支援は一人ひとり異なります。また、外見からは分からない場合も多くあります。

困っている人を見かけたらまずは声をかけ、その人に応じた配慮をお願いします。



あいさつ	1
もくじ 目次	2
しかくしょうがい 視覚障害	3
ちょうかくしょうがい 聴覚障害	4
したいふじゆう 肢体不自由	5
ないぶしょうがい 内部障害	6
ちてきしょうがい 知的障害	7
せいしんしょうがい 精神障害	8
はったつしょうがい 発達障害	9
こうじのうきのうしょうがい 高次脳機能障害	10
さいがいほっせいじ ひなんじょ しえん はいりょ 災害発生時や避難所での支援・配慮	11,12
しょうがい ひと かが 障害のある人に関わるマークを知ろう	13,14



し かくしょうがい 視覚障害

視覚障害の人の中には、全く見えない「全盲」の人、メガネなどで矯正しても視力が弱い「弱視」の人、見える範囲（視野）が狭い「視野狭窄」の人がいます。



にちじょうせい かつ ごま 日常生活における困りごと

- 音声案内のない信号では、信号が変わったことが分かりません。
- 点字ブロックの上や周囲に、立ち止まっている人がいたり、物が置いてあったりすると、安全に移動することができません。
- 盲導犬に声をかけたり、なでたりすると、集中力が欠けて安全に歩けなくなってしまいます。
- 視野が狭い障害は、「見えている」と誤解を受けることがあります。



し えん はいりよ あると嬉しい支援・配慮

- 説明するときは、「これ」「あちら」といった表現ではなく、方向や長さ、大きさなどを具体的に説明してください。
- 誘導するときは、本人の半歩前に立って、自分のひじや肩を軽くつかんでもらい、一緒に歩いてください。そのときに、「止まります」「左に曲がります」などの情報を伝えてくれると助かります。
- 駅のホームは、転落事故が発生する可能性が高い場所です。ホームの端を歩いている人を見かけたら、声かけをお願いします。
- 盲導犬を見かけたら、声をかけたりなでたりすることなく、後ろからそっと見守ってください。



聴覚障害

聴覚障害のある人の中には、人の声や物音が全く聞こえない人、または聞こえづらいという人がいます。手話を言語として使う人もいれば、文字や相手の口の動きなどから読み取ってコミュニケーションをとる人もいます。また、話すことはできるが聞くことはできないという人もいます。



日常生活における困りごと

- 障害があることを周囲に気がついてもらえず、理解されないことがあります。また、話すことはできても聞くことはできない場合もあり、誤解されることがあります。
- 駅の構内などで緊急放送があっても聞こえないため、何があったのかわかりません。
- 口の動きが見えずに読み取ることができないため、マスクをしたまま話をされると困ります。
- 手話は日本語とは異なる言語であるため、長文や難しい表現の文章を読むことが苦手な人もいます。
- 自動車のクラクションなどが聞こえないため、避けられずに危険な目にあうことがあります。

あるとうれしい支援・配慮

- 手話や文字・ジェスチャー・相手の口の動きなど、目で見て分かる方法でコミュニケーションをとってください。
- 声をかける時は、肩を優しくたたかなどして合図をしてから、お互いの顔がよく見えるような体制でゆっくりと声をかけてください。
- 筆談をするときは、簡潔に具体的で分かりやすい表現を使ってもらえると助かります。
- 補聴器をしている人の耳元で、大きな声で話さないでください。



したいふじゆう 肢体不自由

肢体不自由の人の中には、手や足のまひや欠損、体幹に障害があり、立つ、歩く、物を持ち運ぶなどの日常動作や、姿勢の維持に不自由のある人がいます。移動するときに車いすや杖、義足、補装具などを使用している人もいます。



また、脳性まひなどにより、話すことが困難な人や、自分の思いに関わらず手足や顔などが動いてしまうため、意思を伝えづらい人もいます。

にちじょうせいかつ 日常生活における困りごと

- 杖をついての歩行や車いすでの移動をするときに、歩道や店の通路などに十分な幅がないと困ります。
- 電車やバスなどを利用するとき、乗り降りや車内での移動について、自分自身だけでは苦勞することがあります。
- 文字を書くことや話すことが困難な場合があります。
- エレベーターや多目的トイレ、障害者用駐車場がないと困ります。

あるとうれしい支援・配慮

- 杖や車いすを使うときに移動しやすいよう、通路の幅や段差、障害物を置かないことなど、配慮があると助かります。
- 駅や電車・バスなどで、困っている人を見かけたときには声をかけてください。場合によっては、手を貸してもらえると助かります。
- 障害者用駐車場や多目的トイレなどは、必要としている人が必要なときに使えるように配慮をお願いします。
- 文字を書くことが難しそうなときは、本人の確認をとってから代筆してもらえると助かります。

お願いします



代筆
しょうか？

ないぶしょうがい 内部障害

肢体不自由以外の体の内部の障害を指します。内部障害の人の中には、心臓、呼吸器、腎臓、肝臓、膀胱、直腸、小腸の機能や、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）による免疫機能に障害がある人がいます。



にちじょうせいかつ 日常生活における困りごと

- 周りから理解されづらく、電車やバスの優先座席や障害者用駐車場などを利用するときに、誤解されることがあります。
- 障害が全身に影響して、疲れやすい状態にある人もいます。
- 人工膀胱・人工肛門（ストーマ）を使用している人（オストメイト）は、排泄物の処理や尿や便をためておく袋を洗うため、専用のトイレが必要になります。

あるとうれしい支援・配慮

- 体力や免疫力が低くなり、風邪などに感染しやすくなっています。うつさないよう気をつけてもらえると助かります。
- ペースメーカーは、携帯電話など機器が発する電磁波の影響で、誤作動を起こす可能性があります。電車やバスなどの優先席付近では、電源を切るなどの配慮をお願いします。
- 腎不全の治療法の一つである人工透析は、1回あたり4時間程度かかり、週に3～4回通院する必要があります。定期的な通院への理解と時間の配慮をお願いします。



知的障害

おおむね18歳未満の発達期に、知的機能の遅れなどの障害があり、日常生活や学校生活に様々な不自由があることをいいます。複雑な文章・会話が苦手な人、日常生活の中での計算が苦手な人など、障害の現れ方には大きな個人差があります。



日常生活における困りごと

- 自分の気持ちをうまく表現できないことがあります。
- 物事を覚えるのに時間がかかったり、忘れてしまったりすることがあります。
- 臨機応変な判断ができずに動けなくなったり、パニックを起こしたりすることがあります。
- 難しい文章や会話が理解できないことがあります。
- 相手の気持ちを考えて行動することが難しいことがあります。
- 言われていることが理解できず、すべてに「ハイ」と答えてしまい、トラブルになってしまうことがあります。

あると嬉しい支援・配慮

- 困っている様子を見かけたら、まずは話しかけて本人の希望を聞いてください。話しかけるときは、相手が安心するよう、ゆっくり穏やかな口調、表情で声をかけてください。
- 会話をするときには、分かりやすい言葉を使ってもらうと助かります。
- 作業などを教えるときには、一つずつ説明したり、目で見せて教えるなど、具体的に分かりやすい説明をお願いします。
- 子ども扱いせず、年齢に応じた対応をしてください。



せい しん しょう がい 精神障害

とうごうしつちようしょう きぶんしょうがい (うつ病、躁うつ病)、アルコール・

やくぶつ依存症、認知症などの精神疾患により、日常生活や社会生活に

支障が生じている状態を指します。症状が深刻になると、判断能力や

行動のコントロールが著しく低下することがあります。

多くの場合、治療により状態の改善が見込まれます。他の病気と同じように、適切な治療を受けることが大切です。



にちじょうせい かつ こま 日常生活における困りごと

- 精神的に疲れやすく、気持ちが不安定になりやすい傾向があります。
- 頑張りすぎると、体調が崩れてしまうことがあります。
- 集中力が低下したり、無気力になったりすることや、逆に疲れを感じにくくなったり、気分が上がりすぎたりするなど、気分の浮き沈みがある場合があります。
- 周囲の言動を被害的に受け止めてしまい、孤立してしまうことがあります。

少し休もう
がんばったね



あるとうれいし せい えん はいりよ あるとうれしい支援・配慮

- 本人の気持ちを尊重し、一人ひとりに合わせた対応をお願いします。
- 物事を説明するときは、丁寧に分かりやすく話すことを心掛けてください。
- 服薬の中断や過剰なストレスで病状が悪化したり、再発したりすることがあります。周囲のサポートがあると助かります。
- 周りの人の理解や支えがあれば、地域で安心して生活することができます。精神疾患や障害の状況を正しく理解してくれるようお願いします。

発達障害

生まれつきの脳機能の障害と考えられていて、自閉症スペクトラム障害や、注意欠如・多動性障害（ADHD）などがあります。幼少のときから症状が現れますが、成長してから気がつくケースも増えています。

症状の個人差が大きいという特徴があり、同じ人にもいくつかの発達障害が現れることもあります。一人ひとりに合わせた適切な支援を行うことで、本人の困難さが軽減されます。



日常生活における困りごと

- 周りの人が簡単にしていることが、上手にできないことがあります。
- 言葉で説明された内容は、理解するのが難しいことがあります。
- 作業の手順・段取りを自分で考えることや、同時に複数の作業を行うことが難しいことがあります。
- 特定の考えや人、物などに強いこだわりがあるために、スムーズに行動することができないことがあります。

あるとうれしい支援・配慮

- 注意をするときは、頭ごなしに叱ったり、できないことを責めたりするのではなく、努力したことや良かった点などを誉め、どうすればより良くなるかを一つずつ具体的に教えるようにしてください。
- 言葉で説明されるよりも、メモやマニュアル、メールなど、目で見て分かる方法で説明してもらうと理解しやすい場合があります。



高次脳機能障害

脳卒中などの病気や交通事故などにより、脳に損傷を受けたことが原因で、思考や記憶、行動などの脳機能の一部に障害が生じた状態をいいます。



集中力が続かない、新しいことを覚えられない、言いたい言葉が出てこない、感情や欲求のコントロールができないなど、様々な症状があります。

日常生活における困りごと

- 高次脳機能障害についての正しい知識が普及していないことや、外見から障害の状況が分からないことなどから、周りの理解が得られなかったり、誤解されたりすることがあります。
- 疲れやすくなり、作業に集中できなくなったり、イライラしたりしてしまうことがあります。
- 話がまとまらなかったり、言葉がとっさに出なかったりして、コミュニケーションが上手くとれないことがあります。
- 感情や欲求のコントロールがきかず、些細なことで怒ったり泣いたりしてしまうことがあります。

あるとうれしい支援・配慮

- 疲労などが見られるときは、休憩や気分転換をするよう促してください。
- 会話をするときには、ゆっくりと分かりやすく話すことを心掛けてください。また、作業などを依頼するときは、一つずつ具体的に提示してくれると助かります。
- 環境の変化や負の感情への対応が苦手で、ストレスが溜まりやすいことへの理解をお願いします。



さいがい はっせい 災害が発生したとき

- さいがい お じぶん じょうきょう かくにん しゅうい
 災害が起きたときに、自分で状況を確認することができません。周囲
 の状況を言葉で説明しながら、避難誘導してください。 **視**
- さいがい し おと な わ ぎんきゅうほうそう ひなんかんこく で ばあい
 災害を知らせるサイレンの音が鳴っても分かりません。緊急放送などで避難勧告が出た場合
 は、音声以外の方法で知らせてください。 **聴**
- くろま じりき だんさ いどう いどう しゅうい ひつよう
 車いすでは自力で段差を移動することができません。移動するときは周囲のサポートが必要
 です。 **肢**
- ちが じょうきょう ふあん いだ お ざ せま きけん
 いつもと違う状況に不安を抱き、パニックを起こすことがあります。差し迫った危険がない
 場所では、身体を押さえたり、大声で叱ったりせず、落ち着くまで見守ってください。また、
 ひつよう おう あんぜん ばしょ いっしょ つき そ ねが
 必要に応じて、安全な場所まで一緒に付き添いをお願いします。 **知 精 発 高**



ひなんじょ せいかつ おく 避難所での生活を送るとき

- な ばしょ ふだん よりも いどう こんなん ひなんじょない いち ばいりよ
 慣れていない場所では、普段よりも移動が困難になります。避難所内の位置について配慮が
 あると助かります。 **視**
- め みみ じょうほう え でき じょうほうはっしん おんせい み わ
 目／耳から情報を得ることが出来ません。情報発信が音声のみ／見て分かるもののみとなら
 ないよう工夫が必要です。 **視 聴**
- むずか ふんしょう よ にがて けいじばん ないよう
 難しい文章を読むことが苦手なため、掲示板などの内容を
 りかい こんなん え きごう もち わ
 理解することが困難です。絵や記号を用いて分かりやすい
 ひょうじ たす
 表示にしてもらえると助かります。 **聴 知 発**
- しょうがい ぶ い ていど こま こと しえん ひつよう こえ
 障害の部位や程度によって、困りごとは異なります。どのような支援が必要か、声をかけて
 かくにん ねが
 確認をお願いします。 **肢**



● 思うように移動ができないため、情報が不足してしまい、食糧などの支給が遅くなる場合があります。必要な情報や物資の伝達についての支援があると助かります。 **肢**

● 通院ができなかったり、医療機器が使いえなかったりすると、体調が急変してしまう場合があります。避難所の環境によっては、体調に変化が出やすいため、特に注意が必要です。 **内**

● 痛みに鈍感なために気が付かず、ケガや病気を訴えることができないことがあります。様子を確認したり、気になることがあれば声をかけたりするなどの配慮があると助かります。 **知**

● 災害時の不安や、急な環境の変化に適応できず、感情が高ぶったり、状況に合わせた行動ができなくなったりする場合があります。「大丈夫ですよ」と声をかけたり、状況を具体的に分かりやすく説明したりするなどの配慮をお願いします。 **知 精 発 高**



● 気持ちが落ち着かないときなどに、走り回ったり、静かにできなかったりする事があります。テントや仕切りを使用したり、別室を用意したりするなどの配慮をお願いします。 **知 発**

● 災害の状況や、避難所生活に関する情報などは、理解しやすいよう分かりやすい言葉で伝えてください。 **知 発 高**

● 知らない人や、大勢の人と一緒に過ごすことが苦手です。静かで安心できる場所で過ごすことができるので、配慮があると助かります。 **精 発**

視：視覚障害

聴：聴覚障害

肢：肢体不自由

内：内部障害

知：知的障害

精：精神障害

発：発達障害

高：高次脳機能障害



しょうがいしゃ ための 国際シンボルマーク

しょうがいしゃ が利用できる建物、施設であることを明確に表すための世界共通のシンボルマークです。マークの使用については国際リハビリテーション協会の「使用指針」により定められています。

ちゆうしゃじょう などでこのマークを見かけた場合には、しょうがいしゃ の利用への配慮について、ご理解とご協力をお願いします。

※このマークは「すべてのしょうがいしゃ を対象」としたものです。特に車いすを利用するしょうがいしゃ を限定し、使用されるものではありません。



しんたいしょうがいしゃひょうしき 身体障害者標識

しんたいふじゆう であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークで、マークの表示については、努力義務となっています。

きけんぼうし のためやむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。



ちようかくしょうがいしゃひょうしき 聴覚障害者標識

ちようかくしょうがい であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークで、マークの表示については、義務となっています。

きけんぼうし のためやむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。



もうじん ための 国際シンボルマーク

せかいもうじんれんごう で1984年に制定された盲人のための世界共通のマークです。しかくしょうがいしゃ の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられています。信号機や国際点字郵便物・書籍などで身近に見かけるマークです。

このマークを見かけた場合には、しかくしょうがいしゃ の利用への配慮について、ご理解とご協力をお願いします。



みみ 耳マーク

きこえがふじゆう なことを表すと同時に、きこえないひと・聞こえにくいひとへの配慮を表すマークでもあります。

このマークを提示された場合は、相手が「聞こえない・聞こえにくい」ことを理解し、コミュニケーションの方法などへの配慮についてご協力をお願いします。



ほじょ犬マーク

身体障害者補助犬法の啓発のためのマークです。身体障害者補助犬とは、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」において、公共施設や交通機関はもちろん、デパートやスーパー、ホテル、レストランなどの民間施設は、身体障害のある人が身体障害者補助犬を同伴するのを受け入れる義務があります。

補助犬を同伴していても使用者への援助が必要な場合があります。使用者が困っている様子を見かけたら、積極的に声をかけをお願いします。



オストメイトマーク

オストメイトとは、がんなどで人工肛門・人工膀胱を増設している排泄機能に障害のある障害者のことを言います。

このマーク (JIS Z8210) は、オストメイトのための設備 (オストメイト対応のトイレ) があること及びオストメイトであることを表しています。

このマークを見かけた場合には、身体内部に障害のある障害者であることや配慮されたトイレであることについて、ご理解とご協力をお願いします。



ハート・プラスマーク

「身体内部 (心臓、呼吸機能、腎臓、膀胱・直腸、小腸、肝臓、免疫機能) に障害がある人」を表しています。内部障害の人の中には、電車などの優先席に座りたい、障害者用駐車スペースに停めたい、といったことを希望していることがあります。

このマークを着用されている人を見かけた場合には、内部障害への配慮について、ご理解とご協力をお願いします。



ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることができるマークです (JIS 規格)。

ヘルプマークを身に着けた人を見かけた場合には、電車・バスで席をゆずる、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

A decorative graphic consisting of a dashed orange line that forms a large, irregular shape. Two circular icons are placed on the line: one on the left side and one on the right side. Each icon is a teal circle with a white center containing a stylized orange and white symbol.

せとしやくししかいふくしか
瀬戸市役所社会福祉課

TEL 0561-88-2612

FAX 0561-88-2615