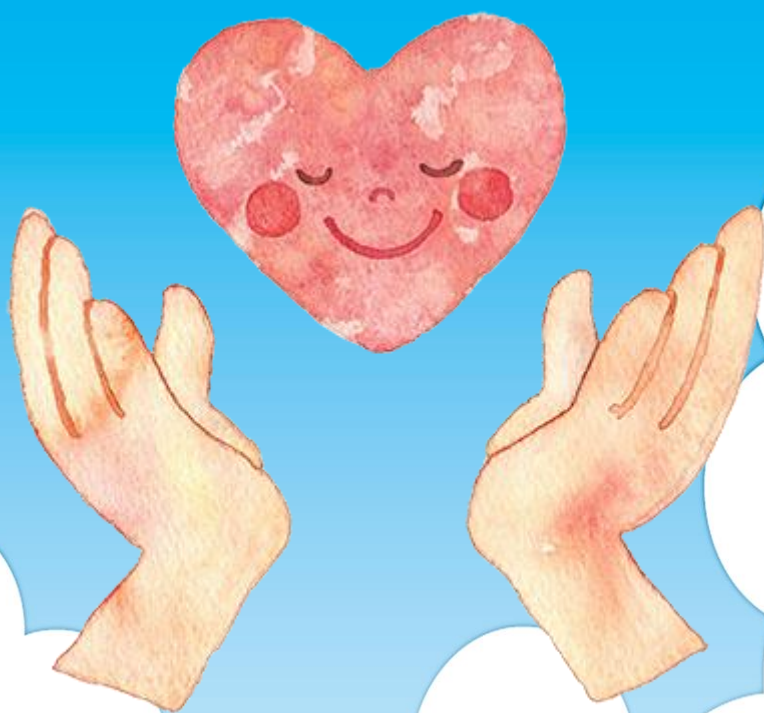
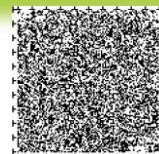


こんなときどうするの？

障がいについて理解し、必要な配慮を考えるために



福山市障がい者総合支援協議会
地域生活支援部会



～はじめに～

『障がい』には、身体障がい・知的障がい・精神障がい・発達障がいなど、様々な種別があり、日常生活や社会生活を送るうえで様々な「ハンディ」があります。

しかし、「ハンディ」は、障がい者に対する適切な配慮が社会になされていないために、障がい者が感じる「暮らしにくさ」なのです。

「障がい」の特性や、特性に応じた必要な配慮を正しく理解することが、あたたかい社会を築き、「すべての人が地域で一緒に暮らす」ことへの第一歩になるのです。

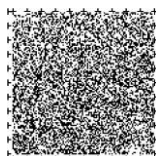
福山市障がい者総合支援協議会では、「誰もが、自分らしく安心して暮らし、社会へ貢献できる地域づくり」を目指し、このパンフレットを作成いたしました。障がいのあらわれ方は人によってさまざまです。このパンフレットでは、いくつかの例をご紹介します。

このパンフレットをご覧ください。すべての人が暮らしやすい地域づくりの助けになれば幸いです。



目 次

視覚障がい	2
聴覚障がい	3
言語障がい	4
肢体不自由	5
知的障がい	6
精神障がい	7
発達障がい	8
難病, 内部障がい	9
高次脳機能障がい	10



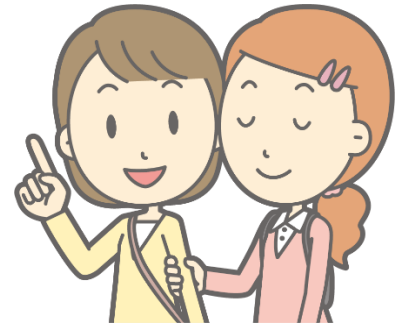
視覚障がい

視覚障がい

視力や視野に何らかの障がいがある状態をいいます。生まれつきか、病気や事故などによっても暮らしにくさの内容が異なります。

※必要とする支援内容は視覚障がいになった年齢や状況により異なります。

- ◆まったく見えない。
- ◆字を拡大すると読める。
- ◆周囲が見えにくい。
- ◆光がまぶしい。
- ◆真ん中が見えにくい。
- ◆白く濁ったように見える。 等



こんなことに困ることがあります

- いきなり声をかけられると、誰だかわからず困ることがあります。
- 視覚障害者誘導用ブロック(点字ブロック)の上に自転車が置きっぱなしにされていたり、立ち話をしている人たちがいると避けるのに大変な思いをします。
- 「危ない!」という言葉だけでなく、具体的な状況の説明がないと動けません。
- 電車、バスやタクシーを待っていて、いつの間にか列が動いて取り残されてしまうこともあります。
- 盲導犬を連れている人もいます。犬がハーネスをしている時は触らないでください。

こんなサポートがあれば助かります

- 名乗ってから話し始めてもらえると安心します。また声をかけるときは、正面から相手の顔を見てやさしくはっきりと話しかけてください。
- 方向や位置を説明するときは、視覚障がいのある人の向きを中心にしてください。そして、実際の方向や大きさなどを具体的に説明してください。
- 困っていても視覚障がいのある人から援助を求めることは難しいので、まず、「何かお手伝いしましょうか?」などと声をかけてください。そして援助を求められたら、どんな支援が必要か確認してください。

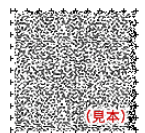
知っていますか?

*紙が話す?!音声コードと切り欠き

紙に掲載された情報を専用の音声コード読取機を使って音声、点字、テキストなどに出力することができます。また、右横下に切り欠きを行って、音声コードの場所が確認できるようにされています。

*白杖 SOS シグナル

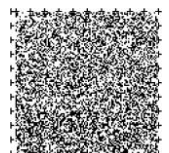
目の不自由な人が街中で迷ったり、不安や危険を感じたりした時、白杖を垂直に頭上 50cm 程度掲げることで、周りの人たちに助けを求める時のシグナルです。



音声コード



白杖 SOS シグナル



聴覚障がい

聴覚障がい

聞こえにくい、または聞こえないことで日常生活やコミュニケーションに支障をきたしている状態です。

出生前からの場合と、病気の後遺症や薬の副作用、加齢によるものなどがあります。

また、聞こえにくい状態には、塞がっているような感じ、音が歪んで聞こえるなど、その人によって症状は様々です。

聴覚障がいの様態

- ◆伝音性難聴-外耳から中耳（鼓膜から内側）に原因があるもの。
- ◆感音性難聴-内耳から聴神経に原因があるもの。
- ◆混合性難聴-両方を合わせ持つもの。



こんなことに困ることがあります

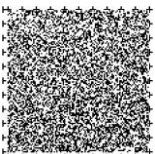
- 気付かれずに聴者と同じようにふるまわれてしまいがちです。聞こえにくい、聞こえないことで相手と意思疎通がはかれないだけでなく、災害時などに危険予知ができないことがあります。
- 補聴器や人工内耳を使用している人、一方の耳のみ聞こえにくい人も、騒がしい場所では、必要な音の情報が入りにくいです。
- 聴覚に障がいのある人がすべて手話をつかってやりとりできると勘違いされてしまうことがあります。手話を使う人・使わない人、日本語を話す人・話さない人、日本語の読み書きができる人・苦手な人、など様々です。

こんなサポートがあれば助かります

- 正面からゆっくりと、口元をみせながら大きな声で話しかけてください。（相手の口の動きから、ある程度意味を読み取ることができる（読唇）人がいます。）
- 紙とペンがあると筆談ができます。（最近はスマートフォンやタブレットに文字を表示してやりとりできるようになりました。）
- 講演会などでは、手話通訳や要約筆記があると助かります。

知っていますか？

手話をつかってコミュニケーションをはかっている人を「ろう（あ）者」と言います。聞こえないことを恥じずに、手話という言語を生み出して暮らしてきた「ろう（あ）者」独自の文化があります。文化や考え方を尊重しながら、“困っていること”について、どうしたら暮らしやすくなるかを一緒に考えていくことが大切です。



言語障がい

言語障がい

言語にかかわる機能の運動性または感覚性の障がいにより、言語による意思の疎通が妨げられた状態です。

◆ランゲージ（Language）の問題（失語症等）

伝えたいことばが出てこない、言えない、相手の言葉の意味が理解できないといった状態。

脳の言語野が脳血管障害や頭部外傷などによってダメージを受けて生じる失語症、知的障がいによって、言葉でのやりとりがうまくできない状態などがあります。

◆スピーチ（Speech）の問題（構音障害）

話すときの発音（構音）が正しい音にならなかったり、話しことばがつまってしまうなどで、相手に考えや思いが伝わらない状態。

◆その他

筋萎縮性側索硬化症（ALS）などの進行性の運動障害によって意思疎通がしにくくなったり、自閉症スペクトラム障害（ASD）などで話せるのに会話がかみ合わなくなっていたりする状態も、広い意味での言語障害に含まれます。



こんなことに困ることがあります

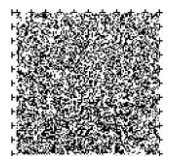
- 話しことばで表現できなかつたり、相手が聞き取れなかつたり、話し方が気になって内容を理解されなかつたりします。
- 伝わらないことで苛立ったり、あきらめてしまったりするなど、他の問題に発展してしまうこともあります。
- 他者を信頼できなくなってしまう方もいます。また、理解できていないと誤解されてしまうこともあります。

こんなサポートがあれば助かります

- 相手が伝えようとしていることを聞こうとすることが大切です。「〇〇したいんですか？」というように、聞いて思ったことを確認するようにしましょう。
- 伝えるときには、正面からゆっくりと話しかけて、本人の反応（しぐさ、表情など）を確認しましょう。
- AAC（代用・代替コミュニケーション）の機器が普及してきています。スマートフォンなどで、使いやすいソフトやアプリを一緒に探していくことも必要な場合があります。

知っていますか？

声帯を摘出して声が出ない状態や、声帯の疾患によってかすれ声やだみ声などになり相手に聞き取れない状態は、言語障害ではなく「音声障害」になります。コミュニケーションの問題が生じる場合には、言語障害と同様の支援が必要になります。



肢体不自由

肢体不自由

日常の動作や姿勢の維持に不自由のある状態をさします。

日常生活動作にさほど困難を感じさせない程度から杖や車いす、義足などを必要とする程度、日常動作の多くに介助を要する程度など障がいの部位や程度によってかなり個人差があります。また、たんの吸引や人工呼吸器の利用など医療的ケアが必要な場合もあります。



こんなことに困ることがあります

- 車いすに乗っている人や杖を使って歩く人にとっては、ちょっとした段差や坂道が、移動の大きな妨げになります。また、歩道に自転車等が置かれ、車いすの通行の妨げになることがあります。
- 手や腕に障がいのある人は、文字を書いたりお金の扱いなどの細かな作業は難しい面があります。
- 路線バス利用は、ノンステップバスが普及してきたとはいえ、まだまだ利用に苦労することがあります。
- 多目的トイレが整備されている施設は増えてきていますが、大人が横になれるベッドが設置されているトイレはまだまだ少なく、利用しにくいトイレも多いのが現実です。



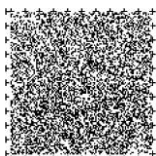
こんなサポートがあれば助かります

- まずどのようなサポートが必要なのか（必要でないのかも含めて）を尋ねて、各人の思いをよく確認したうえでサポートしましょう。
- 多目的トイレや障害者用の駐車スペースは、必要な人が利用できるようにしましょう。
- 移動補助用具（車いす・杖・歩行器等）は、命の次に必要不可欠な存在、道具であることを認識しましょう。

知っていますか？

*補装具・日常生活用具

身体上の機能を補って日常生活や社会生活をしやすくするための補装具（義肢、装具、車いす、歩行器等）や日常生活をより円滑におこなえるように障がいの種類や程度に応じて日常生活上の便宜を図るための日常生活用具（特殊寝台、特殊マット、入浴補助用具など）があります。



知的障がい

知的障がい

知的障がいは、難しい言葉が多い話しや、会話の中にいくつもの問いかけがあったり、抽象的な話しを理解することが苦手です。

また、読み書きや計算、自分の気持ちを相手に伝えることや、社会（地域）生活へ適応することが難しい人もいます。

一人で行動できる人、支援者と行動を共にしている人など、ひとりひとり異なります。同じ質問を繰り返したり、その場の状況の変化に対応できない場合もあります。



こんなことに困ることがあります

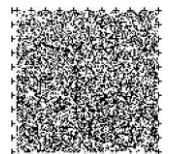
- 人に話しかけたり、自分の意見をわかりやすく話すことが苦手な人もいます。
- 複雑な話しや、抽象的な話しを理解することが難しいことがあります。
- 危険を判断することが出来ず、危ない行動をしてしまう場合があります。
- 困ったときに、うまく助けを求めることができない場合があります。
- 軽度の障がいの場合は、外見や少し話しをしただけでは、障がいがあることがわからない場合があります。

こんなサポートがあれば助かります

- 話しをする時は、一度に多くのことを伝えず、おだやかな口調で、『ゆっくり』『丁寧に』『繰り返し』話し、内容が理解出来たか確認をお願いします。また、絵や図などを使って具体的に伝えてもらうことも有効です。
- 同伴者がいる場合でも、同伴者の意見だけでなく、本人への意思確認をお願いします。
- パニックを起こした場合は、落ち着きを取り戻せる静かな環境への移動をお願いします。
- 障がいがあるからといって、成人している方を、こども扱いせず、ひとりの大人として接してください。

知っていますか？

知的障がいのある人は、「多くのことができない」と考えている人もいるかもしれませんが。しかし、障がいが重くても『意思』が必ずあり、ほんの少しの手助けで出来ることが、たくさんあります。色々なことを感じる気持ちは豊かですので、障がいがあるからわからないだろうと思って話す不用意な言葉に傷つく場合があります。



精神障がい

精神障がい

精神障がいは、精神疾患のために日常生活や社会生活に制限がある状態です。

統合失調症、うつ病やそううつ病、てんかん、依存症（薬物・アルコールなど）、不安障害などがあります。

人によって、症状が違い、その症状から様々な「生活のしづらさ」が生まれてきます。このような困難は、その人を取り巻く社会環境などもかかわり合って起こります。



こんなことに困ることがあります

- ストレスに弱く、緊張しがちで疲れやすい傾向があります。また、集中力が低下したり無気力になったりすることがあります。
- 人付き合いが苦手だったり、傷付きやすかったりします。
- あいまいな状況や状況の変化が苦手で、臨機応変に対応することが難しいことがあります。
- 全体の状況把握が苦手で段取りがつけにくい傾向があります。また、一度にたくさんの課題に直面すると混乱しやすい傾向があります。

こんなサポートがあれば助かります

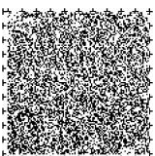
- 体調によって疲れやすいこともあるので、休憩できる場所や時間に配慮しましょう。
- 本人の話をよく聞き、決めつけで判断しないようにしましょう。本人の気持ちとペースを大切にしましょう。
- 不安な時は、見通しや順番を分かりやすく説明しましょう
- 一度にたくさん伝えず、1つずつ丁寧に伝えるようにしましょう。
- 自身の変調に気づきにくい時があるので、異変に気づいたら、周りの人、地域の人から声をかけるようにしましょう。

知っていますか？

*体調が日によって、また日内でも変わったりします

体調によっては、態度が変わったり、動ける日とそうでない日があったりします。

障がいから生じる「しんどさ」は見た目には分かりづらく、「怠けている」「わがまま」などと誤解されることがよくあります。また精神症状は個人差が大きく、個別の対応が必要になる場合があります。その人にしかわからないつらさがあるということを周囲の人たちが正しく理解し、一緒に過ごしやすい環境をつくるのが大切です。



発達障がい

発達障がい

発達障がいは、脳の機能障がいによって、認知や行動に独特の特性があらわれます。

自閉症スペクトラム障害（ASD）、注意欠如・多動性障害（ADHD）、学習障害（LD）などがあります。

複数の障がいが重なって現れることもあり、障がいの特性や度合は人によって大きな差があります。



こんなことに困ることがあります

- 自分の気持ちを伝えることが難しかったり、マナーやルールを理解できなかったり、本音と建前が理解できなかったりして、対人関係をうまく築けないことがあります。
- 特定の物事にこだわりが強く、いつもと違うとうまく対応できないことがあります。
- 抽象的な表現、曖昧な言い方をされると正確に理解することができないことがあります。
- 音やにおい、光などの感覚が過敏だったり鈍感だったりします。
- 忘れ物や大切な物でも失くしてしまうなどの不注意が多かったり、集中できなかったりします。
- 計算はできるけど漢字が書けないなど、ある特定の分野のことが理解できなかったりして、努力不足などと誤解されやすいです。

こんなサポートがあれば助かります

- 変化がある場合には事前に伝えておいたり、視覚的な手がかりを増やしたりするなど環境面での工夫をしましょう。
- 「適当に片付けて」「状況に応じて〇〇して」という表現や「あれ」「これ」「ちょっと」「きちんと」「すぐに」とう伝え方ではなく、「いつ」「どこで」「誰が」「どのように」「〇分」等、内容を具体的に伝えるようにしましょう。
- 集中する時間は短くし、一度に行う量は少なくするなどの工夫をしましょう。
- 困難さを正しく理解し、意欲を高めることができるような声かけや配慮をしましょう。

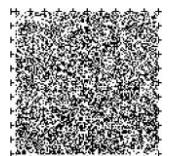
知っていますか？

*二次障がいとして起こりやすい状態

- ・うつ病・不登校やひきこもり・依存症（薬物・アルコールなど）

発達障がいということに気付かなかつたり、適切なサポートが受けられなかったりすると、周囲に理解されず、失敗体験を繰り返したり、自尊心ややる気が失われ、新たな障がいが生じることがあります。

二次障がいは、周囲の理解と適切なサポートが必要です。



難病，内部障がい

内部障がい・指定難病

内部障がいとは、身体の内部に障がいがある事で、外見からは見えない為、まわりの人に理解してもらい難い障がいです。

種類としては、心臓機能障がい、腎臓機能障がい、肝臓機能障がい、膀胱・直腸機能障がい、免疫機能障がいがあります。また難病とは、原因不明で治療方法が確立していない希少な疾患で、後遺症を残す恐れがあり、長期にわたって療養を必要とする病気です。



こんなことに困ることがあります

- 体力がなく、疲れやすい状態にあります。一日のうちでも体調の変動があります。難病の症状によっては、痛みやしびれ、薬の副作用による不快感があります。
- 呼吸器の機能が弱っている場合は、周囲のたばこの煙が苦しく感じます。
- 人工肛門、人工膀胱を使用している人（オストメイト）は、排泄物の処理やパウチ（尿や便をためておく袋）を洗浄できる多目的トイレが必要です。
- 外見上は障がいがある事がわからないので、電車やバスの優先席に座ると不審な目で見られることがありストレスを受ける事があります。



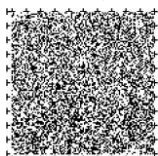
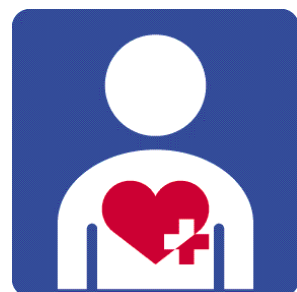
こんなサポートがあれば助かります

- 携帯電話の電波は、ペースメーカーを使用している人にとって生命に関わることもあります。国の指針により、携帯電話とペースメーカーの装着部位の距離が 15 cm以下にならないように示されています。電車やバス内等の公共機関や公共のスペースでの携帯電話の使用ルールを守りましょう。
- 窓口等で対応する場合は、椅子を勧め、楽な姿勢で話をしてもらい、長時間にならないようにしましょう。

知っていますか？

*「ハートプラスマーク」について

このマークは、内部障がい・内臓疾患の存在を視覚的に示し、理解と協力を広げるために「特定非営利活動法人ハートプラスの会」が作成したマークです。「ハートプラス」は、身体内部を意味する「ハート」に、思いやりの心を「プラス」するもので、全ての人々の「思いやりの心を増やす」マークです。公共機関が定めたマークではありませんが、このマークを目にされたら、内部障がいのある人への理解とご配慮をお願いします。



高次脳機能障がい

高次脳機能障がい

事故による頭部のけがや病気により、脳に損傷を受けた後遺症が原因で、脳機能に障がい起きた状態です。外見からは「見えない障がい」であるため、周囲の人も本人も自分の障がいを十分に理解できないことがあります。症状には「記憶障がい」「注意障がい」「遂行機能障がい」「社会的行動障がい」等が挙げられますが、多くは複合的に出現し、個人差も大きく周囲の理解が必要です。



こんな事に困ることがあります

- 集中力が続かなかったり、気が散りやすかったりします。
- 複数のことを同時にすることが苦手です。
- ポイントを絞ってははっきり伝えないと混乱してしまう場合があります。
- 以前のことは覚えているのに、新しい出来事を覚えられない場合があります。
- 言いたい言葉が出なかったり、聞こえていてもその意味がわからないことがあります。考えていることと話すことが違っていても気付かないことがあります。
- 疲れやすくなり、仕事に集中できなかったり、些細なことで怒ったりすることがあります。

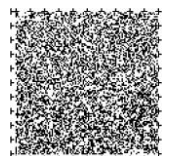
こんなサポートがあれば助かります

- 一度に覚える情報を少なくし、簡潔に伝えましょう。
- 行動を習慣化して、なるべく決まった生活をするように協力しましょう。
- いつも使う物は置く場所を決めて、使ったら戻すように促しましょう。
- 大切な約束や予定は本人の目に付く場所に書いておくようにしましょう。

知っていますか？

*全体の94%が脳血管障害と脳外傷、脳腫瘍が原因による発病です。

- **脳血管障害** 脳出血と脳梗塞に大別され、慢性期には様々な障がいが発生します。高次脳機能障害の症状としては特に失語が高い確率で現れます。
- **脳外傷** 交通事故が最も多い受傷原因です。他に高所からの落下や、暴行などによって脳損傷を引き起こすことがあります。脳外傷の特徴としては、損傷部位が広範囲に及ぶため、障がいも複合的に発症するケースが多いようです。
- **脳腫瘍** 腫瘍の部位により症状は異なります。高次脳機能障害の原因に占める割合は4%程です。
- **その他** ウィルス性脳炎や低酸素性脳症、アルコール中毒などによっても発症する場合があります。



【編集協力団体】

- 福山市視覚障害者福祉協会
- 福山市視覚障害者地域活動支援センター
- 福山市聴覚障害者地域活動支援センター
- 特定非営利活動法人 福山手をつなぐ育成会
- 福山市精神障害者家族会 バラ会
- のぼらの会（大人の発達障がい者の家族の会）
- 広島県日本網膜色素変性症協会
- もやもや病の患者と家族の会 中国ブロック
- 高次脳機能障がい友の会「福山ラポール」
- 福山市障がい者総合支援協議会 権利擁護支援部会

（順不同）

2018年3月発行

発行元

福山市障がい者総合支援協議会 地域生活支援部会
（事務局：福山市社会福祉協議会 障がい者基幹相談支援センター）

〒720-8512

福山市三吉町南2丁目11番22号 福山すこやかセンター内

TEL (084) 973-0968 FAX (084) 926-7111

mail f-shakyo-kikansoudan@apricot.ocn.ne.jp

◇このパンフレットは、広島県共同募金会の助成により発行しています

