

しょうがくせい
小学生のための
「こころのバリアフリー」
ガイドブック ver.1



令和3年9月

しゃかいふくしほうじん
社会福祉法人

しんじょうししゃかいふくしきょうぎかい
新庄市社会福祉協議会

こころのバリアフリーとは？

みんなが一緒に気持ちよく暮らしていけるように、わたしたち一人ひとりが、障がいのある方やお年寄りの方などの気持ちになって、一緒に考え、協力していくことです。



は じ め に

かつての日本のまち、私たちが住んでいるまちは、平均的な大人を基準にして、まちが設計されてきました。

その結果、高齢者や障がいのある方など、移動するのが難しい人にとっては、利用しにくく、家に閉じこもりがちになってしまったり、仕方なく、施設へ入所しなければならなかった人もいました。

国では、平成18年に「バリアフリー新法」を制定し、駅や建築物などハード面のバリアフリーを義務化すると共に「心のバリアフリー」を推進することとしています。これに伴い、道路には視覚障がい者用誘導ブロック（点字ブロック）や音響信号、電車には液晶モニターによる文字情報、各建築物にはエレベーターやバリアフリースイレなど、さまざまな設備が設置されるようになりました。

しかし、これらのハード面のバリアフリーが進んだだけでは十分とはいえません。同じまちを利用するだれもが、高齢者や障がいのある方がどのようなことに困っていて、このような施設や設備がどのように利用されているかを理解することが大切です。

みんなが心のバリアフリーを理解し、より良いまちを一緒につくっていきましょう。



しゃかい
「みんな」にとってやさしい社会って、

しゃかい
どんな社会だろう？

みなの中^{なか}には、
いろんな「みんな」がいます。



いどう たいへん ひと
●移動が大変な人がいます。

としよ お年寄りや、けがや病^{びょうき}気のために歩^{ある}く
ことが困^{こんなん}難^{ひと}な人がいます。そうした人^{ひと}た
ちにとって、車^{くるまいす}椅子^かは欠^かかすことのでき
ない道^{どうぐ}具^ぐです。でも、車^{くるまいす}椅子^{椅子}では自^{じりき}力^{りき}で
かいだん のぼ 階段^おを上^あったり下^{くだ}りたりすることができ
ません。また、少し^{すこ}でも段^{だん}差^さがあると、
くるまいす 前^{まえ}に進^{すす}めません。



どうさ ひと
●動作がゆっく^ゆりの人^{ひと}がいます。

だれでもとしをとってくると、わか^{わか}ろ^ろ
と比べて^{くら}動作^{どうさ}や歩^{ある}く速^{はや}さが遅^{おそ}くなりま
す。また、妊^{にんしん}娠^{じん}している女性^{じょせい}は、生ま^うれ
てくる命^{いのち}をいたわるために、ゆっく^ゆり
とした動^{うご}きになります。



なに み
●「どこに何^{なに}があるか」が見^みえな
い人^{ひと}がいます。

め 目^めの不^ふ自^じ由^{ゆう}な人^{ひと}にとって、初^{はじ}め^めて行^い
く場^{ばしょ}所^{しょ}は、どこに何^{なに}があるか^かが分^わか
らないだけでなく、道^{どうろ}路^ろや駅^{えき}のホー^{ほー}ム^むな
ど常^{つね}に危^き険^{けん}と隣^{とな}り合^あわせで^です。また、
とし 年^{とし}をとると多^{おほ}くの^{ひと}人^{ひと}は、も^もの^{もの}が見^みえる
はんい はんい 範囲^{せま}が狭^{まわ}くな^{ようす}って周^しり^じの^じ様^{よう}子^すがわ^わか^かり
にくくな^{ちい}ったり、時^じ刻^く表^{ひょう}や運^{うん}賃^{ちん}表^{ひょう}など
の^よ小^こさな^よ文^{ぶん}字^じが読^よみづ^づら^らく^くな^なります。

き
●ブザーやアナウンスが聞^きこえ
ない人^{ひと}がいます。

う 生^うまれな^ながらに^な耳^{みみ}の聞^きこえな
い^{ひと}人^{ひと}、病^{びょうき}気^きや年^{とし}をとって^と耳^{みみ}が聞^きこえな
くなる人^{ひと}がいます。危^き険^{けん}をし^しらせる
ブザーや、大^{おお}雨^{あめ}や河^{かせん}川^{せん}の氾^{はん}濫^{らん}による
こうずい 洪水^{ひなん}などで、避^よ難^{なん}を呼^よびか^かける防^{ぼう}災^{さい}
おせん 無線^きが聞^きき取^とれな^きいなど、危^き険^{けん}をし^し
らせるアナウンスが聞^きき取^とりにく^くい
ため、と^ふと^ふも不^ふ安^{あん}です。



みんなが、できるだけ不便や不自由をしないで、
行きたいところに気持ちよく行けるような
「バリアフリー社会」が求められています。

●「バリアフリー」って何？



バリアフリーの「バリア」とは、英語で障壁（かべ）という意味です。つまり、バリアフリーとは、人々が移動するときに障壁となっているバリアをなくす（フリーにする）ことです。

「バリアフリー社会」を実現するためには、障がいのある人を取りまく4つの「バリア」を取り除くことが必要といわれています。

●バリアは、「階段」や「段差」だけではありません

①物理的なバリア：出入口や通路に段差がある、幅がせまい など



②制度的なバリア：障がいを理由に入学や就職の試験が受けられない

盲導犬を連れた方が飲食店で入店を断られる など



③文化・情報面のバリア：

目の不自由な人のための点字や音声案内がない

耳の不自由な人に対応した手話通訳や文字情報がない など



④意識上のバリア：

障がいがあることを偏見の目で見ると、

「できない」「わからない」といった思い込み、

「かわいそうだから」「気の毒なひと」と特別あつかいする など



まちで見かけるバリアフリー



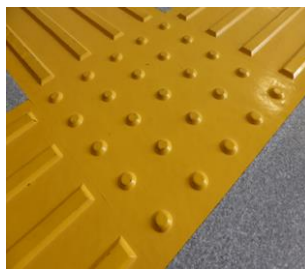
みんなが自由に出かけて、移動することが出来るように、さまざまなバリアフリーの工夫がされています。

誘導用ブロック（点字ブロック）

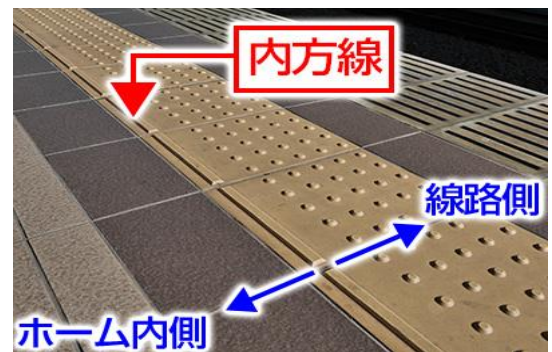
誘導用ブロックは、目の不自由な人が安全に歩行するためのものです。安全な道すじを示す「線状ブロック」と、一時停止や注意をうながす「点状ブロック」、ホームなどの端を知らせる「内方線付き点状ブロック」があります。



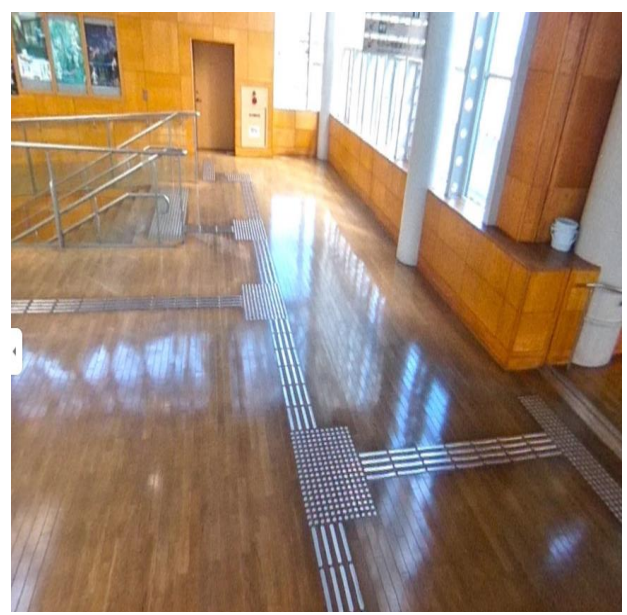
線状ブロック



点状ブロック



内方線付き点状ブロック



新庄駅プラットホーム／新庄駅構内の点字ブロック

ト イ レ (バリアフリースイレ・^{たきのう}多機能トイレ)

くるまいす りよう ひと つか
車椅子を利用している人も使えるトイレは、出入口や個室の中が広く使え、^{だんさ}段差もあり
ません。また、くるまいす べんざ いどう
車椅子から便座に移動するときにつかむための手すりがついています。

ほか じんこうこうもん じんこうぼうこう
その他、人工肛門・人工膀胱をつけた人(オスメイト)のための^{あら}洗い場があるトイレや、
^{あか}赤ちゃんや^こ子ども^づ連れの人でも使いやすいトイレなどもあります。



●^{かた りよう}どのような方が利用するの？

①^{くるまいすしようしゃ}車椅子使用者

⇒ ^{ひろ}広いスペースや^て手すりが必要

②^{さまざま びょうき じ こ}オスメイト(様々な病気や事故などにより、^{なか}お腹 に^{はいせつ}排泄のための『^{じんこうこうもん}ストーマ(人工肛門・^{じんこう}人工 ^{ぼうこう}膀胱)』がある方)

⇒ ^{じんこうこうもんなど}人工肛門等を^{せつぴ}ケアする設備が必要

③^{にゅうようじづ かた}乳幼児連れの方

⇒ ^がおむつ替えシートが必要

④^{かいじょ ひつよう かた}介助が必要な方

⇒ ^{かいじょ}介助のため^{いせいどうはん はい}異性同伴で入れるトイレが必要



ショッピングモール等^{など}のバリアフリースイレ

ちゅう しゃ じょう 駐 車 場

こうきょうしせつ おおがた
公 共 施設や大型スーパーなどでは、入り口に一番近い所に、通常の駐車場より
ひろ しょう しゃようちゅうしゃ もう
広めの障がい者用駐車スペースを設けています。

くるまいす しょう いどう かた くるま ひら ざせき くるま
車椅子を使用して移動する方は、車のドアをいっぱいに開かないと座席から車いす
の うつ
へ乗り移れません。

さいきん くるまいすよう くるま しょう かた おお ばあい
最近では、車椅子用のリフトがついた車を使用している方も多くいますが、この場合
も、車の横もしくは後ろに車椅子が昇降できるスペースが必要になります。

● どうして しょう しゃようちゅうしゃじょう 必要なの？

くるまいす じどうしゃ の
車椅子ドライバーは、自動車から乗り
お ぜんかい ひつよう
降りするのに、ドアを全開にする必要が
あります。

このため、ちゅうしゃくかく はば
駐車区画の幅が3.5メー
トルと、つうじょう はばひろ ちゅうしゃじょう
通常よりも幅広の駐車場が
ひつよう
必要になります。



ちゅうしゃじょう コンビニエンスストアの駐車場

優先席

鉄道、バス、などには、お年寄りの方、体の不自由な方、乳幼児をお連れの方、妊婦の方、医療機器をお持ちの方が優先的に座ることのできる「優先席」があります。

優先席は、乗降口に近い位置にあり、座席シートの色を変えたり、ステッカーを張ったりして、わかりやすいようにしています。



優先席 Priority Seat

おゆくりください。この席を必要としているお客様がいます。
please give space to persons needing these seats



お年寄りの方
For seniors



体の不自由な方
For the physically challenged



乳幼児をお連れの方
For persons carrying infants



妊婦の方
For pregnant women



医療機器をお持ちの方
For persons with implanted medical devices



優先席付近では携帯電話の電源をお切りください。
Turn off portable phones near priority seating



優先席には
左のようなマーク
がついています



優先席について

ポイント



○優先席は、
『必要な人が座る席』と
理解しよう。

「こころのバリアフリー」はじめての^{いっぽ}歩

「みんな」の「^{ふべん}不便さ」は、
^{きかい}機械や^{せつび}設備だけで^{かいけつ}解決する
でしょうか。



人の「^{ふべん}不便さ」は人によってさまざまです。^{しせつ}施設を^{かいぜん}改善したり、^{きかい}機械に取り替えるこ
とで、まちはとても^{べんり}便利になってきました。
でも、それだけでは^{かいけつ}解決しないこともあります。

●^{ゆうどうよう}誘導用ブロックの上に^{じてんしゃ}自転車が・・・

^{ゆうどうよう}誘導用ブロックは、^め目の^{ふじゆう}不自由な人が、
でこぼこを^{たし}確かめながら^{ある}歩く、とても^{じゅうよう}重要
なものです。せっかくの^{ゆうどうよう}誘導用ブロックの
^{うえ}上に^{にもつ}荷物を^お置いたり、^{じてんしゃ}自転車を^と止めたりす
ると、^め目の^{ふじゆう}不自由な人にとって^{おお}大きなバリ
アになってしまいます。



●エレベーターは「みんな」のため のものだけど・・・

「エレベーターの方が^{ほう}楽」^{らく}と思っ^{おも}てい
る人がいる一方、「^{いっぽう}階段では^{かいだん}移動できな
い」人^{ひと}や、「^{かいだん}階段で^{いどう}移動するととても^{きけん}危険
で^{たいへん}大変」という人^{ひと}もいます。



「こころのバリアフリー」^{きほん}基本マナー

■■■■^{てっだ}お手伝いのときの、こころがまえ■■■■

○まず、^{こえ}声をかけてみましょう。



その人が本当はどんなことで^{こま}困っているのか、どうしてもraitaiと思っっているかは、
^{ちよくせつほんにん}直接本人にたずねてみないと^わ分からないものです。なかには、できるだけ^{たす}助けを^か借りず
に、^{じぶん}自分の^{ちから}力でやりたいと思っっている人もいます。

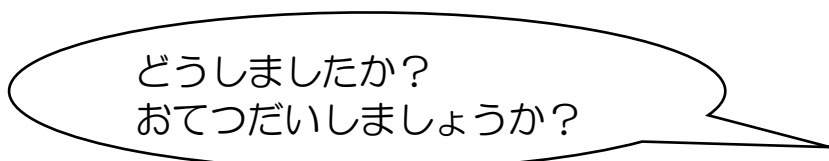
まずは、「こんにちは」などの^{あいさつ}挨拶をするなど、^{こえ}声をかけることから始めましょう。

○^{ことわ}断られても、がっかりすることはありません

^め目の不自由な人でも、^{くるまいす}車椅子の人でも、「^{まいにちかよ}毎日通っている道で慣れているから^{てっだ}手伝いは
^{ひつよう}必要ない。」という人もいます。^{ことわ}断られても、^{けっ}決してがっかりすることはありません。

^{しんせつ}あなたの親切は、^{かくじつ}確実にその人に伝わっています。

○^{あいて}相手が何^{なに}を手伝^{てっだ}ってほしいのかを^き聞きましょう



^{としよ}お年寄りや^{しょう}障がいのある人などのからだの^{ぐあい}具合は、
^{ひと}人によって^{ちが}違います。^{てっだ}手伝ってほしいことも、^{ひと}人それ
ぞれです。

^よ良かれと思っ^{おも}てしたことで、その人^{ひと}にいやな^{おも}思いをさせ
るかもしれません。^{かって}勝手な^{おも}思い込みや^こ判断^{はんだん}をしないで、そ
の^{ひと}人が何^{なに}を^{ひつよう}必要としているかをよく^き聞くことが^{たいせつ}大切です



○決して無理はせず、周囲に協力を求めましょう。

急な坂道で車椅子を押したり、慣れない場所で、自分の知らないところへ目の不自由な人を案内することは、とても危険です。

「自分では出来ないかも」「ちょっと自信がない」と思ったら、まわりの人に声をかけて手伝ってもらいましょう。



○その人の身になって考えてみましょう

体調が良くないとき、慣れない場所で困っているとき、ちょっとした一言が、とてもうれしいことがありますね。

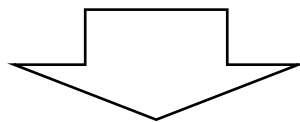
困っていたり、手助けを必要としている人を見かけたら、その時の自分の気持ちを思い出してみよう。



困っている方へ、声をかけてみましょう

『こんにちは。』

『何かお困りですか？』／『お手伝いしましょうか？』



● 「はい、お願いします」の場合

(例)

「何をしたらいいですか」

「どのようにすればいいですか？」

● 「いえ、大丈夫です」の場合

(例)

「わかりました」

「それでは、お気を付けて」

くるまいす ひと てっだ 車椅子の人へのお手伝い

車椅子に乗っていると、急な坂道や段差を越えられなかったり、ボタンに手が届かなかったり、上の方に書いてあるものが見えないことがあります。

困っている人がいたら、「どうしましたか？ なにかお手伝いしましょうか？」と声をかけてみましょう。

ポイント

○声をかけて下さい

やってみよう!

- ・急に車椅子を押されると、びっくりしたり不安な気持ちになります。
- ・「押します」「動きます」「ちょっと止まります」「段差があります」「車椅子をあげます」「右にまがります。」などと声がけし、積極的にコミュニケーションをとりましょう。

○しっかりブレーキ

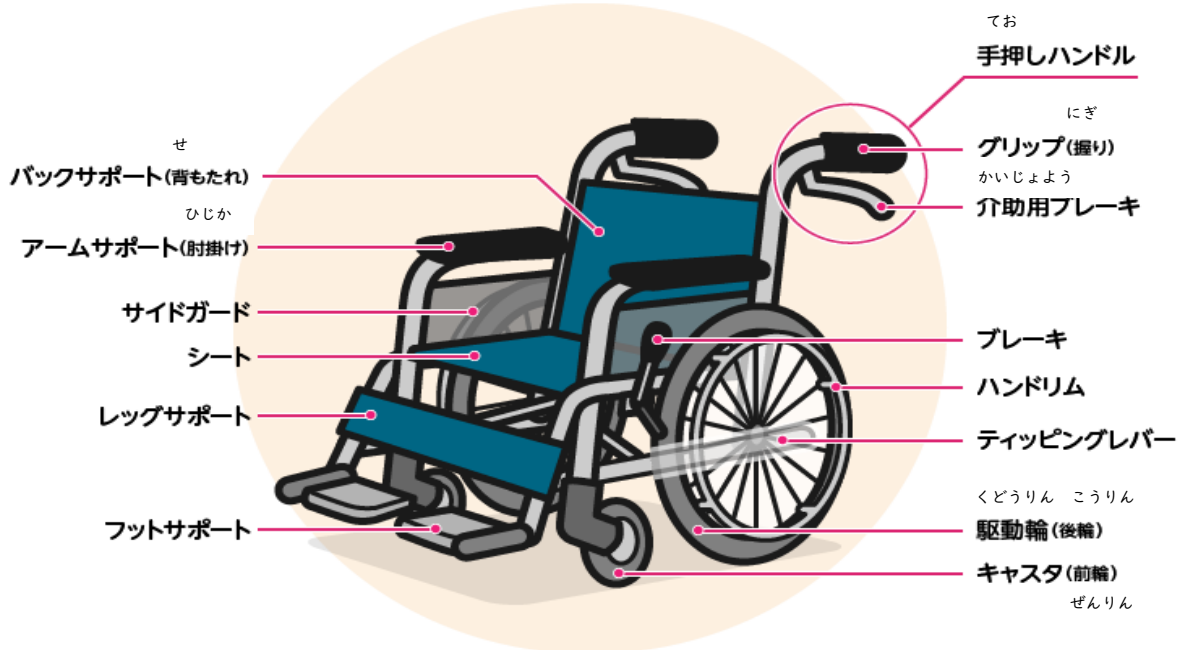
- ・不安定な場所では、転倒する危険があります。
- ・止まる時は、しっかりブレーキをかけて下さい。



○車椅子の特徴を知ろう

- ・車椅子は、ちょっとした段差あっても進めません。(自走している場合)
- ・車椅子や歩行のスピードが遅かったり、長距離の移動が困難な場合があります。
- ・車椅子を使っている方は、買い物の際に、高い所にある商品に手が届かなかったり、下に落ちてしまったものを拾えなかったりします。

くるまいす ぶ い おぼ ○車椅子の部位を覚えてみよう



だんさ こ かた ○段差の超え方

あ
＜上がるとき＞

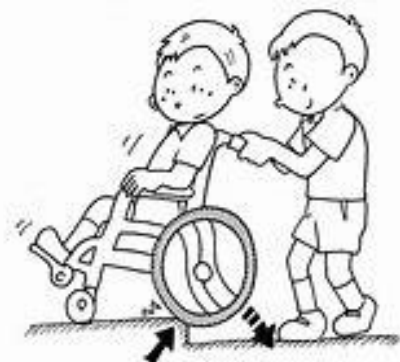


①ひと声かけてから、
レバーを踏み込み、
前輪を上げる。

②前輪を段にのせる。

③後輪をゆっくり、
持ち上げる。

お <下りるとき>

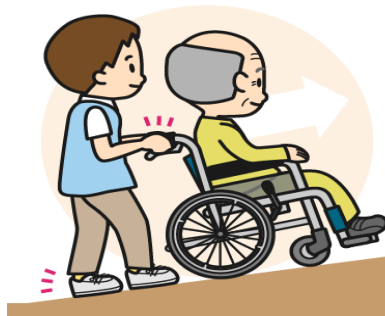


①ひと^{こえ}声かけてから、
うし^む後ろ向きにし、^{こうりん}後輪
をゆっくり^お下ろす。

②ひと^{こえ}声かけてから、
レバーを^ふ踏み込み、^{ぜんりん}前輪
を^あ上げ、^{うし}後ろに^さ下がる。

③^{こえ}声がけしながら、
^{ぜんりん}前輪を^お下ろす。

さかみち ○坂道やスロープでのお手伝い



①^{のぼ}上りは、^{からだ}体を少し^{すこ}前に^{かたむ}傾けながら^お押し
ます。^{おも}思った以上に、^{いじょう}大きな^{おお}力^{ちから}が^{ひつよう}必要です。
^お押し^{もど}戻されないように^{ちゅうい}注意します。

②^{くだ}下りは、^{うし}後ろ向きで^お下ります。
^{うし}後ろの^{しょう}障^{ぶつなど}がい物等に^{じゅうぶん}十分^{ちゅうい}注意
します。



ゆるやかな^{くだ}下り坂は、^{ざか}前向きでもかま
いませんが、^ひ引^ば張られているように^{かん}感
じる場合は、^{ばあい}後ろ向きの方が^{うし}安全^{ほう}です。^{あんぜん}

バリアフリーのサイン・マーク

まちでこんなマークをみかけたことはありませんか？

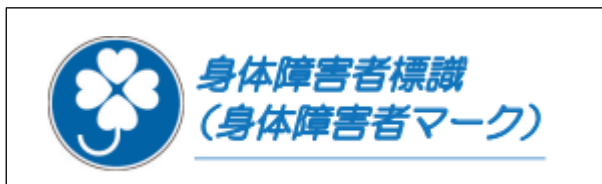
これらのマークは、どんな意味をあらわしているんだろう？



障がいのある人（車いすに限らず）が利用しやすいように出来ている建物や施設を示す、世界共通のシンボルマークです。



視覚障がい者（目の不自由な人）を示す世界共通のシンボルマーク。信号機、国際点字郵便物、書籍等に使われています。



障がいがある方が車を運転するとき、車に表示するマークです。クローバー（四つ葉）マークとも呼ばれています。



聴覚障がいのある方が車を運転するとき、車に表示するマークです。緑の円の中に黄色の耳を二つ、蝶の形にデザインされています。



ほじょ犬には、「盲導犬」「介助犬」「聴導犬」があります。公共施設や交通機関はもちろん、デパートやスーパー、レストランなどにも入れ、「ほじょ犬を積極的に受け入れます」というメッセージが込められています。



聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表すマークです。建物などでは、聞こえが不自由な人に配慮する用意（筆談など）があることを表します。



オストメイト用設備／ オストメイト

さまざまな病気や事故などにより、お腹に
排泄のための人工肛門・人工膀胱を造設
している人（オストメイト）のための
設備があることを表すマークです。

オストメイト対応のトイレの入口・
案内誘導プレートに表示されています。



ハート・プラスマーク

からだの内部に障がいのある人を
表すマークです。外見からは分かりに
くい内部障がい（心臓、呼吸機能、腎臓、
膀胱、直腸、免疫機能等）に対する理解
と配慮を求めています。



ヘルプマーク

妊娠初期の人、義足の人、難病の人
など、外見からはわからなくても、手伝
いや配慮を必要としている人が、周囲の
人に知らせることができるマークです。

配慮を必要としていることを知らせ
ることで、援助を得やすくなるよう、
東京都が作成しました。



小学生のための「こころのバリアフリー」ガイドブック

発行 社会福祉法人 新庄市社会福祉協議会

〒996-0001 新庄市五日町字宮内 240-2

電話：0233-22-5797

FAX：0233-22-0820

E-mail: s-shakyo@gray.plala.or.jp

ホームページ：http://www.shinjo-shakyo.or.jp/



○このガイドブックは、新庄市社会福祉協議会ホームページ内からダウンロードできます。

○このガイドブックは、誰にとっても読みやすいように開発された、ユニバーサルデザインフォント（UD フォント）を主に使用しています。