

障害のこと知っていますか？

障害の理解啓発
パンフレット



知ることが、暮らしにくさの解消に

尾道市地域自立支援協議会
権利擁護部会



※尾道市のホームページからダウンロードもできます。

～はじめに～

『障害』には、身体障害・知的障害・精神障害・発達障害など、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。

また、見た目では分からない障害もあり、障害の正しい理解がされていないために、生活に支障をきたす場合もあります。

「障害」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。

尾道市地域自立支援協議会権利擁護部会では、「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。

このパンフレットをご覧いただくことで、障害のある人もない人も安心して暮らせる社会を考えていきましょう。



目 次

視覚障害	1
聴覚障害	2
言語障害	3
肢体不自由	4
知的障害	5
精神障害	6
発達障害	7
難病、内部障害	8
高次脳機能障害	9
障害に関するマークについて	10

視覚障害



視覚障害

視力や視野に何らかの障害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。

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。

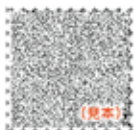
こんなサポートがあれば助かります

- 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、視覚障害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害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。



音声コード

聴覚障害

聴覚障害

音や声が聞こえにくい、聞こえない障害です。生まれたときから聞こえない場合、病気の後遺症、薬の副作用、加齢によって聞こえにくくなった場合などがあります。また、補聴器・人工内耳などである程度聞こえる人もいます。

多くの聴覚障害者は、雑音の多いラジオを聴いたり、音のないテレビを見るような感じで生活しています。そのため、耳の聞こえる人との音声言語（日本語）でのコミュニケーションや日常生活に支障をきたします。



こんなことに困ることがあります

- 声をかけられても反応しないので、不審がられることがあります。
- 病院などで呼び出しがあっても、聞こえず、ずっと待っていることがあります。
- 電車が事故などで遅れた時、駅の放送が聞こえないので、不安になります。
- 災害時、川の氾濫、避難などの災害放送が聞こえず避難が遅れることがあります。

こんなサポートがあれば助かります

- 聴覚障害者が全員、手話を使うわけではありません。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。
- 話しかけるときは、正面から口元を見せてゆっくり話してください。
(口元の動きで、話していることをある程度読み取ることができます)
- 筆談で伝えてください。
(紙とペンがない場合は、スマートフォンなどに文字を打ち込んでやりとりしてください)
- 講演会などでは、手話通訳や要約筆記を準備してください。
(尾道市には手話通訳・要約筆記派遣制度があります)

知っていますか？

手話は、手や指の動きだけでなく口の動きや顔の表情なども含んでいます。マスクをつけての生活が続くなか、口元を読み取ることができずコミュニケーションに支障をきたす場面もあります。健聴者とうろうあ者をつなぐ手話通訳者は、フェイスシールドやマウスシールドをつけて通訳を行います。手話通訳者の活動に、ご理解ご協力をお願いします。

言語障害

言語障害

言語にかかわる機能の運動性または感覚性の障害により、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、相手のことば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疾患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、知的障害によって、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、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ていたり、自閉スペクトラム症（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、あきらめてしまつたりするなど、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つたりする方もいます。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。

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害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。
- 手や腕に障害のある人は、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。

知的障害

知的障害

知的障害は、難しい言葉が多い話や、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。
- 複雑な話や、抽象的な話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。
- 軽度の障害の場合は、外見や少し話をしただけでは、障害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。
- 障害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。

精神障害

精神障害

精神障害は、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。
- 自身の体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。

障害から生じる「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。

発達障害

発達障害

発達障害は、脳の機能障害によって、認知や行動に独特の特性があらわれます。

自閉スペクトラム症（ASD）、注意欠如・多動症（ADHD）、学習障害（限局性学習症、LD）などがあります。

複数の障害が重なって現れることもあり、障害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、あいまい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」という伝え方ではなく、「いつ」「どこで」「誰が」「どのように」「〇分」など、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？

*二次障害として、うつ病・不登校・ひきこもり・薬物やアルコールなどの依存症等が起こりやすくなります。

発達障害ということに気付かなかったり、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、新たな障害が生じることがあります。

二次障害は、周囲の理解と適切なサポートが必要です。

内部障害、指定難病

内部障害・指定難病

内部障害とは、身体の内部に障害がある事で、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害です。

種類としては、心臓機能障害、腎臓機能障害、肝臓機能障害、膀胱・直腸機能障害、免疫機能障害があります。

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。
- 外見上は障害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15cm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。

高次脳機能障害

高次脳機能障害

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、脳機能に障害が起きた状態です。外見からは「見えない障害」であるため、周囲の人も本人も自分の障害を十分に理解できないことがあります。症状には「記憶障害」「注意障害」「遂行機能障害」「社会的行動障害」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害が発生します。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、障害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、アルコール依存症などによっても発症する場合があります。

障害に関するマークについて

障害のある人に対応した施設・設備であることやルールなどの存在を示したり、障害のある人が支援を必要としていることをわかりやすく伝えるため、色々なシンボルマークや表示があります。

障害の中には、聴覚障害や身体内部の障害など、外見からは分からないものもあり、障害のある人が誤解や不利益を受けたり、我慢を強いられたりすることもあります。これらのマークを見かけたときは、必要としている人へ、適切な配慮をお願いします。

ヘルプマーク



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。

盲人のための国際シンボルマーク



視覚障害のある人の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器等に付けられているマーク。

ハート・プラスマーク



身体内部に障害がある人を表すマーク。

ほじょ犬マーク



身体障害者補助犬（盲導犬、介助犬、聴導犬）を表すマーク。

手話マーク



手話でのコミュニケーションの配慮を求めるときに提示したり、手話による対応ができるところが掲示できるマーク。

身体障害者標識（身体障害者マーク）



肢体不自由であることを理由に免許に条件を付されている人が運転する車に表示するマーク。

障害のある人のための国際シンボルマーク



障害のある人が利用できる建物、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。

障害のある人のための国際シンボルマーク



障害のある人が利用できる建物、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。

「白杖SOSシグナル」普及啓発シンボルマーク



白杖を頭上50cm程度に掲げてSOSのシグナルを示している視覚に障害のある人を見かけたら、進んで声をかけて支援しようというシンボルマーク。

オストメイトマーク



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。

耳マーク



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。

筆談マーク



筆談でのコミュニケーションの配慮を求めるときに提示したり、筆談による対応ができるところが掲示できるマーク。

聴覚障害者標識（聴覚障害者マーク）



聴覚障害であることを理由に免許に条件を付されている人が運転する車に表示するマーク。

※内閣府資料より

知っていますか？

尾道市では、ヘルプマークとヘルプカードを無償で配布しています。受け取り時に障害者手帳等の提示の必要もありません。配布場所は、本庁社会福祉課、因島総合支所因島福祉課、向島支所しまおこし課、御調保健福祉センター、瀬戸田支所住民福祉課です。

【編集協力団体】

- ・尾道市身体障害者福祉連合会
- ・尾道市手をつなぐ連合育成会
- ・NPO法人尾道こころネットよつば会
- ・尾道ろうあ協会
- ・高次脳機能障害家族の会
- ・そらまめの会

(順不同)

【出前講座について】

・障害福祉制度と障害者差別解消法について、出前講座を実施しています。詳しくは、社会福祉課障害福祉係にお問い合わせください。

【お問い合わせ】

- ・尾道市役所社会福祉課障害福祉係
尾道市久保一丁目15番1号
電話 0848-38-9124
Fax 0848-38-9206

【表紙】

- ・作品名：ぼく
作 者：住田 哲也 さん

【裏表紙】

- ・作品名：灯り
作 者：A さん

◇このパンフレットを作成するにあたり、福山市障害者総合支援協議会地域生活支援部会作成の「こんなときどうするの？」を参考にさせていただきました。また、記載の内容は、発行した時点のもので、障害の名称や制度の内容など変更になることがあります。

2021年 12月発行



日本遺産のまち 尾道



JAPAN HERITAGE

日本遺産