

ふくし
福祉のまちづくり読本

みんなでつくる バリアフリーのまち



宮城県・宮城県人権啓発活動ネットワーク協議会

もくじ

みんなでつくる福祉のまち	ふくし	2	
■ 地域共生社会ってなんだろう？			
し			
知っていますか「バリアフリー」	4		
■ バリアフリーのまちをめざして			
さが			
■ 探してみよう			
せんじょう てんじょう			
● 線状（点状）ブロック	7	● 手話	10
おんせい			
● 音声コード	7	● バリアフリートイレ	11
ほじょけん			
● 補助犬	8	● 車いすマークの駐車場	11
てんじ			
● 点字	9	● パーキング・パーミット制度	12
しようがいしとう			
■ 障害者等に関するマークを知ろう	13		
さが			
■ ユニバーサルデザインを探してみよう	15		
なに てつだ			
何か手伝うことはありませんか	16		
く ひそ			
■ 暮らしに潜む「バリア」	17		
みみ ふじゅう ひと			
■ 耳の不自由な人とともに	18		
こうわ どくわ			
・ 口話（読話）		・ 呼ばれいたら	
しゅわ			
・ 手話		・ ものをたずねられたら	
ひつだん			
・ 筆談			
め ふじゅう ひと			
■ 自の不自由な人とともに	19		
・ あいさつするときは		・ エスカレーターに乗るときは	
てつだ まえ			
・ お手伝いをする前に		・ 自動車に乗るときは	
てび			
・ 手引きをするときは		・ 駅構内では	
かいだん			
・ 階段ののぼりおり		・ いすをすすめるときは	
くろま つか ひと み			
■ 車いすを使っている人を見かけたときは	21		
まつばづえ つか ひと み			
■ 松葉杖を使っている人を見かけたときは	24		
こうれい ひと にんぶ ひと			
■ 高齢の人や妊婦など、さまざまな人とともに	24		
みんせいいいん じどういいん ひと			
■ 民生委員・児童委員ってどんな人？	25		

みんなでつくるふくし 福祉のまち

高齢の人も若い人も、障害のある人もない人も、共に支えあいながら住み
なれた地域に住み続けられる社会が実現できたらどんなにすばらしいことで
しょう。

私たち、誰もが一人ひとりちがった個性を持っています。少しの違いや、
時には困っていることがあったとしても、「安心して暮らしたい」「毎日を楽
しく過ごしたい」、そして「このまちでずっと生活したい」という願いは、
みんな一緒です。

さあ、こうした社会の実現をめざして、みんなで福祉のまちづくりを進め
ましょう。きっとすてきな笑顔の輪が広がります。

だれもが住みよい福祉のまちづくり条例

平成8年7月に宮城県が制定した条例です。県や市町村、県民、
事業者の役割について定めているほか、建物、道路、公園などの整備
に関するなどが定められています。



いま むかしと今のちがい

今、私たちが住んでいるまちや地域では、困ったことが増えてきています。

・**人が少なくなっています**：大人も子どもも、全体的に数が減ってきています。

・**お年寄りが増えています**：おじいちゃんやおばあちゃんが増えて、元気な方がいる一方で、手伝いが必要なことも増えています。

・**あまり会えなくなりました**：集まる機会が減ったり、スマホやパソコンで何でもできるようになると、近所の人と顔を合わせる機会が減ってしまいました。

このようにして、地域で助け合う力が、前よりも弱くなってきています。

あたら こま 新しい困りごと

それに、困りごとも昔よりもっと複雑になってきました。

・**ヤングケアラー**：家族の病気のケアや手伝いをたくさんしなければならない子どもがいます。

・**ダブルケア**：子どものお世話と、おじいちゃん・おばあちゃんの介護を両方しなくてはいけない大人がいます。

・**8050問題**：80歳くらいのお父さん・お母さんが、働いていない50歳くらいの子どもたちの生活を支えている、というような、家族だけで解決するのが難しい問題も出てきました。

「地域共生社会」は、みんなで力を合わせて、これらの困りごとを解決していくための考え方です。

これまで、困っている人を「助ける人」と「助けられる人」に分けて考えていましたが、そうではなくて、

1. みんなが主役：

子どもからお年寄りまで、一人ひとりが「生きている喜び」や「自分にできること」を持って、活躍できる社会を目指します。

2. お互いさま：

困った時は助けてもらいますが、自分ができることは他の人を助けます。一方的に助ける・助けられるの関係ではなく、お互いに支え合う「お互いさま」のまちにしよう！

という考え方です。

詳しくはこちら↓

みやぎけんちいききょうせいしゃかい
宮城県地域共生社会
すいしんかいぎ
推進会議



し 知っていますか 「バリアフリー」

みなさんは、学校生活やまちの中で、車いすやベビーカー、階段などの「不便」に気づいたことはありませんか？それらの「物理的なバリア（壁）」をなくして、お年寄りや障害のある人はもちろん、すべての人が安全で楽し^く暮らせるようにするのがバリアフリーです。

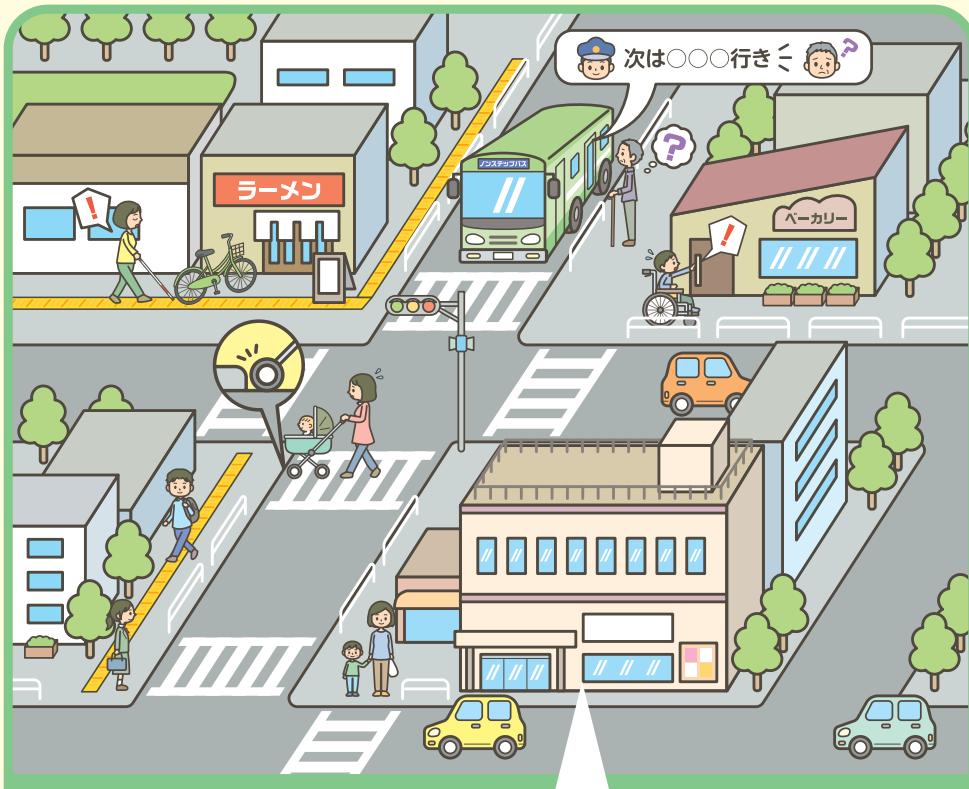
これは、「困っている人への差別や偏見」といった「心理的なバリア（心の壁）」も取りはらい、「みんなちがって、みんないい」という考え方のもと、だれもが自分らしく輝ける社会をつくるための大切な取組です。

まちでよく見る「点字ブロック」や「補助犬」、「手話」の中には、意外と知られていない、大切な役割や意味が隠れています。この学びを通して、それらの意味を正しく知るとともに、点字や手話を覚えて、周りの人を助けるボランティアにもチャレンジしてみましょう！



バリアフリーのまちをめざして

なか ふべん かんが
まちの中の不便なところはどこか考えてみましょう。



建物の中



こた つぎ
答えは次のページにあります。

かく どんなことが隠っていましたか

バスのアナウンスが聞こえにくい

のりもので電光掲示板や音声案内があると、目や耳が不自由でも様々な情報を得やすくなります。



点状ブロック上に自転車が置かれている

歩道に障害物がないとスムーズに動けます。

ドアノブに手が届かない (車いす)

自動ドアや引き戸だと利用しやすいです。



段差に引っかかる (ベビーカー)

段差が低いとスムーズに動けます。

自販機のボタン (車いす)

ボタンが低いところにあると、車いすに乗った人や子どももボタンが押しやすいです。



トイレの開き戸 (車いす)

入口に段差がなく、ドアや内部が広く、手すりつきの洋式便座があるトイレはだれもが利用しやすいトイレです。

手すりや滑り止めのない階段 (高齢者)

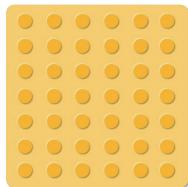
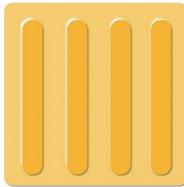
階段には手すりや滑り止めがあると安全です。



さが 探してみよう

せんじょう てんじょう 線状(点状) ブロック

せんじょう てんじょう
線状(点状) ブロックは、め ふじゅう ひと どうろ か あんぜん あんしん ある
めの不自由な人が道路やろう下などを安全に安心して歩
けるようにゆう導したり、注意をうながしたりするために設けるブロックです。色は、
じゅうし ひと もう いろ
弱視の人にもわかるように周囲の色との違いがわかりやすい色になっています。



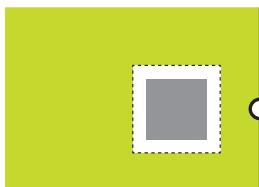
せんじょう
線状のブロックは、
ほこうほうこう あんない
歩行方向を案内し
ています。

てんじょう
点状のブロックは、
ほうこうてんかん ちゅうい
方向転換や注意が
ひつよう い ち
必要な位置などを
あんない
案内しています。

こんなことをしていませんか。
め ふじゅう ひと
目の不自由な人がケガをしてしま
ます。
せんじょう てんじょう
線状(点状) ブロックの上には、も
のを置かないようにしましょう。

おんせい 音声コード

しかくけい もよう
この四角形の模様のことを「音声コード」といいます。1辺が約2cmの四角形
なか やく もじ
の中に約800文字の情報を記録されています。



おんせい
音声コードを印刷物の所定の位置に貼付し、読み上
げ装置やスマートフォンアプリで読み込むことで
記録された文字情報を音声で聞くことができます。

いんさつぶつ おんせい
印刷物に音声コードを貼付したときには、目が
ふじゅう ひと さわ にんしき
不自由な人が触って認識できるよう音声コードの側
はんえんけい きか ほどこ たいせつ
に半円形の「切り欠き」を施すことが大切です。

補助犬とは、目や耳、手足の不自由な人を手助けする盲導犬・聴導犬・介助犬のことです。

しゆるい
＜種類＞

- ・**盲導犬**…階段があることなどを、目の不自由な人に知らせ、安全に歩けるよう手助けする犬のことです。
- ・**聴導犬**…電話やインターホンなどの音を聞きつけて、耳の不自由な人に知らせる犬のことです。
- ・**介助犬**…落としたものを拾うなど、手足の不自由な人の日常生活を手助けする犬のことです。

補助犬は訓練され、しつけられていますので、ほえたり、かみついたりすることはありません。また、排せつにおいてもしつけられていますので、利用する施設を汚すことはありません。

補助犬が胴輪（ハーネス）や胴着をしているときは、仕事をしているときです。声をかけたり、なでたり、食べ物をあたえたりしないでください。



補助犬は、胴輪（ハーネス）や
胴着をしています。



補助犬は、しつけられています。

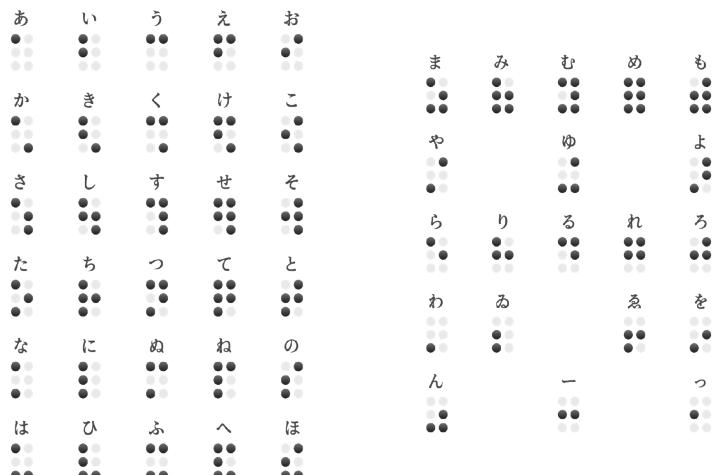


仕事中の補助犬に食べ物をあたえてはいけません。

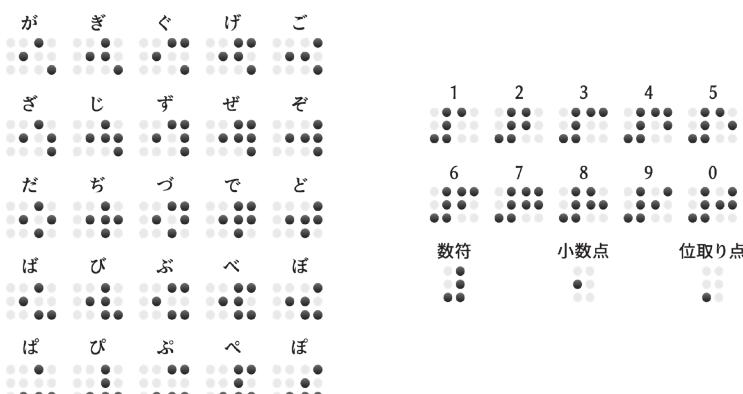
点字とは、目の不自由な人が、読んだり書いたりするための文字です。

点字はたて3点・よこ2列、6つの点の組み合わせでできており、この単位を「マス」と言います。

6つの点は左上を①の点、左の真ん中を②の点、左下を③の点、右上を④の点、右の真ん中を⑤の点、右下を⑥の点とよんでいます。

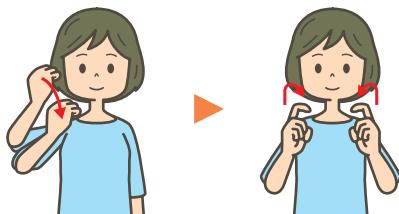


だくおん はんだくおん すうじ あらわ
濁音や半濁音、数字などは、2マスをつかって表します。



手話は、「手・からだ・顔の表情」で表す、目で見てわかることばです。耳が聞こえにくい人や声を出して話すことが難しい人にとって、大切なコミュニケーション方法の一つであり、日本語と同じ「言語」なのです。ただ手を動かすだけではなく、声の調子を変えるのと同じように、顔の表情やしぐさを上手に使って、気持ちを表現することがポイントです。

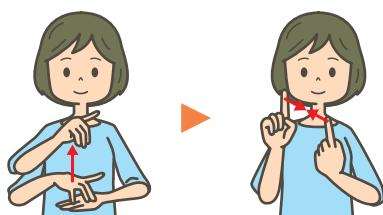
●おはよう



「朝」+「あいさつ」で表します。

「朝」握りこぶしをまくらのようにして頭をかたむけ、頭を起こすと同時に握りこぶしを下げます。

「あいさつ」両手の人さし指の腹を向かい合うように立て、お互いがおじぎをするように曲げます。

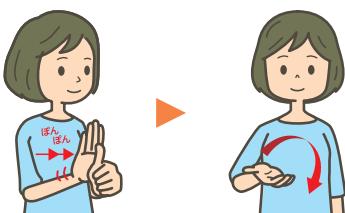


●はじめまして

「初めて」+「会う」で表します。

「初めて」手の甲にもう一方の手のひらを重ね、上げながら、人さし指以外と親指の先をくっつけます。

「会う」人さし指を立てて指の腹を向かい合わせ、同時に近づけます。



●お手伝いしましょうか？

「助ける」+「しますか？」で表します。

「助ける」片手の親指を立てて前に向け、その親指の背面をもう一方の手のひらで軽く前に押し出すように2回たたきます。

「しますか？」片方の手のひらを上に向けて、弧を描くように出します。

バリアフリートイレ

バリアフリートイレとは、車いす使用者、乳幼児連れ、発達障害などで同伴が必要な人、オストメイト、義足や人工関節の人などの使用に配慮したトイレの総称です。

●車いす使用者

- ・車いすを回転できる広いスペースが必要
- ・便器に座るために手すりを使う



●発達障害など同伴が必要な人

- ・異性が同伴で入れるトイレが必要



●乳幼児連れの人

- ・ベビーカーで入るためには広いスペースが必要
- ・おむつ替えをするために着替え台やおむつ交換台を使う



●オストメイト

(人工肛門等保有者)

- ・パウチ（便をためておく装置）から排せつするために汚物流しを使う



一般的のトイレを利用できる人がバリアフリートイレを使用すると、本当に必要な人が利用できず困ってしまいます。

・男女兼用のバリアフリートイレしか使えない人もいます。

・外見からは特徴が分かりにくい人にとってもバリアフリートイレは大切な場所です。

見た目で判断せず、さまざまな個性を持つ人がこのトイレを必要としていることを理解しておきましょう。

車いすマークの駐車場



国際シンボルマーク
(車いすマーク)
※13ページにマークの説明があります。

車いすマーク駐車場（障害者等用駐車区画）は、一般的の駐車場よりも幅が広く、建物の入口の近くにあります。車に乗りおりるためにドアを大きく開けることができ、車と建物との距離が短くなっているので、車いすを使用している人や体の不自由な人などが便利に使うことができます。

「だれもとめていないから」と車いすマークの駐車場に車をとめている人を見かけませんか？でも、その場所を必要としている人がいます。

パーキング・パーミット制度

パーキング・パーミット制度は、車いすマークの駐車場を必要としている人が安心して使えるように導入された制度です。

この制度は全国的に導入されており、宮城県では「ゆずりあい駐車場利用制度」として、平成30年から導入しています。



利用証のイメージ

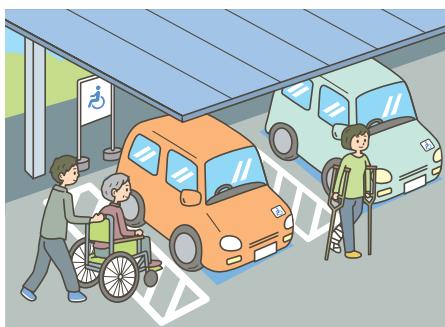
利用できる人は…

車いすを使用している人、体の不自由な人、妊娠中のなど、歩くことが大変な人が宮城県に申し込むことで、利用証を受け取ることができます。

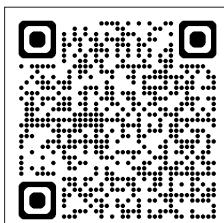
使うときは…

この制度に協力している施設の駐車場の中には、制度の対象区画であることを示すマークがあり、この区画を利用する場合は利用証を車内に掲示します。そうすることで、外見からは分かりにくい障害のある人でも、この区画を必要としていることをまわりに知らせることができます。

みんなでゆずりあって、気持ちよく利用できるように心がけましょう。



対象者などの詳細はこちらから
宮城県社会福祉課ホームページ





こくさい 国際シンボルマーク

しょうがい すべて ひとびと りょう けんちくぶつ しせつ
障害のある全ての人々が利用しやすい建築物・施設であること
を示す世界共通のシンボルマークです。
くるま しようしゃ しようがい ひと こじん しめ
車いす使用者や障害のある人などの個人を示すマークではありません。



しんたいしょうがいしゃひょうしき 身体障害者標識

てあし ふじゅう ひと うんてん じどうしゃ
手足の不自由な人が運転している自動車につけるマークです。
じどうしゃ むり はばよ お
このマークをつけた自動車に無理な幅寄せや追いこしをすると
こうつういはん 交通違反になります。



ちょうかくしょうがいしゃひょうしき 聴覚障害者標識

みみ ふじゅう ひと うんてん じどうしゃ
耳の不自由な人が運転している自動車につけるマークです。
じどうしゃ むり はばよ お
このマークをつけた自動車に無理な幅寄せや追いこしをすると
こうつういはん 交通違反になります。



けん ほじょ犬マーク

しんたいしょうがいしゃほじょけんこう けいはつ
身体障害者補助犬法の啓発のためのマークです。
ほじょけん こうきょう しせつ こうつうきわん みんかんしせつ
補助犬は、公共の施設や交通機関のほか、民間施設（スーパー・レストランなど）にも使用者と一緒にに入ることができます。
ほじょけん どうはん じょうしゃ えんじょ ひつよう しょうしゃ
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
こまよ ようす み せつきよくてき こえ ねが
が困っている様子を見かけたら、積極的にお声掛けをお願いします。



みみ 耳マーク

みみ ふじゅう ひと あらわ どうじ き
耳の不自由な人であることを表すと同時に、聞こえない人・聞こえにくい
ひと はいりょ あらわ 人への配慮を表すマークです。
ていじ
このマークを提示されたときは、相手が「聞こえない・聞こえにくい」こ
りかい くちもと み はな ひつだん たいおう しゅわ
とを理解し、口元を見せゆっくり、はつきり話す・筆談で対応する・手話
みぶ あらわ ほほう くふう
や身振りで表すなど、コミュニケーションの方法を工夫してみましょう。



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、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としている方々が、そのことを周囲の方に知らせるマークです。



オストメイト用設備／オストメイト

人工肛門・人工膀胱を使用している方（オストメイト）であること及びオストメイトのための設備（オストメイト対応のトイレなど）があることを表しています。



ハート・プラスマーク

心臓や心臓などの内臓に障害のある人を表現しているマークです。
外見からは分かりにくい身体内部の障害のある人への理解を深めるために、このマークの普及が進められています。



「白杖SOSシグナル」普及啓発シンボルマーク

自分の不自由な人が白杖を頭上50cm程度に掲げてサポートを求める「白杖SOSシグナル」のシンボルマークです。

＜白杖SOSシグナルを見かけたら＞

①まずは声をかけましょう

自分の不自由な方がSOSシグナルを発していたら、すすんで声をかけましょう。

②困っていることを聞きましょう

何に困っているのか、どのようなサポートが必要かを聞きましょう。

③近くの大人にも声をかけて、サポートしましょう

困っていることや支援してほしいことを聞いたら、みんなでサポートしましょう！

さが ユニークデザインを探してみよう

バリアフリーとは、「物理的なバリア」や「心のバリア」などいろいろなバリアを取り除いて、だれもが住みやすい生活環境をつくることですが、すべての人のためのデザインという意味のユニバーサルデザインという言葉も使われています。

バリアフリーとユニバーサルデザインの違いは、たとえば、バリアフリーは階段のわきにスロープを付けて、高齢の人や障害のある人でも、使いやすいようにしたものですが、ユニバーサルデザインは始めから階段や段差を作らないで、平らな地面のままで、だれでも利用しやすいようにするものです。

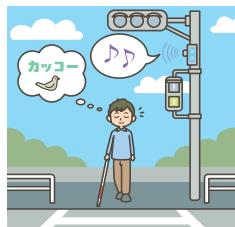
どちらも、だれもが住みよいまちや、使いやすいものを目指しています。みなさんの周りにも、ユニバーサルデザインを取り入れたものがたくさんありますから、いろいろ探してみましょう。

たと 例え ば…



シャンプー・リンスのボトル

目をつぶっているときでも、シャンプーとリンスの違いがわかるようにするために、シャンプーのボトルにはギザギザの突起がついています。



信号機

音楽が流れる「メロディ式」や鳥の鳴き声が流れる「擬音式」の音響信号機により、目の不自由な人が安心して移動することができます。擬音式では、「カッコー」と「ぴよぴよ」を使い分けることで、通りの方角を分かりやすくしている例もあります。



ノンステップバス

出入り口の段差をなくし、お年寄りや小さな子どもでも楽に乗り降りができるのが特徴です。

また、床が低いため、スロープを設置することで、車いすを使用している方でもスムーズに乗り降りすることができます。

なに てつだ 何か手伝うことはありませんか

安全に快適に外出したい。それはだれもが思うことです。高齢の人や障害のある人にとっては、障害の無い人の気づかないようなことが原因で外出できなくなったりすることがあります。

ここでは、まちの中でみなさんが高齢の人や障害のある人を見かけたとき、お手伝いできる例を紹介しています。

さあ、勇気を出して「何かお手伝いできることはありますか。」と声をかけてみてください。また、お手伝いしたくても、自分でできないことを周りにいる大人にお願いすることもお手伝いになります。お手伝いされる側の気持ちも考えながら、無理をしないでお手伝いをすることが大事です。

ノーマライゼーション

高齢の人も若い人も、障害のある人もない人も、ともに地域で日常生活を送れるような社会こそが普通（ノーマル）の社会であるという考え方をいいます。



暮らしに潜む「バリア」

さまざまな人がどんなことで不便を感じているのか考えて、お手伝いできることを考えてみよう。

耳の不自由な人が感じていること

- 話しかけられたり、音が鳴っても気づくことができない
- 非常時のアナウンスに気づくことができない



目の不自由な人が感じていること

- どこに何があるのか分からない
- だれからの手紙なのか分からない
- 歩道に置かれた自転車に気づくことができない



手足の不自由な人が感じていること

- 段差のある入口が入りにくい
- 高いところや床に落ちたものがとりにくい
- 高いところが見えづらい



高齢の人が感じていること

- 音が聞こえにくくなる
- 小さな文字が読みにくくなる
- 階段ののぼりおりが大変になる



外見では分かりにくい障害を抱えている人が感じていること

- 外見からは分かりにくいため、電車・バスの中で優先席に座っていると、不審な目でストレスを受けることがある





こうわ どくわ 口話 (読話)

こうわ どくわ じぶん はな あいて くち うご よ と
口話（読話）は、自分から話し、相手の口の動きを読み取る
いし つた ほうほう あいて こうわ
ことで意思を伝えあう方法です。相手が口話をしているとき
くち うご しょくめん はな
は、口の動きがわかるように正面からはっきり話してください。
こうわ げきかい ちううい
い。ただし、口話には限界がありますので注意してください。



しゅわ
手話

かいわ おんせいけいご しゃわ め み しきくげいご みみ
会話は言語ですが、手話は目で見てわかる視覚言語です。耳の
ふじゅう ひと あいだ しぜん う はつてん
不自由な人たちの間で自然に生まれ、発展してきたものです。
みみ ふじゅう ひと しゃわ
ただし、耳の不自由な人すべてが手話をすることができるわけでは
ちゅうい さいきん しゃわ
はありませんから注意してください。また、最近では、手話の
こうじょうかい ひろ さんか
講習会が開かれていますので、参加してみましょう。



ひつだん 筆談

ひつだん て かみ もじ か いし つた ほうこう
筆談は、手のひらや紙に文字を書いて意思を伝えあう方法です。
みみ ふじゅう ひと はな ぱあい さがる ひつだん おう
耳の不自由な人に話しかけられた場合には、気軽に筆談で応じて
ください。最近では筆談に便利な用具をはじめ、耳の不自由な人
かいわ たす ようぐ かいはつ
との会話を助けるためのさまざまな用具が開発されています。



よ
呼ばれていたら

みみ ふじゅう ひと ひょういん ぎんこう まどぐち よ き
耳の不自由な人は、病院や銀行の窓口などで呼ばれても聞こ
えません。このようなときは、手招きをしたり、肩をたた
いたりして知らせてください。振動で知らせる器具（しん
どうよひだしき よ だ よう でんこううけいはん かつよう
動呼出機）や呼び出し用の電光掲示板を活用しましょう。



ものをたずねられたら

耳の不自由な人から何かものをたずねられたときは、手話ができなくても、筆談や身ぶり手ぶりでかまいませんから、こころよく答えましょう。

め ふじゅう ひと 目の不自由な人とともに



あいさつするときは

め ふじゅう ひと あ む あ
目の不自由な人に会ったときは向かい合って、「こんにちは」
ちは「はじめまして、○○です。」と声をかけながら
あくしゅ 握手してください。目の不自由な人は、握手をされると、
あいて せ たか 相手の背の高さなどがわかります。



てつだ まえ お手伝いする前に

てだす ひつよう かなら あいて かくにん
手助けが必要かどうか、必ず相手に確認しましょう。「お
てつだ たず あいて だいじょうぶ
手伝いしましょうか？」と尋ね、相手が「大丈夫です」
と答えた場合は、無理に手伝わないようにします。
め ふじゅう なん てだす
自分が不自由だからといって、何でも手助けしようとす
るの、相手の自立心やプライバシーを侵害すること
につながります。必要なことだけ手伝い、相手が自分
でできることは見守る姿勢を大切にしましょう。



て び 手引きをするときは

め ふじゅう ひと て び
目の不自由な人の手引きをするときは、一般に白杖の
はんたいがわ た うで かた
反対側に立って腕または肩にふれさせ、半歩前を歩いて
め ふじゅう ひと て とお
ください。目の不自由な人は、ふれた手を通して相手
うご あんしん ある
の動きがわかり、安心して歩くことができます。



かいだん 階段ののぼりおり

め ふじゅう ひと て び かいだん
目の不自由な人を手引きして階段をのぼったり、おり
たりするときは、「階段です。のぼります。」「階段です。
お こえ
おります。」「終わりました。」などと声をかけてください。
ほどう だんさ いちだん
また、歩道などで段差があるときも「一段あります。」「
一段さがります。」と声をかけてください。



エスカレーターに乗るときは

はくじょう もの て
白杖を持っていないほうの手をベルトにのせてください。ベルトにふれさせずに腕を組んでエスカレーターのまん中に乗せようすると、目の不自由な人は不安になります。



自動車に乗るときは

ひくじょう の
開いているドアのふちに目の不自由な人の手を少しふれさせてください。ドアの開き具合で車がどの方向に向いているのかがわかります。次に、反対側の手を車の屋根のへりにふれさせてください。車の高さがわかり、頭をぶつけずに座席に座ることができます。



駅構内では

えきこうない そうち
駅構内では、騒音や振動が大きく、方向が分かりづらくなります。特に、両側の線路があるホームは、大変危険です。駅の入口からホームまでの通路が狭かったり、構造が複雑なこともあります。目の不自由な人が一人で歩いている姿を見かけたら声をかけて、案内したほうがよいか聞いてみてください。



いすをすすめるときは

せきの その ひとの て
いすの背もたれに目の不自由な人の手をふれさせてください。いすの位置や方向が理解でき、一人でいすにこじ腰をかけることができます。テーブルがある場合は、その上に手をふれさせることで高さがわかります。

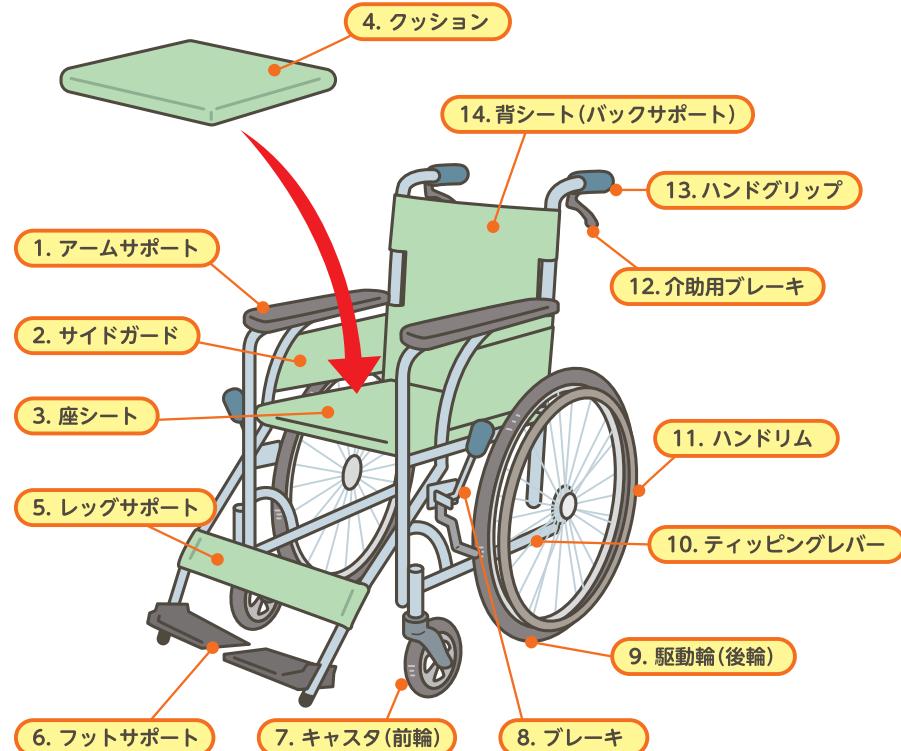


食事などのときは

しょくじ もの なら
テーブルの上にいろいろと物が並べてあるときは、時計の針の位置でどのような物がどこにあるのか教えてください。あとは自分で自由に食べることができます。例えば、「3時のところにコーヒーがあります。」という具合です。はしやスプーンの置いてある場所は前もって手にふれさせて教えてください。

くるま つか ひと み
車いすを使っている人を見かけたときは…

くるま こうぞう
車いすの構造



だんさ

段差のあがりさがりは

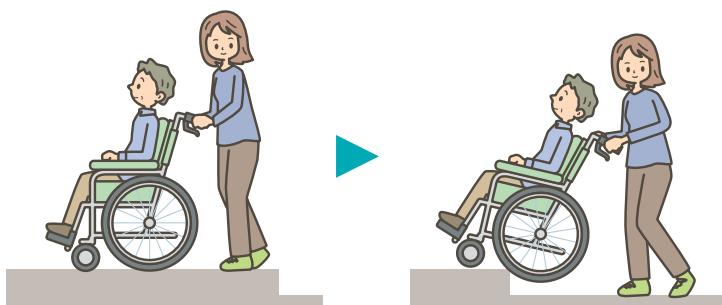
だんさ 段差をあがるには …

- ①まず、ハンドグリップを握り、お腹をバックサポートにつけます。
- ②次に、ティッピングレバーをふんで車いすのキャスターを上げ、段の上にのせます。
- ③最後に、ハンドグリップを持ち上げて後輪を押し上げます。



だんさ 段差をさがるには …

- ④まず、車いすを後ろ向きにします。
- ⑤次に、後輪を下ろし、キャスターを上げ、車いすを後ろに引いてキャスターを下ろします。



さか 坂をおりるときは

ゆるやかな下り坂では、前向きで、急な下り坂では、後ろ向きでゆっくりとお
ります。下り坂を前向きにおりる場合、乗っている人が車いすからころげ落ち
てしまうことがあるので注意しましょう。介助用ブレーキが備え付けられてい
る車いすの場合は、ブレーキをかけながらおりましょう。

まえむ 前向きのとき



ゆるやかな下り坂

うしむ 後ろ向きのとき



急な下り坂



※ 「前向きでいいですか」など本人に確認してから進みましょう。

まつばづえ つか ひと み 松葉杖を使っている人を見かけたときは…



かいだん 階段をのぼるときは

うで か 腕を貸せばのぼれる人、それではかえってのぼりづらい人などいろいろありますから、どうしたらよいか、よく聞いてからお手伝いしてください。



あめ ひ 雨の日には

あめ ひ まつばづえ つか ひと いちばんこま ひ 雨の日には、松葉杖を使っている人が一番困る日です。かさ あしもと きけん まつばづえ 傘はさせないし、足元はすべる危険があります。松葉杖つか ひと を使っている人にぶつからないようにしたり、傘をさしかけてあげましょう。

こうれい ひと にんぱ 高齢の人や妊婦など、さまざまな人とともに

でんしゃ なか 電車やバスの中で

こうれい ひと にんぱ た しせい 高齢の人や妊婦などは、立ったままの姿勢でいることがつらいものです。電車やバスなどで高齢の人や妊婦、ヘルプマークを付けた人などが立っているのを見かけたら、「おかげになりますか。」と一声かけて席をゆずりましょう。



こうれい ひと はな 高齢の人に話しかけるときは

こうれい ひと おと き 高齢になると音が聞こえにくくなることがあります。おと き 音が聞こえにくくなっている人に話しかけるときは、正面から相手の顔を見て、大きく口を開いて、ゆっくり、はっきりと話しかけてください。

ふじゅう ひと はなし き ことばの不自由な人の話を聞くときは

ふじゅう ひと はなし き ことばの不自由な人の話を聞くときは、ことば一つ一つをきちんと聞き分け、どうしてもことばがわからない場合は、無理をしないで周りにいる大人を呼びましょう。



みんせいいいん じどういいん ひと 民生委員・児童委員ってどんな人？



みんせいいいん じどういいん
民生委員・児童委員さんは、みんなが住む「地域
いちばんみちか そうだんあいて
の一番身近な相談相手」になってくれるボラン
ひと
ティアの人たちです。

ちいき く ひと なか えら
地域に暮らす人の中から選ばれて、みんなが安心して
まいにち す さまざま かつどう
毎日を過ごせるように、様々な活動をしています。

ぐたいてき 具体的には、こんなことをしています！

① 地域を見守る

お年寄りや小さい子どもがいるお宅など、地域の人たちをそっと見守り、困ったことがないか声がけをしています。みんなの登下校の見守りや、地域の行事に参加していることもあります。

② 思いを受け止める

「誰にも言えない悩み」や「どうしたらいいか分からぬか
らない困りごと」の相談に親身に乗ってくれます。
一部の児童委員さんは、学校と協力して活動する
「主任児童委員」として、子どもや子育ての支援を
専門に行っています。

はな
話したことは秘密
にしてくれるの
安心して相談して
ください。

③ 「つながり」をつくる

相談を受けて、民生委員・児童委員さんだけでは解決が難しい場合は、
市役所（役場）や学校、福祉の専門家がいる場所など、助けてくれる機関に
みんなをつないでくれます。困りごとを解決するための橋渡し役として大切な
役割を担っています。

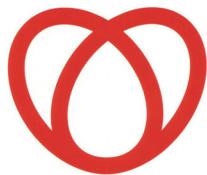
もし、あなたが困っていることや心配なことがあったら、
ひとり なや みんせいいいん じどういいん しほい
一人で悩まず、民生委員・児童委員さんや学校の先生に相談してください。

す ちいき みんせいいいん じどういいん
お住まいの地域の民生委員・児童委員に
ついてもっと詳しく知りたい方は、お住
まいの市町村へお問い合わせください。

みやざけん
宮城県のホームページ
しおりかいで
でも紹介しています！



さが
探してみよう！このマーク



バリアフリー法認定
シンボルマーク



みやぎけんてきごう
宮城県適合マーク



仙台市
せんだいしてきごう
仙台市適合マーク

これらのマークは、こうれい ひと しょうがい高齢の人や障害のある人だけでなく、ひと
りょう じせつ「だれもが利用しやすい施設」しであることを知らせるマークです。

編 集

宮城県保健福祉部社会福祉課

〒 980-8570 宮城県仙台市青葉区本町三丁目 8 番 1 号

【TEL】 022-211-2519 【FAX】 022-211-2594

【E-mail】 syahukc@pref.miyagi.lg.jp

【ホームページアドレス】 <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/syahuku/bfmiyatop.html>