

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

■^{ちいききょうせいしやかい}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
- ^{しゅわ}手話 10
- ^{おんせい}音声コード 7
- ^{バリアフリースイレ} 11
- ^{ほじょけん}補助犬 8
- ^{くるま}車いすマークの駐車場^{ちゅうしゃじょう} 11
- ^{てんじ}点字 9
- ^{パーキング・パーミット}制度^{せいど} 12

■^{しょうがいしやとう}障害者等に関するマークを知ろう^し 13

■ユニバーサルデザインを^{さが}探してみよう 15

^{なに} ^{てつだ}何か手伝えることはありませんか 16

■^く暮らしに^{ひそ}潜む「バリア」 17

■^{みみ}耳の^{ふじゆう}不自由な人とともに^{ひと} 18

- ・^{こうわ}口話^{どくわ}（読話）
- ・^よ呼ばれていたら
- ・^{しゅわ}手話
- ・^{ものをたずねられたら}
- ・^{ひつだん}筆談

■^め目の^{ふじゆう}不自由な人とともに^{ひと} 19

- ・あいさつするときは
- ・^{エスカレーター}に乗るときは^の
- ・^{てつだ}お手伝いをする前に^{まえ}
- ・^{自動車}に乗るときは^{じどうしゃ の}
- ・^{てび}手引きをするときは
- ・^{えきこうない}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
- ・^{しょくじ}食事などのときは

■^{くるま}車いすを使っている人を見かけたときは^{つか} 21

■^{まつばづえ}松葉杖を使っている人を見かけたときは^{つか} 24

■^{こうれい}高齢の人や^{ひと}妊婦など、さまざまな人とともに^{ひと} 24

■^{みんせいいいん}民生委員・^{じどういいん}児童委員ってどんな人？^{ひと} 25

みんなでつくる福祉のまち

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。

私たちは、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
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、そ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。



地域共生社会ってなんだろう？

いま
むかしと今のちがい

いま わたし 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きます：** 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っ たりして、 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 こそ
新しい困りごと

それに、 困りごと も昔よりも 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 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。

ちいききょうせいしゃかい ちから あ こそ かいけつ かんが かんが
「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。

これまででは、 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：

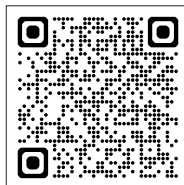
子どもからお年寄りまで、 一人ひとりが「生きている喜び」や 「自分にできること」を持って、 活躍できる社会を 目指します。

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。

くわ 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
推進会議



し 知っていますか「バリアフリー」

みなさんは、^{がっこうせいかつ}学校生活や^{なか}まちの中で、^{くるま}車いすやベビーカー、^{かいだん}階段などの「^{ふべん}不便」に^き気づいたことはありませんか？ それらの「^{ぶつりてき}物理的な^{かべ}バリア（壁）」をなくして、^{としよ}お年寄りや^{しょうがい}障害のある^{ひと}人はもちろん、すべての^{ひと}人が^{あんぜん}安全で^{たの}楽しく暮らせるようにするのがバリアフリーです。

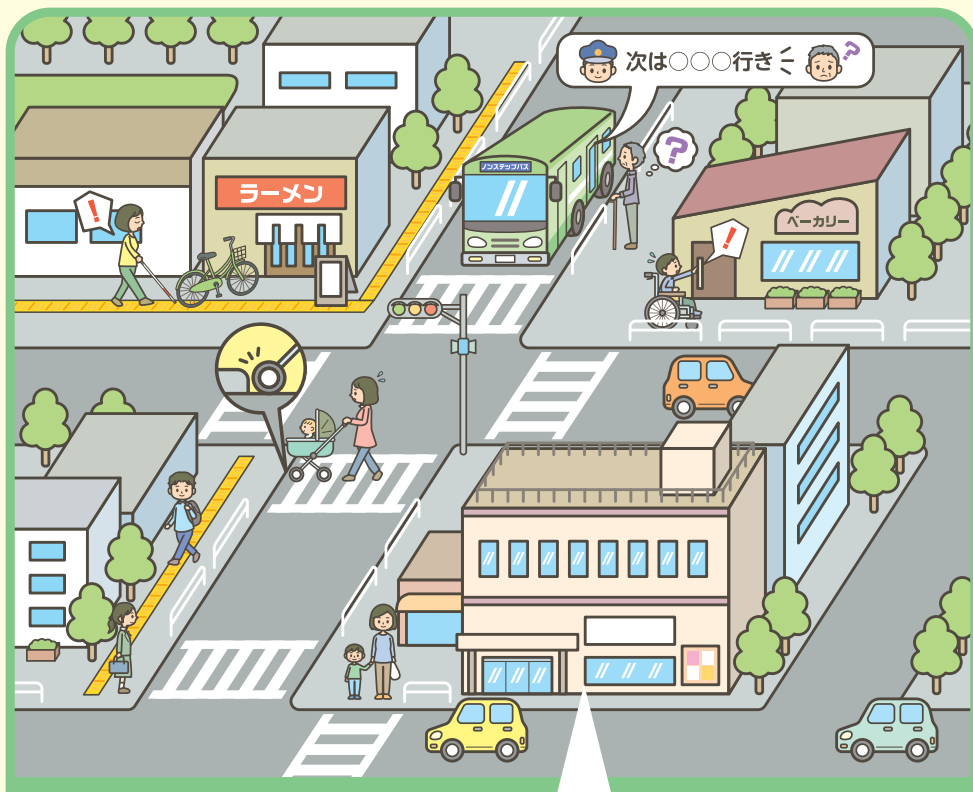
これは、「^{こま}困っている^{ひと}人への^{さべつ}差別や^{へんけん}偏見」といった「^{しんりてき}心理的な^{こころ}バリア（心の^{かべ}壁）」も取りはらい、「^とみんなちがって、^{かんが}みんないい」という^{かた}考え方のもと、^{じぶん}だれもが^{かがや}自分らしく^{しゃかい}輝ける^{たいせつ}社会をつくるための^{とりくみ}大切な取組です。

まちでよく見る「^み点字^{てんじ}ブロック」や「^{ほじょけん}補助犬」、^{しゅわ}「手話」の中には、^{なか}意外と^{いがい}知られていない、^{たいせつ}大切な^{やくわり}役割や^い意味が^{かく}隠れています。この^{まな}学びを通して、^{とお}それらの^い意味を^{ただ}正しく^し知るとともに、^{てんじ}点字や^{しゅわ}手話を^{おぼ}覚えて、^{まわ}周りの^{ひと}人を^{たす}助けるボランティアにもチャレンジしてみましょう！

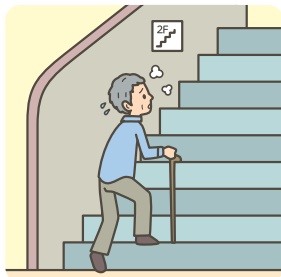
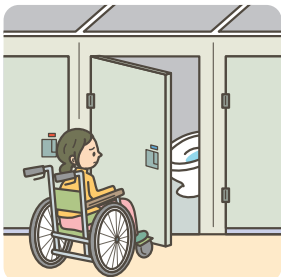


バリアフリーのまちをめざして

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



答えは次のページにあります。

かく どんなことが隠れていましたか

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。

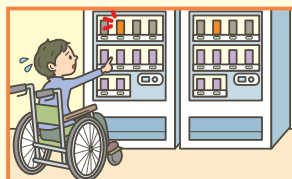


段差に引っかかる (ベビーカー)

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。



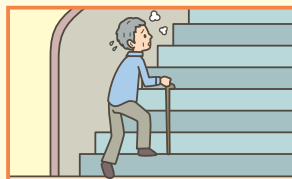
トイレの開き戸 (車いす)

入口に段差がなく、ドアや内部が広く、
 手すり付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。



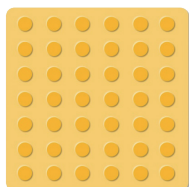
せんじょう てんじょう

線状（点状）ブロック

線状（点状）ブロックは、目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誘導したり、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、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。



線状のブロックは、歩行方向を案内しています。



点状のブロックは、方向転換や注意が必要な位置などを案内しています。

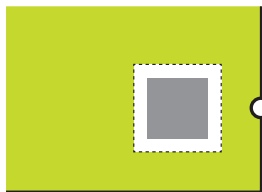


こんなことをしていませんか。
目の不自由な人がケガをしてしまいます。
線状（点状）ブロックの上には、ものを置かないようにしましょう。

おんせい

音声コード

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の四角形の中に約800文字の情報が記録されています。



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。

印刷物に音声コードを貼付したときには、目が不自由な人が触って認識できるよう音声コードの側に半円形の「切り欠き」を施すことが大切です。

ほじょけん
補助犬とは、め みみ てあし ふじゆう ひと てだす もうどうけん ちょうどうけん かいじょけん
のこたです。

<種類>

- **盲導犬**…もうどうけん かいだん
階段があることなどを、め ふじゆう ひと し あんぜん ある
うに手助けする犬のこたです。
- **聴導犬**…ちょうどうけん でんわ おと き
電話やインターホンなどの音を聞きつけて、めみ ふじゆう ひと し
せる犬のこたです。
- **介助犬**…かいじょけん お ひろ
落としたものを拾うなど、てあし ふじゆう ひと にちじょうせいかつ てだす
る犬のこたです。

ほじょけん くんれん
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
ことはありませぬ。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ぬ。

ほじょけん どうわ どうぎ しごと
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。
こえ
声をかけたり、なでたり、食べ物であたえたりしないでください。



ほじょけん どうわ
補助犬は、胴輪（ハーネス）や
胴着をしています。



ほじょけん
補助犬は、しつけられています。

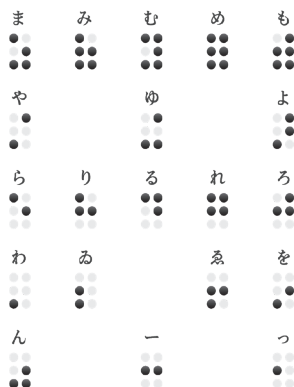
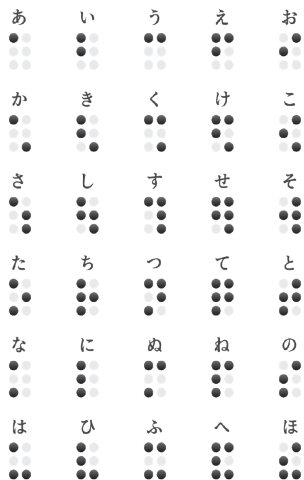
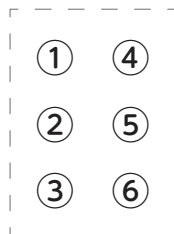


しごとちゆう ほじょけん た もの
仕事中の補助犬に食べ物であたえてはいけません。

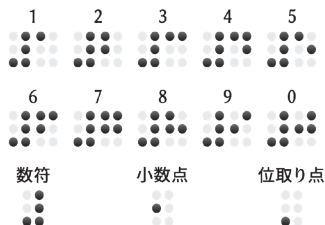
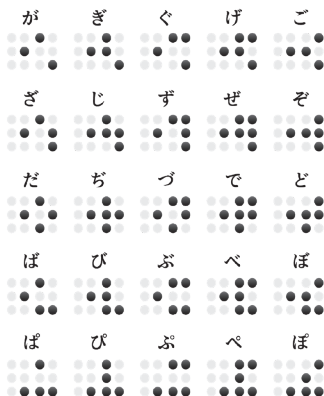
点字とは、目の不自由な人が、読んだり書いたりするための文字です。

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。

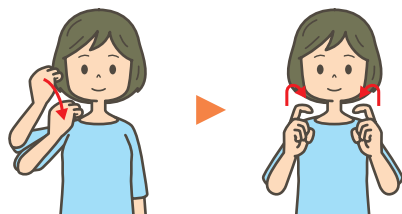


濁音や半濁音、数字などは、2マスをつかって表します。



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を使って、気持ちを表現することがポイントです。

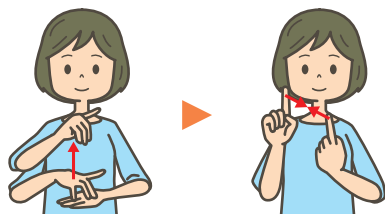
●おはよう



「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。

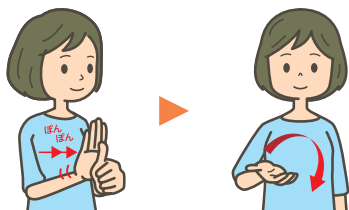


●はじめまして

「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。

バリアフリースイ

バリアフリースイとは、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
- ・便器に座す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

- ・パウチ（便をためておく装置）から排せつするためにおぶつなご汚物流しを使う



一般のトイレを利用できる人がバリアフリースイを使用すると、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スイ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スイは大切な場所です。

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、一般の駐車場より幅が広く、建物の入口の近くにあり、車に乗りお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ため、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

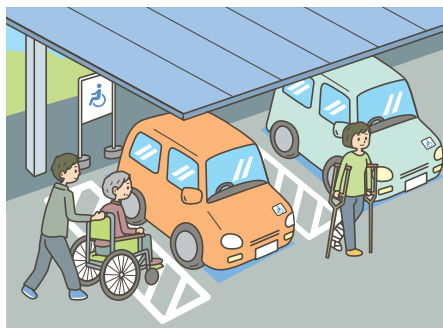
利用できる人は・・・

車いすを使用している人、体の不自由な人、妊娠中の人など、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。

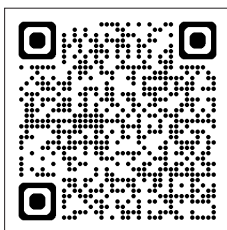
使うときは・・・

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れから
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 ひとびと りよう 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
しめ せかいきょうつう
示す世界共通のシンボルマークです。
くるま しょうしゃ しょうがい 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ようしき 身体障害者標識

てあし ふじゆう 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。
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ようしき 聴覚障害者標識

みみ ふじゆう 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。
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ほう 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 こうつうきかん 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（スーパーやレストラ
ンなど）にも使用者 いっしょ はい
と一緒に入ることができます。
ほじょけん どうはん しょうしゃ 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
が困っている様子を見かけたら、積極的にのお声がけをお願いします。



みみ 耳マーク

みみ ふじゆう 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。
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
とを理解し、くちもと み
とを見せゆっくり、はっきり話す・筆談で対応する・手話
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。



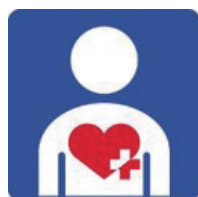
ヘルプマーク

義足や人工関節ぎそく じんこうかんせつを使用しやうしている方、内部障害かた ないぶしょうがいや難病なんびょうの方、妊娠初期にんしんしよきの方など、援助えんじょや配慮はいりよを必要ひつようとしている方々かたがたが、そのことを周囲しゅうい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

人工肛門じんこうこうもん・人工膀胱じんこうぼうこうを使用しやうしている方（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せつび（オストメイト対応たいおうのトイレなど）があることを表あらわしています。



ハート・プラスマーク

心臓しんぞうやじん臓ぞうなどの内臓ないぞうに障害しょうがいのある人ひとを表現ひょうげんしているマークです。

外見がいけんからは分かりにくい身体内部しんたいないぶの障害しょうがいのある人ひとへの理解りかいを深めるために、このマークの普及ふきゆう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

目の不自由め ふじゆうな人が白杖ひと はくじょうを頭上ずじょう50cm程度ていどに掲げてサポートを求めめとる「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

目の不自由な方がSOSシグナルを発はつしていたら、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

なになにに困こまっているのか、どのようなサポートひつようが必要きかを聞ききましょう。

③近くちかの大人おとなにも声をかけて、サポートこえしましょう

困こまっていることや支援しえんしてほしいことを聞きいたら、みんなでサポートしましょう！

ユニバーサル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。

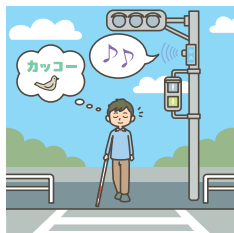
どちらも、だれもが住みよいまちや、使いやすいものを目指しています。みなさんの周りにも、ユニバーサルデザインを取り入れたものがたくさんありますから、いろいろ探してみましょう。

たとえば・・・



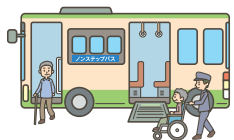
シャンプー・リンスのボトル

め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、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「びよびよ」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

あんぜん かいてき がいしゅつ 安全に快適に外出したい。それはだれもが^{おも}思うことです。こうれい ^{ひと} 高齢の人や障害のある人にとっては、^{しょうがい} 障害の無い人の^な 気づかないようなことが^{げんいん} 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^{なか} 高齢の人や障害のある人を見かけたとき、^{てつだ} お手伝いできる例を紹介しています。

さあ、^{ゆうき} 勇気を出して「^{なに} 何か^{てつだ} お手伝いできることはありませんか。」と^{こえ} 声をかけてみてください。また、^{てつだ} お手伝いしたくても、^{じぶん} 自分でできないことを^{まわ} 周りにいる^{おとな} 大人に^{ねが} お願いすることも^{てつだ} お手伝いになります。お^{てつだ} 手伝いされる^{がわ} 側の^{きも} 気持ちも^{かんが} 考えながら、^{むり} 無理をしないで^{てつだ} お手伝いをすることが^{だいじ} 大事です。

ノーマライゼーション

こうれい ^{ひと} 高齢の人^{わか} 若い人も、^{しょうがい} 障害のある人もない人も、ともに^{ちいき} 地域で^{にちじょうせいかつ} 日常生活を送れるような^{おく} 社会^{しゃかい} こそが^{ふつう} 普通（ノーマル）の^{しゃかい} 社会であるという^{かんが} 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



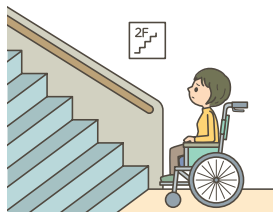
目の不自由な人が感じていること

- ・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



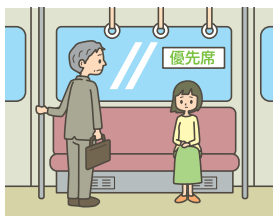
高齢の人が感じていること

- ・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

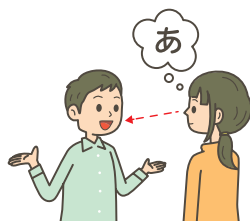


外見では分かりにくい障害を抱えている人が感じていること

- ・外見からは分かりにくいので、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



みみ ふじゅう ひと 耳の不自由な人とともに



こうわ にくわ 口話 (読話)

口話 (読話) は、自分から話し、相手の口の動きを読み取る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。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

手話は音声言語ですが、手話は目で見てわかる視覚言語です。耳の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。

ただし、耳の不自由な人すべてが手話をするのできるわけで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

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。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 呼ばれていたなら

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 (しんどうよびだしき) 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 ふじゆう ひと 目の不自由な人とともに



あいさつするときは

目の不自由な人に会ったときは向かい合っあて、「こんにちは」「はじめまして、〇〇です。」と声こえをかけながら握あくしゅ手してください。目の不自由な人は、握あくしゅ手をされると、あいてあいてせせたかたか相手の背の高さなどがわかります。



てつだ お手伝いする前に

てつだてつだひつようひつよう手助けが必要かどうか、必ず相手かならに確認あいてしましょう。「おてつだおてつだ手伝いたすしましょうか？」と尋ね、相手あいてが「大丈夫です」と答えた場合は、無理に手伝たすわないようにします。目の不自由だからといって、何でも手助けなんしようとするのは、相手の自立心あいてやプライバシーじりつしんを侵害しんがいすることにつながります。必要なことひつようだけてつだてつだい、相手あいてが自分でできることは見守る姿勢みまもを大切にしせいしましょう。



てび 手引きをするときは

目の不自由な人の手引きてびをするときは、一般いっぱんに白杖はくじょうの反対側はんたいがわに立たって腕うでまたは肩かたにふれさせ、半歩前はんぽまえを歩あるいてください。目の不自由な人は、ふれた手めを通して相手あいての動きうごがわかり、安心あんしんして歩あるくことができます。



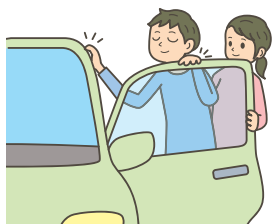
かいだん 階段ののぼりおり

目の不自由な人を手引きてびして階段かいだんをのぼったり、おりたりするときは、「階段かいだんです。のぼります。」「階段かいだんです。おります。」おわりました。」などこえこえをかけてください。また、歩道ほどうなどで段差だんさがあるときも「一段いちだんあります。」「一段いちだんさがります。」と声こえをかけてください。



エスカレーターに乗るときは

白杖^{はくじょう}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^{うで}を組^くんでエスカレーターのまん中^{なか}に乗せようとすると、目の不自由な人^{め ふじゆうひと}は不安^{ふあん}になります。



自動車に乗るときは

開いているドアのふちに目の不自由な人^{め ふじゆうひと}の手を少しふれさせてください。ドアの開き具合^{ひらきぐあい}で車^{くるま}がどの方向^{ほうこう}に向いているのかがわかります。次に、反対側^{はんたいがわ}の手を車の屋根^{やね}のへりにふれさせてください。車の高さ^{あたま}がわかり、頭^{あたま}をぶつけずに座席^{ざせき}に座^{すわ}ることができます。



駅構内では

駅構内^{えきこうない}では、騒音^{そうおん}や振動^{しんどう}が大きく、方向^{ほうこう}が分かりづらくなります。特に、両側^{りょうがわ}の線路^{せんろ}があるホームは、大変危険^{たいへんきけん}です。駅の入口^{えき いりぐち}からホームまでの通路^{こうどう}が狭^{せま}かったり、構造^{こうぞう}が複雑^{ふくざつ}なことも困^{こま}ります。目の不自由な人^{め ふじゆうひと}が一人^{ひとり}で歩^{ある}いている姿^{すがた}を見かけたら声^{こえ}をかけて、案内^{あんない}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

いすの背もたれに目の不自由な人^{め ふじゆうひと}の手をふれさせてください。いすの位置^{いち}や方向^{ほうこう}が理解^{りかい}でき、一人^{ひとり}でいすにこし腰^{こし}をかけることができます。テーブルがある場合^{ばあい}は、その上^{うえ}に手をふれさせることで高さ^{たか}がわかります。

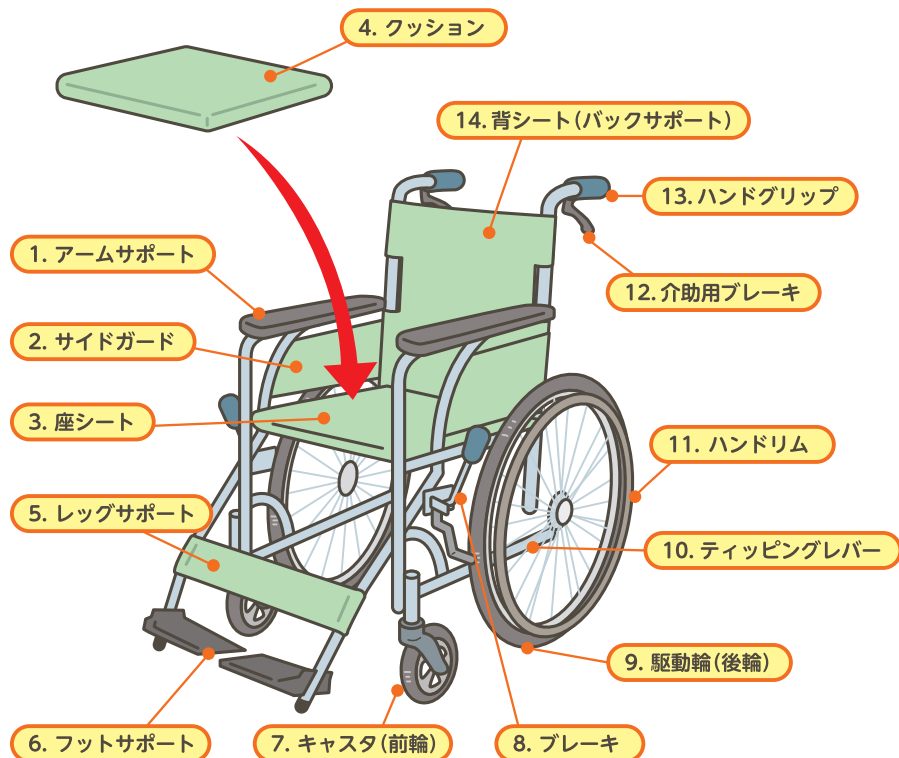


食事などのときは

テーブルの上^{うえ}にいろいろと物^{もの}が並^{なら}べてあるときは、時計^{とけい}の針^{はり}の位置^{いち}でどのような物^{もの}がどこにあるのか教^{おし}えてください。あとは自分で自由に食^{じぶんじゆう}べることができます。例えば、^{たと}「3時のところ^じにコーヒーがあります。」という具^ぐ合^{あい}です。はしやスプーン^{おし}の置^おいてある場所^{ばしょ}は前^{まえ}もって手^てにふれさせて教^{おし}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

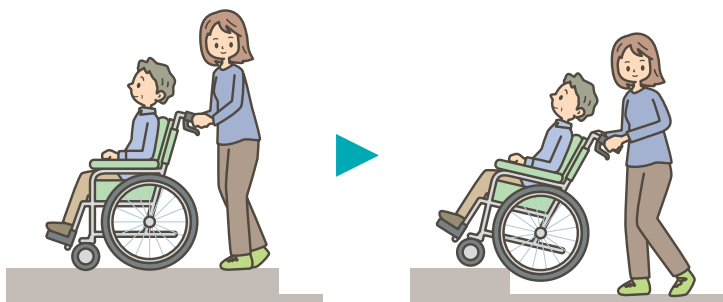
だんさ 段差をあがるには・・・

- 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、段の上ののせます。
- 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 段差をさがりには・・・

- 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^{くだ さか}下り坂では、^{まえむ}前向きで、^{きゆう くだ さか}急な下り坂では、^{うし む}後ろ向きでゆっくりとおります。^{くだ さか}下り坂を^{まえむ}前向きにおりる場合、^{ばあい}乗っている人が^の車いすから^{ひと}ころげ落ち^{くるま}てしまうことがあるので^{ちゅうい}注意^{かいじょう}しましょう。^{そな}介助用ブレーキが^つ備え付け^おられている^{くるま}車いすの場合は、^{ばあい}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}のとき



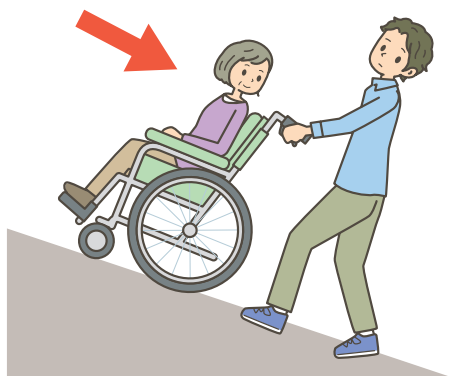
ゆるやかな下り坂



^{うし む}後ろ向き^{のとき}のとき

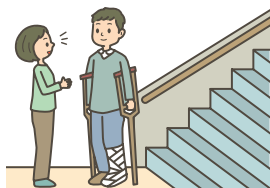


急な下り坂



※ ^{まえむ}「前向きでいいですか」など^{ほんにん}本人に^{かくにん}確認してから^{すす}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 ひと
腕を貸せばのぼれる人、それではかえってのぼりづら
ひと
い人などいろいろありますから、どうしたらよいか、
よくき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
傘はさせないし、あしもと きけん
足元はすべる危険があります。まつばづえ
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
かさ
さしかけてあげましょう。

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

でんしゃ なか 電車やバスの中で

こうれい ひと にんぶ 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。でんしゃ こうれい ひと にんぶ
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人を見かけたら、「お
つか ひと た
かけになりますか。」と一声かけて席をゆずりましょう。
ひとこえ せき



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 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 ひと はな
音が聞こえにくくなっている人に話しかけるときは、
しょうめん あいて かお み おお うち ひら
正面から相手の顔を見て、大きく口を開いて、ゆっくり、
はな
はっきりと話しかけてください。

ふじゆう ひと はなし き ことばの不自由な人の話を聞くときは

ふじゆう ひと はなし き ひと ひと
ことばの不自由な人の話を聞くときは、ことば一つ一
をきちんとききわけ、どうしてもことばがわからない
ばあい むり まわ おとな よ
場合は、無理をしないで周りにいる大人を呼びましょう。



民生委員・児童委員ってどんな人？



民生委員・児童委員さんは、みんなが住む「地域の一番身近な相談相手」になってくれるボランティアの人たちです。

地域に暮らす人の中から選ばれて、みんなが安心して毎日を過ごせるように、様々な活動をしています。

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「どうしたらいいかわからない困りごと」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。

話したことは秘密にしてくれるので、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、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。

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。

宮城県のホームページでも紹介しています！



さが
探してみよう！このマーク



ほうにんてい
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
仙台市適合マーク

これらのマークは、^{こうれい}高齢の人や^{しょうがい}障害のある人だけでなく、
「だれもが^{りよう}利用しやすい^{しせつ}施設」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>