

声をかけよう。アクションしよう。
daijobu
 May I help you?
 障がいのある人とのコミュニケーションブック

個性を知って、コミュニケーションを楽しもう

- ① 視覚障がい Visual impairment
- ② 聴覚障がい Hearing impairment
- ③ 肢体不自由 Physical disability
- ④ 内部障がい Internal disorder
- ⑤ 知的障がい Intellectual disability
- ⑥ 発達障がい Developmental disorder
- ⑦ 重症心身障がい Severe psychomatic disorder
- ⑧ 精神障がい Mental disability
- ⑨ 高次脳機能障がい Executive dysfunction

発行：渋谷区オリンピック・パラリンピック推進課 / 協力：渋谷区障がい者福祉課・渋谷区障害者団体連合会 / 制作：NPO法人 MERRY PROJECT
 令和2年2月印刷 / パラスポーツを応援する草の根運動の会（渋谷） 〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-20-9 ☎ 03-3461-5766

おもいやりの声かけ お手伝いのアクション 安心

daijobu? + ACTION = 

困っている人を見かけたとき、あなたはどうしますか？
 どんな風に声をかけたら良いのかわからない。
 手伝いたいのに「ひとこと」をかける勇気がない。

そんな時は、「daijobu（だいじょうぶ）」を合言葉に、
 まずは声をかけてみましょう。
 そのひとことは、誰もが実践できる、小さなユニバーサル・デザインです。

年齢・性別・国籍・身体の特徴を問わず、どんな相手に対しても
 「daijobu?」と想像できるおもいやりの心を持つこと。
 そして、一人ひとりの心をアクションに移していくことで、
 多様な人たちが安心して笑顔で過ごせる街をつくりましょう。

ちがいをを持った人たちのことを知って、理解して、お互いに
 コミュニケーションを楽しむためのヒントとして、このブックをお役立て下さい。



① 視覚障がい

視覚障がいには、全く見えない「全盲」、眼鏡等で矯正しても視力が弱い「弱視」、見える範囲が狭い「視野狭窄」、色の見え方が通常と違って見える「色覚異常」があります。生まれつきか、病気や事故による「中途障がい」が原因で、見え方には個人差があります。

◆さまざまな見え方を想像してみよう



一般的な見え方 ほやける まぶしい 中心は見える 周辺は見えない

声をかける時は…

- 1 前方から声をかける
- 2 腕や肩をつかんでもらう誘導

こんなサポートがあると助かります

- 積断歩道: 声かけを待たないで、歩道に誘導する。
- 駅のホーム: 列車の到着を知らせる。
- トイレ: 男子トイレは右側にありますよ。
- エレベーター: 上りが来ましたが、お先に降りませんか？

これはNG

- 押す
- 引っ張る
- 肩や腕をつかむ
- 視線をふさぐ

コミュニケーションの合言葉

 <p>1 daijobu? ダイジョーブ？ May I help you? 困っている人を見かけたら 勇気を出して声をかけましょう</p>	 <p>2 yoroshiku ヨロシク Yes, please! 声をかけてもらった人は 手伝ってほしいことを伝えましょう</p>
 <p>3 arigato. アリガトウ Thank you! 感謝の気持ちを 相手にしっかりと伝えましょう</p>	 <p>4 matane! マタネ! See you again! あなたたちはもう友達です 最後は笑顔で手をふりましょう</p>

② 聴覚障がい

人の声や物音が聞こえない、または聞こえにくい状態。外見から聴覚障がいは分かりにくいので、誤解を受けたり、危険にさらされたりと、社会生活上での不安は尽きません。音のコミュニケーションが難しいことを理解しましょう。

◆聞こえないって？

聴覚障がいの人には、音は入ってきますが、言葉としては聞こえていません。聞こえないことを、テレビの音を消して疑似体験して下さい。

声をかける時は…

- 相手の顔を見て
- 今日は「天気が良いね」を分けて区切る
- 話すときはマスクをとうる

どんな方法が良いですか？

- 筆談: 紙などに文字や図を書く
- 電話: 口の形や動き、表情で伝える
- 空書: 空中などに指で文字を書く
- 手話: 手の形や動きを使って言語

こんな場面で困っています

- 呼びかけに気付かずに、近くに行っても気づかずに去ってしまう
- 補聴器の近くでやたら大声で話さないで！
- 携帯電話なら文字で会話ができます
- 手話を使えない人もいます

声かけアクションの心がけ

積極的に声をかけよう
 たったひとこと「声かけ」があるだけで解決できる問題も多くあります。まずは積極的に声をかけることから始めましょう。

一人ひとりと向き合おう
 本書の内容がすべての人に当てはまる訳ではありません。知識で決めつけず個々の多様な気持ちに寄り添いましょう。

相手の状況を確認しよう
 ある人の「助け」となるとが別の人には「苦痛」となる場合もあります。必ず話を聞いて、本人の希望を確認しましょう。

障害者差別解消法
 障がいのある人もない人も、お互いにその人らしさを認め合い、交流し支え合いながらともに生きる社会、誰もが安心して暮らせる社会を目指す法律。

無理せず協力を求めよう
 一人で解決できない場合、無理をするとトラブルや怪我につながることもあります。無理をせず周りに協力を求めましょう。

おだやかな口調で話そう
 脳の働きがゆっくりしている人や、突然パニックになる人もいます。相手を責めずに、やさしくゆっくり説明しましょう。

③ 肢体不自由

肢体とは「四肢＝手・腕・足・脚」と「体幹＝胴体」。肢体不自由は、四肢・体幹が病気やケガで損なわれ、永続的に日常生活で困難が生じている状態。半身不遂、脳性まひ、関節リウマチなど部位や程度に個人差があり、多くの人が杖や杖、車椅子を使用しています。

◆日常生活のさまざまなことが難しくなります

立つ 座る 歩く 食事をする 着替える 物を持つ 書く

声をかける時は…

- 1 相手の目線に合わせる
- 2 常に声をかけ意思を確認

こんなサポートがあると助かります

- 物を取る時: 取りやすいように
- 体温調整が難しい時: 部屋の温度は調整できますか？
- 急な坂・積断歩道・段差など: 押さしてもらえますか？
- 手動ドアの開閉: 開けられない、閉じませんか？

車椅子で段差をのぼる: 持ち手を押し下げる

杖ユーザーの階段利用の確保: 1段下、ななめ前、ななめ後ろに立つ

※ 本コミュニケーションブックは渋谷区の下承を得ない転載、複製、改変等は禁止です。なお、この掲載については、渋谷区に下承を得ております。

④ 内部障がい

病気などが原因で身体内部(心臓、腎臓、肺、膀胱、直腸、小腸、肝臓)の働きが弱くなったり、できなくなったりする機能の障がい。ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能の障がい。外見では分からないため、誤解や差別を受けることも多くあります。

●人それぞれのさまざまな状況を想像してみよう



目には見えない身体の中を理解しよう



こんな場面で困っています



ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能障がい。感染するとリンパ球が破壊され免疫機能が低下。発熱、下痢、体重減少、倦怠感などの症状が現れるとエイズ発症ともなる。プライバシーへの充分な配慮も必要。

⑧ 精神障がい

統合失調症・気分障がい(うつ病など)・てんかんなど精神疾患により社会生活がしづらくなる状態。誰でもかかりうる病気。原因は正確には不明ですが、脳機能の障がいに関連しています。正しい知識が十分普及しておらず、誤解や見解、差別対象になりやすいです。



代表的な症状を知って理解しよう



⑤ 知的障がい

生活や学習面での知的な働きや発達と同年齢の平均と比べゆっくりとしています。脳の機能によるものなので見た目には分かりづらく、全面的支援が必要な人から日常生活に困らない人まで違いがあります。それぞれの方法で社会参加できる、肯定的な関わり方を考えましょう。



声をかける時は...



こんな場面で困っています



⑨ 高次脳機能障がい

交通事故や脳の障がいなどの病気で、脳にダメージを受けることで生じる認知障がいや行動障がいなど。症状は一人ひとり異なる組み合わせで現れ、外見では分かりにくい「見えな障がい」とも言われます。大変な思いをされている方々の存在を理解しましょう。



代表的な症状を知って理解しよう



⑥ 発達障がい

発達の違いから、早いところや遅いところが生じてうまく出来ないことが増え、日常生活で困っています。育て方や本人の努力不足ではなく、脳の機能が原因です。知的な遅れがある・ない・平均以上と個人差があり、同時に優れた能力を持つ人もいます。



特性を理解しよう



こんな場面で困っています



シンボルの意味を知ろう



⑦ 重症心身障がい

現れ方から自力座位までの重度の運動機能障がいと、重度の知的障がいや重複している障がい。言語による意思伝達は困難で、表現力は弱いが表情やボディサインで伝えます。まず、介助者や家族に声をかけてみてください。



こんな場面で困っています



ゆびさしコミュニケーションシート

