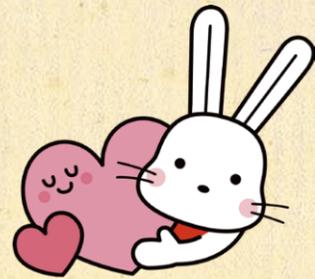


こころ

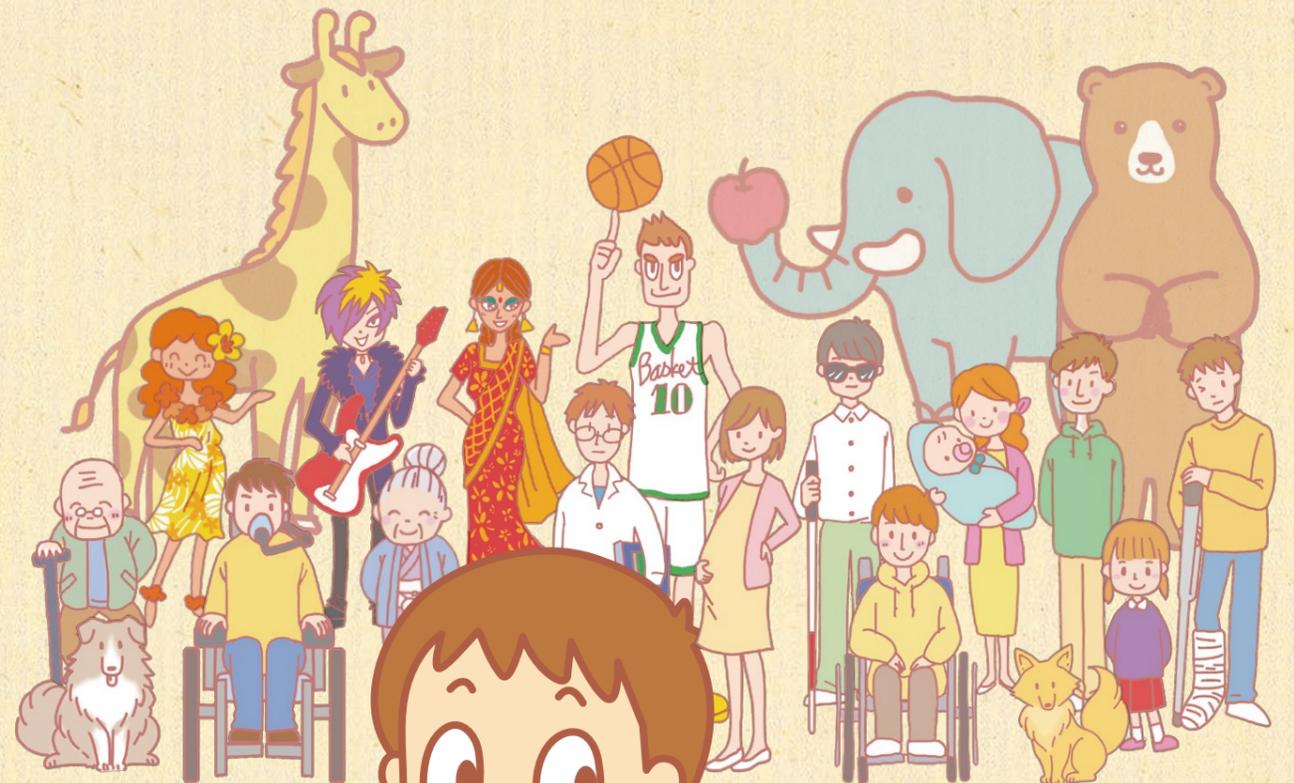
心のバリアフリーって なあに？



キミのやさしさが
これからももっともっと
大きくなっていきますように♡

《 読んでくださったみなさんへ 》

この本は代表的なケースを書いています、その時の状況や一人一人感じるバリアは違います。
優しい気持ちでサポートしてください。



特定非営利活動法人

ふくしま
バリアフリー
ツアーセンター

【編集発行】

特定非営利活動法人 ふくしまバリアフリースターセンター

【事務局】

〒960-8061 福島県福島市五月町10-17 酪農会館303
(一社)福島市観光コンベンション協会内

TEL : 024-563-5554

URL : <https://www.f-kankou.jp/barrier-free>



【協力団体】

子育てサークル tsunago代表 大槻千夏子
知的・発達障害理解啓発キャラバン花笠ほーぶ隊(山形県)
知的障害・発達障害疑似体験 もも組(福島県)
(一社)福島市観光コンベンション協会

【制作・編集】

株式会社MARS

【イラスト】

TAO

2020.9.発行

・本書は著作権上の保護を受けております。本書の一部あるいは全部について、発行者の許諾を得ずに、無断で転載、複写することは禁じられております。

特定非営利活動法人
ふくしまバリアフリースターセンター



What's up?

こまっているお友だちがいたら
 「どうしたの?」と声をかけられる?
 そして自分もこまった時には
 「助けて」「手をかして」とまわりに言える?

おたがいに手をさしのべ合うことができたり
 心をよせ合うことができれば
 みんながもっとおたがいを理解しあって、助け合えるような
 やさしい社会が作れるんじゃないかな…

そんな思いをこめて、この本は作られました。

この本を通して

障がいがあるかないかにかかわらず
 みんなの「心のバリア」をなくすきっかけとなる
 時間をすごしてもらえたらうれしいです。



フクくん

福島市に住む、心のやさしい小学校5年生の男の子。こまっている人を助けたい気持ちはあるけど、どうしても一歩前に入る勇気が出ない、はずかしがりやの性格。



ネコ天使 シマ

生前、左目に障がいがある飼いネコだったトラネコ。ネコ生をまっとうしたあと、神様の元で修行していたところ、フクくんを助けるように神様に言われて下界にやってきた。

ボクらと
 いっしょに、
 レッツ
 バリアフリー!

とつぜんふってきたネコ天使
 ~ “フク”と“シマ”の出会い ~



左目が不自由なネコ天使シマなら、
 「バリアのために不自由な人たち」の気持ちを
 フクくんに教えることができると思ったが、どうなるか…
 まずは見守ってみようかのう。

保護者の方々へ

この冊子は、小学生高学年向けに制作されておりますが、保護者の方にも是非一緒に読んでいただきたい内容となっております。各ページに書き込んだり、体験したりする項目がありますので、お子様と一緒に「心のバリアフリー」について考えていただければと思います。





じゃあ、まずフク。
ひとり
1人として
おなじ人間はいない。
きいて聞いたことあるかニヤ?

うん!
知ってる!



- 家庭環境のちがい ●男女のちがい
- 国のちがい ●はだの色のちがい
- メガネをかけている人
- それぞれのとくい・不とくい

- 車いすに乗っている人
- つえをついている人
- 妊婦さん ●赤ちゃんや小さい子
- 見た目にわからない障がいのある人

いろいろな人が共生して社会ができていってるんニヤ。

たしかに、
クラスみんなも
.....



た 食べるのが大好きな
マサトくん



さんすう 算数がとくいな
セイくん



え 絵をかくのが大好きな
ミキちゃん

それぞれちがって、いろいろな人がいて楽しいんだよね。

※ 共生社会

だれもおたがいにみとめ合える全員いっしょの社会のこと。
クラスには運動がとくいな子、にがてな子、人前で発言するのがとくいな子、にがてな子などいろいろなお友だちがいる。
お友だちの「できないこと」を知って「どうしたらできるか」「どうしたらいっしょに楽しめるか」をみんなで考えられる社会。自分の身のまわりのことを考えることが、地域や市町村など大きな社会へとつながっていく。

下の4つをみるニヤ!

次に4つの「**バリア(障がい)**」というものが
あることを知ってるかニヤ?
知らなかった...

1 物のバリア

出入り口や通路などに段差があって車いすでは進めなかったり、かいだんしかなくて、足の不自由な人には上がりにくい建物など、「物」によって不便が生まれるバリア。

2 きまりのバリア

社会のきまりによって、例えば、安全第一を理由に、障がいのある人が行動を制限されているバリア。全く見えない人、視力が弱くメガネをかけても見えない人は、運転免許の試験が受けられない、など。

3 文化・情報のバリア

文字表示のみだったり、日本語だけだったり、音声のみだったり、情報のつたえ方が十分でないために、ほしい情報が平等に受け取れないバリア。

4 意識(心)のバリア

障がいのある人を、ただかわいそうと思ったり、障がいのある人にとって大事なことに気づかずにこまらせているバリア。

これが今回とくにいっしょに考えたいバリアニヤ!

気がつかないうちにほかの人がこまることをしていたり、自分とちがうところを「なんかちょっとヘン」と思ったり軽い気持ちで言ってきずつけてしまうことがあるニヤ。

まわりの人がどんなことにこまっているか『知ること・気づくこと』が大事。

無関心をなくすことで「意識のバリア」をなくすことができるんニヤ。

バリア(障がい)はいろんなところにあるんだね。ボクたちはどうしたら意識のバリアがなくなるかな...

障がいについて少しわかったかニヤ? 次のページから具体的な「バリア(障がい)」についていっしょに考えようニヤ!

1 車いすを使用している人・からだの不自由な人

生まれつき、または事故や病気のため、足が不自由で車いすや、つえを使う人がいる。そういう人がこまっていた時、どう思うか、どう感じるか、よりそうとよいのか、いっしょに考えてみよう。



1 フフ。このかいだんのぼれるかニヤ?

2 そんなのかんたんだよ!

3 じゃあ、そのトビラは? 開けられるよ! けど重い少し

4 このくらい当たり前でしょ! ボク5年生だよ。

5 なら...これだったらどうかニヤ?

6 Bon!

7 そう! さっきと同じようにしてみるニヤ。

8 ムリだよ! 車いす? だよニヤ

9 ドアも取手にとどかないし重くて開きそうもないよ。まちにはいろんなバリアフリーがあるんだね!

まち 町でさがしてみよう!

しょうがいしゃ
障害者のための
国際シンボルマーク

しょうがいのある人が利用できる建物や施設であることをしめす世界共通のマーク

しんたいしょうがいしゃひょうしき
身体障害者標識
(身体障害者マーク)

からだの不自由な人が運転する車につけるマーク

※標識やマークは正式な名前のままのせています。

みんなにもできる やさしさサポート!

下のような、こまっていそうな車いすの人がいたら、どんなことをしてあげられるか書いてみよう。

ドアが開けられなくて入れなさそう... ----- ----- -----	エレベーターの行き先のボタンに手がとどかなそう... ----- ----- -----	お買い物で商品に手がとどかなそう... ----- ----- -----
--	---	--

書いてみよう!

ケガをして歩けなくなったら、どんな事にこまるかな? むずかしいときは、お友だちやおうちの人といっしょに考えてみよう!

① -----

② -----

③ -----

2 目の不自由な人

生まれた時から見えな人や
病気や事故で不自由になった人、
そういう人がこまっていた時、どう
気持ちでよりそうといいのか考えてみよう!



オレモケンカで左目が
見えなくなってからは、
やさしいご主人が
助けてくれたニヤ。

目の不自由な人たちの主な例

- 全く見えない(全盲)
- 視力が弱い(弱視)メガネをかけても見えない
- 見えるはんいがせまい
- 明るいこと・暗いことに弱い
- 色の見え方がちがう
- 「盲ろう者」目も耳もどちらも不自由な人

!! おぼえておいてね !!

白杖SOSシグナル
普及啓発シンボルマーク



目の不自由な人が、白いつえを
頭上50cmくらいに上げているの
を見かけたら、SOSのシグナル!

こまっていること聞いて、サポートをしてあげよう!

1 仕事でニヤ。あ！盲導犬だ！

2 どうしたニヤ？ あ、そういえば...

3 目が見えない人は音のならない信号機はどうしてるの？
これがむずかしいんだニヤ。

4 まわりにだれもいないときは、耳をすまして、車が来てないかを自分でかくにんするしかないニヤ。

5 だからもし、信号がわかりにくくてこまってる人がいたら、声をかけてみてほしニヤ。

6 バスのり場。他にも、ならんでる列の一番うしろを教えるあげるとか。

7 町の中でもボクたちにできることはいろいろあるんだね。

8 空いてる席を教えるあげるとか...
へー！知らなかった!!

9 ボクたちが知らないところでそういう設備があったりするんだね!
あとはニヤ。ATMの場合、目が見えない人もお金を引き出ししたりできるんニヤ。
自分のまわりで設備を探すのもいいかもニヤ。

町でさがしてみよう!



盲人のための国際シンボルマーク
目に障がいのある人の安全やバリアフリーを考えられた建物、設備などに付けられるマーク。

点字ブロックの上を歩かないようにしたり、荷物や自転車を置かないように、気をつけていたかニヤ?
点字ブロックは、「目の見えない人にとって大事な目の代わりなんだ」と考えてみよう。

※標識やマークは正式な名前のままのせています。

みんなにもできるやさしさサポート!

下のような、こまっていたいような目の不自由な人がいたら、
どんなことをしてあげられるか書いてみよう。

<p>点字ブロックにおかれた 自転車で通れない</p>	<p>音のならない信号機で 横断歩道がわたれない</p>	<p>まわりのきけんに 気づいていない</p>
.....
.....
.....

体験して書いてみよう!

まわりの人と「目が見えない人役」「サポートする役」を交代しながら
体験して感想を書いてみよう。
たとえば、手を洗いに行くとか、となりの部屋までいっしょに行くとか。
いすにすわってもらいたいなことをためてみよう!



.....

.....

.....

.....

.....

必ず大人の人にてもらいながら体験してね!

3 耳の不自由な人

生まれた時から聞こえない人や、聞こえるけど片方の耳が聞こえにくい人、いろんな人がいるニャ。手話などが使えなくてもよりそう方法があるはず。みんなでいっしょに考えてみようニャ!



1 歩道を歩いててあるニャ?

2 なあなあ え?

3 いや? 特にないかな...

4 これなら どうニャ!

5 なにするんだよー 聞こえないだろー

6 うわ!

7 そういことだニャ

8 ごめん ゆっくり...

9 ゆっくりはゆっくり話して もらうとわかるんだなあ。

耳の不自由な人たちの主な例

- ・外見ではわかりにくい
- ・ろう者、難聴者、片耳だけ聞こえない
- ・耳が聞こえないことによることばの障がい
- ・聞こえなくても声を出して話ができる
- ・全く話せない
- ・「盲ろう者」目も耳もどちらも不自由な人
- ・「ろう者(聴覚障がい者)」耳が聞こえない人(手話でコミュニケーションをとる人もいる)
- ・「難聴者」耳が聞こえにくい人(補聴器をつけることでコミュニケーションがとれる人もいる)
- ・「中途失聴者」とちゅうから聞こえなくなった人

町でさがしてみよう!

耳マーク
聞こえが不自由なことを表し、聞こえない人・聞こえにくい人へのやさしさを表すマーク。

聴覚障害者標識 (聴覚障害者マーク)
耳の不自由な人が運転する車につけるマーク。

※標識やマークは正式な名前のままのせています。

みんなにもできるやさしさサポート!

下のような、こまっさいそうな耳の不自由な人がいたらどんなことをしてあげられるかな?

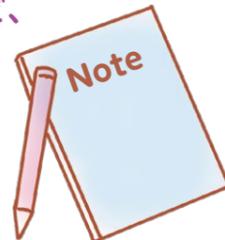
病院や食堂などでよばれても聞こえない

耳が聞こえない人かどうかはわかりにくいけど、もし聞こえていない人がいたら、その人に教えてあげてね!



つたえたい事があるけど、会話ができない

何かをつたえようとしているけど、わからないときは、自分の持っているペンやノートをかしてあげてね!



書いてみよう!

耳の聞こえないお友だちにどうやってつたえる!?

たとえば、耳の聞こえないお友だちとお祭りに行った時、自分が買いたい屋台の食べ物をつたえたい時どうする? とか、いろんなシチュエーションを考えてみてね!



保護者の方・指導者の方へ：お友達が考えた行動に対して一緒にいろいろな考えをお話してください。

※「聞こえる情報」を「見える情報」にしてあげよう!

耳が遠くなったり目が見えにくくなったり、
足がいたくなり、立ったりすわったりが
つらくなったりするなど
高齢者にとってたいへんなことは何か、いざという時
何をしてあげられるかなどをいっしょに考えてみようニャ!



高齢者の主な例

- 年をとって耳が遠くなり、目が見えにくくなる
- ひざなど足が悪くなり、立ったり座ったりがしにくくなる
- 高血圧や糖尿病などの病気になりやすく、感染症などにかかりやすくなる
- 動作がおそくなる
- 物をわすれやすくなる
- 認知症になる人もいる

町でさがしてみよう!

高齢運転者標識 (シルバーマーク)
70才以上が運転するときに車につけることをすすめるマーク。(65才から使ってもかまわない)

介護マーク
認知症の人や、障がいのある人の介護をしていることをまわりの人たちに知ってもらうためのマーク。見かけたら温かく見守ってください。

みんなにもできるやさしさサポート!

おじいちゃんおばあちゃんに何ができるかな?

ゆっくり大きな声で話そう!

耳が遠くて聞き取りにくい人がおおいから、ゆっくりとはっきりとお話してあげてね!



お手つだいしてみよう!

重たそうな荷物を持っていたり、足が弱そうなお年よりがつかうように立っていたら、勇気をだして声をかけてみよう!



書いてみよう!

自分のおじいちゃんおばあちゃんや、まわりの高齢者の人に、うれしいと思ってもらえる行動ってどんな事だろう? 3つ書いてみよう!

だれでもいつかは高齢者になるんだよね。



① _____

② _____

③ _____

6 見た目ではわからない障がいのある人

見た目ではわからなくても、からだの中に障がいがあったり
精神的な障がい(心の障がい)がある人もいます。

このページでは、どんな障がいがあって、まわりにいる人たちに
何ができるのかをみんなでいっしょに考えてみようニャ!



1 今度はこの人たちを
見てみるニャ!

2 この人たちもそれぞれバリアがあるニャ。
わかるかニャ?

3 わからないけど。。。
外国の人がいるよね?

実はニャ...

4 あの人たちには
こういうバリアがあるニャ。

知らないのが
たくさん!

難病

ペースメーカー

人工関節

国籍の話

おなかに赤ちゃんがいると気づかれない

5 目に見えない障がいは
本当にたくさんあるニャ!

6 難病で薬を飲んでるけど、
からだの中の病気だから見た目
ではわからなかったり...

7 戸籍上(生まれ)は日本人なのに
どちらかの親が外国人で
ちょっとちがう目で見られたり...

8 心ざうにペースメーカーをつけていたり
人工関節を入れていたみがあったり、
赤ちゃんがおなかにいるのに自立たないから
気づいてもらえなくてたいへんだったり...

9 あと多機能トイレでしかトイレができない人も
いるんだけど、見た目ではわからないから
まわりからの目がこわいこともあるニャ。

見た目では
障がいがあるか
わからない人がつかって
いてもやさしい目で
見ないとだね!

見た目ではわからない障がいの例

- ・聴覚障がい
- ・発達障がい
- ・内部障がい(からだの中の障がい)
- ・精神障がい(頭や心の病気や障がい)
- ・難病
(病気のなおし方がまだわかっていないむずかしい病気)
- ・人工関節を入れている人
(手足のまげのばしがしにくいのを助ける器具を入れている人)
- ・障がいではないが、妊娠初期の人
(赤ちゃんができたばかりでまだおなかが目立たない女の人)

みんなにもできる やさしさサポート!

気がついていないだけで、目に見えない障がいのある人が
まわりにいるかもしれないよね。できることはなんだろう?

みんなにやさしくしよう!

見た目では障がいのある人とわからないけれど、みんなに同じくやさしくすることが大切なんだよ。

けいたいにはペースメーカーもつけた人がいるかも。しまっておこう。

もしかして...の気持ちが大事。

見た目では障がいがあるとはわからない人が多機能トイレから出てきたとしても、ふつうのトイレを使うのがむずかしい人なんだと考えることが大事。

目に見えない障がいについていろんなマークがあるけど知ってるかニャ?

ヘルプマーク

外見からはわからない、からだの中にむずかしい病気や障がいのある人、または赤ちゃんができたばかりでおなかの目立たない人など、助けや思いやりを必要としていることを知らせるマーク。

マタニティマーク

赤ちゃんができたばかりは外見ではわからないため、このマークをつけることで、まわりの人々が気づき、やさしく見守ってとねがうマーク。

オストメイトマーク

病気などでお腹に人工肛門・人工膀胱をつけている人たちのための設備がついているトイレなどに使われるマーク

ハート・プラスマーク

からだの中に障がいのある人へ思いやりたり助けたりできるように作られた障がい者マーク。つけている人への思いやりを心がけよう。



フクくんが気づいたこと

～ 心のバリアフリーを手に入れたフク ～

このころ
心のバリアフリーについて学んだフクは、
相手の状況を考えながらもすすんで人を助けられる
男の子になったニャ。みんなもこの本を通して
何かを感じてくれたらうれしいニャ!



1 よし! フク、オレはそろそろ天国に帰るニャ!
え! もうシマとおわかれなの? **シマ、ありがとう!**

2 もうフクは1人でだいじょうぶニャ!
ほら! フクを待つてる人がたくさんいるニャ!
え?

3 あ!
ドアの前でこまっている車いすの人が!
どうぞ。入ってください!
あ! 発見!
だいじょうぶですか?
はい、ありがとうございます!
道がわからなくなつて。
いっしょに行きましょう。

5 **白杖SOSシグナル**
フクくんもすっかりたのめしくなつたようじゃ。



おまけコーナー



下の4つのことばを絵でかけるかニャ?

りんご

ちょっと

ボール

ちゃんと

かきおわつたら、
右ページの下の
せつめいを読んでみてね!



こんなマークもあるよ。町でさがしてみてね!

ほじょ犬マーク



病院やレストランなどの施設を、ほじょ犬(盲導犬、介助犬、聴導犬)といっしょに利用できることを表すマーク

ほじょ犬の種類

盲導犬
目の不自由な人を安全に誘導する

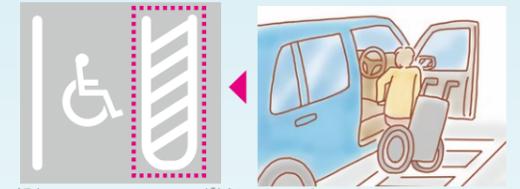
介助犬
からだの不自由な人の手足となる

聴導犬
耳の不自由な人に音を知らせる

おもいやり駐車場

おもいやり駐車場
この駐車場は「おもいやり駐車場利用証」を掲示してご利用ください。
【利用証の申請・お問い合わせ先】
福島県庁障がい福祉課
電話024-521-7170
福島県

車いすの人や障がいのある人、高齢者や難病の人、妊産婦やけがをした人など、歩くのがたいへんな人が使いやすいするための駐車スペースのマーク



車いすの人は、ドアを全開にして乗りおりするためとても広いスペースが必要です。

おまけコーナーのせつめい

「知的障がい・発達障がいのある人」のページでも言っていた、「わかりやすかつたえることの大きさ」を感じられたかニャ?
「ちょっと」や「ちゃんと」はかけた? むずかしかったよニャ?
じつはこういふ、「絵にするのがむずかしいことば」は「つたわりにくいことば」なんニャ。きみが「ちゃんと」をかくときに感じた「?」をとても強く感じてしまう人がいるから。そういう人にはたとえば、「ちょっと」じゃなくて「この線まで」(下の絵)、「本をちゃんとかたづけ」じゃなくて「となりの本と本をピッタリくっつけて並べてね」みたいなつたえるとわかりやすいということをおぼえてもらえるとうれしいニャ!

