

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が、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。

福島市の観光Webメディア



発行：一社) 福島市観光コンベンション協会 (DMO)
企画・編集：NPO 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
TEL：024-563-5554 FAX：024-563-5915

福島市観光ノート： <https://www.f-kankou.jp/>



【協力団体】

子育てサークル tsunago

知的・発達障害理解啓発キャラバン花笠ほーぷ隊 (山形県)

知的障害・発達障害疑似体験 もも組 (福島県)

【制作・編集】

株式会社MARS

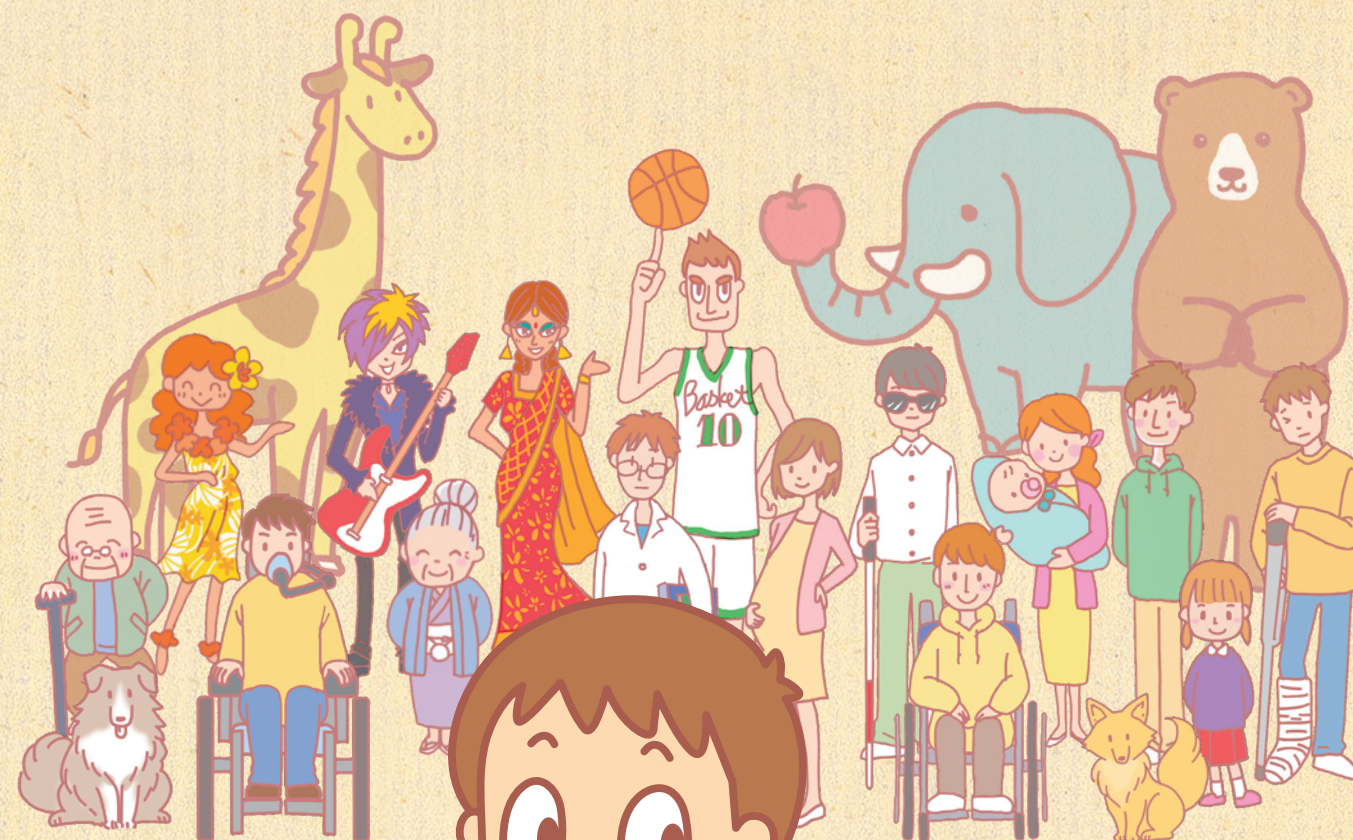
【イラスト】

TAO

第2版 2023.5.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。

こころ 心のバリアフリーって なあに？



どうが
動画でわかりやすく
らん いただ
ご覧頂けます！



※画面はイメージです。

QRコードを
よ
読み取って
らん
ご覧ください。



YouTubeフルバージョン

おんせいつ
音声付き！



か
書きこんで
こ おとな
子どもも大人も
まな
学べる！

一般社団法人
福島市観光コンベンション協会 (DMO)



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。

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。

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
フクくんに伝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。



動画でわかりやすく
ご覧頂けます!

YouTubeチャンネル
@f-kankou_bftc



上のお話が
YouTubeで
観られるよ!



QRコードを読み取ってご覧ください。



じゃあ、まずフク。
ひとり
1人として
おな にん げん
同じ人間はいない。
き
て聞いたことあるかニャ?



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るんニャ。



たしかに、
クラスみんなも
……



た だいす
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 だいす
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。

つぎ
次に **4つの「バリア」** というものが
あることを知ってるかニャ?



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。まったく見えない人、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、情報の伝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ャ!



バリアは
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
なくせるかな…

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
軽い気持ちで言うてきずつけてしまうことがあるニャ。

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ャ。

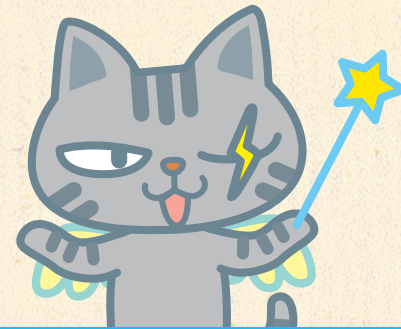


バリアについて少しわかったかニャ? 次のページから
具体的なバリアについていっしょに考えようニャ!

下の4つをみるニャ!

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、つえを使う人がある。そういう人がこまっていた時、どう思う気持ちでよりそうといいのか、いっしょに考えてみよう。



「車いす」を使う人たちの主な例

- 全く歩けない
- 長い道のりが歩けない
- 全身に障がいがある
- 話すことも不自由
- 足に障がいはあるけど、上半身は動かせる
- 内部障がい(からだの中の障がい)があって、歩くことがたいへんになる
- 半身まひ(右半身・左半身)
- 脳性まひ



町でさがしてみよう!



障害者のための
国際シンボルマーク
障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



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、お友達やうちのひとといっしょに考えてみよう!

1

2

3



1のお話が
YouTubeで
観られるよ!



2 目の不自由な人

生まれた時から目が見えない人や
病気や事故で目が不自由になった人、
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！



オレもケンカで左目が見えなくなっからは、やさしいご主人が助けてくれたニャ。

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
- 「視覚聴覚障がい者」 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 仕事でニャ。あ！盲導犬だ！

2 どうしたニャ？ 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ャ。

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ャ。

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ャ。

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 あとはニャ。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ャ。

9 ボクたちが知らないところでそういう設備があつたりするんだね！
自分のまわりで設備を探すのもいいかもニャ。

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、荷物や自転車をおかないように、気をつけていたかニャ？

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。

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。

点字ブロックにおかれた
自転車で通れない

音のならない信号機で
横断歩道がわたれない

まわりのきけんに
気づいていない

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。



.....

.....

.....

.....

.....

2のお話が
YouTubeで
観られるよ!

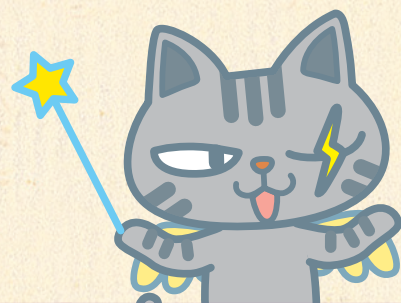


必ず大人の人に見てもらいながら体験してね!

◎「見える情報」を「聞こえる情報」にしてあげよう!

3 耳の不自由な人

生まれた時から耳が聞こえない人や、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

なあなあ フク。 え？

歩道を歩いてて 怖いと思ったこと あるニャ？

2

じゃあ…

いや？ 特にないな…

3

これなら どうニャ！

わあ！

4

なにをするんだー！ 聞こえないだろー！

いいから。このまま すごしてみるニャ！

5

うわ！

6

何も聞こえないから 後ろからの自転車に 気づけなかった！

7

そういうことだニャ。

オー！

耳が聞こえる おかげでふだん きけんをさけら れてるんだね。

8

ごめん ゆっくり…

いっしょに、 かえろう、ぜ！

9

ゆっくりはつきり話して もらうとわかるんだなあ。

ノートに書けば もっと話せるな！

耳の不自由な人たちの主な例

- ・外見ではわかりにくい
- ・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
- ・「視覚聴覚障がい者」目も耳もどちらも不自由な人
- ・「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、こまって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？

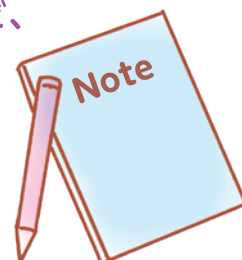
病院や食堂などでよばれても 聞こえない

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は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：お子様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。

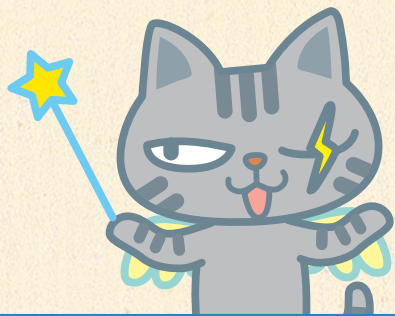


3のお話が YouTubeで 観られるよ！▼



※「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づ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
多いから、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
たり、足が弱そうなお
年よりがづらそうに立っ
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!

- 1
- 2
- 3

だれでも
いつかは
高齢者に
なるんだよね。



4のお話が
YouTubeで
観られるよ! ▼



5 知的障がい・発達障がいのある人

たくさん^{かんが}のことをいっぺんに考えるとどうしたらいいのかわからなくなったり、あいまいな言い方はわからないなど、いろんなくちょうを持った人^{ひと}がたくさんいるニャ。みんなのとくちょうをだいじにして生活^{せいかつ}するための心のバリアフリーをいっしょに考えてみようニャ!



1 フク。ちょっとこの子たちを見るニャ。

2 ちゃん! わあ! かわいい! この子たちがふだん、どんなバリアにこまっているかわかるかニャ?

3 えっと…、車いすの子はかいだんがバリアとか? くらいしかわかんないなあ。

4 タイプはちがうけどみんな知的障がい・発達障がいがあるんニャ。 え!! そうなんだ!

5 見ただけじゃわからないから想像^{そうぞう}してあげることが大事^{だいじ}ニャ!

6 たとえばこの子は、みんなと違って、いっしょにいるとドキドキしてすわっていらなくなるニャ。

7 あれ? 部屋から出ていつちやった! こういう時^{とき}「いけないこと!」と思うより、こういう子^こなんだな。と思^{おも}って見守^{みまも}るのも大事^{だいじ}なんだニャ。

8 人をわかるまでに時間^{じかん}がかかるから、毎日目を合わせてあいさつするのも大事^{だいじ}だったりするニャ。

9 人^{ひと}よりも苦手^{にがて}なことが多くてなやんだりしちゃうのものとくちょうの一つとして、やさしく見守^{みまも}ってあげられる人^{ひと}に、なってほしいニャ。

10 見た目ではわからない障がいについて話^{はな}そうニャ。

知的障がい・発達障がいのある人の例

- 生まれつき感じていることが少しみんなとちがう。
- いすにジッとすわっているとドキドキしてしまう。
- あいまいなことばや行動が、つたわりにくいことがある。
- 大きな声を上げてしまうのは、本人もしたくてしているのではない。
- まぶしいと「いたい」と感じてしまうこともある。
- 考えるのがとてもゆっくり。

みんなにもできる やさしさサポート!

知的障がい・発達障がいのあるお友だちといっしょの時はやさしさ、想像力を一番大切に^{いちばんたいせつ}にして考えてみてね。

分かりやすくつたえてみよう!
「みんなの分^{ぶん}持^もってきて」じゃなく、「3つ^{さん}持^もってきて」のように数字^{すうじ}などではっきりつたえよう。



具体的に聞いてみよう!
たくさん^{たくさん}のものから選^{えら}ぶことが苦^{にが}手^てだったりするから、2つから選^{えら}んでもらうとよかったりするよ。



見守^{みまも}ってあげてね!
大きな声を出したりとじこもったりするのは、ドキドキした気持ち^{きもち}を落^おち着^{ちや}かせるために時間^{じかん}がほしいんだ。少^{すこ}し待^{まち}ってあげてね。



自分の好きなことを「ほめられたとき」と「おかしいと言われたとき」にどう感じるかイメージして書いてみてね。

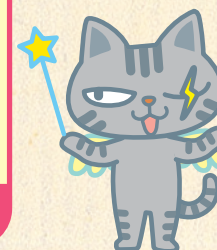
いいね!と言われたらどんな気持ち?

ボクは・わたしは
がすき!

おかしい!と言われたらどんな気持ち?

おかしいと言われるより、ほめられた方が、その人となかよくしやすくなるよニャ。

5のお話がYouTubeで観られるよ! ▼



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、どんなバリアがあって、まわりにいる人たちは
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?

じつ
実はニャ...

4 あの人たちには
こういうバリアがあるンニャ。

知らないのが
たくさん!

難病

人工関節

おなかに赤ちゃんがいると気づかれない

ペースメーカー

日本語だけだとわからない

国籍

5 心臓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目立たないから
気づいてもらえなくてたいへんだったり...

6 難病で薬を飲んでいるけど、
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 外国から来た人は、日本語だけだと
言葉や文字がわからなかったり...

本日の営業は
終了しました。

9 見た目ではわからない
バリアは本当に
たくさんあるンニャ!

10 あと多機能トイレを利用している人も
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ンニャ。

見た目では
障がいがあるか
わからない人が使っ
てもやさしい目で
見ないとだね!

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?

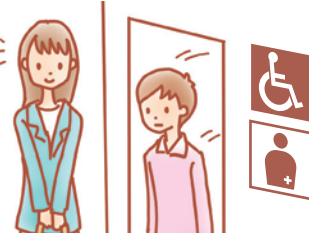
みんなにやさしくしよう!

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。



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
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
へ思いやりや助けたりできる
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
を心がけましょう。



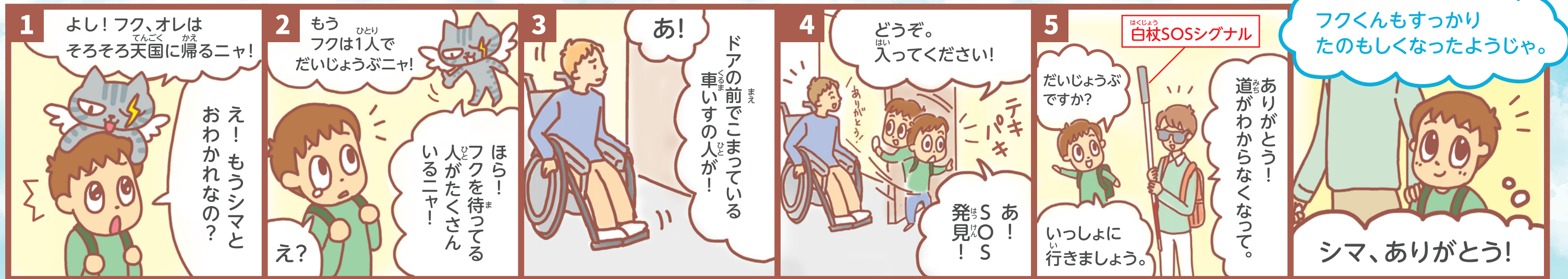
6のお話が
YouTubeで
観られるよ! ▼



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 ～

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!



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

かきおわったら、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

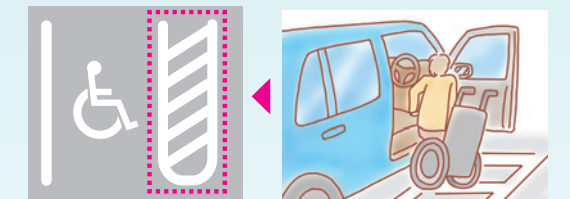
介助犬
からだの不自由な人の手足となる

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



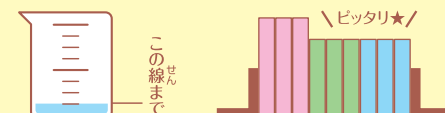
車いすの人や障がいのある人、高齢者や難病の人、妊産婦やけがをした人など、歩くのがたいへんな人が使いやすいするための駐車スペースのマーク



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、「わかりやすくつたえることの大事さ」を感じられたかニャ? 「ちょっと」や「ちゃんと」はかたがた? むずかしかったよニャ? じつはこういう、「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あるから。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て」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」みたいにつたえるとわかりやすいということをおぼえてもらえたらうれしいニャ!



上のお話がYouTubeで観られるよ!

