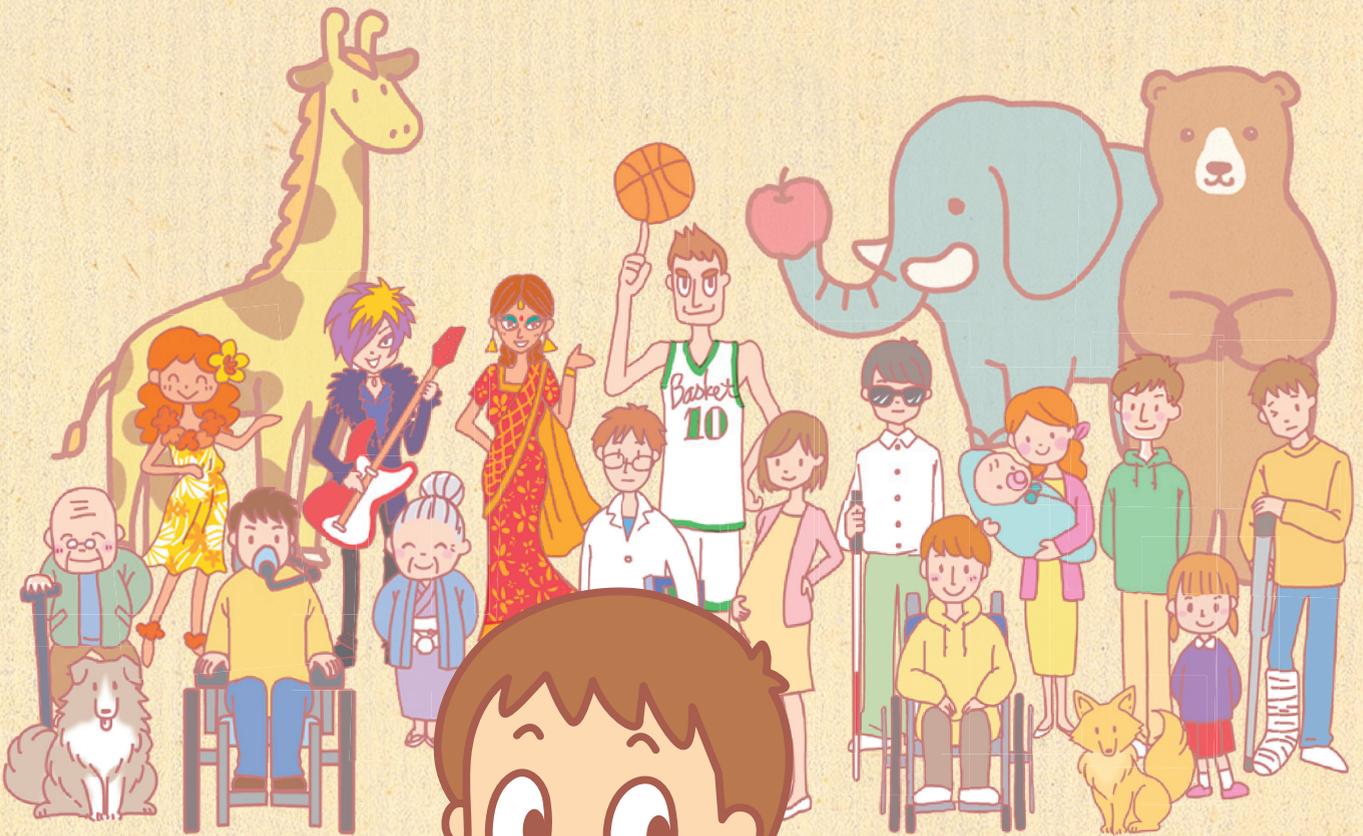


こころ

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！

おんせいっ
音声付き！



※画面はイメージです。

QRコードを
よと
読み取って
らん
ご覧ください。



YouTubeフルバージョン

か
書きこんで
こ おとな
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
福島市バリアフリーツアーセンター



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。

Can you give me a hand?



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～

1 今日(けふ)の夕(ゆふ)ごはん
なく(な)かなあ!

2 ヒューフ...
なに(なに)が...?

3 Boon!!!
わあー!!!

4 ...ヨオ、オレはシマ。
修行(しゆぎやう)中のネコ天使(ねこてんし)ニヤ。
な、なに(なに)にー!!?

5 おばあちゃん!
おそくらだな!
フクはこまってそうな人(ひと)に
よく気がつく(きがつく)んニヤけど...
上(うへ)天国(てんこく)から見てたら、

6 おばあさん、声(こゑ)かけようか...
でもボクまだカよらいし...
逆(さか)にシマさん
だれ(だれ)か大人(おとな)の人(ひと)におねがいし
て...
おま...でも大(おほ)変(へん)だよね...
...
考え(かんが)えすぎて、
いつも目(め)の前(まえ)で
しりごみしたりして...

7 もう一(いっ)歩(ぽ)ふみ出す勇気(ゆうき)が
ほしいんだよニヤ?
うん!

8 じゃあ、
オレと一(いっ)つしよに
その心(こゝろ)のバリアを
少し(すこ)ずつフリーに
してみようニヤ!
レッシゴー!!
Let's Go!!

左(ひだり)目(め)が不自由(ふじゆう)なネコ天使(ねこてんし)シマなら、
 「バリアのために不自由(ふじゆう)な人(ひと)たち」の気持(きもち)を
 フクくんに教(おし)えることができると思(おも)ったが、どうなるか...
 まずは見守(みまも)ってみようかのう。



動画(どうが)でわかりやすく
 ご覧(らん)頂(ただ)けます!
 YouTubeチャンネル
 @f-kankou_bftc

おんせいっ
音声(おんせい)付き!

上(うへ)のお話(はなし)が
 YouTubeで
 みられるよ!
 QRコードを読み取(よ)り取(と)ってご覧(らん)ください。

※画面(がめん)はイメージです。



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・とくない

- 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いるんニヤ。

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。

つぎに **4つの「バリア」** 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。



進めない！
他に道をさがさなくちゃ。

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。



目が見えなくても運転できる未来の車ができたらいね！

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。



あれ？なんで止まったんだろう。聞けないから分からない！

4 意識(心)のバリア

障がいのある人を、ただかわいそうだったり、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。



ベビーカー優先って書いてあるのにずっと乗れない！

これが今回とくにいっしょに考えたいバリアニヤ!

バリアはいろいろ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…

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についていっしょに考えようニヤ!

下の4つをみるニヤ!

1 くるま しよう ひと ふじゆう ひと 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ニャ。
そういう人がこまっていた時、どういふ気持ちで
よりそうといいのか、いっしょに考えてみようニャ!



1 フク。このかいだんのぼれるかニャ?

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! けど重いし

4 イベントのあたり前でしょー! ボク5年生だよ。

5 なら...これだったらどうかニャ?

6 BOM!

7 そう! 車いす? 試してみようニャ。

8 ムリだよ! だよニャ

9 ドアも取手にとどかないし重くて開きそうもないよ。車いすの人のために入口の横に、スロープがある建物もあるニャ!

「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、お友達やおうちの人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!



オレモ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
- 「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、目をすまして、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いる人がいたら、声をかけてみてほしいニヤ。

6 バスのり場。他にも、ならんでる列の一番うしろを教えてあげるとか。

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!
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。
たとえば、手を洗うに行くとか、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!



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!

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!



耳の不自由な人たちの主な例

- ・「**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
- ・「**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**」

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!



- 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

1 だれのおうち...?

2 見てるニャ。 トン!! あ! 羽が消えた!

3 シマ...のらネコになりきっている... おお、またまたか。

4 しまった。メガネを持ってくればよかったな。

5 おお、ありがとう! ニャ!! メガネを持ってきた! なんて気がきくネコ!

6 ? いいんだったかのう。薬はいつ飲めば...

7 ニャッ! あじがうまい! 食後1日3回 文字書いてる! 二足歩行だし!

8 おっと... 30... あ! あぶない!

9 ありがとう! うお... だいたいおぼえてますか?

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ていたり、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、いろんなとくちょうを持った人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するための心こころ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 わあ! かわいいネコちゃん!
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、実はニャ。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 みただけじゃわからないから想像してあげることが大事ニャ!

6 たとえばこの子は、みんなと違ってドキドキしてすわっていられなくなるニャ。

7 あれ? 部屋から出ていつちやっただけ!
こういふ時「いけないこと!」と思うより、こういう子なんだな。こういふ子なんだな。おもうて見守るのも大事なんだニャ。

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

9 人よりも苦手なことが多くて、なやんだりしちゃうものとか、くちようの「こころ」、やさしく見守ってあげられる人になつてほしいニャ。

10 見た目はわからない障がいについて話そうニャ。

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。
- あいまいなことばや行動が、つたわりにくいことがある。
- まぶしいと“いたい”と感かんじてしまうこともある。
- いすにジッとすわっているとドキドキしてしまう。
- 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。
- 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!
「みんなの分持ってきて」じゃなく、「3つ持ってきて」のように数字などではっきりつたえよう。



具体的に聞いてみよう!
たくさんの中から選ぶことが苦手だったりするから、2つから選んでもらうとよかったりするよ。



見守ってあげてね!
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を落ち着かせるために時間がほしいんだ。少し待ってあげてね。



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、その人となかよくなりやすくなるよニャ。

5のお話がYouTubeで観られるよ!



6 見た目ではわからない障がいのある人・見えないバリア

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きいっしょに考えてみよう。



1 今度はこの人たちを
見てみる。

2 この人たちもそれぞれバリアがある。
わかるか?

3 わからないけど。。。
外国の人がいるよね?

4 あの人は
こういうバリアがある。

- 難病
- ペースメーカー
- 国籍
- 人工関節
- 日本語だけだとわからない
- おなかに赤ちゃんがいると気づかれない

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るみがあったり、赤ちゃんがおなかにいるのに自立できないから気づいてもらえなくてたいへんだ。

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。

9 見た目ではわからないバリアは本当にたくさんある。

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。

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もいるかもしれないよ。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。

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。



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?

ヘルプマーク

外見からはわからない、からだの中にお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自立できない人など、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、まわりの方が気づき、やさしく見守ってねがうマーク。

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。

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 ～

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?
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!
3 あ!
ドアの前でこまっている車いすの人が!
4 どうぞ。入ってください!
あ! S発見!
5 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。
フクくんもすっかりたのめしくなつたようじゃ。
シマ、ありがとう!



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

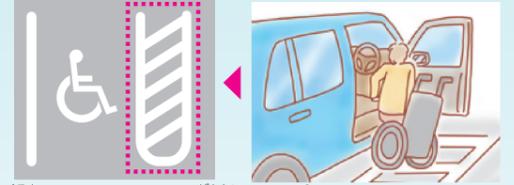
介助犬
からだの不自由な人の手足となる

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。

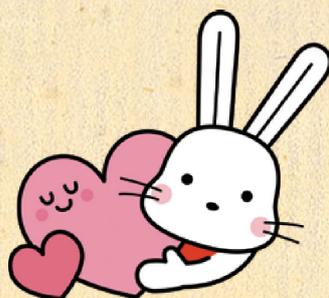
おまけコーナーのせつめい

「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、「わかりやすか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」はかけた? 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」をかかるときに感じた「?」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「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!





キミのやさしさが
これからももっともっと
おお
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。



編集・発行：一般社団法人 福島市観光コンベンション協会
福島市バリアフリーツアーセンター

[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3版 2024年5月発行