

みんなで創る笑顔あふれる 住みよいまち“府中”をめざして

～障害を理解するために～



府中市では、「みんなでつくる、みんなの福祉～人と人が支え合い
幸せを感じるまちを目指して～」を福祉分野の基本理念としています。
市民一人ひとりが障害について理解を深め、少しの配慮をすることで、みんなが暮らしやすいまちにすることができます。

このパンフレットは、市民の皆様が障害を理解する一助となればと考え、作成いたしました。

身体障害について

身体障害には、視覚障害、聴覚障害、音声・言語・そしゃく機能障害、肢体不自由、内部障害があり、生まれつき障害のある人や、病気や交通事故などによる中途障害の人がいます。多くの方は、身体障害者手帳を持っています。

視覚障害

障害の主な特徴

視覚障害とは、視力や視野に何らかの障害があることをいい、まったく見えない全盲の人、見え方がそれぞれ違う弱視の人、色の区別ができない人や見える範囲がとてもせまい人などがいます。

配慮してほしいこと

- ・ 正面から声をかけ、支援が必要か確認します。会話するときは「あっち、こっち」などと見るができなければ分からない言葉ではなく、「前、後、左、右」「〇メートル先」「時計の〇時の方向」のように具体的な表現を使ってください。
- ・ 触れることで物の形や位置を確認するので可能な物なら触れて確認できるようにしてください。
- ・ 誘導するときは、誘導する人の肩や肘に手をそえ、お互いに声かけを行うと安心して一緒に歩くことができます。
- ・ 盲導犬などの補助犬はペットではありません。声かけやさわったりしないでください。対応方法が分からない時は、本人に聞いてください。



障害者のための
国際シンボルマーク



盲人のための
国際シンボルマーク



「白杖SOSシグナル」
普及啓発シンボルマーク

聴覚障害

障害の主な特徴

聴覚障害とは、聴覚に何らかの障害があることをいい、音声でのコミュニケーションに障害があるのが特徴です。聞こえかたや発音のしかたなど人により違いがあります。

聴覚障害者は手話や筆談、要約筆記など様々な手段を用いてコミュニケーションしています。

また、口話（口の動きで読みとれるように話す）や身振り手振りや表情、指文字を使う方もいます。補聴器やメール・FAXを使用することもあります。



配慮してほしいこと

- ・ 外見からは分かりにくい障害ですが、耳マークや補聴器に気づいたら、ゆっくり、はっきりした声で、口の動きが分かるように正面を向いて話してください。
- ・ 手話ができる聴覚障害者には手話を使って話すことがベストですが、手話ができなくても指さしや顔の表情、身振り、手振り、筆談などを交えて会話することができます。



耳マーク



聴覚障害者標識
(聴覚障害者マーク)

音声・言語・そしゃく機能障害

障害の主な特徴

音声を発することや発声はできるが言葉として話すことが難しいこと、食べ物を噛む、飲み込むことに障害があることなどをいいます。

配慮してほしいこと

- ・ 言葉が聞き取りにくい人も、一生懸命自分の意思を伝えようとしていますので、繰り返しよく聞いてください。
- ・ 食物を噛んで飲み込むことが難しいため、食事の形態に配慮が必要です。



肢 体 不 自 由

障害の主な特徴

肢体不自由とは、手足や体幹に運動障害のあることをいいます。

障害の種類や部位、原因や程度は様々で、車いすや杖などを使用する人がいます。

肢体不自由にも、上肢障害や下肢障害があり、車いすも手動、介助用、電動車いすがあります。



配慮してほしいこと

- ・ 困っている人がいたら、まず本人に声をかけて支援が必要か聞いてください。支援が必要なら具体的に何をしてほしいか聞いて手伝ってください。
- ・ 身体障害者標識（身体障害者マーク）は肢体不自由のある人が自動車を運転していることを表したシンボルマークです。この標識のある車には無理な幅寄せや割り込みはやめてください。



身体障害者標識
(身体障害者マーク)



ほじょ犬マーク



内部障害

障害の主な特徴

内部障害とは、身体内部（心臓、呼吸器機能、肝臓、腎臓、膀胱・直腸、小腸、免疫機能）に障害があることをいいます。外見からは分かりにくいいため、様々な誤解を受けることがあります。例えば、電車などで優先席に座ったときや身体障害者用の駐車スペースを使用したときに注意されてしまったり、冷たい目で見られたりなど、周囲からの理解が得られないことがあります。

配慮してほしいこと

- ・ ハート・プラスマークは内部障害のある人を表したシンボルマークです。
- ・ 電車内での優先席の使用では、ご配慮をお願いします。
- ・ オストメイトマークは人工肛門・人工膀胱を造設している人（オストメイト）のための設備があることを表しています。このマークが表示されているトイレの使用はオストメイトの人が優先となります。



ハート・プラス
マーク



オストメイト
マーク

○難病について○

難病とは、原因が不明で治療法が確立されておらず、慢性的で負担の大きな疾病とされています。

障害者総合支援法の対象となる疾病をお持ちの方も障害福祉サービスや相談支援等の対象となります。その中には、医療費助成制度の対象となる疾病もあります。



高次脳機能障害について

高次脳機能障害とは、病気や交通事故など、様々な原因によって脳に損傷をきたしたために生じる、言語能力や記憶能力、思考能力、空間認知能力などの認知機能や精神機能の障害があることをいいます。

障害の主な特徴

主に次のような特徴が重複して現れます。

- ・ 注意障害（ぼーっとしている、一度にふたつのことを続けられない）
- ・ 記憶障害（新しいことの記憶が難しい、約束を覚えていられない）
- ・ 遂行機能障害（物事の優先順位が付けられない、家事や仕事を計画的にこなせない）
- ・ 社会的行動障害（引きこもりがち、怒りやすい）
- ・ 半側空間無視（移動中左側にあるものにぶつかる、食卓の左側半分のおかずが分からず食べ残す）
- ・ 失語症（思った言葉が出てこない、字を読んだり書いたりできない）



配慮してほしいこと

- ・ 一度に多くの話をするのではなく、ゆっくりと話し、ひとつひとつ理解されているか確認しながら話してください。
- ・ 約束などをするときにはメモに書いて渡すなど、その方が覚えやすいような方法にしてください。
- ・ 感情のコントロールができず、興奮している時は場を変えたり、話題を変えたりしてください。
- ・ 外見からは分かりにくい障害ですが、どのような障害があるのかご本人も説明することが難しいこともあります。

知的障害について

先天性または出産時、あるいは出産後早い時期に、脳に何らかの障害を受けたため知的な発達が遅れ、社会生活への対応が著しく困難になることをいいます。

障害の主な特徴

知的障害は、一般的には、「知的機能の障害が発達期（おおむね18歳まで）にあらわれ、日常生活に支障が生じているため、何らかの特別な支援を必要とする状態にあるもの」とされています。

主に次のような特徴があります。

- ・ 言葉を使うこと、記憶すること、抽象的なことを考えることが苦手。
- ・ 社会の仕組みに上手に対応できない。
- ・ 難しいこと、危険なことが分からない。
- ・ 同時に2つ以上の事柄の理解が困難。見通しをもった行動が困難。
- ・ 臨機応変に対応することが苦手。



配慮してほしいこと

- ・ 本人に分かりやすい言葉で、本人に合わせて説明してください。
- ・ 重要なことから1つずつ、やさしく繰り返し説明してあげてください。
- ・ 動きがぎこちなく細かな作業が苦手ですが、根気よく練習すればできるようになります。あたたかく、長い目で見守ってください。
- ・ 本人が困っている様子があれば、声をかけてください。

発達障害について

発達障害とは、脳の機能障害があり、それによって生活や学習に困難さをもつ障害です。子どもの頃にあきらかになる場合が多いのですが、大人になってから気づかれることもあります。

自閉症スペクトラム障害

【ASD : Autistic Spectrum Disorder】

自閉症、アスペルガー症候群、そのほかの広汎性発達障害が含まれます。典型的には、対人関係の障害、コミュニケーションの障害、興味や行動の偏り（こだわり）の3つの特徴が現れます。

集団行動が苦手、会話がつながらない、特定のことに熱中するなどの特徴があります。

注意欠陥多動性障害

【ADHD : Attention-deficit / hyperactivity disorder】

発達年齢に見合わない多動・衝動性、あるいは不注意などの特徴があります。その両方の特徴が現れる場合もあります。

小学生を例にとると、授業中にじっとしてられない、しゃべり過ぎてしまう、順番を待てない、うっかりミスが多い、集中が続かない、整理整頓が苦手などがあげられます。



学習障害

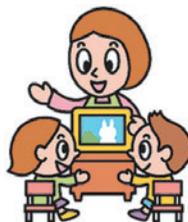
【LD : Learning Disabilities】

全般的な知的発達には問題がないのに、読む、書く、計算するなど特定の事柄のみがとりわけ難しい特徴があります。

こうした能力を要求される小学校2～4年生頃に成績不振から明らかになり、自信をなくしてしまうことがあります。

配慮してほしいこと

- ・ 注意をする場合は、努力している点やうまくいっている点をほめたうえで、どのようにすればもっとよくなるかを肯定的、具体的に伝えます。
- ・ その人が理解している言葉を使い、写真や絵などを添えて説明すると、理解しやすくなります。
- ・ あいまいな表現を理解するのが苦手です。言葉で説明するときは、短い文で、一つずつ順を追って、具体的に伝えます。
- ・ 人混みや大きな音、光などの刺激を苦手とする人が多くいます。そのような刺激による不快感を大きくしないよう、安心できる環境をつくれます。



精神障害について

「統合失調症」や「気分障害（うつ病、双極性障害）」、「アルコール依存症」などの精神疾患にかかって、「考えをうまくまとめること」や「人とのコミュニケーション」がしづらくなる、「意欲が弱まりひきこもりがちになる」などが生じ、「生活がしにくい状態」を「精神障害」といいます。

私たちの心の中には、長い歴史の中で精神障害がある方々を精神科病院等に関じ込めてきた社会のあり方から生まれた根強い偏見があり、今も苦しみを与え続けています。

精神障害は他人ごとではなく、現在、国民の40人に1人は精神科を受診していて、5人に1人は一生のうちに一度は精神疾患にかかっています。

配慮してほしいこと

- ・ 周囲の理解と協力があれば精神障害の苦しみは軽くなります。周囲に精神障害のある方がいたら、健康的なところを大切に気長に見守りましょう。それが大きな支えになります。



○ヘルプマーク・ヘルプカードについて○

「ヘルプマーク」は、内部障害や難病の方などへの配慮や手助けが必要なことを知らせるためのマークです。

「ヘルプカード」は障害のある人が自分の情報や配慮してほしいことを書き込んで持ち歩くことにより、緊急時や災害時、困った際に、周囲に手助けをお願いしやすくするものです。ヘルプカードを提示された場合は記載内容に沿った支援をお願いします。



ヘルプカード



ヘルプマーク

相談窓口

下記以外に、身体障害者相談員・知的障害者相談員がいます。
(各相談員の連絡先は、府中市障害者福祉課にお問い合わせください)

府中市障害者福祉課	TEL 042-335-4162 FAX 042-368-6126
地域生活支援センターみ～な	TEL 042-360-1312 FAX 042-368-6127
地域生活支援センタープラザ	TEL 042-358-2288 FAX 042-358-2335
地域生活支援センターあけぼの	TEL 042-358-1085 FAX 042-336-9085
地域生活支援センターふらっと	TEL 042-370-1781 FAX 042-370-1783
府中市社会福祉協議会 (ふれあい福祉相談室)	TEL 042-360-3232 FAX 042-334-3013
東京都多摩府中保健所	TEL 042-362-2334 FAX 042-360-2144

このパンフレットの作成にあたり、奈良県大和郡山市地域自立支援協議会権利擁護部会作成の「ともしくらしやすい地域を」を参考にさせていただきました。

また、記載の内容は、発行した時点でのものです。障害の名称や制度の内容など変更になることがあります。

【参考文献】

- 1) 奈良県大和郡山市地域自立支援協議会権利擁護部会。「ともしくらしやすい地域を～してください障害を～」
- 2) 厚生労働省。「こころの病を知る」．みんなのメンタルヘルス、<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>，（参照 2015-09-18）
- 3) 厚生労働省。「知的障害児（者）基礎調査」．<http://www.mhlw.go.jp/>，（参照 2015-09-18）

発行年月	令和3年1月
編集・発行	府中市障害者等地域自立支援協議会 府中市福祉保健部障害者福祉課 〒183-8703 東京都府中市宮西町2丁目24番地 電話 042-335-4545 FAX 042-368-6126



④ ほっとするね 緑の府中

府中市