

# 障害を理解するための ハンドブック



府中市では、「みんなでつくる、みんなの福祉～つながりあい、ささあえ合い、あんぜん安全であんしん安心して暮らせるまちのじつげん実現へ～」を福祉分野のふくしぶんや基本理念としてい  
ます。市民一人ひとりがしょうがい障害について理解を深め、すこ少しの配慮をすることで、はいろよ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、市民の皆様がしょうがい障害を理解する一助となればと考え、かなが作成いたしました。

# 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、内部障害があります。

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おり、その多くの人には身体障害者手帳を持っています。



障害者のための  
国際シンボルマーク

## 視覚障害

### 障害の主な特徴

視覚障害とは、視力や視野に障害のあることをいい、全く見えない全盲の人、見え方がそれぞれ違う弱視の人、色の区別が難しい人や見える範囲がとて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。
- 方向などを伝えるときは「あっち、こっち」などのあいまいな言葉ではなく、「〇メートル先に△△があります」「あなたから見て時計の〇時の方向」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。声をかけたり、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、利用者に聞いてください。



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



耳マーク



聴覚障害者標識  
(聴覚障害者マーク)

## 聴覚障害

### 障害の主な特徴

聴覚障害とは、耳が聞こえにくい、または全く聞こえない状態のことをいい、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。聞こえる状況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、絵カードなど様々な方法を用いてコミュニケーションしています。また、口話（口の動きで読み取れるように話すこと）や身振り手振り、表情、指文字を使う人もいます。補聴器をつけ、聞こえを補う人もいます。



### 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（左ページ参照）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。

## 音声・言語・そしゃく機能障害

### 障害の主な特徴

声が出しにくい、言葉がうまく使えない、食べ物を噛むことや飲み込むことが難しいなどの障害があることをいいます。

### 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。話すのに時間がかかっても急かさず、うまく伝わらなかったとしても最後まで聞く姿勢が大切です。
- ・食べ物を噛んで飲み込むことが難しいため、やわらかくする、細かく切る、とろみをつけるなど、食事の形態に注意が必要です。



# 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があることをいい、上肢機能障害や下肢機能障害などがあります。

障害の種類や部位、原因や程度は様々で、部分的なものから全身に至るものまであります。

車いすや杖などを使用する人もおり、車いすには自走用、介助用、電動車いすなどがあります。

## 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みてください。
- ・下の一番左のシンボル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す身体障害者標識です。この標識のある車には車間距離を十分にあげ、急な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



ハート・プラス  
マーク



オストメイト  
マーク



## 内部障害

### 障害の主な特徴

内部障害とは、体の中の臓器（心臓や呼吸器等の機能、免疫機能など）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（左ページ参照）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（左ページ参照）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。
- ・元気そうに見えるから大丈夫と思わず、疲れやすい点や長時間継続して立っていることが難しい点に配慮し、無理をさせないようにしてください。



### ◎ 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疾病に該当する人も、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が損傷を受けたために生じる、認知機能（注意・言語・記憶・思考・空間認知などの能力低下）や精神機能（意欲低下、抑うつ、感情失禁など）の障害を指します。

## 障害の主な特徴

次のような症状が出現します。

- ・ 注意障害（集中すること、同時に複数のことに注意を向けることが難しい）
- ・ 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、憂鬱な状態が続く）
- ・ 半側空間無視（左側にあるものにぶつかる、食卓の左半分のおかずが認識できず食べ残す）
- ・ 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に興奮しているときは、場所や話題を変えてください。
- ・ 外見からは分かりにくい障害です。本人も、どのような障害があるのかを説明することが難しい場合があります。

# 知的障害について

先天性または出生時、あるいは出生後早い時期に、脳に何らかの障害を受けたため知的機能の発達が遅れ、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。

- 記憶や言語化が苦手で、自分の気持ちを言葉でうまく伝えることに難しさを感じやすい。
- 数や時間の感覚が分かりにくい。
- 初めて訪れる場所や、予定の変化などに不安を感じやすい。
- 2つ以上の事柄を同時に理解することや、見通しを持って行動することが苦手。
- 臨機応変に対応することが苦手。



## 配慮してほしいこと

- 本人が困っている様子があれば、声をかけてください。
- 絵カードや写真を使って説明したり、実物を見せながら伝えたりすると理解しやすくなります。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。
- 予定やルールは、事前に伝えると安心につながります。
- 重要なことから1つずつ、やさしく繰り返し説明してください。
- パニックになった場合は、可能な限り、落ち着けるスペースを確保してください。
- 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。

## 発達障害について

発達障害とは、脳の働き方の特徴によって、生活や学習などに困難さを持つ障害の総称です。子どもの頃にあきらかになる場合もありますが、大人になってから見つかることもあります。

### 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。典型的なものでは、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、会話がつかない、特定のことは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状態をいいます。

こうした能力を要求される小学校2～4年生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、具体的に伝えてください。
- ・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、1つずつ順を追って、具体的に伝えてください。
- ・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ってください。

## 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。

かつて精神障害者を精神科病院等に閉じ込めてきた社会的な背景から、根強い偏見があり、現在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、国民の約21人に1人は精神科を受診していて、約4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

- ・周囲の協力と理解があれば精神障害の苦しみは軽減されます。周囲に精神障害を持つ人がいたら、健康的なところを大切にして気長に見守りましょう。



## ◎ ヘルプマーク・ヘルプカードについて ◎

「ヘルプマーク」は、内部障害や難病などを持つ人が、配慮や手助けが必要であるということを周囲の人に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

府中市障害者福祉課

TEL 042-335-4167

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

子ども発達支援センターはばたき

TEL 042-306-9700

FAX 042-306-9291

府中市社会福祉協議会

TEL 042-336-7055

FAX 042-362-9090

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「ともに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、発行した時点のものです。障害の名称や制度の内容などは変更になる場合があります。

#### 【参考文献】

- 奈良県大和郡山市地域自立支援協議会権利擁護部会. 「ともにくらしやすい地域を～してください障害を～」
- 厚生労働省 「令和6年版厚生労働白書－こころの健康と向き合い、健やかに暮らすことのできる社会に－（本文）」  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/23/index.html>
- 令和2年国勢調査 人口速報集計結果  
<https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2020/kekka.html>
- 東京都「高次脳機能障害者 地域支援ハンドブック(改訂第六版)」  
(令和5年3月発行)

発行年月	令和7年11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 042-335-4167 FAX 042-368-6126



① ほっとするね 緑の府中

府中市