

みんなが笑顔で暮らせる秋田へ

障害を正しく 理解するための ハンドブック



目次

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| ● はじめに …………… 2~3 | ● インタビュー…………… 22 |
| ● 各障害について …………… 4~18 | ● ヘルプマーク・ヘルプカード …… 23 |
| ● 社会的障壁例 …………… 19~20 | ● 相談窓口一覧 …………… 裏表紙 |
| ● 災害・緊急時のサポート例………… 21 | |

秋田県

はじめに

皆さんの周りに目が見えない、耳が聞こえないなどの障害のある人はいませんか？
障害は生まれた時からある人もいれば、病気や事故、加齢によって生じる場合もあります。
県民一人ひとりの配慮と思いやりで
みんなが笑顔で暮らせる秋田を目指していきましょう。

差別解消と共生社会実現のため、 「秋田県障害者への理解の促進及び 差別の解消の推進に関する条例」が 定められています (平成31年4月施行)。

全ての県民が、障害のあるなしにかかわらず、
お互いの人権や尊厳を尊重し合い、地域で支え合うことができる
共生社会を実現することが、私たちの願いです。
そのような社会を目指す中、今なお障害のある人が、
さまざまな場面で障害を理由とする困難な状況に直面し、
暮らしにくさを感じています。
障害のある人が、地域社会で制限なく自立した生活を営むためには、
社会全体でより良い環境づくりを進めていく必要があります。
そのためには、私たち一人ひとりが障害や障害のある人への理解を
深めることが何より大切であり、障害を理由とする全ての差別を
解消するため、この条例が制定されました。

障害とは

心身の機能の障害だけではなく社会的障壁(P19~20)により、
日常生活及び社会生活に制限が生じることです。

対象となる「障害者」とは

障害者手帳を持っている人だけではなく、身体・知的・精神・発達障害、
その他の心や体のはたらきに障害があり、社会的障壁により日常生活
などに相当な制限を受ける人のことです。

障害のある人への差別をなくし、共生社会を実現するために、
次の2点が必要です。

不当な差別的取扱いの禁止

障害のある人に対して、正当な理由なく、障害を理由として
差別し、サービスの提供を拒否・制限してはいけません。

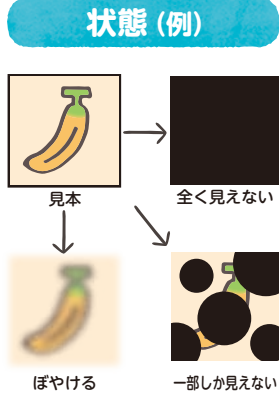
合理的配慮*の提供

障害のある人から、社会の中にある障壁を取り除くために配慮
をしてほしいという意思表示があったときに、お互いによく
話し、過重な負担にならない範囲で対応しましょう。

*すべての人の人権を平等に守れるよう、様々な困難を取り除くために行う
べき配慮。

視覚障害とは

「視覚障害」とは、目が全く見えない全盲や、低視力、視野が狭い、一部しか見えないなどのさまざまな見えにくい状態のことを言います。白杖を持っていたり、盲導犬を連れていたりする人もいますが、見た目では分からない人もいます。先天性の場合と、病気や事故などを理由とした中途障害の場合があります。



困っていること 例えば…

- 歩道と車道の違いが分かりにくい。
- 自分に話しかけられているか判断が難しい。
- バスの中で空いている座席を見つけにくい。



配慮の仕方

- 正面から「お困りですか?」と声をかけ、どのようなことに困っているか確認し誘導する。
- 「〇〇さん、おはよう」などと名前を呼んで話しかける。
- 声かけをして、乗り降りしやすい座席まで誘導する。

関係のあるマーク

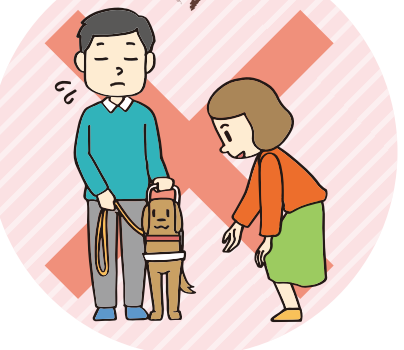
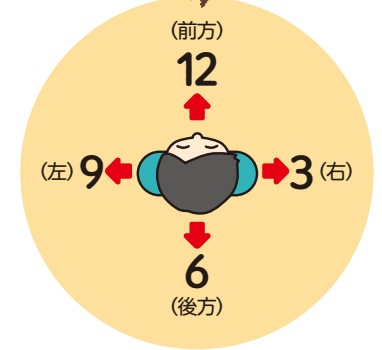
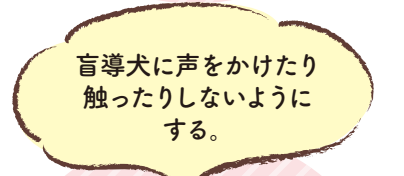
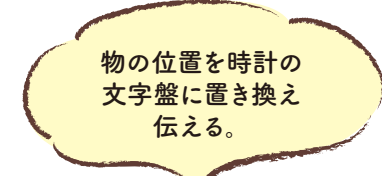


視覚障害マーク



ほじょ犬マーク

私たちができること



聴覚障害とは

関係のあるマーク



耳マーク



聴覚障害者マーク



手話マーク



筆談マーク

「聴覚障害」とは、耳が全く聞こえない、聞こえにくいなどの状態を言います。聴覚障害があっても会話ができる人と、発音が難しく会話が困難な「言語障害」を伴う人がいます。コミュニケーションの方法として、手話や指文字、筆談、読話などがあります。補聴器や人工内耳をつけている人もいますが、聞こえ方は人によって違います。

手話の例

①「挨拶」 ②「ありがとう」



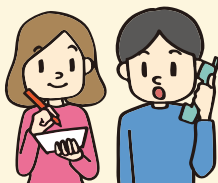
困っていること 例えば…

- バスや電車のアナウンスやブザー、車のクラクションに気がつかない。
- 後ろから名前を呼ばれても気がつかない。
- 火災報知器や音声の災害情報に気がつかない。



配慮の仕方

- 電光掲示板の場所や状況を伝える。
- 顔を見ながら話しかける。
- 本人の代わりに相手へ用件を伝える。
- 携帯電話等のメール画面や筆談を活用し、意思疎通を図る。



私たちができること

口の動きを見て言葉を読み取る人もいますので、マスクを外して会話をする。



筆談をするときは、長い文章で書かずに、短く簡潔にまとめる。



話すことはできても聞こえていない人がいることを理解する。



早口で話しかけると聞き取りにくいので、はっきりゆっくりと言葉を区切りながら話す。

今日は

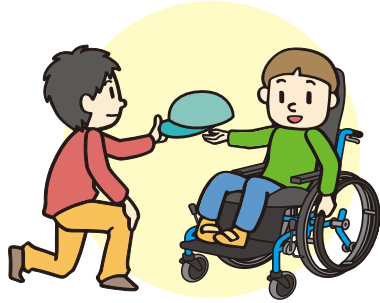
良い

天気ですね



肢体不自由とは

「肢体不自由」とは生まれつき、または病気やけがのために、上肢や下肢、体幹などの機能の一部または全てに制限がある状態のことを言います。歩行や手を使うこと、食事などの日常生活や姿勢を保つことが困難で、車いすや杖、義手、義足、装具を使用する人もいます。障害の箇所や程度によって、不自由さはさまざまです。



困っていること 例えば…

- 階段や段差のある道を移動するのが大変。
- 物の持ち運びや書類の記入、会計などが困難。
- けがをしたときの神経の損傷で体温調整ができない。

配慮の仕方

- 「お手伝いしますか?」「動きますよ」などと声をかけてから移動を手伝う。
- 「取りましようか?」などと声をかけてから必要な手助けをする。
- 自分が適温だと思っても、「寒くないですか?」などと確認する。

関係のあるマーク



私たちができること

サポート前にまず声かけをして、どのような手助けが必要かを確認する。



歩行が困難な人が歩きやすいように道路や玄関などを、ていねいに除雪する。



障害者等用駐車スペースの斜線部分にも駐車しない。



移動の妨げにならないように、通路を確保する。



※秋田県では障害者等用駐車区画利用制度を実施しています

内部障害とは

関係のあるマーク



ハート・プラスマーク



オストメイトマーク

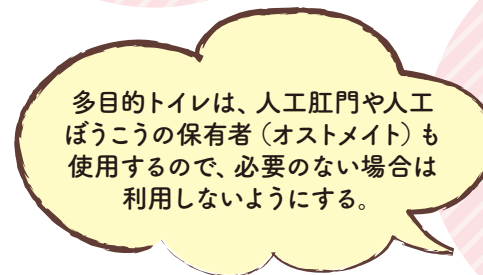
「内部障害」とは内臓機能の障害で、心臓機能障害、呼吸器機能障害、じん臓機能障害、肝臓機能障害、ぼうこう・直腸機能障害、小腸機能障害、免疫機能障害の七つです。また、難病と呼ばれる原因不明で治療法が確立されていない疾病もあり、長期の治療を必要とします。どちらも外見からは分かりにくいので、周囲の理解と配慮を必要とします。



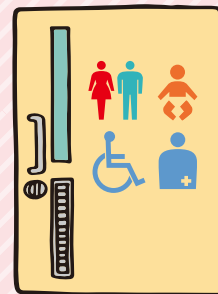
私たちができること



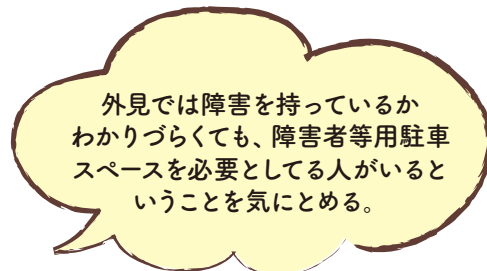
近くでたばこを吸わないことや、細菌、ウイルスに感染しやすいので、風邪などの感染症をうつさないように注意する。



多目的トイレは、人工肛門や人工ぼうこうの保有者（オストメイト）も使用するので、必要のない場合は利用しないようにする。



※秋田県では障害者等用駐車区画利用制度を実施しています



外見では障害を持っているかわかりづらくても、障害者等用駐車スペースを必要としている人がいるということを気にとめる。

困っていること 例えば…

● 心臓機能障害

携帯電話等の電波の影響で、ペースメーカーが誤作動を起こす可能性がある。

● 呼吸器機能障害

肺の機能の低下により慢性的な呼吸困難、息切れなどがあり、たばこの煙がとても苦しく感じる。

● じん臓機能障害

人工透析が必要な人は定期的に通院しないといけないので、職場の理解が必要。

● 肝臓機能障害

原因はさまざまで、悪化すると全身倦怠感、むくみ、意識障害などが起こる。

● ぼうこう・直腸機能障害

ぼうこうや直腸の機能が低下したため、人工ぼうこうや人工肛門をつける場合もあり、トイレが長時間になることがある。

● 小腸機能障害

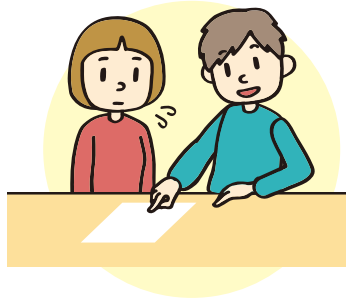
消化吸収が妨げられるため、食事に制限があったり、食事からの栄養補給が困難な場合は、鼻や胃などからチューブを通して栄養を摂ったりする必要がある。

● ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害

感染力の弱いウイルスなのに、偏見や差別の目で見られる。

知的障害とは

「知的障害」とは、何らかの原因により知的機能の発達に遅れが生じ、学習や理解、判断などの日常生活・社会生活への適応が難しくなり、周りの支援が必要な状態で、およそ18歳までに現れます。障害の程度が重く、身の回りのことに多くの支援が必要になる人から、比較的程度が軽く、働きながら生活を続けられる人まで、障害の状態はさまざまです。



困っていること 例えば…

- 複雑な話や抽象的な話などの理解しづらい内容のことや、一度にたくさんのことを言われると戸惑う。
- 人に何かを聞いたり、どうしたいのかを伝えたりするのが苦手。
- 突発的なできごとに対して、状況に応じた行動ができない。

配慮の仕方

- 絵や図、ふりがなや数字などを示して具体的に表現する。
- 本人が理解しやすいように短い言葉でゆっくり話す。
- 「助けて」、「困った」が言い出しやすい関係づくりを心がける。
- コミュニケーション支援ツールを使ってみる。
(言葉以外で意思疎通を図るための道具)

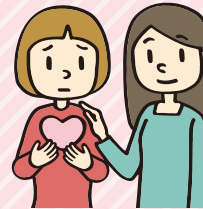
■ タブレットで
行き先の写真を示す

■ タイムタイマーで
設定した時間を示す

■ カレンダーで
予定を伝える

私たちができること

本人の希望や
思いを大切にサポート
する。



良いところを言葉で
伝える。



会話がうまく
伝わらないときは、
本人が分かる言い方や方法に
変えてみる。



レジの会計などに
手間取ったときは
温かく見守る。



精神障害とは

「精神障害」とは、何らかの原因による精神疾患のため、精神機能の障害（幻覚、妄想、不安、憂うつ感など）が生じ、日常生活や社会生活に困難をきたしている状態のことを言います。

※精神疾患の主な例

統合失調症、気分障害（躁うつ病、うつ病、躁病）、神経症・ストレス関連障害、アルコール・薬物依存症、認知症など



困っていること 例えば…

- 心の調子の波が大きい。
- 不安や孤独を感じる。
- その場にいない人の声が聞こえたり、ないものが見えたりする。

配慮の仕方

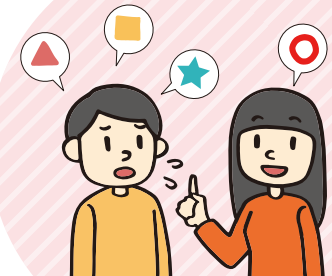
- 病気の影響により、心身の調子に波があり動きたくても動けない状態であることを理解して接する。
- 障害の特性に応じ、登下校・出退勤時間や休憩時間などのルール・慣行の柔軟な変更を行う。

私たちができること

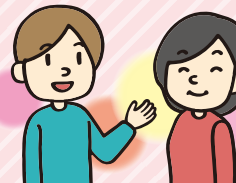
誤解や偏見による先入観をもたず、疾患や障害について正しく理解する。



本人の言うことを否定せず、本人のペースに合わせて話を聞く。



安心できるように穏やかに話し、時々話を整理しながら会話を進める。



生活のしづらさの程度は人それぞれであるため、その人の状態に応じた仕事や役割に配慮する。



発達障害とは

「発達障害」とは生まれつきの脳の働きや発達のアンバランスさによって、日常生活や仕事、人とのコミュニケーションなどに支障がでてしまうことです。障害が周囲から気づかれにくく、特性は人それぞれなので、得意なことや困りごとをきちんと把握した、特性に応じた支援があることで、本人も家族も暮らしやすくなります。

発達障害の主な特徴

自閉スペクトラム症 (ASD)

(自閉症、アスペルガー症候群、広汎性発達障害を含む)

社会的なコミュニケーション障害、パターン化した行動、興味・関心の偏り。

注意欠陥・多動症 (ADHD)

集中できない。じっとしてられない。考えるよりも先に動く。

学習障害 (限局性学習症、LD)

読む、書く、計算する等の特定の能力が極端に苦手。

困っていること 例えは…

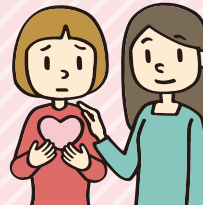
- 大事な予定を忘れてたり、物を管理したりすることが苦手。
- 感覚が過敏なため、多くの人が気にならないような音や光、匂いなどが苦手な場合がある。
- 本人の努力不足や、子育ての問題と誤解されやすい。
- 場の状況や相手の気持ちに気づきにくく、合わせるのが苦手。

配慮の仕方

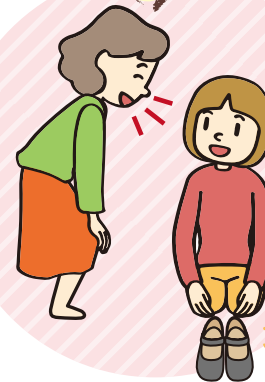
- 口頭で伝えるだけでなく、メモで渡すなどの配慮をする。
- 何が苦手か確認し、場所を変える、耳栓をつけるなど刺激から離れるように配慮する。
- 生まれつきの脳の障害であることを理解し、その人にあったサポートをする。
- 場面に応じた行動や状況を具体的に伝え、無理強いしない。

私たちができること

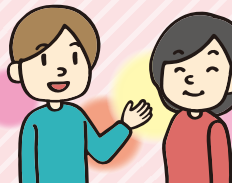
混乱したり、不安なときに過ごせる場所や相談できる機会をつくる。



一人一人の特性を尊重して関わる。
例) あなたのやり方もいいね!



事前に予告して実施する。



肯定的な言葉を意識して、具体的に伝える。
例) ×宿題しなきゃ、ゲームできないよ
○宿題できたら、ゲームできるよ!



発達障害をさらに詳しく理解する



出典：国立障害者リハビリテーションセンターURL

高次脳機能障害とは

「高次脳機能障害」とは、脳血管障害や事故等で脳が損傷を受け、思考、記憶、言語等の機能に障害が生ずるものです。身体の障害を伴わないこともあり、外見から分かりにくいいため、周りの人の理解を得られにくく、本人や家族が不安や悩みを抱えやすいです。

記憶障害

- ・新しいことを覚えられない
- ・約束や予定を忘れる
- ・何度も同じことを聞く

注意障害

- ・気が散りやすい
- ・単純な作業でもミスが多い
- ・ぼんやりしている

遂行機能障害

- ・計画を立てて物事ができない
- ・指示がないと行動できない

社会行動障害

- ・感情のコントロールがうまくいかない
- ・人の気持ちを察することが難しい

困っていること 例えば…

- 効率よく仕事ができなくなり、単純作業でもミスが増えた。
- 以前より怒りっぽくなり、人間関係が難しくなる。
- 人や物の名前が出てこないことがある。
- 片側にあるものを見落としやすい。

配慮の仕方

- 手順を簡単にしたり、手がかりを増やしたりするよう工夫する。
- 怒りだしたら話題を変えてみる。
- 忘れやすいときはメモを活用してみる。
- 気づきにくい方に目印をつけたり、気づく方から声をかけたりする。



高次脳機能障害をさらに詳しく理解する



出典：国立障害者リハビリテーションセンターURL

社会的障壁例

事物

通行、利用しにくい施設や設備など



オストメイト対応のトイレの普及率

私は人工肛門を保有しているオストメイトです。外出先では障害者用トイレや多機能トイレを利用することが多いのですが、本当は装具を洗浄できる「オストメイト対応トイレ」が望ましいです。県内では、公共施設ではたまに見かけるものの、商業施設ではまだまだ設置されていないのが現状です。

制度

利用しにくい制度など

電話での本人証明が大変

聴覚障害のある私は、クレジットカードを作るのが大変でした。申し込みの最後に行く本人の電話確認ができなかったため、改めて申込書をファックスして作ることができました。クレジットカードをなくしたときも手続きに時間がかかったため、地方のクレジット会社でも柔軟に対応してほしいです。



社会的障壁とは？

障害のある人にとって、日常生活や社会生活を送る上で障壁（バリア）となるものを指します。障害のある人をサポートする際の選択肢がいくつかあると親切です。

慣行

障害のある人の存在を意識していない慣習や文化など



セルフレジは利用しにくい

最近はこのスーパーマーケットもセルフレジが増えてきていますが、タッチパネルやバーコードリーダーで行う今のシステムでは、視覚障害のある僕はうまく活用することができません。音声案内機能をつけるなど、視覚障害のある人でも気兼ねなく利用できるレジができるといいなと思います。

観念

障害のある人への偏見など

障害者手帳を見せたことで差別される

私は統合失調症のため、精神障害者保健福祉手帳を持っています。先日、障害者割引をしている映画館で手帳を提示したところ、私の後ろに並んでいたお客さんを優先したり、ごちない対応をされたと感じることがありました。精神障害者手帳を提示したことが原因でそのような対応をされたのかと思い、悲しくなりました。



秋田県差別解消推進動画（手話通訳つき）

様々な「見えない壁」とは？
動画を見て、心の壁を取り払おう！



①私たちにできること
再生時間22:01
・視覚障害
・肢体不自由
・知的障害
・精神障害 など



②私たちのつくる未来
再生時間23:17
・聴覚障害
・内部障害 など

災害・緊急時のサポート例

声のかけ方

- 後ろや横からではなく正面から、ゆっくりはっきりと声をかける。
- 聴覚に障害がある人は特に情報が遮断されるので、筆談や口の動き、身振りなど複数の方法で伝える。
- 不安をやわらげるよう、穏やかに話しかける。
- あいまいな表現を使わず、具体的な言葉を使って、短く分かりやすい文で伝える。



誘導の仕方

- 一人ひとり状況が違うので、どのようなサポートが必要か本人や家族に確認する。
- 歩行が困難な人には腕や肩につかまってもらい、道順や段差などを説明しながら誘導する。
- 必ずひと声かけてからサポートをする。
- 障害のある人のペースに合わせて誘導する。



ここに気を配ろう

- 環境が変わるとうまく行動ができない人には、見通しのもてる説明をする。
- サポートをするときは一人で無理をせず、周囲の人に応援を求めるようにする。
- 避難所では、歩行が困難な人が通ることのできる通路や利用しやすいトイレ、個別スペースなどを確保する。
- 情報やコミュニケーション不足により、障害のある人が孤立していないか配慮する。

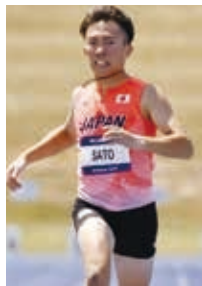


インタビュー

秋田で活躍している人の声です。

スポーツ

陸上競技 佐藤 柚太さん



知的障害があり、小中学校は特別支援学級で過ごした後、特別支援学校高等部へ進学しました。周囲の方と接する事に苦手意識がありましたが、中学で陸上競技を始めてから、得意の短距離で好タイムを出す毎に周りから一目置かれるようになり自信を持てるようになりました。県予選を勝ち抜いた高校生等が出場する東北新人陸上大会に出場し、社会人となり日本パラ陸上競技連盟からスカウトされました。世界で活躍できるチャンスをいただき、昨年オーストラリアで開催された2025ヴァータス世界陸上では、リレー競技で銀メダルを獲得しました。ご支援くださる方々への感謝の心を忘れず、最大の目標・パラリンピック出場に向け走り続けます！私の経験が皆さんの「好きな事や得意な事を諦めずに挑戦してみる勇氣ある一歩」に繋がると嬉しいです。



調べてみよう

パラリンピックをはじめ、デフリンピック（聴覚障害者のためのスポーツ大会）、スペシャルオリンピックス（知的障害者のためのスポーツ大会）など、国内外で様々な障害者スポーツ大会が開催されています。

芸術

油絵 保坂 一成さん



小学6年の時、統合失調症にかかり、朝起きたら頭の中に霧がかかるような感じがしました。そこから朝起きられず、勉強に対する意欲もなくなってしまい生活が一変してしまいました。それでも昔から絵を描くことは好きで、中学の時に入部した美術部で油絵と出会い、今日まで描いてきました。作品を出展する際に、カレンダーの美しい風景や花を参考に描く絵を決める事が多いですが、大切にしていることは、なぜそれを良いと思ったのか、どこに美しさを感じたのかというのを観る側にも伝わるよう考えて描くことです。その美しさを共感してもらえるような作品を今後も描き続けていきたいです。



ヘルプマーク

見た目から配慮等が必要か分からない人が周囲の人に配慮や支援が必要なことを知らせるためのツールです。



街でヘルプマークを見かけたら

- 困っているようだったら、声をかけよう
- 電車・バスでは席を譲ろう
- 災害時は、安全に避難するための支援をしよう



ヘルプカード

あなたの支援が必要です

ヘルプカード



ヘルプカード

配慮を必要とする人が困ったとき、援助をお願いしやすくするためのものです。

街でカードを提示されたら

記載されている内容にそって支援をお願いします。

中面

ふりがな あきた	連絡先 <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先・通学先 <input type="checkbox"/> その他 ()
名前 秋田 ○○	秋田△△ 018-011-●●●●
住所 秋田市山王○丁目△-□	<input type="checkbox"/> 自宅 <input checked="" type="checkbox"/> 勤務先・通学先 <input type="checkbox"/> その他 ()
性別 (男・女) 血液型 RH± 生年月日 S ○○年△△月□□日	(株)×× 018-033-●●●●
☑ 大切な連絡 (このカードをご覧になった方へ) (記載例) ○○の持病があります。病院へ電話してください。	<input type="checkbox"/> 自宅 <input checked="" type="checkbox"/> 勤務先・通学先 <input type="checkbox"/> その他 ()
	☐☐高校 018-055-●●●●
	医療機関 (かかりつけ) 連絡先 ○○病院 018-077-●●●●

ココを見てね!!

配布場所

ヘルプマーク、ヘルプカードは、お住まいの市町村（障害福祉窓口等）、県地域振興局福祉環境部、県障害福祉課などで配布しています。

障害を理由とする差別に関する相談窓口一覧

障害者110番

(秋田県障害者社会参加推進センター内)

☎ 018-863-1290

📠 018-863-1296

- 相談員が来所・電話相談に対応します。電話相談は、毎週月曜日から金曜日の午前9時から午後4時までです。ただし、祝日及び年末年始は除きます。

※一般の方でも障害のある方への対応方法などを相談することができます。

秋田県

地域	相談窓口	電話番号
大館・鹿角	大館福祉環境部 企画福祉課	0186-52-3955
北秋田	鷹巣阿仁福祉環境部 企画福祉課	0186-62-1165
能代・山本	山本福祉環境部 企画福祉課	0185-55-8023
秋田周辺	秋田福祉環境部 企画福祉課	018-855-5171
由利本荘・にかほ	由利福祉環境部 企画福祉課	0184-22-4120
大仙・仙北	仙北福祉環境部 企画福祉課	0187-63-3403
横手	平鹿福祉環境部 企画福祉課	0182-45-6137
湯沢・雄勝	雄勝福祉環境部 企画福祉課	0183-73-6155
全県	秋田県子ども・女性・障害者相談センター	018-831-2940

関係団体など

相談窓口	電話番号
社会福祉法人 秋田県身体障害者福祉協会	018-864-2780
一般社団法人 秋田県視覚障害者福祉協会	018-864-2783
公益社団法人 秋田県手をつなぐ育成会	018-864-2718
NPO法人秋田県精神保健福祉会連合会(水曜、金曜のみ)	018-864-5011
秋田県聴覚障害者支援センター	018-874-8113

秋田県健康福祉部 障害福祉課

☎ 018-860-1331

URL <https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/10214>

