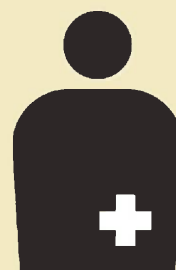
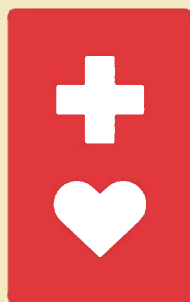


発行日

令和6年3月

# 障がいってなんだろう？

～知ることからはじめよう～



編集・発行

大館市福祉課

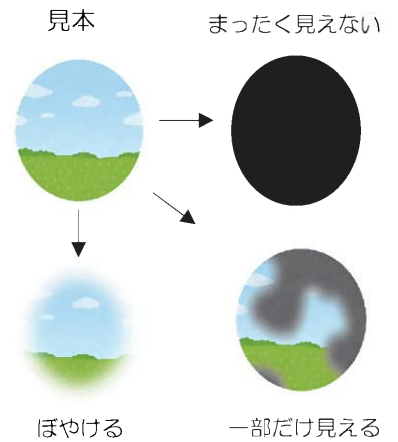
編集協力

・大館市障害者自立・差別解消支援協議会  
・大館市基幹相談支援センター

# 身体障がいってなんだろう？

## 見えにくい、見えないこと

「まったく見えない」「ぼやけて見える」  
「中心または周りが見えない」などさまざまです。  
白杖をもっている、盲導犬を連れている人もいます。  
見た目ではわかりにくい人もいます。



### はくじょう 白杖



杖の先で、障害物や路面の状態を確かめます。  
周りの人や車に目が見えない、見えにくいことを知らせ  
安全に歩行するために使用します。

点字ブロックの上に  
自転車や荷物を  
置かないようにしてください



### もうどうけん 盲導犬



目の不自由な人が安全に歩けるように、お手伝いします。  
ハーネスを付けているのが特徴です。

さわったり  
声を掛けたり  
しないでください



## 聞こえない、聞こえにくいこと

「全く聞こえない」「わずかに聞こえる」「雑音が混じる」などさまざまです。  
話すことが不自由な人もいます。<sup>ほちようき</sup>補聴器や<sup>じんこうないじ</sup>人工内耳を使っている人もいます。  
手話や指文字、文字を書いて会話する筆談、口の動きを読む読話で会話をします。

### しゅわ 手話



耳が聞こえない、聞こえにくい人が自分の考えや  
気持ちを伝え合うために手の動きで表現をします。

### ひつだん 筆談



文字で会話をします。短く分かりやすい言葉で  
伝えるのがポイントです。

# 手・足など身体に不自由のあること

生まれつき、または、病気やけがをきっかけに、手や足を動かすことや、そのほかの身体の動きが不自由な人がいます。歩くことや手を使うこと、食事をとることなどの普段の生活、または姿勢を安定させることが難しい人もいますので、暮らしていくために車いすや杖、義手や義足などを使う人もいます。

## ぎしゅ 義手

暮らしや目的に合わせて義手をつけることもあります。



## ぎそく 義足

つける人に合わせて作ります。陸上競技用の機能的なものもあります。



## 何ができるかな？



### 階段や段差のある道を移動するのが大変

- 歩きやすいように、道路や玄関などを丁寧に除雪する
- 移動の邪魔にならないように、通路を確保する



### しょうがいしゃとうようちゅうしゃ 障害者等用駐車スペースは斜線部分にも駐車をしない

- 車いすの人が乗り降りするためには、広いスペースが必要



## 関係のある

## マーク

### 身体障害者マーク

身体に障がいがあることを理由に運転免許に条件が付いている人が運転する車に付けるマークです。



# 知的障がいってなんだろう？

## 理解に時間がかかったり、 状況に合わせるのが苦手なこと

おつりの計算、漢字の読み書きが苦手な人もいます。

複雑な話やあいまいな事柄を理解すること、判断することが難しい場合があります。

自分の気持ちを伝えることや状況を判断する場面で戸惑うことがあります。



人によって障がいの状態はさまざまです  
それぞれ良い所や得意なことがあります  
それらを見つけてください

### 何ができるかな？

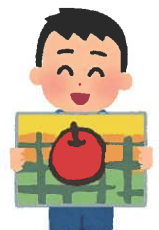


#### 長い文章や早口で話すと分からなくなる、難しいことを理解しにくい

- ゆっくり、穏やかに、分かりやすく話す

例：「もうちょっと待ってください」→「あと5分待ってください」

- 絵や写真など、イメージしやすいものを使って伝える



#### うまく自分の気持ちが伝えられない

- 笑顔で、相手のペースにあわせて話す





# 精神障がいてなんだろう？

## 心の病気や不調で、生活しづらいこと

気分が落ち込み、やる気や自信がなくなってしまうたり、自分の考えをまとめることができなくなったりします。

「<sup>せんさい</sup>繊細でストレスに弱い人」「仕事や外出をする気持ちがなくなる人」

「人に相談できず引きこもってしまう人」などさまざまな人がいます。

症状によって、日常生活を送るのが大変になります。

気分が落ち込んで  
何もしたくなくなります  
逆に気分が上がってはしゃぎ  
すぎることもあります



実際にはいない人の声が  
聞こえたりものがみえたり  
します

精神の障がいはだれでもなることがあります  
見た目では分かりにくいので、周りの人からはなかなか理解されにくいです

何ができるかな？



正しい知識をもつ

- どのような症状があるのか、正しく知り思い込みや間違った見方をなくす

関係のある

マーク

ヘルプマーク

なんらかの支援や気遣いが必要である人が、  
そのことを周りの人に伝えるためのマークです。



# 発達障がいってなんだろう？

## 日常生活や人との関わりに難しさがあること

脳の発達に凸凹<sup>でこぼこ</sup>があり、脳が働くときに障がいが起こります。

日常生活や学校、仕事、人とのコミュニケーションに支障がでることがあります。

親のしつけや教育が原因ではなく、脳機能の障がいによるものです。



ADHD  
ちゆういけつじよ たどうせいしようがい  
(注意欠如・多動性障害)



ASD  
(自閉スペクトラム症)

集中すること、じっと  
していることが難しい  
考えるよりも先に体が動く

対人関係に難しさがある  
決まった行動を繰り返す  
興味や関心に偏りがある



LD  
(学習障害)

読む、書く、話す、計算する  
など特定のことが苦手

### 何ができるかな？

#### 大事な予定を忘れたり、物を管理したりすることが苦手

- 口頭で伝えるだけでなく、紙に書いて渡す



#### 感覚が過敏なため、大きな音や明るい光、強い匂いなどが苦手

- 何が苦手か確認する
- 場所を変える、耳栓を付けるなど環境に気配りをする



#### 本人の努力不足や、子育ての問題と誤解されやすい

- 生まれつきの脳の障がいであることを理解する
- その人に合ったサポートをする



# こうじ 高次脳機能障がいってなんだろう？

## 考えること、記憶すること、話すことができにくくなること

病気や事故で脳が大きく傷ついて、脳がうまく働かなくなります。

思考や記憶、言語機能などに障がいが起こります。

外見ではわかりにくいいため、本人や家族も障がいに気づかず、

周りから理解されることや日常生活を送ることが難しくなる場合があります。

### 記憶障がい

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

### 注意障がい

- ・気が散りやすい
- ・簡単な作業でもミスをする
- ・ぼんやりしている

### 遂行機能障がい

- ・計画を立てて行動できない
- ・指示がないと行動できない

### 社会行動障がい

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

## 何ができるかな？



### 前よりも怒りっぽくなり、人間関係が難しくなった

- 怒りだしたら、話題を変えてみる
- 変わった所だけでなく、良い所にも目を向ける



### 効率よく仕事が出来なくなり、単純な作業でもミスが増えた

- 手順を簡単にしたり、手がかりを増やしたりするような工夫をする
- 例：手順表を作る、メモをとる、計算機を使う



### 片側にあるものを見落としやすい

- 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



## 障がいを理解するためのガイドブック

障がいについて、より詳しく知りたいかたは右記のQRコードから、“障がいを理解するためのガイドブック”をご参考ください。





# 災害・緊急時のサポート

## 声のかけ方

- 正面から、ゆっくりはっきり声をかける
- 耳に障がいがある人へは筆談や口の動きジェスチャーなど色々な方法で伝える
- 具体的な言葉でわかりやすく伝える



## 誘導の仕方

- どのようなサポートが必要か本人や家族に確認する
- 道順や段差などを説明しながら誘導する
- その人のペースにあわせて誘導する



## コミュニケーションボード

わたしの伝えたいこと

どうしましたか?  
What's happen?



熱がある  
I have fever

いたい  
I feel pain

くるしい  
I feel orange

めまいがする  
I feel dizzy



はいた  
I vomited

咳がでた  
I have a cough

からだのどこ?  
Which part of your body?

血がでた  
I bled

しびれる  
I feel numb

かゆい  
I feel itchy

わたしの伝えたいこと

トイレ



いたい



のみたい



だべたい



はい



いいえ



ほしい



やめて



わからぬ



電話して



ボードにある文字や絵などを  
指さして、自分の気持ちを相手に  
伝えることができます





# バリアフリーマップを作成しました



障がいがあっても外出しやすい  
見て楽しめるマップを作成しました！

裏面には  
お昼に営業している飲食店の  
バリアフリー情報を載せています。

## みんなが暮らしやすい街の実現

市民のかたひとりひとりの  
サポートや協力が必要です。  
みなさんの理解が  
暮らしやすい街を実現するための  
第一歩になります。

## バリアフリーマップを作成するにあたって

街を実際に歩き、点検することで  
新しい気づきがありました。  
だれもが歩きやすい街、利用しやすい街  
店舗、公共施設、交通機関などが  
整備されることで  
みんなが暮らしやすい街になります。

# 障害者等用駐車スペース

## ● どんな人が停められるの？

車いすを使う人、高齢の人、妊婦さん、その他の障がいにより移動をするときに特別な配慮が必要な人の専用スペースです。その他の人が利用することはできません。

正しく利用されるように  
利用証が  
発行されています



石田ローズガーデン

# 点字ブロック・点字手すり

## ● どのように使われているの？

目に障がいがある人が安全に移動できるように地面や床面に設置された四角形の案内表示です。  
この出っ張りを足うらや白杖で確認しながら進みます。

点字ブロックの周辺に  
自転車や障害物を  
置かないようにしましょう



大館市役所 庁舎内

何階から来たのか  
先に進むと何階か  
点字で書かれています



大館市役所 庁舎内



# オストメイト対応トイレ

## ● オストメイトってなんだろう？

病気や事故で腸の一部を切除するなどして、人工の肛門やぼうこう(ストーマ)をつけている人のことです。

お腹には、便や尿をためておくための袋を装着しています。



大館市立栗盛記念図書館 1階トイレ

## ● どんな人が使うの？

ストーマをつけている人が装具を洗浄できる設備があります。

ストーマはお腹の位置にあるため、立ったままの楽な姿勢で処理ができます。

だれでも使いやすい  
多目的トイレです  
ただし、ほかのトイレが使えない人  
への配慮が必要です



大館市役所 庁舎内2階トイレ

## 相談先

### ■ 大館市福祉部福祉課 障害福祉係

開庁日 月曜日～金曜日(年末年始・祝日を除く)

開庁時間 午前8時30分～午後5時15分

住所 〒017-8555 大館市字中城20番地

連絡先 TEL:0186-43-7052 FAX:0186-42-8532



### ■ 大館市基幹相談支援センター

営業日 月曜日～金曜日(年末年始・祝日を除く)

営業時間 午前8時30分～午後5時30分

住所 〒017-0897 大館市字三ノ丸103番地4

(大館市総合福祉センター内)

連絡先 TEL:0186-59-7255 FAX:0186-59-7256



大館市役所 外観



大館市総合福祉センター 外観



○「障害」と「障がい」の表記について

「障害」の「害」の字には「悪くすること」、「そこなうこと」など否定的でマイナスのイメージがあるため「害」の字については可能な限りひらがなで表記しています。ただし、国や県が定めた法律の用語や固有名詞については元の表記に合わせて「障害」と漢字表記にしています。