

地域での支えあい

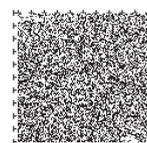
— 障害理解への第一歩 —



社会福祉法人 全国社会福祉協議会
障害関係団体連絡協議会
地域での支えあいに関する研究委員会



令和2(2020)年3月



もくじ

視覚障害	3	発達障害	8
聴覚・言語障害	4	内部障害（心臓病）	9
肢体不自由	5	難病に起因する障害	10
知的障害	6	重症心身障害	11
精神障害	7	障害のある人の家族	12

パンフレットを手にとってください方へ

平成 28・29 年度の私たちが行った研究事業により、障害のある人と同じ地域に暮らす住民一人ひとりに対して、障害に対する正しい知識の普及が十分ではなかったことが明らかとなりました。

そのことを踏まえ、本パンフレットはさまざまな障害の特徴や、障害のある人が日々の生活のなかで「困っていること」、そして、「こんな助けがあるとよいと思うこと」を整理し、多くの人に知っていただくために作成しました。

このパンフレットが、全国各地の自治体や関係機関に共有され、多くの方々に届き、障害のある人が地域における支え合いのなかで共に生き、生きがいや社会的役割をもち、共生社会のなかでより豊かな生活を営むことができるための一助となることを期待しています。知ることからはじめてみませんか。

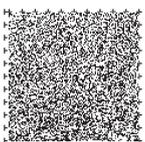
令和 2 年 3 月
社会福祉法人 全国社会福祉協議会障害関係団体連絡協議会
地域での支え合いに関する研究検討委員会

《障害関係団体連絡協議会とは》

全国社会福祉協議会の障害関係団体連絡協議会は、当事者団体を中心に障害福祉に関わる 20 の全国団体が参画する連絡協議会であり、障害当事者の視点に立ち、絶えず変化する障害者を取り巻く環境や施策をふまえ、各種提案や研究を行っています。

《構成団体（団体掲載は 50 音順）》

一般財団法人全日本ろうあ連盟／一般社団法人全国肢体不自由児者父母の会連合会／一般社団法人全国心臓病の子どもを守る会／一般社団法人全国日本難聴者・中途失聴者団体連合会／一般社団法人日本筋ジストロフィー協会／一般社団法人日本自閉症協会／公益社団法人全国脊髄損傷者連合会／公益社団法人日本重症心身障害福祉協会／公益財団法人日本知的障害者福祉協会／公益社団法人日本てんかん協会／公益社団法人日本リウマチ友の会／社会福祉法人日本視覚障害者団体連合（旧・日本盲人会連合）／社会福祉法人日本肢体不自由児協会／社会福祉法人日本身体障害者団体連合会／社会福祉法人全国肢体不自由児施設運営協議会／社会福祉法人全国心身障害児福祉財団／全国肢体不自由児施設運営協議会／全国障害者とともに歩む兄弟姉妹の会／全国手をつなぐ育成会連合会／全国盲ろう難聴児施設協議会



このマークを知っていますか。

東京都は、義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、「ヘルプマーク」を作成しました。

他県でも普及が進められている「ヘルプマーク」を身に着けた方を見かけた場合は、電車・バス内で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。

視覚障害

どんな
障害??

?



何らかの原因で視機能に障害があることにより、全く見えない場合と見えにくい場合とがあります

- 視覚障害は、「全盲」と「弱視（ロービジョン）」に分かれ、一人ひとりの見え方は異なります
- 明暗や色の組み合わせによって見えない、見えにくいことがあります。色の判別が難しい人もいます
- 音や匂い、常に固定されている電柱等で状況や場所を判断します
- 白杖を持っている人や盲導犬と一緒にいる人のように、周りの人が見てわかる人もいれば、外見からはわかりにくい人もいます

困っていることはこんなこと…

- ◆点字ブロックの上に物が置かれていると困ります
- ◆白杖では検知できない障害物は、危険に気づけません（顔の高さの木の枝や根のはり、看板、車のミラーやバックドア）
- ◆慣れていない場所での一人での移動が困難です
- ◆存在を知らせる音がでない信号機の押しボタンに気づくことができません
- ◆点字ブロックや、段差で示されていない歩車道境界や、静音車の接近に気づけません
- ◆視覚情報だけで示されているタッチパネルは操作できません



こんな助けがあると…

- ◇やさしく声をかけてください
- ◇点字ブロックの上に物を置かないでください
- ◇急に立ち止まらないでください
- ◇静音車は、接近通報音を出してください
- ◇看板や木の枝は、頭より高くしてください



記載内容の照会先団体

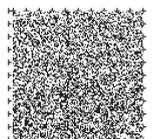
社会福祉法人日本視覚障害者団体連合（旧・日本盲人会連合）

TEL 03-3200-0011 FAX 03-3200-7755 HP <http://nichimou.org>

関連するマーク・標識



盲人のための国際
シンボルマーク



聴覚・言語障害

どんな
障害??

?



何らかの原因で聴覚機能に障害があることにより、全く聞こえない場合と、聞こえにくい場合があります

- 音や音声聞こえない、聞こえにくいです
- 聴覚障害であることが、見た目では周囲の人にわかりにくいです
- コミュニケーション障害ともいわれています
- 手話で会話する人もいますが、手話を使わない聴覚障害者もいます
- 文書が苦手な人もいます

困っていることはこんなこと…

- ◆後ろから話しかけられたり、自転車のベル、車のクラクションに気づかないこともあります
- ◆駅や空港、乗り物などの交通機関や公共の場での音声情報が伝わりません
- ◆防災無線は気づかず、テレビやラジオなどは聞こえません
- ◆暗いところでは手話が見えないので話できません
- ◆電話ができません



こんな助けがあると…

- ◇やさしく肩をたたいて気づかせてください
- ◇手話や筆談で伝えてください
- ◇自転車や車を運転する時は、聞こえない人がいることも知っておいてください
- ◇音声情報は、手話や文字・図・パネルなど見てわかる方法で伝えてください
- ◇手話が見える明るさで話をしてください。FAXやメールで連絡してください



記載内容の照会先団体

一般財団法人全日本ろうあ連盟

TEL 03-3268-8847 FAX 03-3267-3445 HP <http://www.jfd.or.jp>

全国盲ろう難聴児施設協議会

TEL 03-3607-1300 FAX 03-3607-1312

一般社団法人全日本難聴者・中途失聴者団体連合会

HP <https://www.zennancho.or.jp/>

社会福祉法人全国盲ろう者協会

TEL 03-5287-1140 FAX 03-5287-1141 HP <http://www.jdba.or.jp/>

関連するマーク・標識



耳マーク



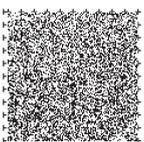
聴覚障害者標識
(聴覚障害者マーク)



手話マーク



筆談マーク



肢体不自由

どんな
障害??



肢体不自由とは、四肢（上肢・下肢）、体幹（腹筋、背筋、胸筋、足の筋肉を含む胴体の部分）が病気や怪我で損なわれ、歩行や筆記などの日常生活動作に困難がともなう状態です

- 障害の部位や障害の程度、発症時期は、一人ひとり異なります
 - ・ 例えば、右足のみ、左半身のみ、あるいは両足、全身と、一人ひとり運動動作が不自由な部位は異なります
 - ・ 日常生活動作に困難を感じない程度から、立ったり歩いたりなどの動作に支障がある程度、日常動作の多くに介助を要する程度など、一人ひとり異なります
- 日常の暮らしや、学習、他の人とのコミュニケーションなどの場で、行動上の課題が発生します
- 「車いす（手動、電動）」（以下、「車いす」とする）で移動する人もいます

困っていることはこんなこと…

- ◆ 一人での移動（歩行）、入浴、食事等が難しいです
- ◆ 麻痺等により、人と話すことが難しいです
- ◆ 段差や隙間、傾斜のある道路等は移動が難しいです
- ◆ 公共施設、娯楽施設の設備状況により、車いすでの利用が難しいです



こんな助けがあると…

- ◇ やさしい気持ちをもって声をかけてください
- ◇ 同じ高さの目線で会話をしてください
- ◇ 日ごろから交流する機会をもってください
- ◇ 車いすの人が通りにくくならないよう配慮してください



記載内容の照会先団体

一般社団法人全国肢体不自由児者父母の会連合会

TEL 03-3971-3666 FAX 03-3971-6079 HP <http://www.zenshiren.or.jp>

社会福祉法人日本身体障害者団体連合会

TEL 03-3565-3399 FAX 03-3565-3349 HP <http://www.nissinren.or.jp/>

公益社団法人全国脊髄損傷者連合会

TEL 03-6421-4588 FAX 03-6421-4665 HP <http://www.zensekiren.jp/>

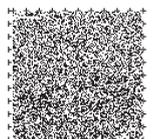
社会福祉法人日本肢体不自由児協会

TEL 03-5995-4511 FAX 03-5995-4515 HP <https://www.nishikyo.or.jp/index.html>

関連するマーク・標識



身体障害者標識
(身体障害者マーク)



知的障害

どんな
障害??



脳の機能の障害で、一人ひとりとは違いますが、難しいことが理解できにくかったり、難しい話やあいまいなニュアンスの会話がわからない場合があります

- 言葉によるコミュニケーションをうまく取ることができないことがあります
- 計算や文章、会話の理解が苦手です
- 覚えることに時間がかかります
- 社会のルールが理解できないことがあります
- 騒々しいところが苦手です
- 初めてのこと、いつもと違うこと（突発的なこと）、変化することが苦手です
- 独り言や体を動かすことで、安定することができます
- こだわりがあり、一見、奇妙な行動をする人もいます

困っていることはこんなこと…

- ◆難しい言葉、抽象的な言葉、一度にたくさんのことを伝えると理解できないことがあります
- ◆見通しがもてないことで不安になります
- ◆周りで起こっていることが理解できず、混乱することがあります
- ◆周りを困らせようとしているわけではありません



こんな助けがあると…

- ◇やさしく声をかけてください
- ◇ゆっくり、わかりやすい言葉で一つずつ伝えてください
- ◇写真や絵カード、イラストなどを使い、説明してください
- ◇日ごろから交流する機会をもってください
- ◇優しく温かく見守ってください



記載内容の照会先団体

公益財団法人日本知的障害者福祉協会

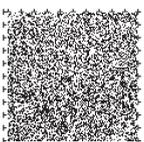
TEL 03-3438-0466 FAX 03-3431-1803 HP <http://www.aigo.or.jp/>

全国手をつなぐ育成会連合会

TEL 03-5358-9274 HP <http://zen-iku.jp/> E-mail info@zen-iku.jp

社会福祉法人全国心身障害児福祉財団

TEL 03-5927-1280 FAX 03-5927-1281 HP <http://www.shougaiji-zaidan.or.jp/>



精神障害

どんな
障害??



原因はさまざまありますが、ストレスや精神疾患のため精神機能が障害されると、日常の暮らしができにくくなります

- 日常生活において精神症状による苦痛があり、日常の暮らしに支障がでます
- 症状が深刻になると、判断や行動のコントロールが難しくなります
- 主な精神疾患として、統合失調症、気分障害、アルコール・薬物依存症、認知症、不安障害などがあります
- 症状が変わりやすく、日によってできることと、できないことがあります
- 自己肯定感をもつことができなかつたりします
- 感情の表現が苦手です

困っていることはこんなこと…

- ◆見た目ではわかりにくいので、本人が感じるつらさを周囲にわかってもらえないことがあります
- ◆相手の話す内容が理解できないことがあります
- ◆言いたいことをうまく伝えられないことがあります
- ◆幻聴や妄想に襲われることがあります
- ◆差別や偏見により、住まいや仕事がなかなか見つけれないことがあります



こんな助けがあると…

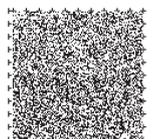
- ◇やさしく声をかけてください
- ◇ゆっくり、わかりやすい言葉で一つずつ伝えてください
- ◇優しく温かく見守ってください
- ◇その人の気持ちとペースを大切にしてください



記載内容の照会先団体

社会福祉法人全国社会福祉協議会障害関係団体連絡協議会

TEL 03-3581-6502 FAX 03-3581-2428



発達障害

どんな
障害??



発達障害とは、いくつかのタイプに分類されており、自閉症、アスペルガー症候群、学習障害 (LD)、注意欠陥・多動性障害 (AD/HD)、チック障害、吃音 (症) などが含まれます。

同じ障害がある人同士でもまったく似ていないように見え、個人差がとても大きいという点が特徴です

- 【自閉症】対人関係の築き方に困難があります。さまざまなものへの感覚が過敏です。一方、興味の対象が狭く、特定のことへのこだわりがみられます
- 【LD】「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算する」「想像する」など特定のことが苦手です
- 【AD/HD】注意力が続きにくく、衝動的であわただしい行動がめだちます。運動の調整が苦手で、極端に不器用です

困っていることはこんなこと…

- ◆場違いな行動をしてしまうことがあります
- ◆騒がしいなどの不快な環境が苦手です
- ◆長い文章や字が小さい書類は、読むことに時間がかかり、理解が難しいです
- ◆人の話を聞きながら、メモをとることが苦手です
- ◆一つのことが気になると周りの人の声が耳に入らなくなります
- ◆忘れ物をしたり、約束を忘れてしまうことが多くあります



こんな助けがあると…

- ◇場違いな行動をしても、笑ったり、からかったりしないでください
- ◇安全で静かな空間に移動させてください
- ◇「〇〇しない」ではなく、「〇〇してください」という肯定的な言葉で伝えてください
- ◇文章を短く、また読みやすい形式 (例えばテキストデータ) で渡してください
- ◇やさしく、ゆっくり、わかりやすい言葉で一つずつ伝えてください
- ◇確認や約束事項は、事前に何回か確認してください。メモやボイスレコーダーを使用し、本人があとで確認できるようにしてください



記載内容の照会先団体

一般社団法人日本自閉症協会

TEL 03-3545-3380 FAX 03-3545-3381 HP <http://www.autism.or.jp/>

特定非営利活動法人全国 LD 親の会

TEL/FAX 03-6276-8985 (TEL は火曜日のみ) HP <http://www.jpald.net/>

一般社団法人日本発達障害ネットワーク

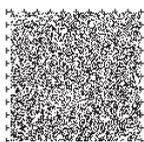
HP <https://jddnet.jp/>

関連するマーク・標識



World Autism Awareness Day

世界自閉症啓発デーマーク



内部障害（心臓病）

どんな
障害??

?



子どもの頃からの心臓病は、生活習慣病による疾患（虚血性心疾患）とは障害の特性が大きく異なります。そのことへの理解がなかなか得られない困難さがあります

- 同じ先天性心疾患であっても障害の状態は一人ひとり異なります。そのため、手術・治療方法も異なります
- 疲れやすく、体力的に持続性がありません
- 長距離、上り坂や階段、重いものを持った歩行に困難があります
- 気温や気候の変化が体調に異常を及ぼすことがあります
- 「根治」することはなく医療との関わりは生涯にわたり続きます
- 症状が固定していない障害です

困っていることはこんなこと…

- ◆激しい運動ができません
- ◆通勤、通学（教室移動含む）が困難です
- ◆見た目ではわかりにくいので、本人が感じるつらさを周囲にわかってもらえません
- ◆フルタイム勤務、長時間労働（残業）ができません
- ◆通院等も多く、職場等で理解が得られにくい場合があります



こんな助けがあると…

- ◇やさしく声をかけてください
- ◇道の段差など、バリアの解決に向けた取組みに協力してください
- ◇内部障害とわかるマーク（ヘルプマークなど）を着けている人への配慮をお願いします
- ◇無理のない仕事内容、学習支援、生活支援など、その人にあった理解や配慮をお願いします



記載内容の照会先団体

一般社団法人全国心臓病の子どもを守る会

TEL 03-5958-8070 E-mail mail@heart-mamoru.jp

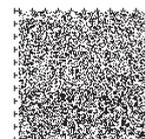
特定非営利活動法人ハート・プラスの会

TEL 080-4284-9928 E-mail info@heartplus.org

関連するマーク・標識



ハート・プラスマーク



難病に起因する障害

どんな
障害??

?



原因不明、治療方針未確定であり、かつ、後遺症を残すおそれが少なくない疾病です。経過が慢性にわたり、単に経済的な問題のみならず、介護等に人手を要するために家族の負担が重く、また精神的にも負担の大きい疾病です

- 令和元年7月現在の指定難病は、333疾病になっています（指定されていない難病もあります）
- 血液系、免疫系、神経・筋・感覚系など、さまざまです
- 1日の中でも症状に変化があり、日によっても変化があります
- 言語障害や、四肢麻痺などの症状もあります
- 定期的に服薬や通院が必要な人もいます

困っていることはこんなこと…

- ◆疲れやすく、重い物を持つことができない等、疾病により特徴があります
- ◆本人が感じる痛みやつらさを周囲にわかってもらえません
- ◆フルタイム勤務、長時間労働（残業）ができない場合があります
- ◆通院等も多く、職場等で理解が得られにくい場合があります



こんな助けがあると…

- ◇やさしく声をかけてください
- ◇その人の症状にあったコミュニケーションをとってください
- ◇無理のない仕事内容、生活支援など、その人にあった理解や配慮をお願いします



記載内容の照会先団体

公益社団法人日本リウマチ友の会

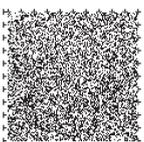
TEL 03-3258-6565 HP <http://www.nrat.or.jp/>

難病相談支援センター

HP <http://www.nanbyou.or.jp/>

一般社団法人日本難病・疾病団体協議会 (JPA)

HP <https://nanbyo.jp/>



重症心身障害

どんな
障害??



重度の肢体不自由と重度の知的発達障害とが重複した状態を重症心身障害といい、その状態にある子どもを重症心身障害児といいます。さらに成人した重症心身障害児を含めて重症心身障害児者と呼ぶことに定めています

- 姿勢：ほとんど寝たままで自力では起き上がれない状態が多いです
- 移動：自力では困難、寝返りも困難、座位での移動、車いすなども自力移動は難しいです
- 排泄：全介助が必要です
- 食事：自力ではできず、誤嚥を起こしやすいです
- 食形態：きざみ食、流動食が多いです
- 変形・拘縮：手・足の変形または拘縮、側彎や胸郭の変形を伴う人が多いです
- 筋緊張：極度に筋肉が緊張し、思うように手足を動かすことができません
- コミュニケーション：言語による理解・意思伝達が困難、表現力は弱いですが、笑顔で応えます
- 健康：肺炎・気管支炎を起こしやすく、70%以上の方がてんかん発作を持つため、いつも健康が脅かされています。痰の吸引が必要な人が多いです
- なかでも超重症児者といわれる人は、常に医学的管理下に置かなければ、呼吸をすることも栄養を摂ることも困難な障害状態にあります

困っていることはこんなこと…

- ◆車いすで移動が可能になるよう、エレベーターのスペースを空けてください
- ◆外出した時に、オムツ替えができる所がありません
- ◆重症心身障害児者のことが知られていません
- ◆災害時、医療機器の充電を行うための電源の確保が困難です



こんな助けがあると…

- ◇重症心身障害児者と出会ったら「こんにちは」と声をかけてください
- ◇外出した時に、オムツ替えができる所を案内してください
- ◇災害時、生命維持に必要な医療機器が継続して作動できるよう、優先的に電源を使用させてください



記載内容の照会先団体

社会福祉法人全国重症心身障害児（者）を守る会

TEL 03-3413-6781

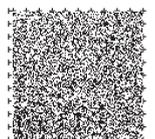
公益社団法人日本重症心身障害福祉協会

TEL 03-6907-3323 FAX 03-6907-3566

関連するマーク・標識



全国重症心身障害児（者）
を守る会シンボルマーク



障害のある人の家族

どんな
障害??



障害のある人の家族（親、祖父母、兄弟姉妹、配偶者、障害のある父母を持つお子さんなど）も障害のある本人と共に、生きづらさを抱えています

- 親の中には、子どもの障害をなかなか受け入れられない人もいます。祖父母の中にも、そのような人がいます
- 障害のある子どものきょうだい、障害のある父母をもつ子どもは、成長の過程で自分の家族が一般の家族とは違う部分があるという違和感を持つことがあります

困っていることはこんなこと…

- ◆家族のことは外から見えにくく、悩みを抱えていることに気づいてもらえないことがあります
- ◆病気や障害の症状について、知らないために「怖い」と思われ、家族も含めていじめや差別の対象となったり、付き合いを避けられたりすることがあります。そのため、心を閉ざしてしまう家族もいます



こんな助けがあると…

- ◇障害のある人と共に家族がいることも知ってください
とくに未成年のきょうだい、お子さんには周囲の大人の人が配慮してください
- ◇「何かできることがあれば言ってください」と積極的に声をかけてください。身近な家族関係の相談先の情報を提供してくださることも、家族にとってはとても大きな励ましとなります



☆家族や学校の先生、施設の支援者等は、障害のある子ども（人）が、地域の皆さんと仲良くできるように育て助けています

記載内容の照会先団体

全国障害者とともに歩む兄弟姉妹の会（略称 全国きょうだいの会）

TEL 03-5634-8790 HP <http://www.normanet.ne.jp/~kyodai/>

E-mail kyodainokai@yahoo.co.jp

社会福祉法人全国重症心身障害児（者）を守る会

全国手をつなぐ育成会連合会

一般社団法人全国肢体不自由児者父母の会連合会

一般社団法人日本自閉症協会

関連するマーク・標識

