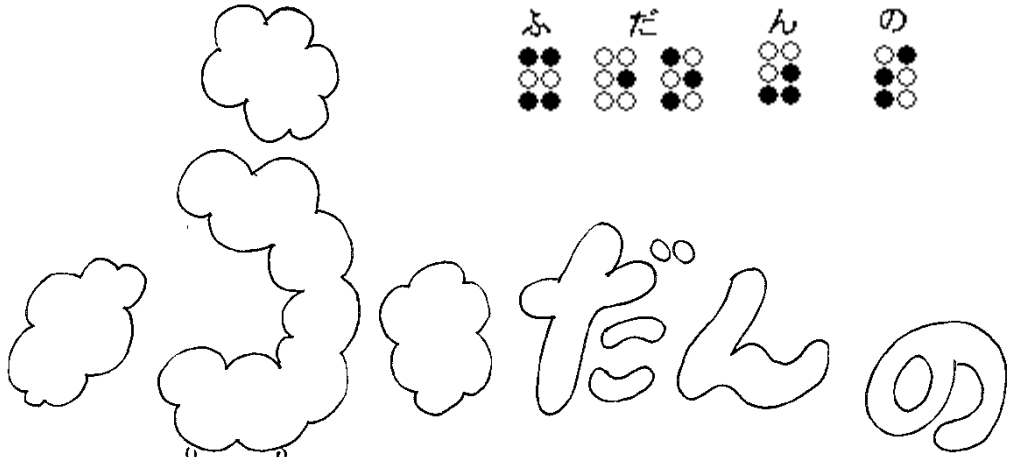
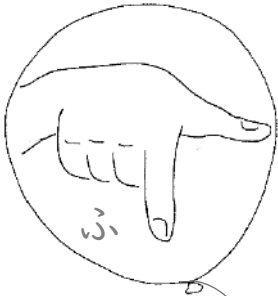
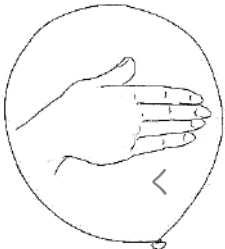


福祉教育ハンドブック

ふ だ ん の
●●● ●●● ●●● ●●●
●●● ●●● ●●● ●●●
●●● ●●● ●●● ●●●



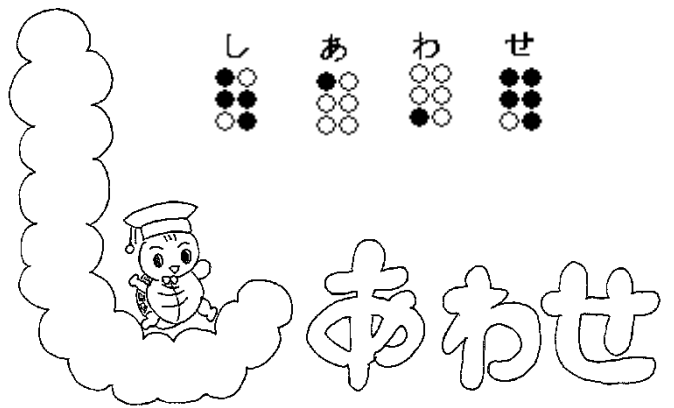
く ら し の
●●● ●●● ●●● ●●●
●●● ●●● ●●● ●●●
●●● ●●● ●●● ●●●



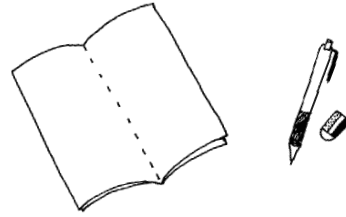
らしの



し あ わ せ
●●● ●●● ●●● ●●●
●●● ●●● ●●● ●●●
●●● ●●● ●●● ●●●



もくじ



はじめに.....	2
I <small>したいふ じゆう</small> 肢体不自由.....	4
II <small>ちょうかくしょうがい</small> 聴覚障害.....	10
III <small>ちてき はったつ</small> 知的障害・発達障害.....	18
IV <small>せいしん</small> 精神障害.....	24
V <small>しかく</small> 視覚障害.....	28
VI <small>としよ</small> お年寄り.....	37
VII <small>にんちしょう</small> 認知症.....	38
VIII <small>ぼうさい</small> ふくしと防災.....	39
IX マーク（のりづけしよう）.....	42
X <small>しゃかいふくしきょうぎかい</small> 社会福祉協議会ってどんなところ.....	44
メモ.....	46
<small>へんしゅうきょうりょくだんたい しゃ しりょうていきょう</small> 編集協力団体・者、資料提供、イラスト.....	49





わたし くらす 知多半島南部のまち、南知多町・美浜町・武豊町には、約 83,000 人の人たちが生活しています。パツと顔が思い浮かぶ人は、何人ぐらいいるかな？ 意外に多いかもしれませんね。

あなたの家族、あなたの友達、友達の家族、近所のおじさんにおばさん。赤ちゃんから高齢の人まで、私たちのまちにも多くの方がいますよね。

でも、全く同じ顔・同じ体格・同じ能力・同じ考え方・同じ好みの人って一人もいないんじゃないかな。

そう！ あなたと同じ人は、この広い世界のどこにもいないのです。



そして、できること・できないことも、みんな一人ひとり違いますよね。

男の子だから、野球やサッカーが得意だったり、好きとは限らない。

苦手な人、嫌いな人もいる。

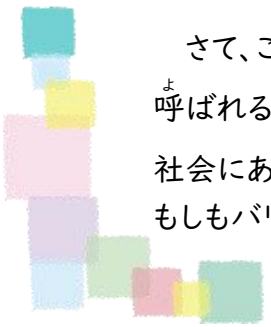
女の子だから、料理ができると決めつけられるのも、何か変だよ。

「〇年生だから〇〇ができて当たり前」と言われると苦しいこともあるよね。

それなのに、「他の大勢のみんなができることをやらない・できないあなたが悪い!」と言われ、うまくできなかつたらクラスや学校、社会からはじきだされてしまう。それは悲しいことですよね。

誰だって、かけがえのない一人の人として幸せに生きていきたい。そして自分だけが幸せになるのではなく、家族だったり、友達だったり、自分以外の誰かの力になりたい、一緒に笑いたい、誰かを幸せにしたい。できないことばかりじゃなくて、できることもある。認められたい。仲間に入りたい。

それは人として、ごく当たり前の願いですね。これらの願いをみんながかなえられる社会がいいな、みんなで支え合うことが当たり前の社会にしようね、というところから「ノーマライゼーション」という考え方が生まれました。みんな、命と価値は平等なのです。



さて、この社会には、「障害がある人」がいます。実は、どんな人が「障害がある人」と呼ばれるかは、国によっても時代によっても違うのです。そして、本人の心身の状態と、社会にあるバリアの状況によって、「障害がある人たち」の生きやすさが変わります。もしもバリアが多いと社会からはじき出され、少ないと一緒に暮らすことができます。

では、何がどのようにバリアになるのかな。そのバリアを取りのぞく(バリアフリー)

ほうほう
方法は何があるのかな。どんな社会だったらみんなが生きやすいのかな。

そこで、この「ハンドブック」では、同じ知多南部3町で暮らす障害がある人や高齢の人、一人ひとりの生活や暮らしについて、まとめてみました。「ノーマライゼーション」のこと、「バリアフリー」のこと、ぜひ、一緒に学び、考えてみましょう。

このハンドブック作成に関わった人たちは、「自分だけが生きやすい社会」を望んでいるわけではありません。「みんなが生きやすい社会」にしたいと思っています。

誰もはじき出されない社会は、あなたもはじかれません。あなたが大切だと思っている人も。そんな社会につながるといいな…と願ってこれを作成しました。

あなたも、あなたの周りの人も、誰もが、幸せになるために生まれてきました。

もちろん、幸せの形は一人ひとり違いますよね。でも、「自分が幸せだと思う人生の主人公として生きていきたい」、これは、家族も、友達も、近所の人、学校の先生も、子どもも、高齢の人、誰もがもっている願いです。そこで、このハンドブックのタイトル、「ふ・く・し」の出番です!



ふだんの 暮らしの しあわせ



自分や、周りのひとたちが、^す住み慣れた^なまちで、当たり前
の幸せな生活をおくるためには、「ふくし」が必要です。

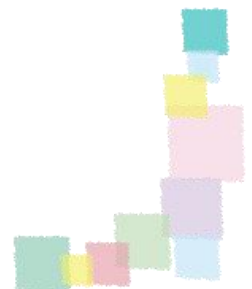
「ふくし」は、^{こうれいしゃ}高齢者や子どもや障害がある人等、一部の人たちだけのものではありません。このまちで暮らす人たちみんなの「幸せ」を願い、どうしたらよいのかな…と力を合わせて考え、形にしていくことが「ふ・く・し」なんです。そして、あなたも「ふ・く・し」の大切な主人公です。



そこで、まずはあなた自身の「幸せ」を考えてみませんか。
自分の長所は何ですか?自分でほめてね!
好きな場所はどこですか?
何をしているときに幸せですか?
いつかかなえたい夢は何ですか?

あなたが幸せに生きるために、何が必要なのかな?どうすればいいのかな?

その願いや、願いを^{はば}阻むバリアは、他の人たちと同じという場合があるかも。自分の幸せを考えることが、みんなの幸せにもつながるならうれしいよね。大切な人たちと支え合って「ふ・く・し」のあるまちにしていきましょう!



I 肢体不自由

1. 「肢体不自由」ってどういうこと？

手や足や体幹(体をささえる部分)に障害があり、歩いたり、手や足を自由に動かしたり、同じ姿勢を保つのが難しいことをいいます。

生まれつき障害がある人・病気や事故が原因の人など、障害の原因はさまざまです。肢体不自由だけでなく、知的・内部・言語・聴覚・視覚などの障害をあわせもつ人もいます。

2. こんな生活を送っています

1) どんなコミュニケーション方法があるの？

言語障害がある人も多く、いろいろな工夫をしています。じっくり聞き取ってください。

- 電子手帳
- 携帯電話・スマートフォン
- タブレット
- 文字盤
- トーキングエイド
- パソコンにキーボードカバーをつける



[文字盤]



[トーキングエイド]



[キーボードカバー]

(自助具)

2) どんな仲間がいるの？

同じ障害があるメンバーで会を作って活動をしている人もいます。

趣味をもっている人もたくさんいて、趣味の会に入って、活動している人もいます。

例: 大工・つり・写真



【カメラのシャッターを
押すところ】



工夫して趣味を
楽しんでいるよ



3) どのような移動手段があるの？

障害の状況に応じて、移動手段もさまざまです。また、使う目的や体の状態に合わせたものになっています。

○車いす（介助タイプ・自走タイプ・電動タイプ・スポーツタイプ）



○歩行器

○杖

○手すり

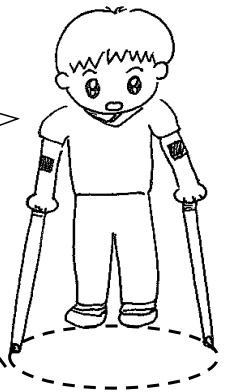
○靴に工夫をしている人もいます。

○リフトカー（車いすのまま乗れる自動車）もあります。

○自分で車の運転をする人もいます。

○配慮があれば、バス・電車にも乗ることができます。

これだけのスペースが必要です。
通路にものをおいたり、まわりでふざげたり
しないでね。



[バスへの乗車]



[電車への乗車]

4) どのようなスポーツがありますか？

肢体不自由の人ができる競技もたくさんあります。また、障害者スポーツ大会に出場する選手もいます。



[ボッチャの様子]



[車いすバスケットの様子]

「車いすバスケット体験イベント」
（日本福祉大学地域研究プロジェクト主催、
みはまスポーツクラブ共催）より写真提供

5) 食事ではどんな工夫がされているの？

- 調理器具や台所を工夫して、自分で調理する人もいます。
- 介助をしてもらって、食べる人もいます。
- 自助具を活用して、自分で食べる人もいます。



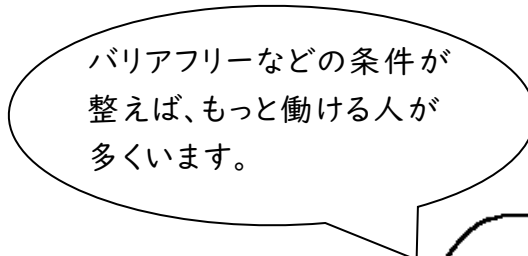
[自助具を使っの食事]



[調理方法の工夫]

6) どんな場所で働いているの？

- 会社やお店などで働いている人、福祉の制度を利用して働いている人もいます。
- 講演会を行ったり、趣味に関する講座を開催している人もいます。



[講演活動の様子]



7) 学ぶところはどんなところ？

- 特別支援学級
- 通常学級
- 特別支援学校(旧・養護学校)
- 大学・専門学校……と人によりさまざまです。

8) こんなことも知ってほしいな

- 「不随意運動」がある人が多くいます。自分の思っていることとは違う体の動きをしてしまうので、そばにある物や人にあたってしまったたり、一つ一つの動作にとっても時間がかかります。

3. みなさんへのメッセージ

『夢への挑戦』

みなさんは障害をもっている方を見かけたことはありますか？また、どういった印象でしょうか？

おそらく多くの方が「心配だ」など一人では出来る事が少ない・助けが必要だという印象だと思います。確かに私は生活に必要な排泄、入浴、自炊、外出までもが一人では出来ません。しかし、私は障害の有無に関わらず、誰にだって出来る事や出来ない事、また得意な事や苦手な事があると思います。また障害というのは体や心だけでなく私達の身の回りに多く存在します。例えば階段や坂が急で登るのが大変、しんどい、道が狭く通りづらいといったことも立派な障害というものです。私は週5日内海で働いています。その内、週2日は電車で内海駅を利用しています。しかし内海駅にはエレベーターがありません。私が駅を利用することによってエレベーターを設置するきっかけになればと思い、駅を利用しています。

今はリフトを使い階段を上り降りしていますが、予約が必要だったり天候が悪くなるとキャンセルになったりと、不便があります。エレベーターが設置されれば、私のような車椅子ユーザーだけでなく、高齢者や観光客、妊婦または子ども連れなどの人々が、安心して駅を利用出来ます。障害をもっている方を見かけたら声をかけて「助ける」とよく聞かれますが、それだけではなく普段の生活の中で、暮らしやすい工夫に気づき声を挙げることで、更なるふだんのくらしのしあわせが生まれます。

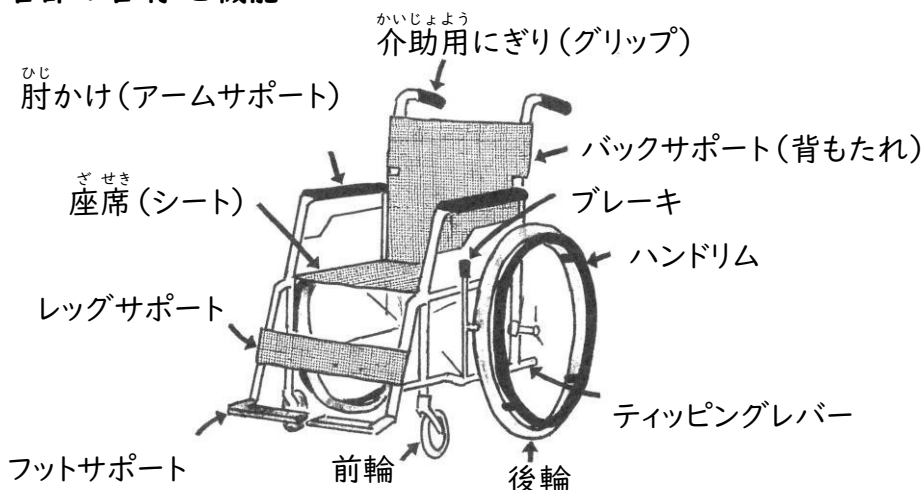
共に築いていきたいです。



(美浜町・19才・神谷寛人)

4. 車いすについて

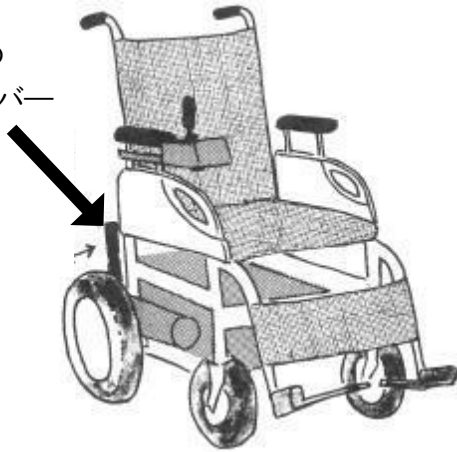
1) 車いすの各部の名称と機能



2) 電動車いす

- 電動車いすは、手や足だけでコントロールができ、一人で移動することができる車いすです。
- 電動車いすのコントローラーは、手や足以外にもあごや息でレバーコントロールできるものもあり、重い障害がある人の移動手段の一つとしても使われています。

電動と手動の
切り替えレバー



☆ 切り替えレバー (クラッチレバー)

電動車いすには、電動と手動の切り替えレバーがついています。車いすの車種によってレバーがついている場所が違いますので切り替えを頼まれたら、必ず乗っている人に聞いてから行うようにしてください。

☆ 重量

電動車いすは、人が乗ると100kgを超える重たいものもあります。階段等で持ち上げなければならないときは、必ず乗っている人の説明を聞いてから行ってください。



まず始めに「何か、お手伝いしましょうか?」と一言声をかけて頂けると嬉しいです。どんなサポートが必要なのかを聞いてください。

一人でのサポートや子どもだけでのサポートは危険な時もあります。無理せず、まわりの人に声をかけてください。

車いすや杖などは体の一部です。遊んだり、勝手に操作をしないでくださいね。

3) 車いすの使い方

☆車いすをひろげるには

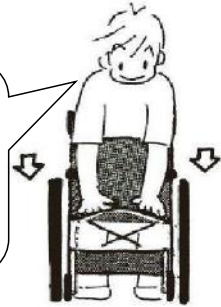
- ①ひじかけを左右に
少し開きます



- ②座面^{ざめん}を下に押しひろげます。

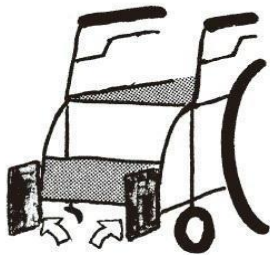
座面とパイプの間に手をはさまないように
します

ブレーキでしっかり固定させ、
フットサポートが上がっている
ことを確認してから、車いすへの
乗り降りを行います。



☆車いすをたたむには

- ①フットサポートを上げる



- ②座席^{ざせき}の中央をひきあげて



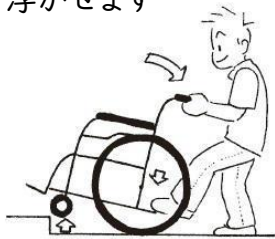
- ③できあがり



☆ちょっとした段差^{だんさ}をのぼる時には

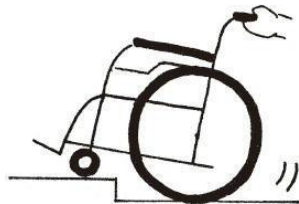
- ①のぼる時はティッピング

レバーを片足で踏み、
ぜんりん^{ぜんりん}前輪を浮かせます



- ②前輪を

段差の上に
のせます



- ③後輪^{こうりん}を段にそって

ころがすように
あげます



☆段差をおりる時には

- ①車いすを段差に対して後ろ向きにし、
ゆっくりと後輪を段差の下におろします

- ②ティッピングレバー^うを踏んで
前輪を浮かし、グリップを
後方に引きます。ゆっくりと
前輪を着地させます



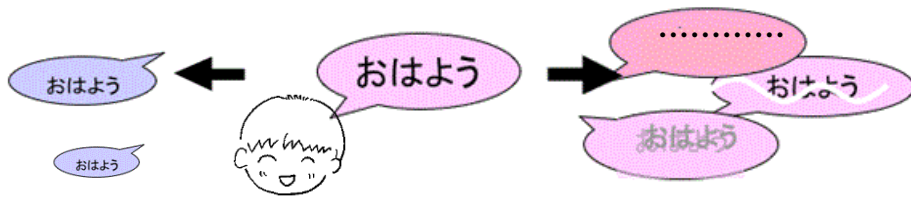
* 道のすきま・電車とホームの間・踏切^{ふみきり}の線路の溝なども、段差ののぼりおりと同じ方法^{ほうほう}で前輪をあげ、そのまま進むと、乗り越えることができます

II 聴覚障害 ちょうかくしょうがい

1. 「聴覚障害」について

1) 聴覚に障害がある人とは

- 耳が聞こえない人・聞こえにくい人のことを、聴覚に障害がある人といいます。
- 全く聞こえない人から少しなら聞こえる人、高い音だけが聞こえにくい人など、聞こえ方は人それぞれです。



○みみな耳鳴りになや悩まされている人もいます。

○聞こえの程度や、何歳なんさいの時に聞こえなくなったのか、どんな家庭環境かんきょうだったのか、通った学校はどこだったのかによって、コミュニケーションの方法ほうほうもいろいろです。

2) 聴覚に障害がある人たち

◆ろう者

(ろうあ者)



生まれつき、あるいはごく幼おきないときに耳が聞こえなくなった人たちです。

◇中途失聴者 ちゅうとしつちようしゃ

病気や交通事故じこ、大きな音の聞き過ぎなどで、それまでは普通ふつうに聞こえていたのに突然とつぜん聞こえなくなったり、少しずつ聞こえなくなったりした人たちです。



◇難聴者 なんちようしゃ



聞こえにくい人たちです。生まれつき難聴の人もいれば、病気になったり高齢者になったりしたなどの理由で、聞こえにくくなった人たちもいます。

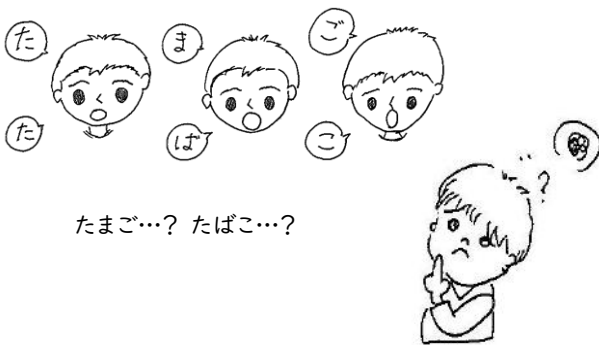
3) よく使うコミュニケーション方法・聞こえを補う方法は？

聴覚に障害がある人たちは、相手や場面おうに応じて、その時その場りようで利用できるコミュニケーション方法ほうほうをすべて使います。横や後ろから話しかけられると聞こえず気がつかないので、そとかた肩をたたくか、顔が見える所まで来てくださいね。一緒に楽しくお話してできるといいですね(^_^)



○ 読話 (口話)

相手の口の形や動きを見て、言葉を読み取る方法です。



○ 補聴器・人工内耳 (聴覚利用)

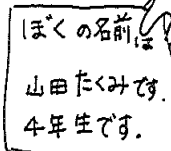
補聴器は、音を大きくして聞こえやすくする機器です。耳につけて使います。

人工内耳は、音を電気信号しんごうにする機器を体内(内耳)に埋め込み、音を受信する機器を体外(頭部)に付けて使います。ただし、聞こえにくさの程度が大きい人は、これらの機器を使用しても音を言葉として聞き取ることがむずか難しいです。



○ 書いて伝える (筆談)

紙や手のひらに、文字などを書いて伝える方法です。他にもパソコンや携帯電話・スマートフォン・タブレット、OHC等を使って伝える方法もあります。



○ 空文字 (空書)

空中に文字を書いて、伝える方法です。

文字を裏返しうらがえに書くのではなく、紙に書くときと同じように自分から見て分かるように書きます。



○ 音声による文字入力

パソコンやスマートフォンへ音声で入力した話の内容を画面上に文字に変えて出す方法です。

○ 指文字

指を使って、日本語の五十音を表す方法です。物や人の名前などを表すときなどに使います。

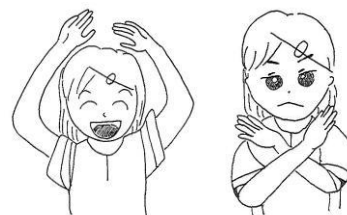
○ 手話

手話は、みなさんが使う「日本語」と対等な「言語(言葉)」の一つです。

手の形だけでなく、目や顔など体の全てを使います。聞こえない人たちが周りの人と気持ちを伝え合いやすい言葉です。

○ 身ぶり・ジェスチャー

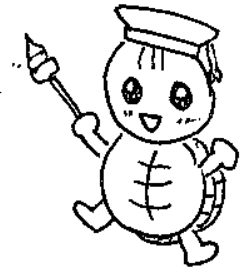
日常よく使われるしぐさや、ものの動きなどを体全体使って表現する方法です。



2. こんな生活を送っています

1) コミュニケーションについて

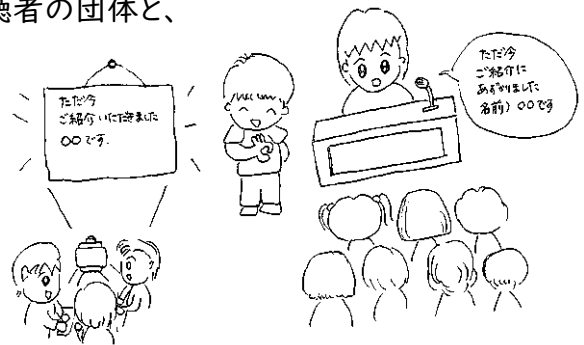
聞こえる人も、聞こえにくい人も、聞こえない人も、コミュニケーション方法はいろいろ。聞こえ方や理解する力も人それぞれ。だから、コミュニケーションの方法も一人ひとり違っていいんです。その場にいる人同士、お互いにとって、楽に話し合えるコミュニケーション方法は何だろう?と考えることが大切です。



2) どんな仲間がいるの?

○同じ障害がある仲間の団体があり、情報交換や交流をしています。都道府県や全国レベルの団体として難聴・中途失聴者の団体と、ろう者の団体があります。

○要約筆記のグループや手話のサークルがあります。知多南部3町にも、各町に1つずつあります。聞こえない人たち・聞こえにくい人たち・聞こえる人たちが集まって楽しく交流したり学び合ったりしています。



○地域の活動や会合に手話通訳や要約筆記(話し手の言葉をまとめ、文字にして伝える取り組み)がつくと、本当の意味で参加(理解)することが可能になります。そこで新しい出会いがあり、仲間の輪を広げることができます。



3) 移動手段について伝えたいこと

○聴覚に障害がある大人の多くは自動車の運転をしています。

○以前の公共交通機関では、事故や到着時間の遅れの情報などの案内が、放送だけということが多く、分からずに困ることがよくありました。最近は駅や車内の文字による情報揭示システムも少しずつ増え、また筆談で対応する人も増え、以前より利用しやすくなりました。

○自転車のベルや自動車のクラクションの音が聞こえないので、道を歩く時は後方からの接近や横からの飛び出しを警戒し、緊張します。

4) スポーツの楽しみ方は？

○耳が聞こえないからできないスポーツというのはほとんどありません。音以外の方法で
合図をしたり、目で状況を判断する練習を積み重ねたりすれば、様々なスポーツを
楽しむことができます。聞こえる人たちと一緒に試合をすることもあります。

○4年に1度開かれる「デフリンピック(夏・冬)」という聴覚障害者の国際的なスポーツ
大会もあります。

※一般社団法人全日本ろうあ連盟のホームページ内に「デフリンピック」を
詳しく紹介したページがあります <https://www.jfd.or.jp/sc/deaflympics>

5) 食事の場面で・・・

○外食に行った時、例えば店員さんが紙とペンを用意してお勧めの
メニューを紹介してくれたり、注文の内容を見せて確認してくれたり、
いろいろ工夫してうまくコミュニケーションできるように考えて
くれるお店だと、幸せな気持ちになります。



6) どのようなところで働いているんだろう？

○どうしても聴力が必要な仕事以外なら、聴覚に障害があってもできます。知多半島では
自動車製造や住宅設備関係、理容師の仕事をしている人が多いです。

○仕事の場では、「伝え合う」ということがとても大事になります。自分と周りの人たちとの間で、
お互いにさまざまな工夫・努力をしあって働いています。その結果、聞こえる人も含めて
職場のみんなが以前よりもきちんと伝え合えるようになった会社もあります。

7) 学校もいろいろあるのかな？

○愛知県立の聾学校…聴覚に障害がある児童や生徒が学ぶ学校。みなさんの住んで
いるところから遠い場所にあるので、親元を離れて寄宿舎に入る
子どももいます。

○自分の学区の学校…耳が聞こえる近所の子と同じ学校へ通います。

○その他……………特別支援学校(旧・養護学校)や難聴学級のある学校に
通う子どももいます。

8) その他

○日本では耳が聞こえにくいために困っている人が、7人に1人いると言われています。

高齢になり、聞こえにくくなる人も多いのです。音声優位ではなく、文字や手話や絵など
いろいろな方法で、みんなが情報を共有でき安心できる社会にしたいですね。

3. みなさんへのメッセージ

『小さなきっかけ』

私は生まれつき片耳が聞こえず、聞こえているもう片方の耳だけで生活しています。しかし、そのせいで小学校の頃は話も半分位にしか聞こえず、周りは何の話をしているのかよくわからないそんな状態でした。そのため、会話が続きなくて差別され始めてしまい、学校に行くのが辛くなり情緒不安定になった時もあります。

でも中学生の頃、福祉実践教室に参加し、そこで車椅子で生活する後天性の脊髄麻痺障害者に出会いました。その方は後天性の為バリアフリー対応ではなく、職場や家の中で慣れているはずの移動ができなくなりそれが辛いと話されました。

しかし、そんな自分の状況をなんとかしようと、何年もリハビリを続けて、今では足を曲げながらも歩行できている姿に衝撃を受けました。この人は頑張っているのに私は…という自己嫌悪になり、その姿を見てもう少し頑張ってみようと思えるようになりました。

年齢を重ねた今でも会話をするのは大変で、会話をしたくないというときもあります、小さなきっかけで頑張って自分から進んで会話を行うようになり、今では手話や要約筆記の存在を知り、暗く沈んでいた学生時代よりも明るく過ごせるようになりました。

(30代 男性 半田市 成本高永)

昔から、障害者には優しくしてあげなくてはいけないよ、手伝ってあげなさいと教えられたり、そういう気持ちで正しいと思っている人は、今もまだ多いと思います。でも障害のある人と付き合いが始まると、それは違うということにすぐに気がきます。

以前、聴覚に障害がある人と一緒に電車で出掛けたとき、話に夢中になって、降りる駅をうっかり見逃しそうになったことがありました。「ここで降りるのは?!」と教えてくれたのは、アナウンスの聞こえないその方だったのです。聞こえないからこそ、停車ごとに窓から駅名をしっかりと確認されていたからでした。つまり障害があってもなくても全く変わらないということです。同様なことは、他の障害がある人にも言えるのではないかと思います。身体のある部分に何らかの障害があっても、そのためにできないことがあっても、障害がない人ができないことをできるかもしれません。

障害者はできないことが多いと思われがちですが、障害がある・ない関係なく、人は誰でも何らかの苦手なこと、できないことがあると思います。注意力が散漫になったり、気が付きにくかったり。

こう考えると、障害がある人・ない人と二つに分けて考えること自体がナンセンス（意味がない）かもしれません。そのような枠や壁を取り払ってしまえば、もっと人と人との本質的な付き合いができるのではないのでしょうか。

「健全者」「障害者」の区別のない世の中（そのような言葉が存在しない世の中）が、自分の最終目標だと言われた、障害のある方の言葉が心に残っています。

(武豊町 60代 女性)

『耳が聞こえなくてもできることいっぱいある♡』

私は生まれつき耳が聞こえません。聴力が重く、飛行機の音すら分かりません。小さい頃から発音の練習をして、聞こえる人とのお話ができるようになりました。しかし、苦手な発音があると、うまく伝わりません。そのときは筆談や身振りを使ってコミュニケーションをします。

私の同級生にデフファミリー(※)がいました。耳が聞こえなくても結婚して出産、子育てができる。そして車の運転ができる。色々なことができる耳が聞こえないお母さんを見て、将来私もできるとイメージできました。

今、好きな人と結婚して出産して子育て中です。耳が聞こえる人と同じく生活できていますが、わずかに違うところがあります。例えば、朝起きる時の方法や連絡するときはメールやファックスを使うなど、工夫がたくさんあります。その機器が聴覚障害者の生活を支えてくれ、とてもありがたいです。しかし、まだまだ課題がたくさんあります。災害がおきたときの連絡方法や、無人駅での遠隔手話通訳モニターをつけてもらうなど工夫を聞こえる人たちと話し合っって一番いい方法を探しています。

みなさんも手話や身振りに触れあって豊かなコミュニケーション方法を楽しんでみてください。

(知多地区聴覚障害者協議会 会長 上津千雅子)

※デフファミリー 家族全員が聴覚障害者(特にろう者)の家族のこと。

私が「手話」を知ったのは、高校生の時です。平成12年に、手話サークルへ子どもと一緒に通い始めました。週1回でしたが、とても楽しかったし、手話の単語が身についてくることに、ワクワクしました。初めの私の目標は、「ろう者の人と、スムーズに冗談を言えるくらい、笑って話ができるようになる。」でした。

手話を始める前は、「聞こえない事ってどういうことなのか?」、簡単な疑問と思い深く考えもしませんでした。でも、学んでいくと、聞こえないだけの問題ではなく、聞こえないことで、命に関わる情報がわからない、伝わらない等、いろいろな、奥深い問題がかくれています。

聞こえない人の生活の中で、ほんの一部だけ、手話通訳派遣が頼めます。病院や学校の参観日など。しかし手話通訳者の数も足りません。私は、初めの目標のためには、通訳の技術が必要と思ひ、勉強して手話通訳者になりました。

皆さんは、学校の授業や福祉実践教室で「手話」を知る機会もあると思います。英語の授業もありますね。英語も手話も言語です。一緒に覚えてみてはどうですか?

私の考える理想の社会は、「みんなが手話ができるようになり、ろう者が、いつでも、どこでも、みなさんとコミュニケーションができる社会になること」だと思っています。

(美浜町 50代 女性)

4. 「^{ようやくひっき}要約筆記」

文字で伝えるコミュニケーション方法の一つです。聞こえる人が、聞こえない・聞こえにくい人のために、その場で聞いた内容を「文字」で伝えます。

文字にする速さは話す速さより遅いので、大事なことをまとめます。これを「要約」といい、「要約筆記」とは話の内容などを《その場でまとめて文字で伝えること》です。



★こんな方法があります

○ノートテイク 紙に書いて伝える方法



○パソコン画面による方法



○ホワイトボード・黒板による方法



○OHCやパソコンを利用して、チームを組んで たくさんの人に伝える方法



★文字で何かを伝える時、気をつけることは？

大事なこと、伝えたいことを短くまとめて、正しく、速く、読みやすい文字で書きます。

難しく考えなくても、

とにかく“伝えたい”という気持ちが大切です。



5. 「手話」



「私」



「名前」



(手話や指文字で表現しましょう)



「よろしくお願いします」



6. 「指文字」 ★^{あいて}相手から見た形です。自分の手を^{かがみ}鏡に映すと^{うつ}練習しやすいですよ。^{れんしゅう}

あ	い	う	え	お	濁音(例:ぎ)
か	き	く	け	こ	横に移動させる
さ	し	す	せ	そ	半濁音(例:ぼ)
た	ち	つ	て	と	上に移動させる
な	に	ぬ	ね	の	促音(〇〇っ〇)
は	ひ	ふ	へ	ほ	自分の方へ引く
ま	み	む	め	も	長音(伸ばす)
や		ゆ		よ	人差し指で「 」か「一」と空書き
ら	り	る	れ	ろ	
わ	を	ん			

Ⅲ 知的障害・発達障害

1. 「知的障害・発達障害」ってどういうこと？



ゆっくりだけど、出来ることは増えていきます。
外見からは、こんなん困難さが見えにくいですが、みんなと同じようにせつ接してください。

1) 知的障害

知能の発達に遅れがあり、お金の管理、読み書き計算など、日常生活や学校生活の上で考えて行動することに支障があることをいいます。

物事を理解したり、周りの人とうまくつきあうことができないなど、社会のしくみや流れにうまく合わせるのが苦手です。

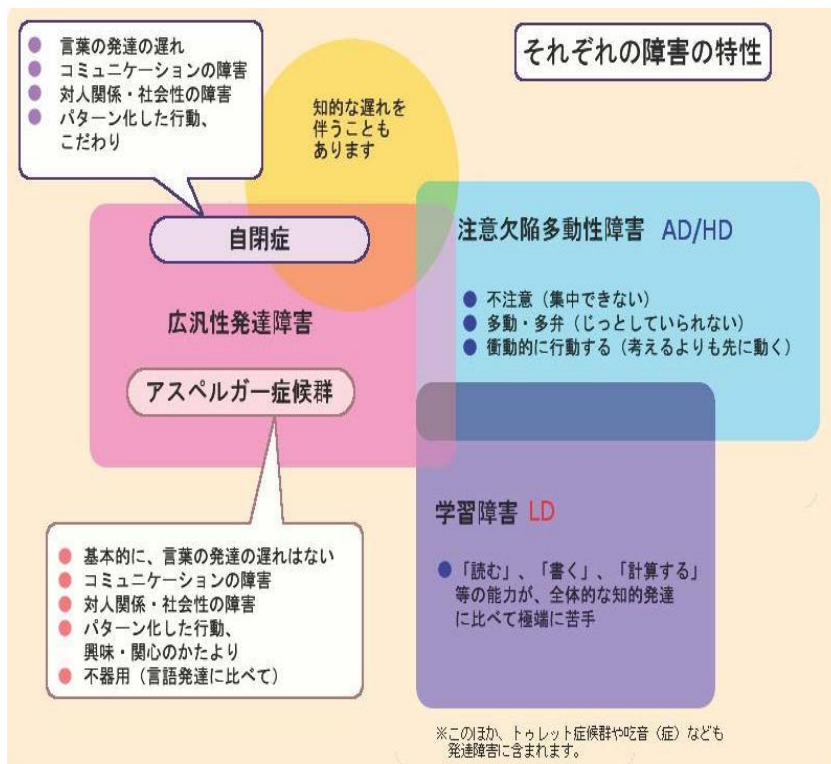
2) 発達障害

生まれながらの脳の機能障害で、低年齢期にその症状が現れると言われています。

全般的な知能の遅れがある場合と異なり、発達のバランスにばらつきがあり、人間関係やコミュニケーションが苦手であるため、周囲の理解と支援が必要です。

自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害などの総称です。

知的障害をあわせもつこともあります。



※国立障害者リハビリテーションセンター・
発達障害情報・支援センターより資料提供

2. こんな生活を送っています



周りのサポートがあるとみんなと同じように暮らせます。



[写真でのスケジュール]

1) どうすると分かりやすく伝わるの？

○耳からの情報じょうほうより目からの情報のほうが分かりやすいことが多いです。

(写真・絵・文字・ジェスチャー・実物など)

○人によっては、単語等たんごとう みじか かんたんで短く簡単に伝えてもらうと分かりやすいです。

○抽象的な言葉ちゅうしょうてきや難しい言葉むずかではなく、なるべく具体的にくわんていなっていると分かりやすいです。

例:「ちょっとまってね」ではなく「10秒数えてまってね」

○オウム返し(他の人が言ったことをそのまま繰り返して言うこと)をすることもあります。



2) みんなとの関わり方は？

○社会のルールりかいの理解むずかが難しい人もいます。

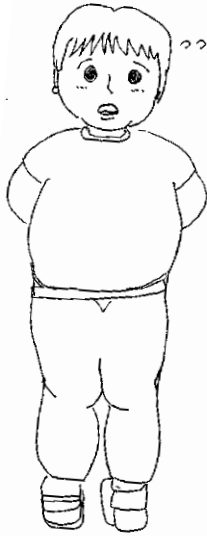
(写真や絵・文字でわかりやすく伝えてください)

○集団しゅうだんが苦手な人が多く、2,3人など小さなグループの方がリラックス出来る人もいます。

○同じ遊びをくり返す人もいます。



親の会を作って活動しているグループもあります。

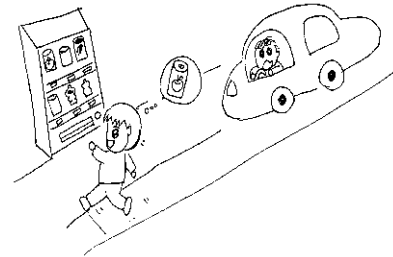


相手の気持ちを読み取ることが
むずかしく、思ったことを口にして
しまいます。
なぜ良くなかったのかを説明
してくれると嬉しいです。



3) 色々な移動手段と気を付けることは？

- 交通ルールが理解しにくいので、危険が判断できず飛び出したりする人もいます。
- 色々なことが気になってしまい、立ち止まり動けなくなったり急に走りだしたりしてしまうことがあります。
- ヘルパーや家族についていってもらって、外出する人もいます。
- 自転車や車の運転ができる人もいます。
- 一人で電車に乗ることができる人もいます。



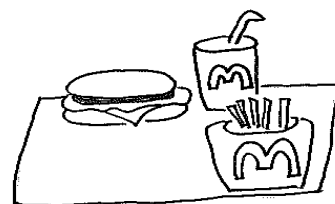
4) スポーツの楽しみ方は？

- ルールの伝え方の工夫と繰り返しの練習があると分かりやすいです。
- 集団のスポーツは、まわりの動きが気になってしまいます。

5) 料理をする時やメニュー選びの工夫は？

- 料理をするときは誰かと一緒にすることが多いです。
- レシピや動画があると、わかりやすいです。
- 料理が好きな人もいます。
- 外食でメニューを決めるときは、絵や写真で表示がしてあると、決めやすいです。
- こだわりがあり、同じものでもメーカーによって食べられなくなる人もいます。

例：A店のハンバーガーは食べられるが、
B店のハンバーガーは難しい。
いつも同じだと安心するからです。



6) どんな仕事をしているの？

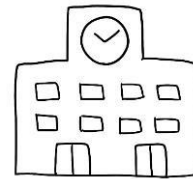
- 会社やお店などで働いている人、福祉^{ふくし}の制度^{せいど}を利用して働いている人もいます。
- 趣味^{しゅみ}や芸術^{げいじゆつ}分野^{せんもん}・研究^{けんきゆ}などの専門^{せんもん}分野^{ぶん}で力^{ちから}を發揮^{はつき}する人もいます。
- 会社などで働くため、仕事の訓練^{くんれん}を受ける人もいます。



こだわりをいかせば、強い関心^{かんしん}を、仕事の能力^{のうりよく}に
いかすことができる人もいます。

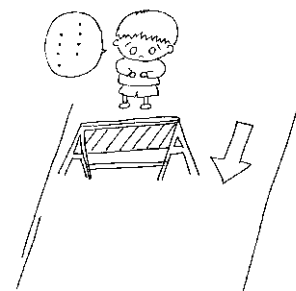
7) 学ぶ場所はどこなところ？

- 特別^{とくべつ}支援^{しえん}学級^{がくきゅう}
- 通常^{つうじょう}学級^{がくきゅう}
- 特別^{とくべつ}支援^{しえん}学校^{がっこう} (旧^{きゅう}・養護^{ようご}学校^{がっこう})
- 大学^{だいがく}・専門^{せんもん}学校^{がっこう}



8) こんなことも知ってほしいな

- それぞれに、こだわりや行動^{こうどう}があります。
例：手をひらひらさせる。
飛び跳ね^{とびはね}る。体を前後^{ぜんご}する。
- 変化^{へんか}・変更^{へんこう}が苦手^{がた}です。
急に予定^{よすえい}が変わることが難^{むずか}しかったり、新しい取組^{とりぐみ}みに対して不安^{ふあん}が強い人もいます。
- 初めて行く場所は事前^{じきん}に見学^{けんがく}に行くと安心^{あんしん}できます。
- 特定の場所^{とくてい}・物^{もの}・形^{かたち}・順番^{じゆんばん}・数字^{すうじ}などに「こだわり」をもつ人もいます。
例：電車の時刻表^{じこく}や駅名^{せいかく}を正確^{せいかく}に覚えている。
スーパーで缶^{かん}などの向き^{むき}をそろえる。
例：いつも通っている道^{ちみち}が工事^{こうじ}等で行き止まりになっていると、
先^{まへ}に行けない。
- 感覚^{かんかく}に鈍感^{どんかん}だったり、敏感^{びんかん}な人もいます。
例：雑音^{ざつおん}や突然^{とつぜん}の大きな音^{おと}が苦手^{がた}です。
運動会^{うんどうかい}のピストルの音^{おと}、ハンドドライヤー^{そうじき}の音^{おと}、掃除機^{そうじき}の音^{おと}



3. 本人にとってわかりやすくなる便利なグッズ^{べんり}

○ パーテーション

自分のことに集中^{しゅうちゆう}できるように
しています



○ イヤマフ

まわりの雑音^{ぞつおん}を聞こえにくくする
ことができます



○ タイマー

時間の終わりを教えてくれます



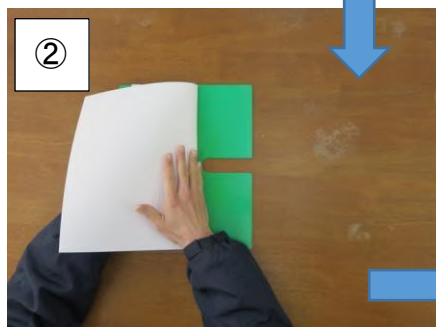
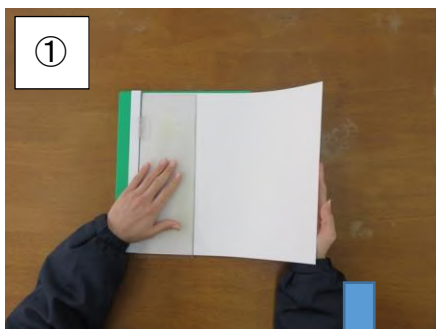
○ タイムタイマー

残り時間が目でみえるようになって
います

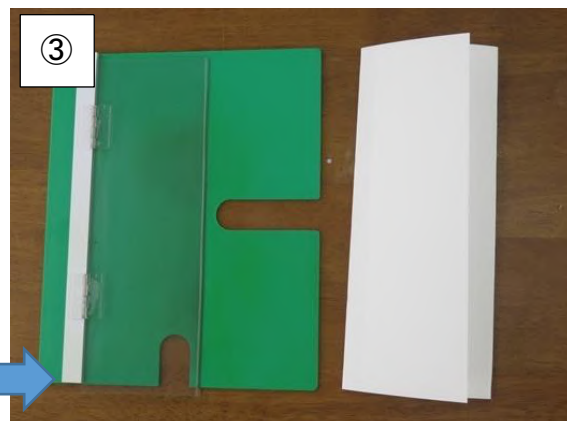


○ 紙折り機^{おき}

紙を3つ折りにする道具です(自助具)



お仕事で使う便利^{べんり}
グッズを紹介するよ^{しょうかい}



4. みなさんへのメッセージ

『就職して思うこと』

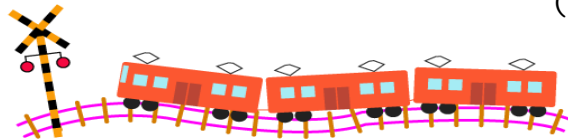
ぼくは特別支援学校を卒業し、就職してもうすぐ4年になります。

仕事は納期内に製品を作るのが大変ですが、出来上がったときはうれしいです。職場の方はいいに仕事を教えてください。最近では始めから終わりまで一人で作業することもあります。

給料をもらって、鉄道模型やゲームなど自分で欲しいものを時々買っています。お金をためて、名鉄のすべての路線に乗ることが夢です。そのためにも仕事をがんばります。

ぼくのように障害のある人たちが働ける場所が増えるといいなと思っています。

(半田市在住 20代男性)



『やさしくなりたいという思い』

私は、他の人から見ると、普通の人のように見えます。しかし、目に見えない障害が私にはあります。それは、自閉症という障害。生まれた時から人とコミュニケーションをとることが苦手でした。

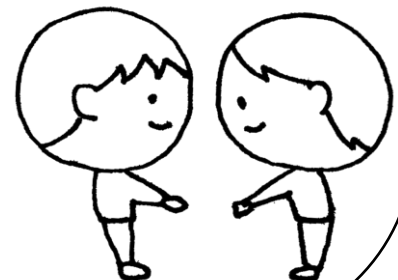
家族や友達といった人たちには、自分から話しかけることが出来ます。しかし、初めて会う人と話すとなると、それが難しくなります。私は、小学5年生から中学3年生まで、クラスメイトから嫌がらせを受けました。もちろん、「嫌がらせをやめて欲しいな。」と思っていました。

しかし、クラスメイトに自分の思いを伝えることは出来ませんでした。

高校生になり、嫌がらせをしたクラスメイトとは離れ離れになりました。楽しい生活を送る中で、私の人生を変える出来事が起こりました。障害のある子どもとそのお母さん達が集まる「ふれあい交流会」に参加し、子どもたちの面倒を見る中で、ボランティアの学生さん達が子どもたちに優しくしていた様子を見たのです。その様子から、「自分も困っている人々に優しくなりたいな」と考え、どんな人にも優しくできる人を目指すために大学で学ぼうと決めました。

今では、日本福祉大学で友達と楽しい生活を送りながら、日々学んでいます。皆さんの周りには、常に人に優しくしている人はいますか？その人のように優しくなりたいと思えば、どんな人にも優しくすることが出来ると思います。

(美浜町在住 10代男性)



IV 精神障害

1. 「精神障害」ってどういうこと？

精神障害は、精神の「病気」と、それにもなう「生活上の障害」があります。

1) 精神の病気について

病気といわれるものは、統合失調症、うつ病、依存症、パニック障害、認知症など、他にもいろいろあって、症状もさまざまです。でも外からは見えないので、理解されにくい病気です。体の病気と同じようにだれでもかかる病気です。



2) 障害について

人のお付き合いが苦手だったり、疲れやすかったり、ストレスに弱かったりなどの、生活のしづらさを抱えています。

毎日薬を飲んで定期的な通院をすることで、落ち着いて生活できます。



2. こんな生活を送っています

1) コミュニケーションについて

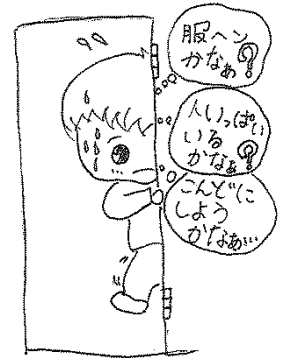
体調が良いときやいつもは困らないけれど、場合により、

- 人のお付き合いが苦手になる
- 疲れやすい
- ストレスに弱い
- 調子に波がある

以上のことから、話をするのが大変だったり、

話がしたくて仕方がない時などもあります。

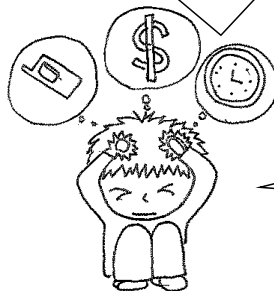
また、人がたくさんいたり、安心できない場所では話せなかったり、慣れていない人とは話せなかったりする人もいます。



2つのことを同時にやるのは苦手だよ



不自由さをもって生活している人



人から見たら分からないけど、困ったこと、悲しいことなどの悩みを抱え続けて苦しい。考える余裕がないよ。

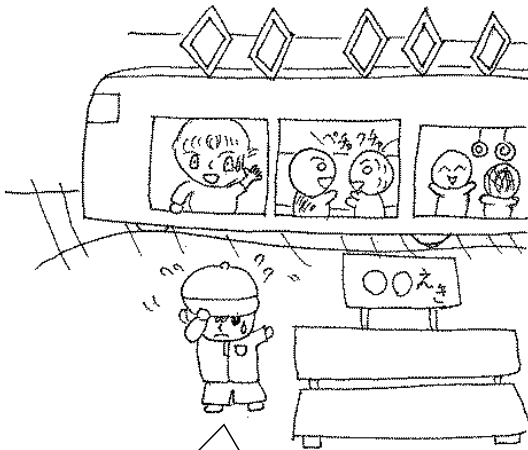
バランスをくずした状態

2) どんな仲間がいるの？

- 同じ悩みをもつ人たちだからわかりあえる部分が大きいということで、病気をもっている仲間同士の会(当事者会)や家族の会があります。
- 「ピアサポート」という同じ仲間が支え合う活動もあります。



3) どんな移動手段があるの？



乗れない・・・
人の目が・・・(こわい)
緊張する・・・

歩いたり、電車を使うことはできます。
ただ、外に出ること自体に緊張や不安を感じる人もいますし、まったく平気な人もいます。

人の目が気になってもヘッドホンで音楽を聴くなどの工夫をして電車やバスに乗る人もいます。

お出かけや遠い場所には、ヘルパーさんや家族についていてもらう人もいます。

4) スポーツの楽しみ方は？

いろいろなスポーツをそれぞれ楽しんでいます。

5) 食事について

みんなと同じです。

はじめは短い時間からなら大丈夫

病気の事を言えない人もいるんだよ

6) どのようなところで働いているんだろう？

会社やお店などで働いている人、福祉の制度を利用して働いている人もいます。

障害を理解してくれる職場や仕事があれば働けるとい人、働きたい人も多くいます。



7) 学ぶところはどんなところ？

みんなと同じでいろいろな学校に行っています。

3. みなさんへのメッセージ

車いすを押すなどの介助はほとんど必要ありません。ただ周りの人の「自分とは違う、おかしいことをする人」といった誤解や、「怖い人」といった偏見が、精神障害者を生きづらくさせます。

障害があってもなくても、だれでもみんな「自分の住みなれた地域で、安心して過ごしていきたい」のは同じです。精神障害者も、当たり前で自分の地域でくらすような、豊かな地域と一緒に創っていきたいのです。一人ひとりが違って当たり前で、だからこそ一人ひとりがとても大切です。私たちは、そんなあたたかい地域をつくるための仲間です。



精神障害は、
人間しかならな
いしかならな
いんだよ

『私のお母さん』

わたしのお母さんは、精神の病気です。でも、病気だったと分かったのは大きくなってからです。

病気なので、寝ていることが多かったです。つらい顔をして、話をすることもできなくて、私にいつもごめんねと言っていました。

他の子のお母さんはいつも元気なのにどうしてなのかな、私のお母さんも元気だといいのにと思いました。

でも、よくわからないけど、元気な時もありました。元気すぎてびっくりすることもあります。元気のあるお母さんには、思いつきわがママを言ったり、けんかをすることもありました。いろいろな所に連れて行ってくれたりもしました。

今思い出すと、どちらのお母さんも私のことをいつも考えていてくれました。

お母さんには、元気になってほしいけど、元気のないお母さんもいつも私の心配をしてくれる大切なお母さんです。



(10代 女の子)

『大学生だった私』

大学生だった私は、進路のことで悩んでいました。

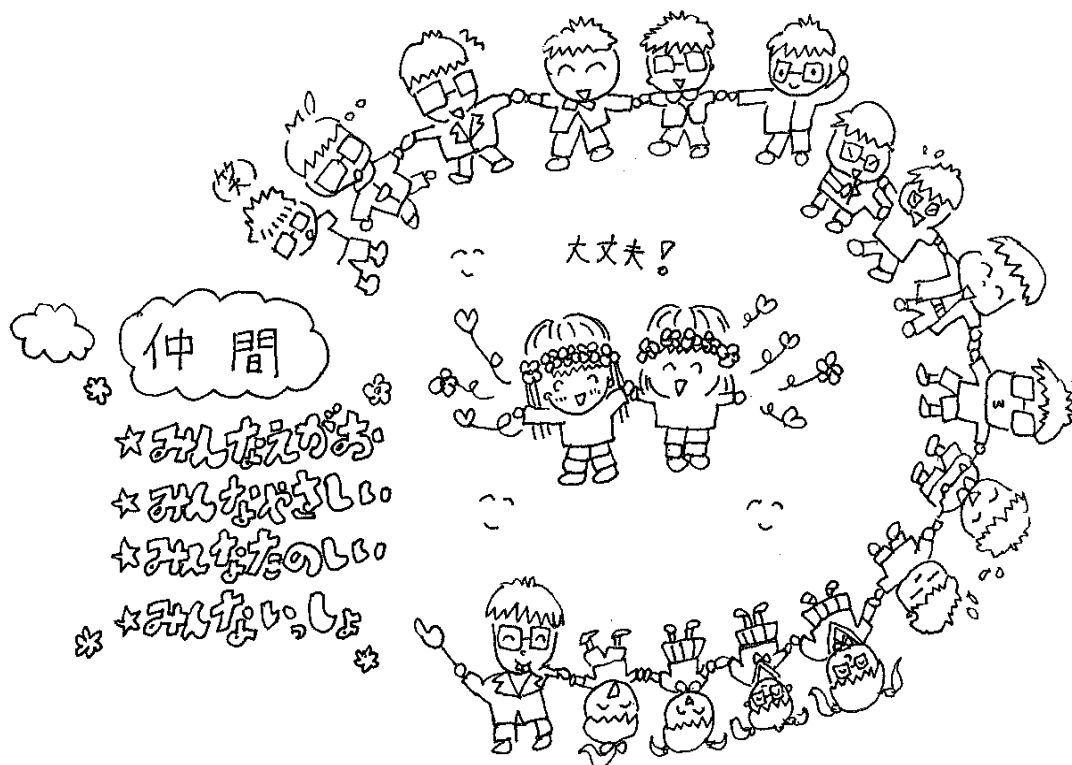
ある日、授業中に、教室のあちこちから、他の学生たちが私の悪口を言っているのを聞きました。自分の服装のこと、体型のこと、成績のことなどをけなす内容で、その声が重なってだんだん大きくなり教室中を包むくらいの騒音にふくれあがっていました。先生までが皆の前で私を批判しはじめ、とても授業どころではなく、私は思わず「うるさーい」と大声で叫びました。すると、私の悪口を言う声は一瞬にして消え、自分が言った言葉だけが教室に響きました。

その後、心配した友人が保健室に連れて行ってきて、そこで紹介された精神科に受診することになりました。主治医の先生は優しく、大学でのいろいろなことの相談にのってくれるソーシャルワーカーさんもいらしたので、通院は楽しかったです。大学は半年休学しましたが、何とか卒業し、いろいろな仕事に挑戦しました。

でも初心に帰ると、私は本が好きだったので、病院に通いながら図書館司書の資格の勉強をして、今は学校の図書室で働いています。子どもたちと本の話をするのがとても楽しいです。

今では職場にも慣れて、たまにコンサートに行ったりして楽しんでいます。

(40代 女性)



V 視覚障害

1. 「視覚障害」ってどういうこと？

視力検査表の上のほうにある大きな文字や符号がやっと見える人は弱視、全く見えない人は全盲です(かなり見えにくくても、めがねや、コンタクトレンズで見えれば、視覚障害ではありません)。

このような人を視覚障害者といいますが、見え方の違いや目の不自由になった原因、時期もさまざまです。

弱視の人には、ぼやけて見えたり、見える部分(視野)が狭かったり、暗いところで見えにくかったり、明るいところがまぶしすぎたり、いろいろな見え方の人があります。



[正常]



[視野狭窄]



[中心視野欠損]



[羞明]



[夜間正常]



[夜盲]

今は、生まれたときから見えない人より、事故やさまざまな病気から人生の半ばで視覚障害になる人が増えているんですって!



2. こんな生活を送っています

1) どうやって情報を得るの？

○ 見てわかるコミュニケーション(弱視の場合)

- ・拡大鏡
- ・電子ルーペ
- ・拡大読書器(字を大きくしたり、白黒反転する)

○ 触れてわかるコミュニケーション

- ・点字図書
- ・点字ディスプレイ
- ・点図



[拡大読書器]

○ 音声によるコミュニケーション

- ・録音図書 (CD やインターネット上のサピエ図書館で提供されています)
- ・音声ガイド付きの演劇や映画 (スマホアプリとして UDCast を利用します)
- ・音声パソコン ・スマートフォン ・音声読書器 ・対面朗読サービス

○ コミュニケーションを支えるボランティア

- ・本などを点訳、音訳する。直接、対面で朗読する。映画に説明音声をつける。
- ・町の広報紙などを「声の広報」として、テープやCDに録音して伝える。

2) どんな仲間がいるの？みんなとの関わり方は？

地域でのくらしにも、いろいろな努力が必要です。ご近所の人々に視覚障害を理解していただくように心がけながら接していますが、それでも地域での役割 (ゴミの立ち番、組長の仕事など) を担当することが難しいため、仲間に入りづらいつ感じながら暮らしている人もいます。

[さまざまなサークル、団体と関わって生活しています]

- ・ガイドボランティア ・IT機器操作支援ボランティア ・自助具製作グループ
- ・名古屋盲人情報文化センター ・同行援護従業者

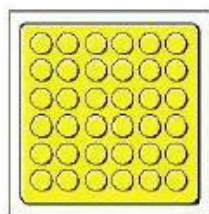
3) いろいろな移動手段と気をつけることは？

○ ガイドヘルプ

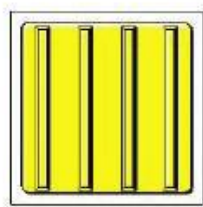
視覚障害者を誘導することを、ガイドヘルプと言い、一緒に歩く人の肩や肘に触れながら歩きます。

○ 白杖

視覚障害者が外出するときに使う白い杖のことです。左右に振りながら、杖の先で2歩前方の安全を確かめながら歩きます。そのとき、通路や駅のホームなどに点字ブロックがあると助かります。でも点字ブロックの上に、自転車や荷物を置かれるとたいへん困ります。また、白い杖を持っていることで、まわりの人に視覚障害者であるとわかります。



警告ブロック



誘導ブロック



[駅の点字ブロック]



もうどうけん
○ 盲導犬

視覚障害者を案内するために訓練された犬で、外出の時は、ハーネスを取り付けて歩きます。盲導犬を使用する人は4~6週間ぐらい、訓練センターで犬のお世話をしたり、一緒に歩くための訓練を受けます。



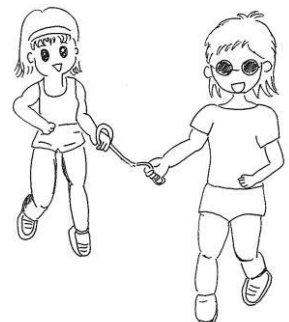
盲導犬がハーネスをつけて目の不自由な人と一緒に歩いているときは仕事です。
こんなとき、みなさんも協力してほしいことがあります。



4) スポーツの楽しみ方は？

視覚障害者のパラリンピック競技は、陸上競技、トライアスロン、水泳、2人乗り自転車、5人制サッカー、ゴールボール、柔道、ボート、馬術などです。

マラソンでロープを持っていっしょに走る人をガイドランナー、水泳において壁に当たらないように棒でタッチする人をタッパー、サッカーにおいてゴール後ろで声をかける人をコーラーといいます。このようなさまざまな人のサポートとルールを工夫することで、競技以外にもいろいろなスポーツを楽しんでいます。



5) どうやって調理をするの？

炊事、洗濯、掃除なども使いやすい道具を選び工夫しています。調理するときは火を使うので、特に注意深く行います。

仕上がり具合は、音、におい、トングや菜箸などからの感触で判断できます。料理の材料や日用品などを、インターネットで注文したり、宅配サービスを利用することもできます。

6) どんな仕事をしているの？

以前はマッサージ、鍼灸の仕事につくのが一般的とされていましたが、現在ではパソコンを活用して会社の事務職につく人や、教師・プログラマー・パソコンのインストラクター・ピアノ教師・図書館司書・弁護士など、さまざまな分野で活躍しています。支援機器を取り入れたり、サポートする人を配置するなど周りの環境を整えることにより、仕事の幅は広がりつつあります。

7) 学ぶ場所はどんなところ？

- 愛知県立名古屋盲学校、岡崎盲学校、弱視特別支援学級
 - 名古屋市総合リハビリテーションセンター
- 歩行訓練や日常生活訓練、点字訓練やパソコン(ICT)訓練などを行います。

8) こんなことも知ってほしいな

白杖を持った人がスマートフォンを使っています。それを見て「見えないはずなのにおかしいなあ？」と思わないでください。弱視の人は、画面の文字を大きくすれば見えます。全く見えない人は、画面の文字を音声にして聞きながら使っています。

[暮らしやすくしてくれる道具や自具]

日常の動作を出来る限り、自分で行えるように特別に工夫された道具です。

音声のついた時計・計り・体温計・血圧計

点字のついた家庭用品タイマー・計量カップ・メジャー

一滴ずつ出てくる醤油さし・液体調味料を一定量注ぐことのできるポット

色を見分けて声で教えてくれる機器など、最近では数え切れないほどの便利グッズが売られています。

また、それぞれの人に合わせた道具をボランティアの人に作ってもらうこともあります。



[シャンプー]



[小銭いれ]



[スマホ撮影の台]

3. みなさんへのメッセージ

『無言の思いやり』

私は、もう長いこと武豊に住んでいます。数年前に、頭の血管の重い病気になり、大きな手術を受けました。一命を取り留めることはできたものの、そのときから、視覚に障害があるようになったのです。

友だちから「ガイドグループさくらんぼの会」のことを聞き、早速お仲間にしていただきました。外出の機会も増え、小中学校の福祉実践教室に参加するようにもなりました。目は不自由になっても、住み慣れた町ですから、近所のスーパーに一人で買い物に出かけます。

ある日のこと、いつものように買い物からの帰り道、白杖で足元の安全を確かめながら家に向かって歩いていますと、後ろから自転車で追いついてきた女の子が、私のそばで自転車から降りて、歩き始めました。

小学校中学年ぐらいのその子は、私のそばを着かず離れず、自転車を引いて歩いていきます。どうしたのかしらと思いながら、ふと気づきました。その子は、白杖の私を気遣ってくれていたのです。

家に近づき、私が細い路地に曲がると同時に、ひらりと自転車にまたがって、そのまま、すいすいと走り去って行きました。「まあ、なんて優しい子なんでしょう!」、言葉は交わさなくても、その子の思いやりや温かさが十分にわかりました。もしかしたら福祉実践教室で学んだのでしょうか。

私の心に、なんともいえない和やかさが満ちてきて、思わず笑みがこぼれたことでした。

(武豊町在住 70代 女性)



21歳のときに、大阪から知多半島へお嫁に来ました。3人の子どもを育て、かわいい孫も2人おります。

長男が中学生、長女と次男はまだ小学生だったころに、ママである私の目が、少しずつ見えにくくなり始めたのです。でも、家族の者たちに心配をかけまいと、工夫し、努力しながら炊事・洗濯・掃除・買い物など、頑張っていました。

そんなときに、「名古屋市総合リハビリテーションセンター」という所を知り、ママ友たちの励ましもあり、そこで訓練することに決めました。

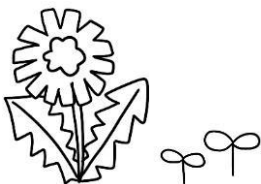
それから1年半、リハビリテーションセンターへ通い、「白杖歩行」・「音声パソコン」・「点字」などを、専門の先生から学び、習得しました。

この頃は、地域の小中学校の「福祉実践教室」に参加し、視覚障害のことが理解されるように活動しています。

《心のバリアフリー》

まだ2歳に満たない孫(男の子)と近所を散歩しました。孫は、ママとおててを繋いで、私は白杖で。また、次の日、散歩に行こうとしたときに、「どうじょ」と、孫が白杖を手渡してくれて、思わず笑みがこぼれたことでした。

(常滑市在住 50代 女性)



4. 視覚障害者ガイドヘルプ

目の不自由な人にとって、外出することは、大変難しいことです。ガイドの人とのコミュニケーションによって、安全、安心に楽しく外出できるのです。

☆ 平らなところをガイドするときは



自分の腕や肩を持ってもらいましょう。目の不自由な人は、持ったところを通してあなたの進むスピードや方向が分かり、安心して歩くことができます。あなたと目の不自由な人が並んだときの二人分の幅に気を配りながらその人の少し前をいつもどおりの姿勢で歩きましょう。

二人分の幅がとれないところでは、肘を背中に回して狭いところであることを合図します。

☆ 階段をガイドするときは



階段をガイドするときは、特に安全に注意しましょう。平らなところをガイドする姿勢のまま、階段の前で一度止まって「階段を上がります（降ります）」などと、はっきり言葉をかけて、一段先に上り（降り）始めましょう。階段が終わったところでも一度止まり、声で知らせましょう。

手すりがあるところでは、持つかどうかを聞いて、必要ときには、手を手すりに導いてあげましょう。

☆ 物の位置を伝えるときは



「6時にサンドイッチのお皿、3時にジュース」など、体の前のテーブルを時計の文字盤にたとえて説明すると分かりやすいでしょう。

この方法をクロックポジションと言います。

「手前にサンドイッチのお皿、その右にジュース」といった説明の方法もあります。「そこ」「あそこ」では分かりません。言葉だけで方向や場所を教えるときは、「右（左・前・後ろ）に〇〇メートルくらいのところ」などと具体的に伝えましょう。

点字一覧表 (凸面)

この表は読む場合(凸面から見た形)を示す。

五十音

あ	い	う	え	お
か	き	く	け	こ
さ	し	す	せ	そ
た	ち	つ	て	と
な	に	ぬ	ね	の
は	ひ	ふ	へ	ほ
ま	み	む	め	も
や		ゆ		よ
ら	り	る	れ	ろ
わ				を
ん	っ		ー	

にごる音など (濁音・半濁音)

が	ぎ	ぐ	げ	ご
ざ	じ	ず	ぜ	ぞ
だ	ぢ	づ	で	ど
ば	び	ぶ	べ	ぼ
ぱ	ぴ	ぷ	ぺ	ぽ

小さい「や・ゆ・よ」がつく音 (拗音など)

きゃ	きゅ	きょ	ぎゃ	ぎゅ	ぎょ
しゃ	しゅ	しよ	じゃ	じゅ	じよ
ちゃ	ちゅ	ちよ	ぢゃ	ぢゅ	ぢよ
にゃ	にゅ	によ			
ひゃ	ひゅ	ひよ	びゃ	びゅ	びよ
みゃ	みゅ	みよ	ぴゃ	ぴゅ	ぴよ
りゃ	りゅ	りよ			

数字

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	数符
10	100	1000	1万							

アルファベット

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
k	l	m	n	o	p	q	r	s	t
u	v	w	x	y	z	外文字符	大文字符		

おもな記号

。	、	?	!
第1カギ	第1カッコ		
第1つなぎ符			

cm	kg	CD	NASA
----	----	----	------

点字一覧表 (凹面)

この表は書く場合(凹面から見た形)を示す。

① 五十音

オ	エ	ウ	イ	ア
コ	ケ	ク	キ	カ
ソ	セ	ス	シ	サ
ト	テ	ツ	チ	タ
ノ	ネ	ヌ	ニ	ナ
ホ	ヘ	フ	ヒ	ハ
モ	メ	ム	ミ	マ
ヨ	ユ	ヤ
ロ	レ	ル	リ	ラ
ワ	ワ
ッ	ン

足音符 長音符

③ 拗音

キョ	キュ	キャ
ショ	シュ	シャ
チョ	チュ	チャ
ニョ	ニュ	ニャ
ヒョ	ヒュ	ヒャ
ミョ	ミュ	ミャ
リョ	リュ	リャ

④ 拗濁音

ギョ	ギュ	ギャ
ジョ	ジュ	ジャ
ヂョ	ヂュ	ヂャ
ビョ	ビュ	ビャ

⑤ 拗半濁音

ビョ	ビュ	ビャ
----	----	----

⑥ 数字記号

5	4	3	2	1 数符
0	9	8	7	6
150	25	10		
3.07	小数点	1994		

② 濁音

ゴ	ゲ	グ	ギ	ガ
ゾ	ゼ	ズ	ジ	ザ
ド	デ	ヅ	ヂ	ダ
ボ	ベ	ブ	ビ	バ
ポ	ペ	プ	ピ	パ

⑦ 記号・符号

第1つなぎ符	波線	棒線	点線
感嘆符	疑問符	二重カギ	第1カギ
中点	読点	句点	二重カッコ
			第1カッコ

VI お年寄り

1. 「お年寄りになる」ってどういうこと？

私たちは、年齢が高くなると、目が見えにくくなったり、耳が聞こえにくくなったり、身体を動かしくなくなったりと身体にいろいろな変化が現れやすくなります。

また、身体の変化とともに物忘れがひどくなったり、まわりのことに関心がなくなったり、心の変化も現れやすくなります。年をとるにつれて現れる変化を老化といいます。

ただ多くのお年寄りの方は、年をとっても元気で生きがいをもって生活をしていますが、中には介護が必要なお年寄りの方もいます。

2. 自分が80歳になったらどんなことが困る？

(右下の症状をみて、自分が80歳になったら困ることを書き出してみよう！)

① 近くや小さい文字が見えにくくなったら何が困る？



◆年齢が高くなると次のような症状がでることがあります。

頭: 物忘れが増えてくる

目: 近くや小さな文字が見えにくくなる

耳: 高い音や言葉が聞き取りにくくなる

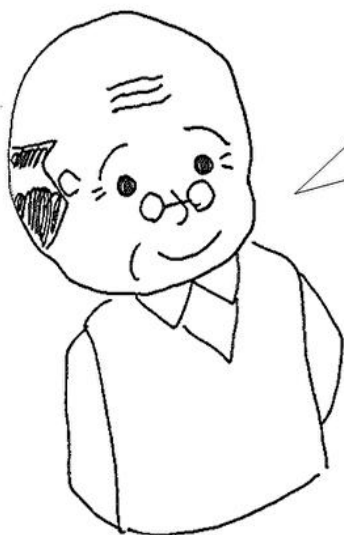
姿勢: 足腰が弱くなり杖が必要になる

関節: 関節が固くなり歩きにくくなる

② 高い音や言葉が聞き取りにくくなったら何が困る？



3. みなさんへのメッセージ



いま日本が豊かな国といわれるのは、お年寄りが若いころ頑張ったおかげなのです。

とくに戦争体験やその時代を知っているお年寄りは、食糧難や住宅難などを乗り越えて、子育てや労働に汗を流し、日本人の勤勉さで、世界が目を見張る経済発展に貢献しました。

高齢となり体力が衰えたり、体が不自由な人もいますが、感謝と尊敬の心を忘れないようにしましょう。

Ⅶ 認知症

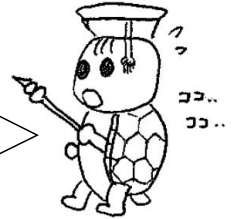
1. 「認知症」とは？

誰にでも起こる可能性があり、特にお年寄りになると起こりやすいのが「認知症」です。

認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が少しずつ死んでいく、また働きが悪くなることで起こります。どの場所の細胞が死んでしまったのかによって出てくる症状はさまざまです。

その中で代表的なものが「覚えられない」「忘れてしまう」という症状です。具体的には、もの忘れが多くなり、時間や場所がわからない、料理や片付けができないなど、できていたことができなくなったりして、一人では生活がしにくくなってきます。このような状態を「認知症」といいます。

認知症の進み方や、同じ年齢でもできる事できない事は、人それぞれ違いがあります。「認知症」については、『認知症サポーター養成講座』で詳しく学ぶ事ができます。



2. 自分の考えを書いてみよう！

1) もし3分前のことが思い出せないとしたら、どうする？どうなる？

.....

.....

2) 散歩に出かけても、道に迷って帰れなくなったらどうする？どうなる？

.....

.....

3. みなさんへのメッセージ

わたしには認知症の祖母がいます。認知症の症状は人それぞれですが、軽い物忘れのような症状からだんだんと進行していきます。

祖母の場合はほんの数分前に話していたことを覚えていないということが増えてきたなあと思っていたら、だんだんと自分の家族や住んでいた家もはっきりと分からなくなってきました。自分の家にも「家に帰って家族にごはんを作らなきゃ。」と言い、外へ出て行こうとすることも何度もありました。家族が寝ている間に家を出てあてもなく歩き回り、警察のお世話になったこともあります。

幸いその時は親切な方がパジャマ姿で一人で歩く祖母に気づき、警察に連れて行ってくれたので無事家に帰ってくる事ができました。一目見ただけでその人が認知症かどうかはなかなか分らないと思います。

でも、もし身近で困っている人がいたら、声をかけるだけでも安心させてあげることができるので、恥ずかしがらずに声をかけてあげてください。

みなみたちょう
(南知多町 女性)

Ⅷ ふくしと防災^{ぼうさい}

1. はじめに

このハンドブックで、私たちの住む町で生活している、障害がある人の日頃の様子を少し知ることができました。また、障害がある・ないに関係なく、得意なこと・苦手なこと、できること・できないことは、人それぞれであることも学びました。

いざ、災害（火事や台風、地震など）が起きたとき、高齢者や妊婦・障害がある人などは、様々な困難に直面してしまうため手助けや心遣いが必要になります。

また、「情報が受け取れない、伝えられない」「とっさに動けない」「移動が難しく一人では避難できない」など、困ると同時に大変こわい思いもします。

大規模な災害が起きたら、命の危険も大きくなります。私たち自身も、助けが必要になることもあります。だからこそ日頃のつながりが大切になってきます。

自分や家族の安全が守られ、心の余裕ができたなら、周りを見て考えてみましょう。

「困っている人はいないかな？」そして「自分に何ができるか？」と。

2. 災害が起こったらどうしたらいい？

まず行わなければならないことは「自分の命は自分で守る」ことです。

次に、みなさんに考えていただきたいことは、例えば地震が起きたとき、家の中や学校・道などがどのようにになっているのか？をイメージしてみてください。

「まわりに（家族以外にも）手助けが必要となる人はいないか？」「地震が起こる前に準備しておくことは何か？」など、家族で話し合っておくことが大切になってきます。



★家族で話し合ってみましょう！また、話し合った内容を書いておきましょう。

じしんはっせいじ ちいき
地震発生時の地域の様子



図) 武豊町防災ガイドブック引用

地震や津波、台風のような大きな自然災害は、その地域に住んでいる障害がある人、ない人すべての人々におそいかかってきます。その時、まず避難すること・逃げる事が重要になってきます。

3. 災害が起きた時、高齢者や障害のある方が困ること

肢体不自由
車いすを使っている人は、道に物が散らかっていたり、倒れてきた家具で通路がふさがれていたりして、逃げる事が難しくなります。

視覚障害
周りの様子が全く分かりません。「割れたガラスが床一面に広がっているかもしれない」「タンスが倒れて出入り口をふさいでいるかもしれない」など、不安で一步も動けなくなることもあります。

聴覚障害
緊急サイレンの音、緊急地震速報、ラジオ放送が聞こえません。自分の命を守るための情報(避難情報)を得ることがとても難しくなります。

知的障害・発達障害
災害が起きたことを理解できなかつたり、自分の身に危機が迫っていることに気づかない時があります。どうしていいかわからなくなり立ち尽くしてしまうこともあります。

精神障害
身の危険を感じることができても、不安が大きくなりすぎてどうしていいかわからなくなり、一人では逃げ出せなかつたり、助けを求めることができなかつたりします。

高齢者
体が思うように動けなかつたり、考える力が衰えることなどから、一人で逃げる事ができなかつたり、避難が遅れてしまうことがあります。

4. 避難所の生活について

避難所は、主に各町の学校や公民館、体育館などが指定されています。

避難所にはいくつか種類があり、中でも「福祉避難所」は、要配慮者（高齢者、障害者、乳幼児、その他災害時、特に手助けなどが必要になる人）のために開設する避難所です。

しかし、すぐに開設されるわけではありません。災害発生直後は多くの人たちが一気につめかけ、その中には、重病人、けが人、足腰の弱い高齢者、障害者、子ども連れ、外国人など、いろいろな人たちが避難してきます。

また、元気に自立した生活ができているかのように見える人でも、避難生活が長くなってくると、大きく体調を崩し始める人が増えてきます。

避難所を暮らしやすい場にするためには、避難して来た人たち全員で協力しながら、必要な環境づくりをしていくことが大切です。例えば、「声かけ」「物資を配る手伝い」「小さい子どもの遊び相手」「乾燥予防の霧吹き」など、できることはたくさんあります。

★避難所で、あなたはどんなことができると思いますか？

書き出してみましょう！



5. みなさんへのメッセージ

大きな災害が起きた時、各市町村では被害にあった人やボランティア活動を支援するために災害ボランティアセンターを設置します。

実際に災害ボランティアセンターでボランティア活動をした方からのメッセージです。

令和元年に起きた、台風19号の被害は全国に広がりたくさんの人々が水害によりつらい思いをしました。命をなくしてしまった人もいます。

想像を超える災害が起きた時、被災した人は生きる勇気さえなくしてしまうほどショックを受けてしまいます。また片付けるのも一人では困難で疲れて動けなくなる人もいます。

私は長野市にボランティアに行き、あるお宅の障子を10枚くらい洗ってきたのですが、そこのおばあちゃんが「私は一枚洗うのに一日かかっていて本当に疲れていたの。こんなにきれいに全部洗ってくれて、ありがとうね」と喜んでくれました。「これで、冬が来る前に障子が貼れるよ」と笑顔を見せてくれました。他の家はかなり片付いていたけど、このおばあちゃんは、「私も助けて!」と言いづらく今まで遠慮していたのかもしれない。

私にもできたボランティア活動。とても幸せな気持ちになりました。



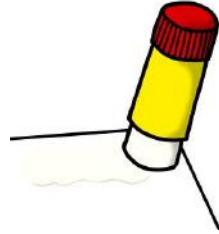
(武豊町在住 女性)

IX マーク（のりづけしよう）






ここに「マークの紙」をはがれないようにのりではってね。



ここに「マークの紙」をはがれないようにのりではってね。



<p>オスメイトマーク</p>	<p>ほじょ犬マーク</p>	<p>しんたいしょうがいしゃ 身体障害者 ひょうしき 標識</p>	<p>ちょうかくしょうがいしゃ 聴覚障害者 標識</p>
			
<p>こうもん・人口ぼ うこうを使用してい る方のための設備 せつび があることを表して います。</p>	<p>しんたいしょうがいしゃほじょけん 身体障害者補助犬 ほう 法を啓発するマーク です。</p>	<p>身体に障がいがあ る人が運転してい ることを表してい ます。</p>	<p>聴覚に障がいがあ る人が運転してい ることを表してい ます。</p>
<p>こうれいうんてんしゃ 高齢運転者 ひょうしき 標識</p>	<p>障害者のための 国際シンボルマーク</p>	<p>ハートビル法 シンボルマーク</p>	<p>ハートプラスマーク</p>
			
<p>高齢者(70歳以上) が運転しているこ とを表しています。</p>	<p>障がいがある人も りよう 利用できるようにつ くられた建物の入り たてもの 口、トイレ、駐車場な ちゅうしやじょう どについています。</p>	<p>としよ お年寄りや身体に 障がいがある人が 使いやすい建物・ 施設であることを 表しています。</p>	<p>ないぶ 内部障がいがある 人を表しています。</p>

ヘルプマーク	<small>もうじん</small> 盲人のための 国際シンボルマーク	耳マーク	<small>ひつだん</small> 筆談マーク
			
<small>ぎそく</small> <small>じんこうかんせつ</small> 義足や人工関節 を使用している方、 <small>ないぶしょう</small> 内部障がいや <small>なんびょう</small> <small>かた</small> <small>にんしん</small> 難病の方、妊娠 <small>しよき</small> <small>かた</small> 初期の方など、 <small>えんじよ</small> <small>はいりよ</small> 援助や配慮を必 要としている方 を表しています。	<small>しかくしょう</small> 視覚障がいがある 人のために配慮さ れた施設・建物・ <small>きき</small> 機器などにつけら れています。	<small>ふじゆう</small> 聞こえが不自由な ことを表していま す。はっきり口元 を見せて話したり、 筆談をするなどの 対応ができること も示しています。	相互に紙に書いて いるコミュニケーションの様子を表 現。「筆談で対応 をお願いします」 「筆談で対応しま す」という意味を 持ちます。
手話マーク			
			
5本指で手話を表 す形となっており、 輪で手の動きを表 現しています。「手 話で対応をお願い します」「手話で対 応します」という意 味を持ちます。			

X 社会福祉協議会ってどんなところ？



社協のシンボルマーク

1. もっと詳しく知りたいな・・・と思ったら

このハンドブックを活用し、実際に障害がある人との出会いの中で、どんなことを考えたり、思ったりしましたか？

ハンドブックで紹介した人や道具(自助具)・コミュニケーション方法等をもっと詳しく知りたいと思った時は、ぜひ「社会福祉協議会」へ連絡してみてください。私たちの住んでいる知多南部のまち、南知多町・美浜町・武豊町には、それぞれの町に1つずつ社会福祉協議会(「社協」と短くまとめて呼ばれることもあります)があります。

2. 社会福祉協議会って何をしているところ？

社会福祉協議会は、障害があってもなくても誰もが自分の想いを大切にし相手の想いも同じように大切にでき、安心して楽しく暮らせるまちづくりを目指して、地域のみなさんと共に、いろいろな仕事を行っているところで、「まちの福祉の何でも屋さん」です。

3. 例えば、こんな取り組みを行っています ~知っているものはあるかな?~

- 車いすの貸し出し
- 生活の中で「困りごと」の相談
- 小・中・高等学校での「福祉実践教室」の開催
- ホームヘルパーの派遣
- ボランティアに関する情報収集や紹介
- 防災・減災活動の取り組みや、被災地支援
- 地域の人が気軽に集える場づくり(サロン、カフェ等)
- 子ども会のお手伝い・・・などなど



ボランティア福祉体験学習でのデイサービス体験

社会福祉協議会は、その町に合った独自の取り組みもいろいろ行っています。

もっと詳しく知りたい人は、ホームページで調べたり、直接見学に行ってみましょう。



高齢者サロンで、地元の小学生と交流



南知多町なら・・・ 社会福祉法人 南知多町社会福祉協議会



住 所：〒470-3412
知多郡南知多町大字豊浜字須佐ヶ丘1
(南知多J A会館内)

電 話：(0569) 65-2687
F A X：(0569) 65-2913
Eメール：info@minamichita-shakyo.jp

ホームページ：
「南知多町社会福祉協議会」で検索けんさく

美浜町なら・・・ 社会福祉法人 美浜町社会福祉協議会



住 所：〒470-2403
知多郡美浜町北方一丁目1
(美浜町福祉センター内)

電 話：(0569) 83-2066
F A X：(0569) 82-5160
Eメール：info@mihama-shakyo.or.jp

ホームページ：
「美浜町社会福祉協議会」で検索

武豊町なら・・・ 社会福祉法人 武豊町社会福祉協議会



住 所：〒470-2392
知多郡武豊町字長尾山2
(武豊町思いやりセンター内)

電 話：(0569) 73-3104
F A X：(0569) 73-8377
Eメール：info@taketoyo-shakyo.com

ホームページ：
「武豊町社会福祉協議会」で検索

MEMO

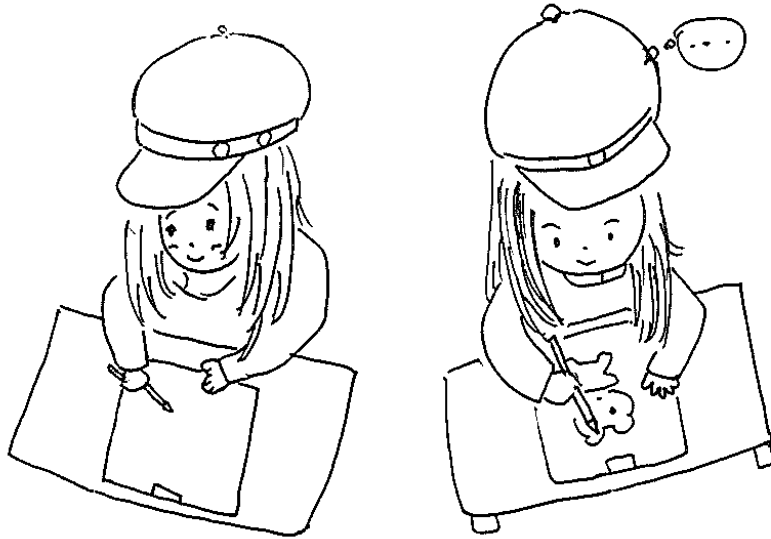
A series of horizontal dashed lines for writing a memo.



MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing.





このハンドブックで使われているイラストを^{えが}描いているわたし。

絵を描くことが好き^すなわたしは、みなさんのお役に立てたかな・・・。

描いている間にもっと描くことが楽しくなってきました。

ペンネーム ちび@yūko

編集協力団体・編集協力者（敬称略）

- ・いっぽの会
- ・視覚障がい者ガイドボランティアサークル
さくらんぼの会
- ・知多地区聴覚障害者協議会
- ・要約筆記たけとよ
- ・文字 de サポートみはま
- ・ゆめこまち
- ・多賀授産所
- ・知多南部地域自立支援協議会
精神障害啓発チーム
- ・南知多町保健介護課
- ・美浜町キャラバンメイト
- ・武豊町地域包括支援センター
- ・ゆめすけ
- ・武豊町防災ボランティアの会
- ・自助具たけとよ
- ・南知多町教育委員会
- ・美浜町教育委員会
- ・武豊町教育委員会
- ・知多南部地域自立支援協議会啓発部会
- ・社会福祉法人南知多町社会福祉協議会
- ・社会福祉法人美浜町社会福祉協議会
- ・社会福祉法人武豊町社会福祉協議会
- ・知多南部相談支援センターゆめじろう
- ・知多南部相談支援センターわっぱる
- ・日本福祉大学社会福祉学部
原田正樹教授・小林洋司准教授
- ・小林浩人
- ・鈴木正義
- ・山本浩人
- ・秋田スイ子

資料提供

日本点字普及協会
国立障害者リハビリテーションセンター（発達障害情報・支援センター）
社会福祉法人愛知県社会福祉協議会
日本福祉大学地域研究プロジェクト
みはまスポーツクラブ
武豊町防災ガイドブック

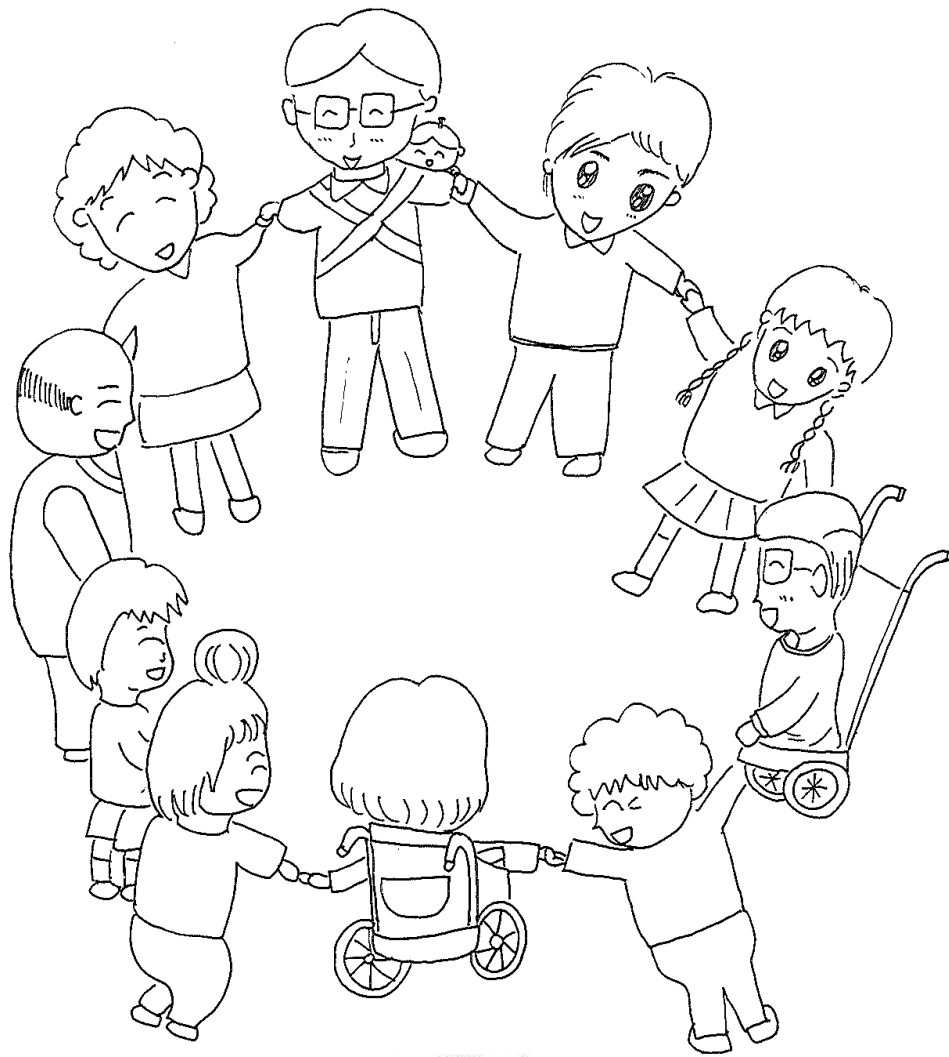
イラスト

ちび@yūko 他

発行

社会福祉法人南知多町社会福祉協議会
社会福祉法人美浜町社会福祉協議会
社会福祉法人武豊町社会福祉協議会

令和3年度 第10版



仲間

☆みんなが
 ☆みんなが
 ☆みんなが
 ☆みんなが

学校名			
年 組	名 前		