

ふくし きょういく
福祉教育ガイドブック

福祉にタッチ

～ しょうがいを理解して 安心して安全な私たちの“まち”を自指して～



しゃかいふくしほうじん
社会福祉法人 新発田市社会福祉協議会

CONTENTS 目次

- **福祉教育ガイドブック「福祉にタッチ」について** …… 1

- **障がいを理解しよう**
 - ・ **運動機能障がいの理解のために** …… 2
 - ・ **視覚障がいの理解のために** …… 6
 - ・ **聴覚障がいの理解のために** …… 10
 - ・ **知的障がいの理解のために** …… 14
 - ・ **精神障がいの理解のために** …… 18
 - ・ **発達障がいの理解のために** …… 22
 - ・ **さまざまな障がいの理解のために** …… 26

- **災害・緊急のときにわたしたちができること** …… 27

- **社会福祉協議会が取り組む福祉教育** …… 28

【障がい者の定義】

障がい者とは、「障害者基本法」において、身体障がい、知的障がい、精神障がい（発達障がいを含む）その他心身の機能の障がいがあるものであって、障がい及び社会的障壁により継続的に日常生活又は社会生活に相当な制限を受ける状態にあるものと定められています。

※注 「障害」の表記について

現在『障害』の他、『障がい』『障壁』『しょうがい』等、表記について様々な見解がありますが、本冊子では法律名、団体名等を除き、原則「障がい」と表記します。

【福祉教育ガイドブック「福祉にタッチ」について】

こんな想いで作りました



障がいのある人と出会った時に“はじめの一歩”を踏み出せる地域づくりを目指し、「思いやりを行動へ」移せるように、この冊子を作りました。

作るにあたっては、障がいのある人や支援する団体の皆さんと話し合いまとめました。

学校や地域など幅広い年齢層の学びのガイドブックとして、活用して欲しいです！

ふだんのくらしをしあわせに



地域には、性別や年齢、障がいのある人もない人も、様々な人がいます。みんなが互いの考え方、生き方を尊重して共に支え合っていく社会が「共生社会」です。障がいの有る無しにかかわらず、すべての人が共に幸せに暮らすことができる地域（社会）の実現のために取り組むことが「ふ・く・し」です。

サポートの仕方は人それぞれ



人にはそれぞれ、得意と不得意、できることとできないことがあります。それらは、個人の成長・体調・環境の変化によって、ずっと変化し続けます。障がいの程度やサポートの仕方も人によって様々です。周りの環境を整えたり、サポートをしたりすることで、できるようになることがあります。お互いが支えあい、共に暮らしやすくするための働きかけをする考え方を合理的配慮といいます。

「差別」をなくそう



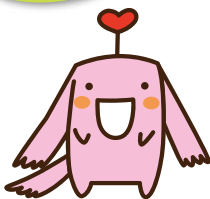
障がいのある人への差別に気づき、それをなくしていくためには、社会全体で取り組むことが大切です。

平成28年4月、「障害者差別解消法」が施行されました。この法律では、差別の解消のため、禁止事項や問題解決のための仕組み、合理的配慮について定めています。

「差別」に気づくためには、障がいのある人が利用しにくい道路や建物などの環境、障がいのある人を偏った目で見たり、嫌ったりするような気持ちや考えを見直し、変えていくことが必要です。

この冊子に登場する新発田市社会福祉協議会イメージキャラクターほのぼの福祉一家をご紹介します。

ほのぼの
福祉一家



うーさん



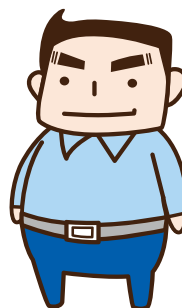
さくらちゃん



あやめ
おかあさん



れんくん



じょうたろう
おとうさん



うめ
おばあちゃん

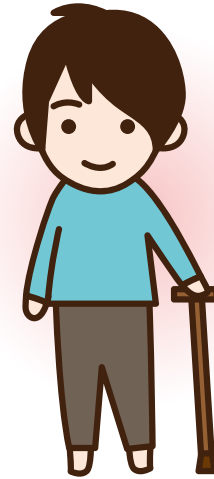


やすべえ
おじいちゃん

※聴覚に障がいがあります

運動機能障がいの理解のために

- 病気やケガなどで、手・足・体の一部または全身に障がいがあり、立つ・座る・歩く・食べるなど、生活する中で困ってしまうことがある状態です。
- 車イスや杖、義足などを使用している人がいます。外出は階段の昇り降り、横断歩道の段差、路上放置自転車道がふさがれているなど、行動がしづらい、移動のしづらい場面があります。



コミュニケーションのポイント

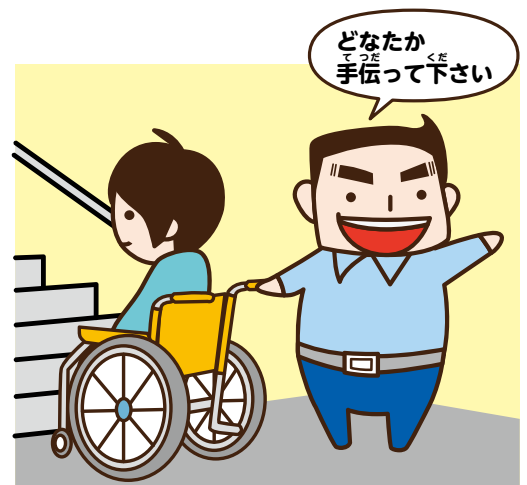
①ペースに合わせ、待つことも大切

本人のペースを大切に、表情、しぐさをよく観察し、サポートを行いましょう。時には、見守ることも必要です。サポートは、あくまで本人の自立的な生活を手助けする事にあります。そのため、何から何まで手を貸さずに、本人のやる気を大切に、時には見守ることも大切な事です。

②あせらず、無理はしない

サポートには、沢山の人の支援が必要な場合があります。無理なサポートは、危険であり、自分自身のケガにつながる場合があります。

もし、1人では無理な場合は、あせらず周りに協力を求め、安全・安心な方法でサポートを行ってください。



※ 介助する人が一緒にいる場合は、介助する人はサポートの立場ですので、本人に声を掛けましょう。決めるのは本人だということを忘れないでください。

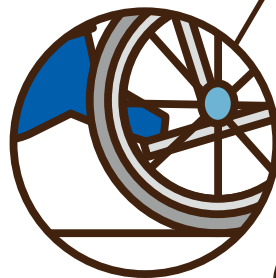
車イスを使用している方への手助けのポイント

段差の場合

・昇るとき

昇る手順は「持ち上げます」と声をかけます。

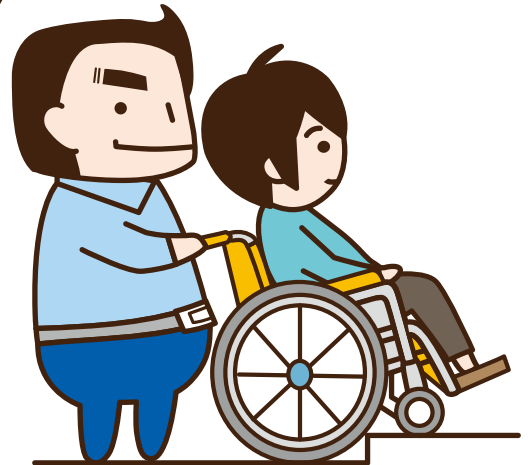
- ① ティッピングレバー（後車輪の内側の棒）を踏みます。
- ② 同時にハンドグリップ（持ち手）を押し下げて前輪キャスターを上げます。
- ③ 後車輪だけでバランスを保ちながら段差に近づきます。
- ④ 前輪キャスターを段に乗せてから後輪を押し上げます。



ティッピングレバー

・降りるとき

降りる手順は、後ろ向きになり「降ろします」と声をかけます。上がる時と逆の要領で、車イスの背を身体で支えながら衝撃を与えないようにそっと降ろします。



階段の場合

- ① ブレーキは必ず完全にかけてください。
- ② 持ち上げる時は、呼吸を合わせて車イスを持ち上げ、一歩一歩確認しながらゆっくりと進んでください。
- ③ 常に声掛けをしながら移動してください。

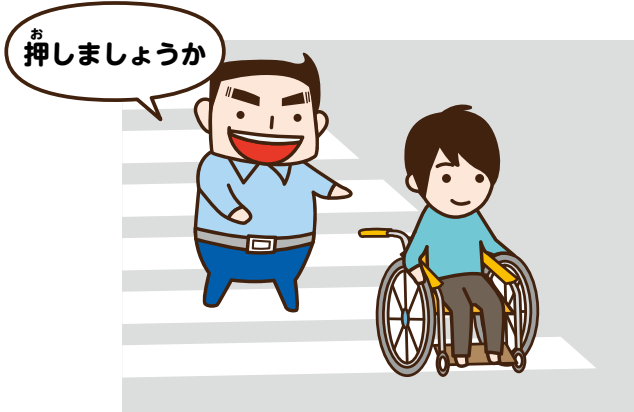
杖を使用している方への手助けのポイント

- ・杖を使用している人には、杖の反対側でサポートをしてください。

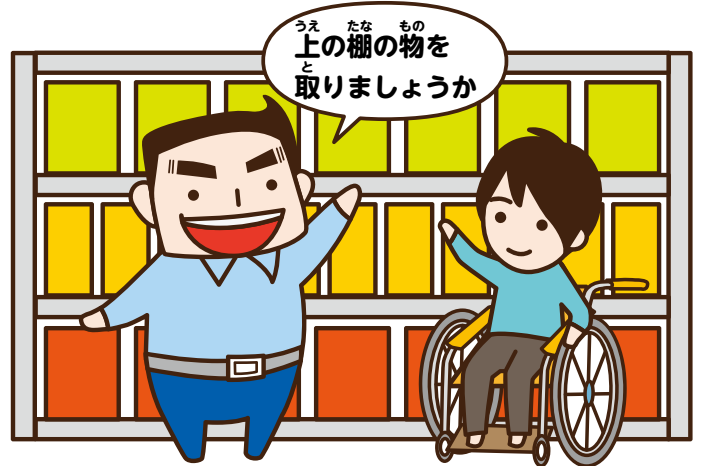
わたし
私たちにできること

こんな時は、声を掛けてからお手伝いしましょう

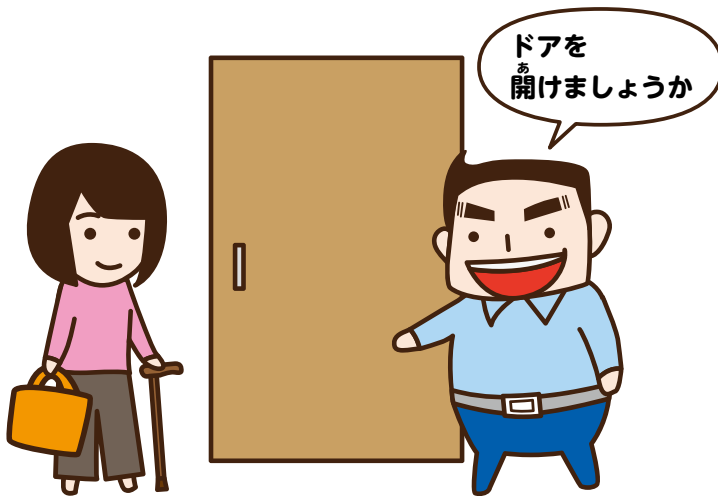
きゆう さかみち おうだん ほどう でい ぐちなどの
急な坂道や横断歩道の出入り口などの
段差のある時



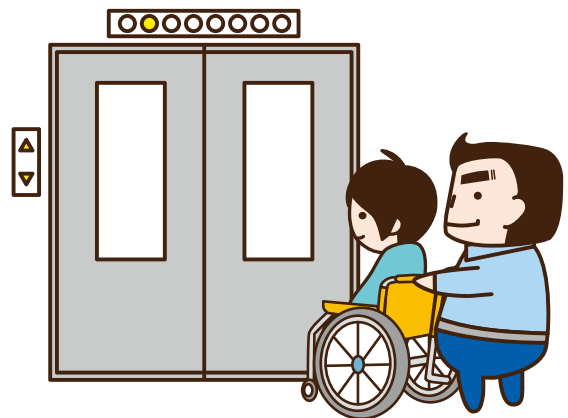
うえのもの ゆか じめん のもの とる時
上の物や床や地面の物をとる時



しゆどうのドアのあけしめの時
手動のドアの開け閉めの時



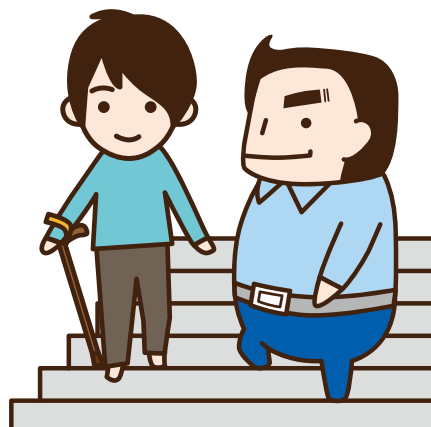
かいだんなどののぼりおろりの時
階段などの昇り降りの時
エレベーターやスロープへ案内してください
エレベーターやスロープへ案内してください



きつぷをかうなど細かいスイッチを押す時
切符を買うなど細かいスイッチを押す時



つえを使用してかいだんをおりている時
杖を使用して階段を降りている時

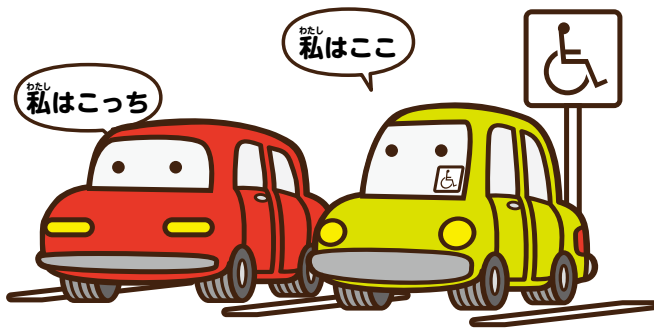


マナーとモラルの向上が大切です！

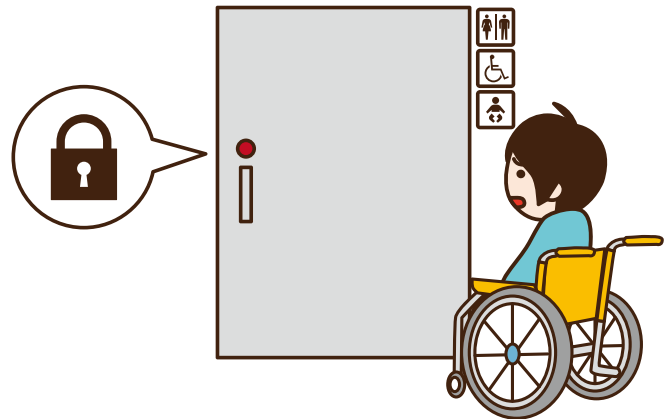
障がいのある人が、いつでも必要な時に必要な場所を利用できるように、身体障がい者用駐車場や多目的トイレなどがあります。一人ひとりのマナーとモラルの向上が必要です。

その場所を本当に必要としている人のことを考えましょう。

身体障がい者用駐車場



多目的トイレ



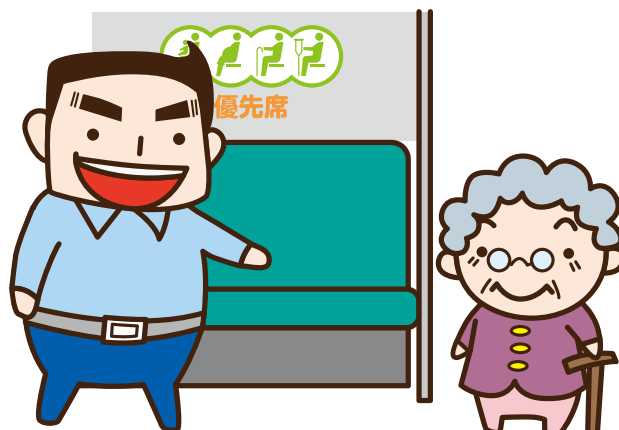
駐輪場所(歩道など)



おもいやり駐車場



譲り合い(公共交通機関など)



視覚障がいの理解のために

- 「視覚障がい」とは、目が見えない、または見えにくいといったことから、まちを歩いたり、読み書きをしたり、身の回りの事をする時などに困ってしまうことがある状態です。
- 見え方は、「全く見えない」「ぼやけて見える」「中心だけしか見えない」「中心が見えない」などさまざまですし、「明るさ」や「色」がわかりにくい人もいます。
- 音声や点字、手でさわることや匂いなどで必要な情報を得ています。しかし、点字については、わからない人が多いです。
- 外出する時は、白杖を持ったり、盲導犬を連れったり、家族や友人又はガイドヘルパーと出かけます。

心のこもったコミュニケーションのポイント

目の不自由な人は、困っていても周りの様子がわからないために援助を求めにくいのです。戸惑っている姿を見かけたら「何かお手伝いしましょうか」などと、声をかけてください。どうすればいいのかは、本人に聞きましょう。声をかけてもらう事で安心して外出する事ができるのです。

盲導犬

ハーネスをつけているときは「**仕事**」中です。仕事中の盲導犬を見かけた時は、盲導犬に声をかけたり、触ったりしないで温かく見守ってください。



歩行補助の設備として黄色い誘導用ブロックが設置されています。その上に自転車などの障がい物を置かないでください。

① 声のかけ方

できるだけ正面から声をかけてください。「何かお困りですか…」「何かお手伝いしましょうか…」と声をかけてもらう事で援助を必要としていれば依頼されます。



② 具体的な言葉で

「危ない」という言葉だけでは伝わりません。「自転車が沢山あります」「前に車が停まっています」など具体的に周りの様子を言葉で説明してください。危険な場面では説明だけではなく、安全な場所へすぐに誘導してください。

③ してはいけないこと

体を後ろから押さないでください。腕や白杖をつかんで引っばらないでください。見えない人は直接自分の手や白杖で安全が確認できないと不安に感じます。



後ろから押さないでください



引っばることはしないでください

④ 盲導犬にしてはいけないこと

食べ物を与えないでください。また、仕事中の盲導犬と目をあわせたり、話しかけたりしないでください。

⑤ 道路を歩くとき

スマホやケータイなどの「ながら歩き」はやめましょう。目の不自由な人に気づかないことでぶつかることがあります。

私（わたし）たちにできること

① 横断歩道・交差点（おうだんほどう・こうさつてん）で

道路（どうろ）を渡る（わた）タイミング（たいみんぐ）の判断（はんぱん）が難しい（むずかしい）です。音響（おんきやう）信号機（しんごうき）のついていない横断歩道（おうだんほどう）ではとても不安（ふあん）です。信号機（しんごうき）が青（あお）に変わった時（とき）に「青（あお）になりましたよ」「ご一緒（いっしょ）しましょうか」などと声（こゑ）をかけましょう。



② 駅（えき）のホーム（ホーム）で

ホーム（ホーム）では転落（てんらく）事故（じこ）の危険（きけん）性（せい）があります。電車（でんしゃ）とホーム（ホーム）との隙（すき）間（ま）や段差（だんさ）にも気（き）をつけて「ご案内（ご案内）しましょうか？」など声（こゑ）をかけましょう。



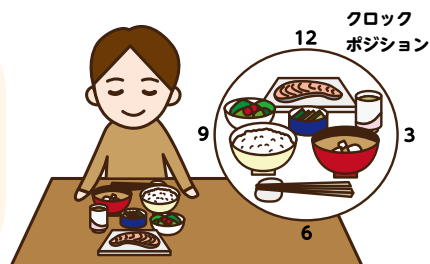
③ トイレ（トイレ）で

異性（いせい）の場合は、近く（ちか）にいる同性（どうせい）の方にサポート（サポート）をお願い（ねが）いましょう。要望（ようぼう）があれば、便器（べんき）の種類（しゆるい）・位置（いち）・向き（むき）・水（みづ）の流（なが）し方（かた）、トイレットペーパー（トイレットペーパー）や鍵（かぎ）の位置（いち）などを説明（せつめい）します。



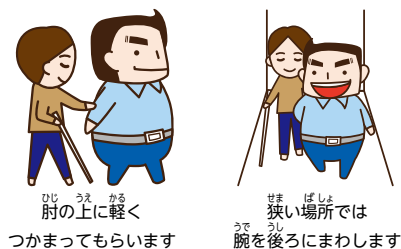
④ 方向（ほうこう）や位置（いち）を伝える（つた）えるとき

物（もの）の位置（いち）や進行（しんこう）方向（ほうこう）などを知らせ（し）るときは、「ここ（ここ）」「あそこ（あそこ）」「むこう（むこう）」などではなく、時計（とけい）の文字盤（もじばん）にたとえるクロック（クロック）ポジション（ポジション）（3時（3時）の方向（ほうこう））など具体的（くわいてき）に伝（つた）えましょう。



⑤ 一緒（いっしょ）に歩く（ある）（誘導（ゆうどう）歩行（ほこう））

サポート（サポート）する人（ひと）が半歩（はんぽ）前（まへ）に立（た）って、肩（かた）か肘（ひじ）をつかま（つかま）ってもらって歩（あ）ります。目（め）の不自由（ふじゆう）な人（ひと）は、サポート（サポート）する人（ひと）のからだ（からだ）の動き（うご）きを感じ（かん）取り（と）りながら歩（あ）ります。

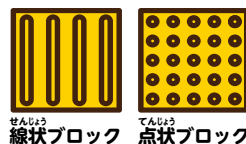


生活上（せいかつじやう）の支援（しえん）

① 誘導（ゆうどう）用（よう）ブロック（ブロック）

駅（えき）や横断歩道（おうだんほどう）などで良く見（み）かける誘導（ゆうどう）用（よう）ブロック（ブロック）は、目（め）の不自由（ふじゆう）な人（ひと）が安全（あんぜん）に外（そと）を歩（あ）ること（こと）ができる（できる）ように考案（こうあん）された（た）ものです。

線（せん）の形（かたち）で移動（いどう）の方向（ほうこう）を示（し）す線状（せんじやう）ブロック（ブロック）（誘導（ゆうどう）用（よう））と点状（てんじやう）ブロック（ブロック）（警告（けいこく）用（よう））の2種類（ふたしゆるい）です。



② 白杖

ドライバーや他の歩行者・警察などへの注意を促す役目をします。また、目の不自由な人が歩く時に障がい物や段差などを路面にふれて確認するための杖が「白杖」です。

視覚障がい者は白杖をもつ事や盲導犬を連れて道路を歩くことが、法律で認められています。

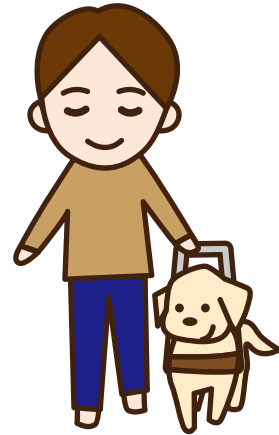


③ 盲導犬

盲導犬育成施設で訓練を受けた犬が「盲導犬」です。

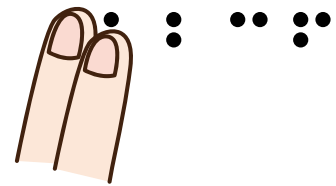
視覚障がい者の歩行を助ける大切なパートナーであるとともに、自立生活の大きな支えです。

使用者は、ハーネス（胴輪）をにぎって指示を出し目的地まで移動します。また、盲導犬は色がわかりませんので、信号機のそばで見かけたら「青ですよ」「渡れますよ」など声をかけましょう。



④ 点字

視覚障がいのある人が指先の感覚で読むことができる文字が「点字」です。たて3点横2点の6つの凸点の組み合わせによって50音や数字、アルファベット、記号などを表します。



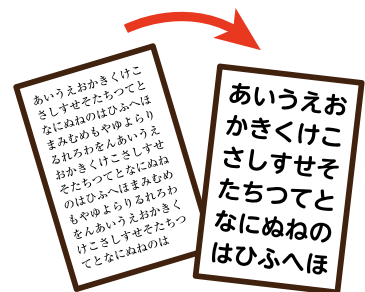
⑤ 音声訳

文字、記号、符号、マークその他を声を出して説明する事を音声訳と言います。聞き手（視覚障がい者）が理解し、聞きやすい言葉（音声訳）にした物を録音し、目の不自由な人に届けています。



⑥ 拡大写本

文字を読むのが難しい人に、最も読みやすい文字の大きさで書き写したものが「拡大写本」です。弱視のため見えにくい方も多く、見え方も様々です。その人の見え方に合った個別の対応がされています。



⑦ ガイドヘルパー

視覚障がいのある人の外出をサポートしてくれる人が「ガイドヘルパー」です。買い物や旅行に行く時などにサポートする事で、自立と社会参加のお手伝いをします。

障がいを理解しよう

聴覚障がいの理解のために

- 聴覚障がいとは、聞こえない、聞こえにくいというものです。
- 外見での判断が難しく、気づいてもらえないことが多くあります。
- 声でのコミュニケーションや情報を受け取ること、音による判断が難しいです。
- 日本語とは全く異なる「手話」を自分のことばにしている「ろう者」がいます。
- 聞こえや話す状態、ことばの違いが様々で、その人に合った支援が必要です。
- 大事なものは、見て分かるコミュニケーションや、光や振動を使う支援が必要です。

心のこもったコミュニケーションのポイント

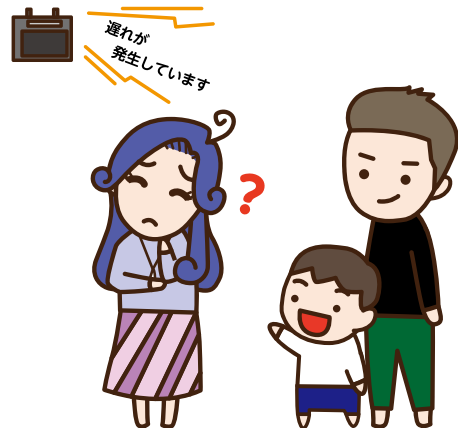
障がいに気づいてもらえません

- 外見からはわかりにくいです。
- 音に反応しない人がいたら、その人は聴覚に障がいがある人かもしれないと思ひましょう。



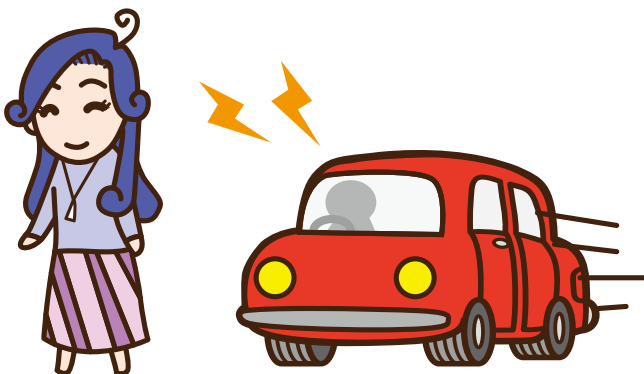
放送や呼びかけに気づきません

- 呼び出しがわからず、いないと思われれます。
- 駅の構内放送、災害時の緊急放送などに気づかず、適切な行動を取ることが難しいです。



音による状況判断が難しいです

- 後ろから近づく車に気づかず、クラクションを鳴らされてもわかりません。
- しばしば危険な目にあいやすいです。



人によって

主なコミュニケーション方法が違います

- ろう者…手話
- 難聴者・中途失聴者…筆談、補聴器を併用しての口話



コミュニケーションの方法

聴覚障がい者とのコミュニケーションで大事なことは、見て分かる方法にすることです。

- 目の前にある物を指差す
- 絵や図を書いて示す
- 動作で示す

これに加えて、障がいの種類によって次の方法があります

ろう者

- 声ではなく、「手話」ということばを話す人です。
- 目でものごとを理解し、映像で記憶します。
- 周りの人は、書けば通じると誤解している人が多いです。
- 聞こえる人との会話は手話通訳を希望する人が多いです。



主なコミュニケーション…手話

記憶した映像を、手や指の動き、視線、表情などによって表現をする、日本語とは全く異なることばです。

難聴者・中途失聴者

- 聞こえにくい人や、病気や事故、高齢で聞こえなくなった人です。
- 日本語を自分のことばにしている人です。
- 話せる人が多いため、聞こえていると誤解されやすいです。
- 補聴器をつけていても不確実で、筆談などが必要になります。

主なコミュニケーション…筆談・補聴器を併用した口話

筆談…文字や図を書いて伝え合う方法です。

- 文章は短く、「はい」「いいえ」をはっきりとわかりやすくしましょう。
 - 例え話は使わない
- 口話…相手の口を読み取るもので、不確実です。



視覚障がいとも聴覚障がいとも異なる障がい

盲ろう者

…見えなくて聞こえないという盲ろうの障がいがあります。

- 暗くて聞こえないという状況で、一人ぼっちだと感じています。
- 次の3つの困難があります。
 - ① 情報を得ること…自分の周りには誰がいて、何が起きているのかがわかりません。
 - ② コミュニケーション…人とおしゃべりをするのができません。
 - ③ 移動…自由に外出することができません。

コミュニケーションと支援

①や②では触って伝える触手話や指先で叩いて表現する指点字などがあり、③では移動介助が必要です。



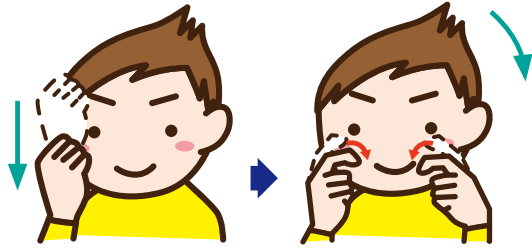
わたし
私たちにできること

しゅわであいさつ
手話で挨拶をしてみましょう♪

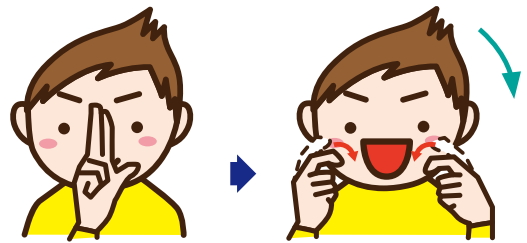
ポイント

ひょうげんする時は表情や口の動きも大切に

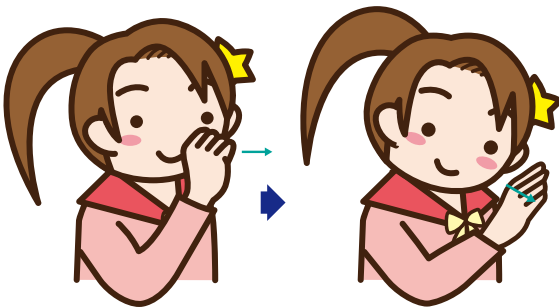
おはようございます



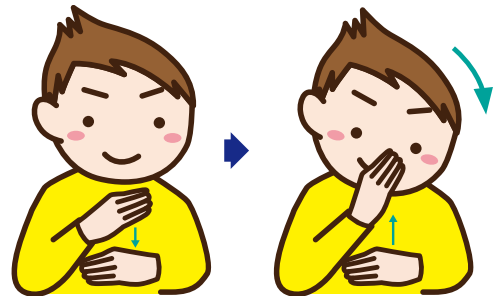
こんにちは



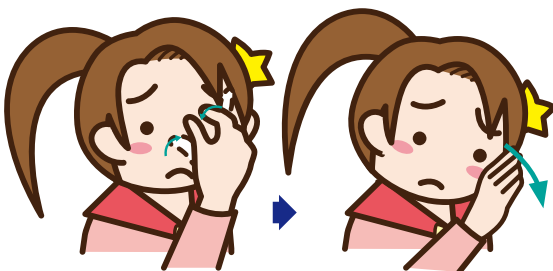
よろしく ねが
お願いします



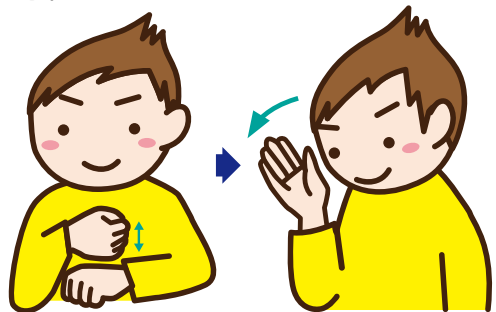
ありがとう



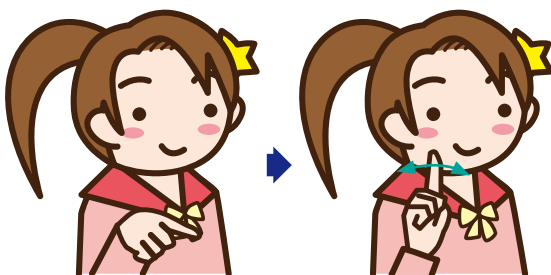
すみません (ごめんなさい)



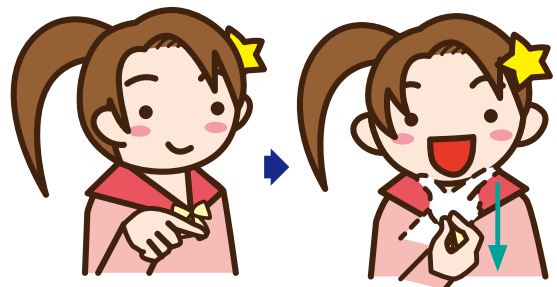
ご苦労様



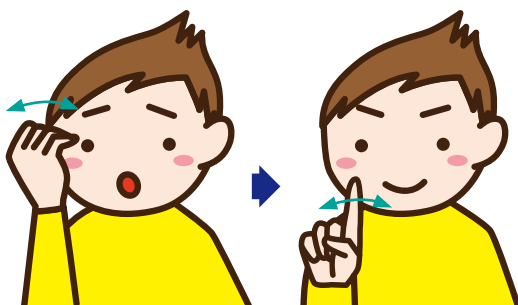
それ、なに
何?



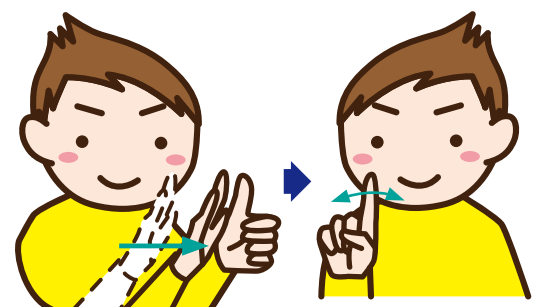
それは す
それは 好き?



なに
何か困っていますか?



なに てつだ
何か手伝いましょうか?



コミュニケーションの支援

聴覚障がいがある人と聞こえる人が通じ合えるよう、橋渡しの支援をします。

支援の方法

① 手話通訳

- 手話を声に換えたり、声を手話に換えたりして伝える事です。
- その仕事をする人を手話通訳者と言います。



② 要約筆記

- 声を文字に換えて伝える事です。
- 紙に書いたり、パソコンに入力したり、スクリーンに文字を写したりします。
- その仕事をする人を要約筆記者と言います。



①②の方法で支援する人を無料で依頼できます

どんな時に？

- 会議、町内会
- 冠婚葬祭
- 役所、学校
- 相談（介護、教育など）
- 講演会、講習会
- その他
- 病院、健康診断
- 買い物、旅行

知的障がいの理解のために

- 言葉を使う、記憶する、複雑な事を考える等の事が苦手で、ほかの人より時間がかかったり出来なかったりします。
- 仕事の順序を覚えることや、人とのやり取りが難しい事があります。
- 知的障がいだからまったくできないというわけではなく、特別な人ではなく「一人の人間」として接してください。

心のこもったコミュニケーションのポイント

コミュニケーションがとれないという訳ではありません。普通に声をかけてください。ただ、次のようなことに気をつけましょう。

① 言葉と一緒に身振りや絵などを使う

言葉の理解が難しい事があります。そのため、話しかけられても、何を言われているのかわからない事があります。そんなときは、身振りや絵・写真などを見せながら、話すと伝わる事があります。



② 答えやすい聞き方にする

自分で答えを考える質問、例えば「どうする?」「どう思う?」は、答えが思いつきにくい場合があります。答えを二者択一のように選ぶ形にすると回答がしやすくなります。



今日のお昼は
ラーメンとカレー
どっちにする?



じゃ、カレーで!

③ 困っているかどうかを見る

一人で出来ることはたくさんあります。外見の様子だけでは本当に困っているのか判断は難しいですが、もし困っていたら必要な手助けをしましょう。



何かお困りですか?



受付を探しています

④ はっきり伝える

あいまいな言い方や表現は伝わりにくいことがあります。やめてほしい時は、「やめて」とはっきり伝えましょう。あいまいにすると、意味がわからないので、いつまでも質問を続けてしまったりします。



このケーキは
Aさんの分なので
ダメです。



ケーキをもう1個
食べてもいいかな?

⑤ ゆったりとした気持ちで接する

その年齢ならわかっているはずのルールが、身についていないことがあります。どんな事でも許したり我慢したりする必要はないのですが、責めないようにしてください。注意しても伝わらない時は、伝え方を工夫してみてください。



特別な人ではありません

難しい文章や会話を理解する事や、おつりのやりとりのような日常生活の中での計算などが苦手な人が多いです。

一見しては障がい分かりにくく、少し話をしただけでは障がいがあることを感じさせない人もいます。ですが、未経験の出来事や変化に合わせる事が難しい人が多いです。

特徴の現れ方には個人差が大きく、支援の仕方は一人ひとり違います。



「何もわからない・自分では何もできない」ではありません

周りの状況に関係なく自分の興味あることにこだわって夢中になってしまう人がいます。例えば、電車で「車内アナウンス」をまねしたり、大きな声で独り言を言い続けたりすることもあります。

しかし、そのような行動を見て不思議に思い、「何もわからない」「自分では何もできない」と決めつける事は間違いです。

また、障がいの重い軽いに関わらず、嬉しいとか悲しいという気持ちは障がいのない人と変わりません。周りの人の気持ちや環境の変化は敏感に感じ取っています。ただ、それを言葉で表す事が、難しかったりできなかったりします。



大切なのは「偏見」のバリアを取り除くこと

接する時に必要なのは、こわがったり、じろじろ見たり、無視しない事です。

歩道を下りて車道に飛び出すといった危険な行動をとっている時や、本人が困っているように見える時は、積極的にサポートしましょう。

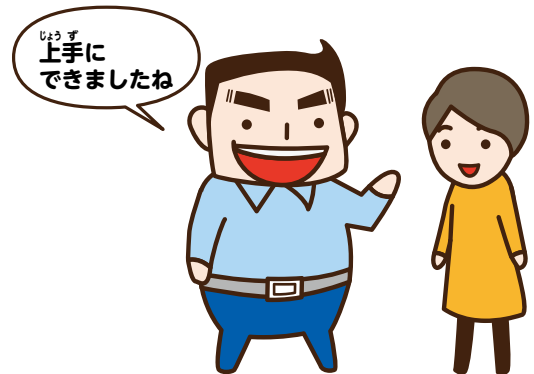


ほめることも大切です

小さい子供たちの成長にとって、「ほめる」事はとても大切な事だということはよく言われます。知的障がいのある人も同じです。

知的障がいのある人は、苦手な事が多いので、ちょっとした事でもほめられると嬉しくなります。

「これくらい普通」ではなく、「こんな事もできるんだ」という見方をしてください。



私たちにできること

知的障がいのある人も、一般の人と変わりなく感情があります。優しく接してもらえば嬉しく、ばかにされれば悲しくなります。一般の人と同じように、いろいろな性格の人がいるので、身近にいたら、一人の人間としてその人の事を知って、一人の人間として接してください。

障がいがあっても社会に参加しています

知的障がいのある人の多くは、学校を卒業すると会社や地域の福祉施設・作業所などで働いています。知的障がいがある人が働くにはちょっとした工夫が必要です。たとえばいろいろな人が指示を出すと、障がいのある人が混乱するので、指示を出す人を一人に決めた方がうまくいきます。

また、計算が苦手な人には、計算をしなくても済むような工夫や、作業の順序を掲示しておくなど、配慮や工夫が必要です。

知的障がいのある人が仕事をする場合、はじめはジョブコーチに付いてもらうと良いでしょう。ジョブコーチ（※ジョブコーチとは障がいのある人が一人で働けるように支援する職員です）が会社との間に入ることで、会社は障がいのある人への接し方を知り障がいのある人は支援を受けながら仕事に慣れていくので、次第に仕事ができるようになります。

障がいのある人も一生懸命働いています。喫茶店で働いている人や街で作品を販売している人を見かけることがあると思います。頑張っている姿を見てください。

福祉施設で働く



喫茶店で働く



ジョブコーチによる支援



厨房で働く



商店で働く



ボランティア活動する



イベントや祭りに参加する



しょう
障がいを理解しよう

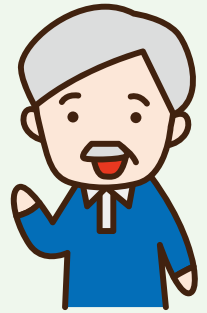
せいしんしょう 精神障がいの理解のために

- 精神障がいとは、心の病気などによって日常生活や社会生活に困り感を抱えている状態です。
- 病気が悪化すると、判断する力や行動のコントロールが大きく低下することがあります。
- 心の病気の中で代表的なものは「統合失調症」と「うつ病」です。環境の変化によって、誰にでもおこりえます。
- きちんと治療を受け、症状が安定して回復に向かいますが、症状が残ったり、再発したりする事があります。心の病気は早期発見、早期治療が必要です。

こころ 心のこもったコミュニケーションのために わたし 私たちにできること

① 精神障がいへの偏見を持たない

- 病気のことをもっと理解しましょう。
障がいの種類も大きさも様々であり、同じではありません。外見で分かるものだけが障がいではなく、外見でわからないために理解されずに苦しんでいる人がいます。他の人と同じようにできないのは、努力が足りないからではありません。
- 言った事は否定しないようにしましょう。



② プライバシーを守りましょう

- 病気や家の事などのプライバシーに関わる事や個人的な事をつつこく聞くのはやめましょう。精神障がいを人に話す事は勇気が必要であり、聞いても勝手に他の人に言わないように気をつけましょう。



③ 特別扱いではなく、自然体で接しましょう

【接し方のポイント】

- おだやかな表情で聞く
- 聞き上手になる
- あいづちを打つ
- うなずく



④ 家族会や自助組織、支援団体、施設等に関わりを持ちましょう

- ボランティアなどとして、活動の応援をしましょう。また、施設の運営や新しい施設の設定にも理解と応援をしましょう。

⑤ 就労や社会参加の機会の平等が望まれています

- 医療だけでなく、福祉や就労・教育・権利擁護などの総合的な支援がなされれば、就労などの社会参加につながります。

おも せいしんしょうじょう 主な精神症状 (SOSサイン)

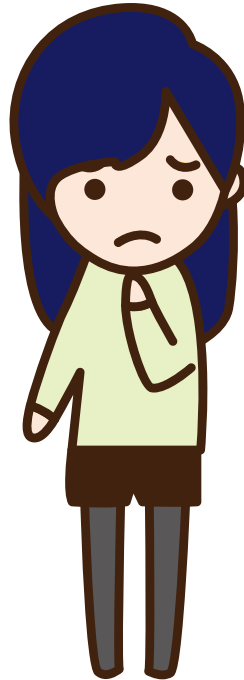
いしき きおく ちかく しこう かんじょう いよく じが いしき などの心の働きがあり、それらが妨げられると精神症状として現れます。病気により、症状や特徴に違いがあります。

まわりから障がいを理解されず、ひとりで悩んでしまうことがある

ストレスに弱く、疲れやすい

きりよく いよく
気力・意欲がなくなる
「やる気が出ない」という状態。

きょうみ かんしん
興味・関心がなくなる
何に対しても、関心が薄れ、いつもつまらなそうにして遊びにも関心がない。楽しめない。



きぶん しょうがい
気分の障がい
どうにも悲しくてたまらない。何とも言えず寂しい。イライラ、落ち着きがない状態。感情の変化がほとんどなく、いつも無表情。

しこうりょく しゅうちゅうりょくてい かの
思考力・集中力低下
頭が空っぽになったように何も考えが浮かんでこない。

しょくよく へんか
食欲の変化
好物を食べても美味しと感じない。体重が減った。

すいみんしょうがい
睡眠障害
寝つきが悪く、眠りが浅い。夜中や早朝に目が覚める。

からだのおもさ
からだの重さ
熱があるなどの原因がないにも関わらず常に体が重い・だるい。

コミュニケーションがとりづらい。人と会うのが怖い。

まち ある
町を歩いていると、他人が自分の悪口を言っていると思ってしまう

とうごうしつちようじょう
統合失調症

【症状】 例^{たと}えば聞^きこえないはずの^{こえ}声^{こゑ}などが聞^きこえてくる「幻^{げん}聴^{ちやう}」や無^ないものが見^みえる「幻^{げん}覚^{かく}」、
現^{げん}実^{じつ}にはあり得^えないことを信^{しん}じこむ「妄^{もう}想^{そう}」という症^{しやう}状^{じやう}があります。
本^{ほん}人^{にん}はそれらに反^{はん}応^{おう}し、周^{まわ}りの人^{ひと}からはひとり^いりでぶつ^みぶつ^み言^いっているように見^みえます。

- 【特徴】
- 現^{げん}実^{じつ}的^{てき}な判^{はん}断^{だん}や目^{もく}標^{ひやう}が立^たてにくい
 - 他^た人^{にん}に頼^{たの}めない、断^{ことわ}れない
 - 集^{しゆ}中^{ちゆう}力^{りよく}や忍^{にん}耐^{たい}力^{りよく}の低^{てい}下^か
 - 常^{つね}に緊^{きん}張^{ちやう}し、くつろぐこ^にが^が苦^{にが}手^て
 - 神^{しん}経^{けい}が繊^{せん}細^{さい}でス^すト^とレ^れスに弱^{よわ}い
 - 疲^{つか}れや^ちろ^ろと^と調^{てう}子^しのム^むら^らが自^め立^だつ
 - 孤^こ立^{りつ}しがち、ひきこもりがち



うつ病

【症状】 心^{こゝろ}の疲^{つか}れがたまり、休^{きゆう}息^{そく}・睡^{すい}眠^{みん}リズ^{りず}ムが乱^{みだ}れ、疲^{つか}れているのに休^{やす}めない状^{じやう}態^{たい}です。
体^{からだ}にも様^{さま}々^{ざま}な不^ふ調^{ちやう}が現^{あらわ}れますが、新^{あたら}しい薬^{くすり}の登^{とう}場^{じやう}もあり、確^{かく}実^{じつ}に治^{なお}る病^{びやう}気^きになっ^なっています。

- 【特徴】
- 興^{きやう}味^みや喜^{よろこ}びが無^なくなる
 - 急^{きゆう}激^{げき}な食^{しよく}欲^{よく}の^{へん}変^か
 - 集^{しゆう}中^{ちゆう}力^{りよく}・決^{けつ}断^{だん}力^{りよく}の低^{てい}下^か
 - 気^き力^{りよく}が無^なくなる
 - 体^{からだ}の動^{うご}き^{にぶ}が鈍^{にぶ}い
 - 口^{くち}数^{かず}が減^へる
 - 焦^{しやう}燥^{そう}感^{かん}

パニック障がい

【症状】 直^{ちやく}接^{せつ}的^{てき}な理^り由^{ゆう}がな^ない^いと^とき^きに急^{きゆう}に強^{つよ}い不^ふ安^{あん}に襲^{おそ}われ、胸^{きよう}痛^{つう}、動^{どう}悸^き、め^めまい、手^て足^{あし}のしびれ
な^などが突^{とつ}然^{ぜん}始^{はじ}ま^まつて、それ^{それ}が繰^くり返^{かえ}し起^おこ^こり、「ま^{また}た起^おこ^こるの^ので^では^はな^ない^いか」とい^いう常^{つね}に大^{おお}
き^きな不^ふ安^{あん}を^かか^か抱^{かか}えて^てい^いま^ます。

- 【特徴】
- 息^{いき}が切^きれる、詰^つまる、吸^すえ^えない、苦^{くる}しい
 - 呼^こ吸^{きゆう}が^でき^きな^{ない}
 - 吐^はき^きそ^そう^うに^になる
 - 頭^{あたま}が^ふら^らふ^らす^する
 - 体^{からだ}が^{ガク}ガク^{ガク}動^{うご}き^だし^する

しゃかい あんしょうがい 社会不安障がい

【症状】 他人からの評価を気にするあまり、人前に出ることや人の付き合いに必要以上に緊張と不安を感じ、困難と恐怖を覚え、孤独感が強い。

- 【特徴】
- 人に見られてると思うと緊張して食べられなくなる。
 - 人に見られていると思うと手が震える。
 - 自分の表情や外見など、人から見られていると思うと顔が赤くなる。

きょうはくせいしょうがい 強迫性障がい

【症状】 自分の気持ちに反して、不安あるいは不快な考えが浮かんできて、抑えようとしても抑えられない。あるいはそのような考えを消そうとしても、必要以上に行動を繰り返す。

- 【特徴】
- 汚染行為（どこを触ってもバイ菌だらけで手が汚くて、帰宅後に手の皮がむけるほど、長時間、手を洗い続けてしまうような事）

せつしょくしょうがい 摂食障がい

【症状】 不安による症状が食事の取り方に現れたもの。人間関係などの心理的なトラブルとの関わりが原因。

- 【特徴】
- 過食、拒食
異常なほど食べてしまったり、逆に食事を拒否し続けてしまう。

た の こころ の びょうき その他の心の病気

アルコール・薬物依存症、認知症など。



発達障がいの理解のために

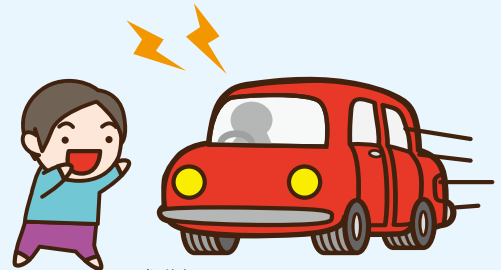
- 脳の発達の一部に障がいがあって、集団生活などで困ってしまう場合がある状態です。
- 本人の努力不足や家庭の問題と誤解されてしまうことがあります。
- 「自閉スペクトラム症」「限局性学習症（読字障がいや書字障がいを含む）」「注意欠如多動症その他これに類する脳機能障がい」であって、その症状が低年齢で現れるもの（トゥレット症候群や吃音を含む）とされています。知的障がいを伴っている場合もあります。

さまざまな発達障がいのタイプの一例

※症状には個人差があります。

自閉スペクトラム症の主な特徴

- 対人関係のとりづらさ
相手の気持ちを読み取ることが難しかったり集団活動が苦手だったりします。
- コミュニケーションの難しさ
言葉をうまく使えなかったり、特殊な言葉の使い方、例えば「オウム返し」をしたりします。話はできても一方的だったり、言葉どおりに受け取ったりします。
- 行動、動作の特徴
手をひらひらさせたり、上半身をゆすったりするような動作（感覚遊び）を繰り返す事もあります。
- 活動や興味の範囲が狭い
特定の物事やルールにこだわりがあったり、一つの事に集中しすぎたりすることもあります。
- 変化に対する不安や抵抗が強い
物を置く位置、道順、手順、生活のスケジュールなど決まったやり方にこだわりがあります。
- 想像力が弱い
人の気持ちを察することや、その場の雰囲気を読むことも大変難しいです。また、次に何か起きるか見通しが立てられないと不安になります。
- アンバランスな感覚
ちょっとした物音に過敏に反応しやすく、寒さが気にならないと言ったような「感覚のかたより」があります。全体の中の一部しか見えていなかったり、特定のにおいや味が極端に苦手だったりします。



危険がわからない



オウム返し



遊びのルールの理解が苦手

注意欠如多動症 (AD/HD) の主な特徴

年齢や発達に釣り合わない不注意さや衝動性、多動性を特徴とする発達障がいで、日常生活や学習に支障をきたす状態をいいます。

「不注意が目立つタイプ」

(忘れっぽい、集中力が続かない)

「多動性・衝動性が目立つタイプ」

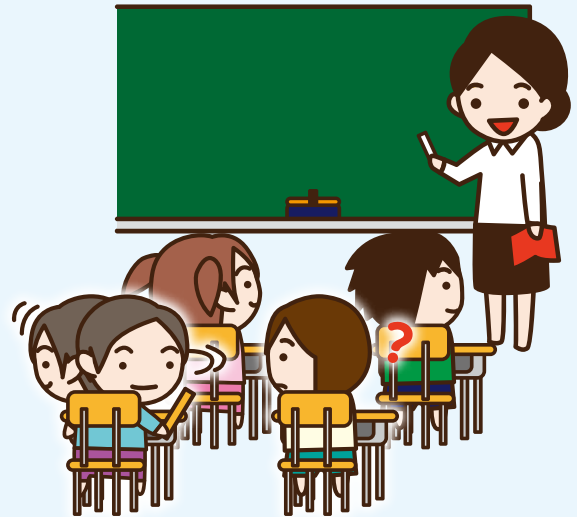
(多動性/落ち着きがない、待つ事が苦手)

衝動性/考えてから行動できない、かんしゃくを起こしやすい)

「混合タイプ」

の3つに分けられます。

AD/HDは生まれつきの脳の発達の偏りが関係していると考えられており、育て方やしつけによっておこるものではありません。



限局性学習症の主な特徴

知能に大きな問題がなく、目も見え、耳も聞こえているのに、「聞く」、「話す」、「読む」、「書く」、「計算する」、「推論する」のいずれか1つ以上がうまくできない状態をいいます。

発達障がいの概念図

※ 様々な症状を併せもつ場合があります

- 言葉の発達の遅れ
- コミュニケーションの障がい
- 対人関係・社会性の障がい
- パターン化した行動、こだわり
- 感覚過敏
- 不器用

知的な遅れを伴う
こともあります

自閉スペクトラム症

注意欠如多動症 (AD/HD)

- 不注意
- 多動・多弁
- 衝動的に行動する

限局性学習症

- 「読む」、「書く」、「計算する」等の能力が、全体的な知的発達に比べて極端に苦手

心のこもったコミュニケーションのために

自閉スペクトラム症

自閉症の人達は、性格的に極めて純粋で、要求や感情をありのままに表す人達です。付き合ってみると楽しい人達でもあるのです。しかし、時にはこだわりや癖がおかしく見えることがあるかもしれません。でも、それは「理由がある」と受け取りましょう。

自閉症の人が望むのは「自閉症でもOK」という心のバリアフリーです。

自閉症の人は、その特性から正しい理解とその人に合ったサポートが必要です。

自閉症の人が暮らしやすい社会は、どんな人でも暮らしやすい豊かな社会です。

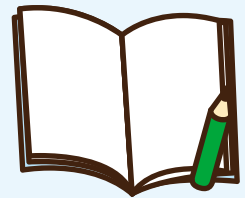
注意欠如多動症 (AD/HD)

厳しくしつけることが解決策ではありません。どうしたらできるようになるのか、分かりやすい手立てを工夫していき、「できた」という達成感を感じてもらいましょう。

限局性学習症

学習障がいには脳の発達が関係しています。本人の努力が足りないわけではありません。

- 診断を確実に受ける
- 学習法を工夫する（ときには道具を使って）
- 学校の先生の協力を得る
- 好きな事、得意な事を見つける



私たちにできること

「発達障がい」は身近にあるけれども、社会の中で十分に知られていない障がいでした。

また、「発達障がい」のある人は、特性に応じた支援を受けることができれば十分に力を発揮できる可能性があります。今まではその支援の仕組みが十分ではありませんでした。

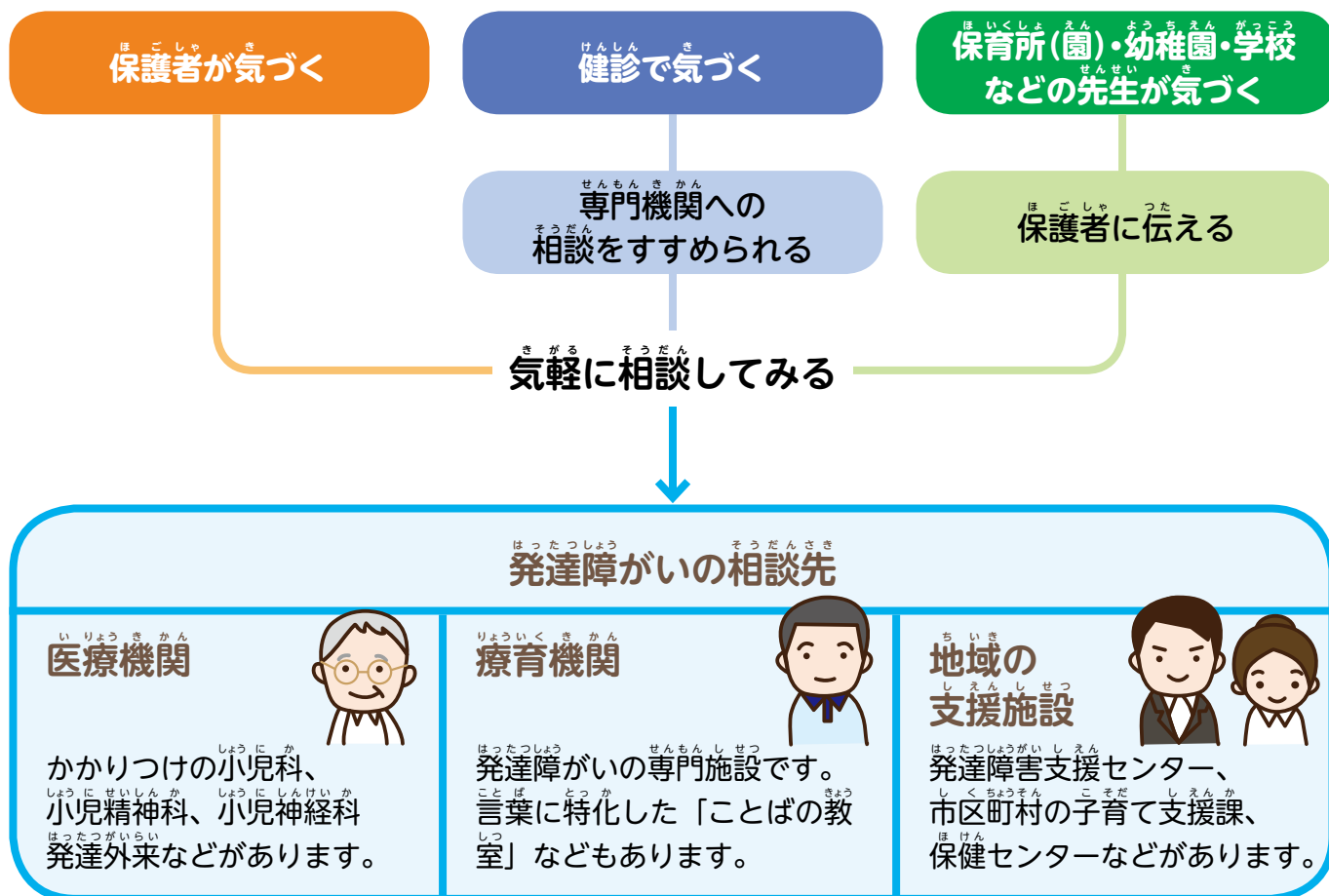
このような背景があり、発達障がいについて社会全体で理解して支援を行っていくために、平成17年4月に「発達障害者支援法」がはじまりました。

まずは、このような障がいがあるということを知っておくことが大切です。

自分のまわりに発達障がいのある人がいたら、一人ひとりの特性を理解していくことから始めましょう。

「気づき」を「支援」につなげよう

保護者が「困った」と感じることで、それが発達障がいに気づききっかけになります。また、乳幼児健診や就学時健診などのときに、医師や保険医もチェックしています。周りの大人がその子の特性に早く気づき、前向きに支援していくことが大切です。



みんなで支え合おう

子どもの発達について気がかりや育てにくさを感じたら、お近くの医療機関や支援施設などに相談してみましょう。早く発見して支援につなげることができれば、子どもの生活や学習などにおけるストレスを軽くすることができます。

みんなが生きやすい社会のために

全国の小中学校の普通クラスには、発達障がいの可能性のある子が1～2名くらいいるといわれています。発達障がいの子とその家族だけでなく、みんなが発達障がいを知ることで、その子のいいところを見つけ、できなくてつらい気持ちを思いやることができるかもしれません。子どもたちの未来のために、みんなが生きやすい社会を作っていきましょう。

障がいを理解しよう

さまざまな障がいの理解のために

高次脳機能障がいの理解のために

脳卒中などの病気や交通事故などで脳の一部分が傷を受けると、その傷ついた部分により決まった症状がでます。身体のまひや視聴覚の障がいとは別に、思考・記憶・行為・言語・注意などの脳の働きの一部に障がい起きた状態を、高次脳機能障がいと言います。

心のこもったコミュニケーションのために

【不安や混乱の状態にある事を理解する】

- 感情のコントロールがきかない事があります。
- 新しい事を覚えにくい

【イライラしたら気分転換を促す】

- 脳にダメージがあると、疲れやすくなります。
- 疲れている事に気づかずにイライラすることがあります。

【これまでの生活を大切にする】

思いがけない病気や事故による障がいのため、本人や家族にとって以前との違いを理解し受け止めるのに時間がかかります。

【ゆっくり、わかりやすく、シンプルに接する】

- 考えるスピードが遅くなります。
- 優先順位を決められず、計画的に物事を進めるのが苦手になります。

内部障がいの理解のために

内部障害とは…体の内部に障がいを持つ方の事、外見からはわからないためにまわりの人に理解してもらいにくい障がいです。

内部障がいの種類

- 心臓機能障がい
- 腎臓機能障がい
- 呼吸器機能障がい
- 肝臓機能障がい
- 膀胱、直腸機能障がい
- 小腸機能障がい
- 免疫機能障がい (HIV)

難病の理解のために

難病とは…

治療がむずかしく、原因がわかっていない疾病を難病と呼んでいます。ただし、きちんとした治療や自己管理を続けられれば、普通に生活ができる状態になっている病気が多くなっています。そのために、現在、「病気をもちながら働く（働き続ける）」事が大きな課題になっています。平成 25 年 4 月から「障害者総合支援法」がはじまり、障がい者の範囲に「難病」が加わり、身体障がい者手帳のあるなしに関わらず、障がい福祉サービスなどを利用できるようになりました。現在、障がい福祉サービスなどの対象となる難病は平成 30 年 4 月 1 日時点で 359 疾病です。

～「ヘルプカード」を活用しましょう～



「ヘルプカード」とは、障がいなどがあり、自分から「困っている」ことをなかなか伝えられない方が、必要な支援を周囲に求めやすくするためのカードです。あらかじめ自分の情報や配慮してほしいことなどをカードに記入しておき、いざというときに提示することで「支援が必要な人」と「手助けをする人」を繋ぎます。災害時の備えや、家族の安心にも役立ちます。

災害・緊急のときにわたしたちができること



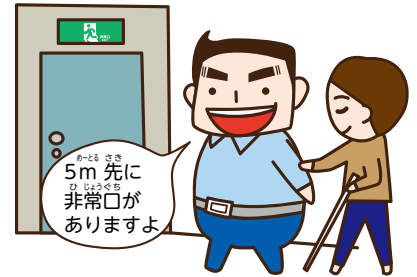
警報や避難のアナウンス

聴覚障がいのある人は、災害時や緊急時に流される警報やアナウンスを聞くことが難しいです。筆談や口の動きなどで現在の状況や避難指示などの情報を伝えましょう。



周囲の状況が見えない

視覚障がいのある人は、災害時や緊急時に流される警報やアナウンスを聞くことはできても、周囲の状況を目で確認することが難しいです。周囲の状況や非常口の場所などを確認して知らせましょう。



協力を申し出よう

災害時や緊急時、障がいのある人が一人で行動するのは普段よりも難しくなります。できるだけ一緒に行動するようにしましょう。また、介助者がいる場合でも、自分にもできるサポートはないかと、協力を申し出ましょう。場合によっては、周囲の協力も求めましょう。



状態の変化に気づく

内部障がいのある人は、病状などが急変することがあります。早目に気づいて、救急車を呼んだり、本人がかかりつけの医療機関などへの連絡を希望する場合は協力したりしましょう。



心配な気持ちを落ち着かせる工夫を

特に、精神障がい、知的障がい、発達障がいのある人などは、災害時に不安などからパニック状態になってしまふことがあります。まずは「大丈夫ですよ」と声をかけるなどして相手の気持ちを落ち着かせ、状況を知ることによって不安がやわらぎます。その際、一度に多くの内容を伝えず、一つのことを簡単に伝えるようにしましょう。



社会福祉協議会が取り組む福祉教育

社会福祉協議会が取り組む福祉教育には、「心の豊かな成長」と「地域の福祉をすすめる」という2つの目的があります。

生徒や学生には『ふくし出前講座』として、疑似体験や福祉講話、障がいのある人との交流会などを行います。また、地域の方々には、障がいのある人や高齢者への理解を深めるために、社協と共に様々な地域課題に目を向けてもらい福祉について考えるきっかけの場づくりをおこないます。

福祉教育は体験型の学習を大切にします。体験学習（出会いとコミュニケーション）を通して、自ら課題を見つけ、学び、考え、判断できる力を育てていきます。

ふくし出前講座（メニューの例）

☆車イス体験

車イスに乗っている人が、どのような不便さや不安を感じられているかを具体的に体験し、車イスを利用している人に対する適切なサポートを学びます。



☆手話体験

挨拶や自己紹介などの簡単な手話体験し、手話の役割や成り立ちを学び、講師である聴覚に障がいのある方と交流を通して、手話の表現方法を習得します。



☆ブラインドウォーク体験

2人1組で、ガイドする側とガイドされる側（アイマスク着用）を交互に体験し、視覚に障がいのある人との交流を通して、適切なサポートを学びます。



☆点字体験

点字の仕組みや歴史を学び、小型点字器を使って実際に点字を書く体験をします。



☆高齢者疑似体験

体験装具（ゴーグル・重り・サポーター）を装着して、日常生活の動作を疑似体験することにより、加齢による身体の変化を知り、気持ちやサポート方法を学び、高齢の方とのコミュニケーションの取り方を体験的に学びます。



☆福祉講話

- ・福祉について（ボランティアって？福祉とは？など）職員から福祉学習の導入としての全体的な講話
- ・障がいについて（身体・視覚・聴覚・精神・発達など）障がいのある方や支援団体からの講話
- ・高齢の方に関わる福祉について（認知症・施設など）職員から高齢についての講話、認知症サポーター講座
- ・ユニバーサルデザインについて支援団体から住みやすいまちづくりの講話

◇高齢者疑似体験や手話・点字体験などは技術習得が目的ではありません。当事者のサポートのあり方を考えたり、コミュニケーションを実際に図ったり、人間関係の構築を学ぶことが重要です。その上で、それぞれの違いを認め、お互いを理解・尊重する気持ちを育て、差別のない社会に向けての人権教育等にもつながっていくことを期待しています。

夏休みを活用した学生のための福祉体験事業 ~倶楽部ふくし事業~

☆SUMMER 倶楽部ふくし
中・高・大学生を対象と
した福祉体験講座



☆ふれあいワークキャンプ
小・中学生を対象とした
一泊二日の福祉体験講座



ボランティアセンターをご利用ください!

ボランティアしたいけど
どうしたらいいのかな?



どんなボランティア
活動があるのかな?

ボランティアセンターではこんなことをしています

☆情報の提供

ボランティアセンターでは、様々なボランティア情報を皆さんに提供しています。興味のある活動や関心のある活動など一緒に探してみませんか?きっと新たな一歩がスタートできるはずです。

☆コーディネート&サポート

どんなボランティアがいかかわからない時、ボランティア活動はしているけれど困りごとがあるなど、なんでもコーディネーターに相談してください。興味やライフスタイルにあった活動を一緒に考えましょう。

☆講座・講習会

災害ボランティア講座や学生向け体験型講座、手話や傾聴ボランティア講座などいろいろなボランティアに関する講座・講習会を定期的に開催しています。皆さんの積極的な参加をお待ちしています!

☆ボランティア活動保険の手続き

ボランティア活動中の不慮の事故に備えてボランティア活動保険に加入すると安心です。「傷害保険」「賠償責任保険」の2つの補償をセットにした保険です。ご相談をお待ちしております。

ボランティア Room ほのぼの

ボランティア活動中の方々や関心のある方が気軽に集まり、交流できるスペースを用意しています。



また、ボランティア募集、団体紹介などボランティア・福祉情報も用意しています。



障がいにかかわるマークを知ろう

障がいのある人の主なマークには次のようなものがあります。

身体障がい者標識



肢体不自由であることを理由に運転免許に条件がある人が運転する車に表示するマークです。

障がい者のための国際シンボルマーク



障がいのある人が利用できる建物や施設であることをわかりやすく表した世界共通のマークです。

ほじょ犬マーク



身体障がい者補助犬（盲導犬、聴導犬、介助犬）と一緒に入ることができる施設やお店を表すマークです。

盲人のための国際シンボルマーク



視覚障がいのある人の安全やバリアフリーを考えた建物、設備、機械などにつけられているマークです。

聴覚障がい者標識



聴覚障がいのある人が運転する車に表示するマークで、周りに安全運転を促すものです。

耳マーク



聴覚障がいのある人を表すマークで、外見では分かりにくいいため、スムーズに筆談などをしてもらうことが目的です。

ハートプラスマーク



体の内部（心臓、呼吸機能、じん臓、ぼうこう、直腸、小腸、免疫機能）に障がいがある人を表します。

オストメイトマーク



人工こう門・人工ぼうこうを使用している人（オストメイト）のための設備があることを表します。

ヘルプカード



障がいなどがあり、自分から「困っている」ことをなかなか伝えられない方が、必要な支援を周囲に求めやすくするためのカードです。

おもりやり駐車場



障がいや高齢・けが・妊娠などで歩行が困難な方などが、許可制で利用できる専用の駐車スペースを表します。

平成 25 年 10 月発行 / 平成 30 年 3 月改訂 編集・発行 新発田市社会福祉協議会
〒 957-0054 新発田市本町 4-16-83 TEL 0254-23-1000 FAX 0254-26-3300

協力団体（順不同）

新発田市身体障害者団体連合会・NPO 法人作業所あゆみ・たんぼぼの会・NPO 法人自立生活センター新発田・新発田市盲人福祉協会・新発田音声パソコンフィンゲル・日赤点訳奉仕団新発田まどかグループ・音声訳むぎの会・新発田ろうあ協会・新発田手話サークル・手話サークル木の芽の会・要約筆記サークル四季・NPO 法人はとの会・NPO 法人新発田市手をつなぐ育成会・NPO 法人しば草会・地域活動支援センターフリースペースみのり・下越自閉症親の会・新発田いなほの会キューブ・スプラウトの会・新発田保健所・新発田市社会福祉課・新発田市教育委員会学校教育課