

ともにくらしやすい地域を ～ してください 障害を ～

障害があるがゆえに日常生活の様々な場面で嫌な思いをしたり、いきづらさを感じている障害者やその家族がいることを理解していただき、街で出会った障害者と普通に接してもらいたい。そんな思いからこのリーフレットを作りました。

近年、障害者のことを「障害をもつ人」ではなく「障害のある人」と表現します。これは本人の中に障害があるのではなく、社会や環境との関係上障害があるものだということです。例えば車いす利用者が電車に乗るときに階段しかない駅だとホームに移動することができず障害が発生します。しかしこの駅にエレベーターが設置されれば障害は消滅します。このように社会や環境がかわれば障害がなくなるのです。

本リーフレットを読んで少しでも多くの地域の方々に障害を理解していただき、障害のある人もない人もともに暮らしやすい地域をつくっていただきたいと思います。



発行 大和郡山市地域自立支援協議会・権利擁護部会

身体障害について

身体障害には視覚障害、聴覚障害、音声・言語・そしゃく機能障害、肢体不自由、内部障害があり、生まれつき障害のある人や、病気や交通事故などによる中途障害の人がおられます。大和郡山市では、身体障害者手帳所持者は約3200人です。



障害者の国際シンボルマーク

視覚障害

障害の主な特徴

視覚障害とは視力や視野に何らかの障害のあることをいい、まったく見えない全盲の人、見え方がそれぞれに違う弱視の人、色の区別ができない人や見える範囲がとてもせまい人などがおられます。

配慮してほしいこと

- ・ 会話するときは「あっち、こっち」などと見るができなければわからない言葉ではなく、「前、後、左、右」「〇メートル先」「時計の〇時の方向」のように具体的な表現を使ってください。
- ・ 触れることで物の形や位置を確認するので可能な物なら触れて確認できるようにしてください。
- ・ 誘導するときは、誘導する人の肩や肘に手をそえ、お互いに声かけを行うと安心して一緒に歩くことができます。



視覚障害者の
国際シンボルマーク

聴覚障害

障害の主な特徴

聴覚障害とは聴覚に何らかの障害があることをいい、聞こえない、話せないといったコミュニケーションに障害があるのが特徴です。

聞こえる状況や発音のしかたなど人により違いがあります。

配慮してほしいこと

- ・ 外見からは分かりにくい障害ですが、耳マークや補聴器に気づいたら、ゆっくり、はっきりした声で、口の動きが分かるように正面を向いて話してください。
- ・ 手話ができる聴覚障害者には手話を使って話すことがベストですが、手話ができなくても指さしや顔の表情、身振り、手振り、筆談などを交えて会話することができます。



耳マーク



聴覚障害者標識

音声・言語・そしゃく機能障害

障害の主な特徴

音声機能、言語機能、そしゃく・嚥下機能に著しい障害や喪失があることをいいます。

配慮してほしいこと

- ・言葉が聞き取りにくい人も、一生懸命自分の意思を伝えようとしていますので、繰り返しよく聞いてください。
- ・食物をかんでのみこむことがむずかしいため、食事の形態に配慮が必要です。

肢体不自由

障害の主な特徴

肢体不自由とは四肢や体幹に運動障害のあることをいい、障害の種類や部位、原因や程度はさまざま、車いすや杖などを使用する人がおられます。

配慮してほしいこと

- ・困っている人がいたら、まず本人に声をかけて支援が必要か聞いてください。支援が必要なら具体的に何をしてほしいか聞いて手伝ってください。
- ・右のシンボルマークは肢体不自由のある人が自動車を運転していることを表す身体障害者標識です。この標識のある車には無理な幅寄せや割り込みはやめてください。



身体障害者標識

内部障害

障害の主な特徴

内部障害とは身体内部（心臓、呼吸機能、腎臓、膀胱・直腸、小腸、免疫機能）に障害があることをいいます。外見からはわかりにくいので、様々な誤解を受けることがあります。

配慮してほしいこと

- ・ハートプラスマークは内部障害のある人を表したシンボルマークです。電車内での優先席の使用や、まわりでの携帯電話の不使用など配慮してください。
- ・オストメイトマークは人工肛門・人工膀胱を造設している人（オストメイト）のための設備があることを表しています。このマークが表示されているトイレの使用はオストメイトの人が優先となります。



ハートプラスマーク

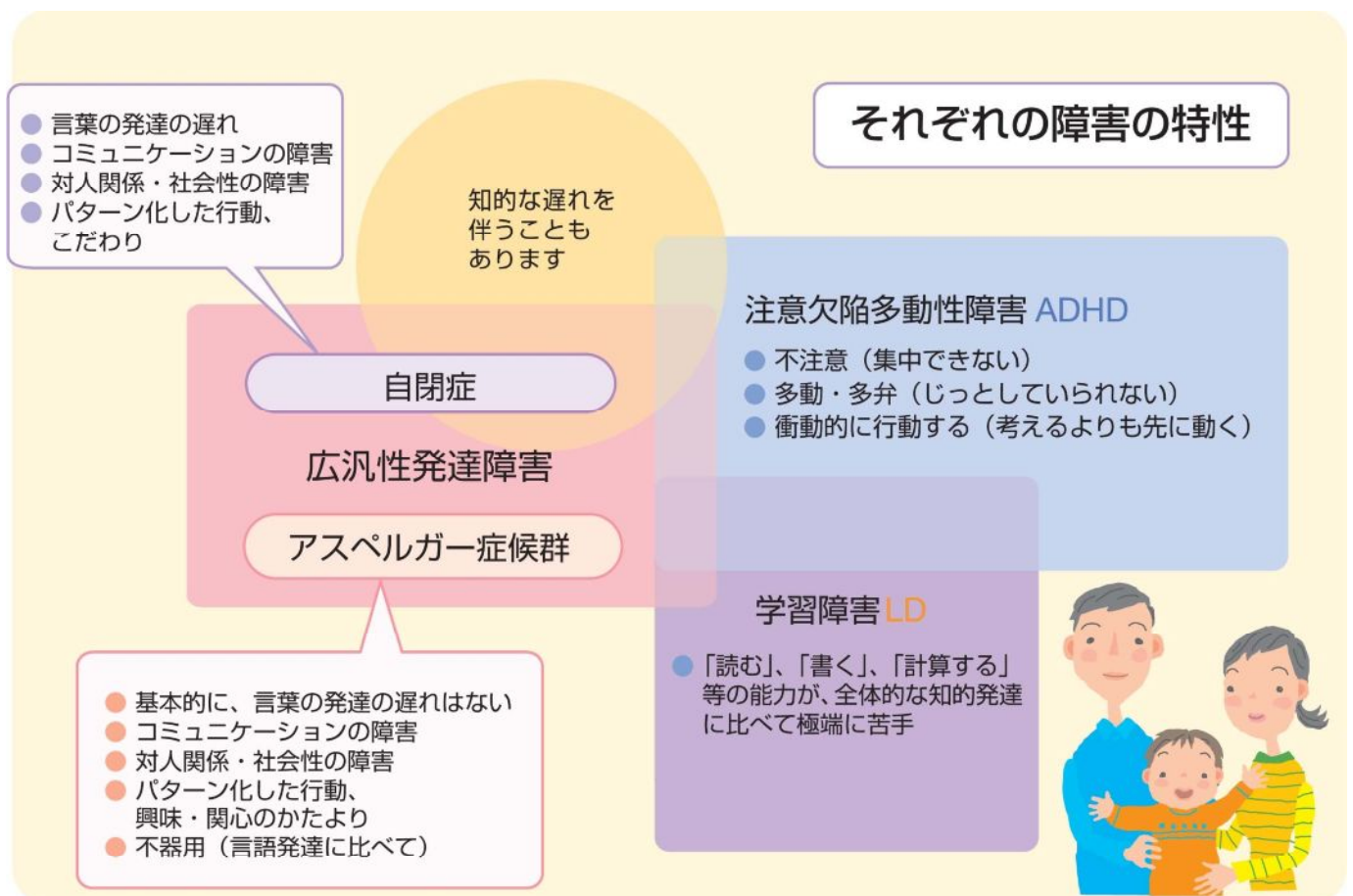


オストメイトマーク

発達障害について

平成17年4月より発達障害者支援法に基づき、発達障害を「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、その他これに類する脳機能の障害であって、その症状が通常低年齢において発現するもの」と定義し、支援の対象となりました。

早い時期に周囲からの理解が得られ、能力を伸ばすための療育等の支援や環境の調整が行われることが大切です。



障害の特徴をあらわした例を次ページに挙げています。

- * あくまでも一例であって、どんな能力に障害があるか、どの程度なのかは人によって様々です。子供にも大人にもこれらの特徴をもつ人がいます。

自閉症



Aちゃんの例

急に予定が変わったり、初めての場所に行ったりすると不安になり動けなくなることがよくあります。そんな時、周りの人が促すと余計に不安が高まって突然大きな声を出してしまうことがあります。周りの人から、「どうしてそんなに不安になるのかわからないので、何をしてあげたらよいかかわからない」と言われてしまいます。

でも、よく知っている場所では一生懸命、活動に取り組むことができます。



アスペルガー症候群

Bくんの例

他の人と話している時に自分のことばかり話してしまって、相手の人にはっきりと「もう終わりにしてください」と言われないと、止まらないことがよくあります。周りの人から、「相手の気持ちがわからない、自分勝手にわがままな子」と言われてしまいます。

でも、大好きな電車のことになると、専門家顔負けの知識をもっていて、お友達に感心されます。



Dさんの例

会議で大事なことを忘れまいとメモをとりますが、本当は書くことが苦手なので、書くことに必死になりすぎて、会議の内容がわからなくなることがあります。

後で会議の内容を周りの人に聞くので、周りの人から、「もっと要領よく、メモを取ればいいのに」と言われてしまいます。

でも、苦手なことを少しでも楽にできるように、ボイスレコーダーを使いこなしたりと、他の方法を取り入れる工夫をすることができます。

学習障害 LD

Cさんの例

大事な仕事の予定を忘れて、大切な書類を置き忘れてすることがよくあります。周りの人にはあきれられ、「何回言っても忘れてしまう人」と言われてしまいます。

でも、気配り名人で、困っている人がいれば誰よりも早く気づいて手助けすることができます。



注意欠陥多動性障害

ADHD

発達障害は障害の困難さも目立ちますが、優れた能力を発揮されている場合もあり、周りから見てもアンバランスな様子が理解されにくい障害です。

知的障害について

先天性または出産時、あるいは出産後早い時期に、脳に何らかの障害を受けたため知的な発達が遅れ、社会生活への対応が著しく困難になることをいいます。

大和郡山市では、知的障害と認定を受け療育手帳の所持者は約500人です。

障害の主な特徴例



◇ 知的な作業が苦手

言葉を使うこと

記憶すること

抽象的なことを考えること

配慮してほしいこと

- ・本人にわかりやすい言葉で、本人に合わせて話してあげてください



動きがぎこちなく細かな作業が苦手ですが、根気よく練習すれば出来るようになります。あたたかく・長い目で見守ってください。

◇ 社会の仕組みに上手に対応できない

難しい事、危険がわからない

同時に2つ以上の事柄の理解が困難

見通しをもった行動が困難

臨機応変に対応することが苦手

- ・困惑している状況があり、対応がわからない場合は関係機関へご一報下さい。

- ・重要なことから1つずつ、やさしく繰り返し説明してあげて下さい。



*本人が困っている様子があれば、声をかけて下さい。多くはその事で解決します。

知っていますか？

こころの不調・こころの病気・精神障害（生活がしづらい障害）について

4人に1人は生涯になんらかの「こころの不調」を経験します。



こころの不調

こころの病気

精神障害

★こころの不調

こころの不調とは、失恋や家族との別れ、転勤・転校といった環境の変化などのストレスが一因として生じ、心や身体の働きが不安定になることです。こころの不調は決して特別な人だけになるわけではありません。誰でもこころの不調になる可能性があります。

（主な症状）

- ・意欲が低下する
- ・気分の浮き沈みが激しくなる
- ・突然のめまいや動悸に襲われる
- ・眠れない
- ・食欲が落ちる
- ・身体がだるい



★こころの病気

こころの病気には、実在しない音が聞こえてくるなどの症状がある統合失調症、気分が落ち込んだりするうつ病（気分障害）などがあります。こころの病気になったら、精神科の病院やクリニックに受診が必要です。薬の治療を基本に症状のコントロールができるようになり、上手に病気と付き合いながら暮らせるようになります。

（主な病名）

統合失調症、そううつ病・うつ病、神経症・・・など



★精神障害（生活がしづらい障害）

精神障害はこころの病から生じるしんどさだけでなく、生活をするさまざまな場面で「生活のしづらさ」があります。精神障害は「日常の生活がしづらい障害」ともいえます。しかし、周りのサポートによって自分らしい生活を送ることができます。

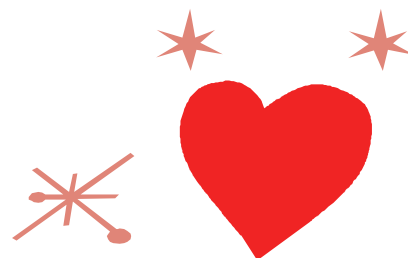
（主な生活のしんどさ）

- ・人付き合いがうまくいかない。
- ・新しいことをする時に緊張や不安を感じやすい。
- ・自分の思いをうまく人に伝えられない。
- ・疲れやすく長く集中できない。



★もしあなたが「こころの不調・こころの病かな？」と思ったら

- ・友人や家族もしくは周りの相談機関（市町村の窓口・生活支援センターなど）に相談する。
（大和郡山市役所 厚生福祉課 障害福祉係に「こころの相談窓口案内」のリーフレットがありますので、参考にしてください。）
- ・休養を十分にとる。一定期間、仕事や家事などから離れて心身を休めます。
- ・心療内科、神経科、精神科のクリニックや病院に行く。

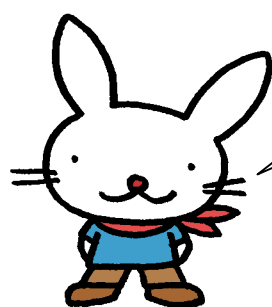


★まわりの人たちが配慮すること

- ・本人のつらい状態を理解して、あせらず、あせらせず、ゆっくり見守りましょう。
- ・病気について正しい知識を持ってください。

（ポイント）

風邪と同じで、こころの病気に早く気づき、できるだけ早く治療を受けることが回復の近道です。心の病、精神障害には誤解や偏見がいまだに強いです。病気や障害について正しい知識をもつことが、本人の大きな支えになります。



家族や周囲の方は
本人の不安を受け
止めてください。

不安になっているとき、
責めたり励ますのでは
なく、話を聴いてくださ
い。



相談機関一覧

大和郡山市役所 厚生福祉課 障害福祉係

住所 大和郡山市北郡山町248-4 電話0743-53-1151 FAX0743-55-2351

障害者生活支援センター はあと（主に身体障害のある方の相談）

住所 大和郡山市永慶寺町3-19 電話・FAX 0743-58-5550

障害者生活支援センター りんく（主に知的障害のある方の相談）

住所 大和郡山市発志院町259 電話0743-84-5159 FAX0743-56-6969

生活支援センター ふらっと（主に精神障害のある方の相談）

住所 大和郡山市小泉町73-1 電話0743-54-8112 FAX0743-55-7553

