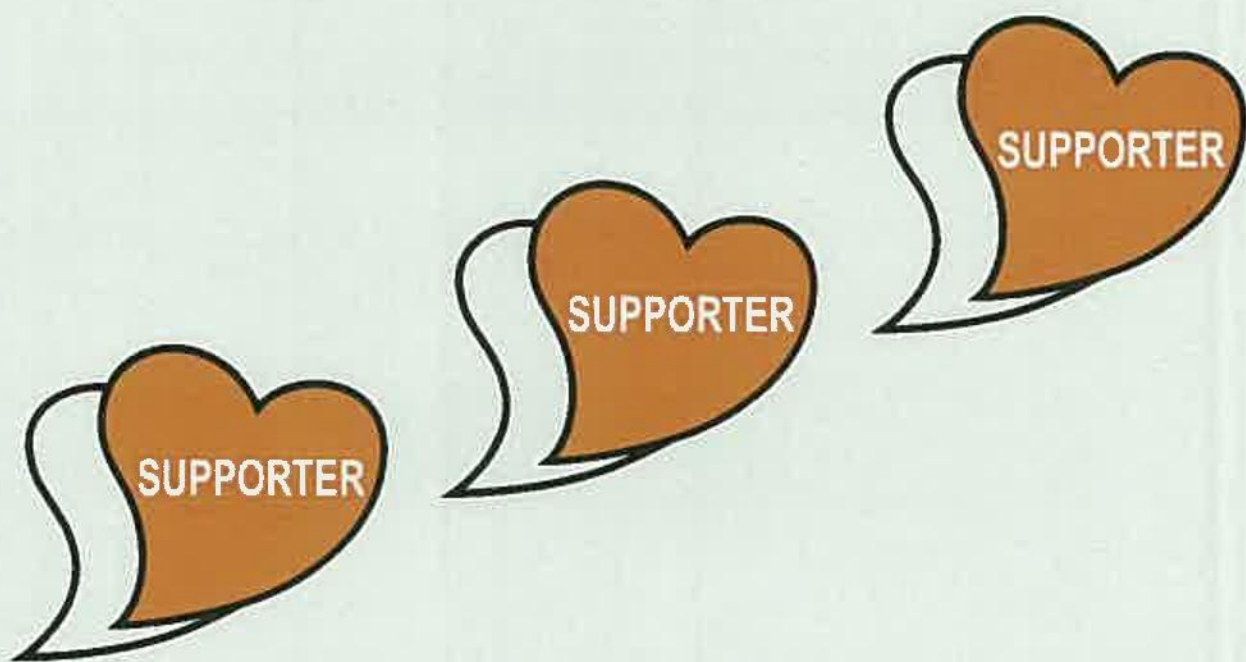


障害を知り、 共に生きる



まず、知ることからはじめましょう

私たちは街中で赤ちゃんが泣いていても何の疑問も感じません。
泣くことは赤ちゃんの自然な姿であり、それが普通のことだからです。

障害のない方が不思議に思えることも、
障害のある方にとってはごく普通のことであり、特別なことではありません。

普段、私たちが眼鏡をかけたり、
お年寄りに少し大きな声でゆっくり話しかけたりするように

不自由さを補う道具や援助があれば

障害のある方にもできることはたくさんあります。

様々な障害の特性や、障害のある方への配慮を正しく理解することが

あたたかい地域社会を築き、

「一緒にくらす」ことへの第1歩になるのです。

あいサポート運動・あいサポーターについて

～まず、知ることからはじめましょう～

様々な障害の特性や障害のある方が困っていること、そしてそれぞれに必要な配慮を理解し、日常生活でちょっとした配慮を実践していく「あいサポーター」の活動を通じて、誰もが暮らしやすい地域社会（共生社会）をみなさんと一緒につくっていく運動です。

意欲のある方は、誰でもあいサポーターになることができます。次のいずれかの方法で、「あいサポートバッジ」「障害の特性や必要な配慮等をまとめたパンフレット」を受け取ります。

- ① 研修会、講演会、イベント等であいサポート運動の説明を受ける。
- ② 「あいサポートバッジ等交付申込書」を提出する。

あいサポーターは

「サポーター宣言」にのっとり、活動していただきます。

あいサポート運動は、平成21年11月鳥取県で始まり、現在は鳥根県、広島県、長野県、埼玉県、山口県、奈良県が連携して取り組んでいます。多くのみなさんの賛同を得て、あいサポーターの輪が広がっています。

(注) このパンフレットに書いてあることをすべて完璧にする必要はありません。一人ひとりが自分でできると思うことから少しずつ始めていただくことが大切です。

目次

	ページ
● はじめに	2
● 視覚障害について	4
● 聴覚・言語障害について	6
● 盲ろうについて	8
● 肢体不自由について	10
● 内部障害について	12
● 重症心身障害について	14
● 知的障害について	16
● 自閉症・発達障害（自閉症スペクトラム）について ...	18
● 精神障害（統合失調症、うつ病）について	20
● 依存症について	22
● てんかんについて	24
● 高次脳機能障害について	26
● 身体障害者補助犬について	28
● コミュニケーションボードについて	30
● 関係機関一覧	33



はじめに

まず、障害について理解してください

障害は誰にでも生じ得るものです。

病気や事故はいつ起こるかわかりません。
同様に、障害はいつでも誰にでも生じ得るものなのです。

障害は多種多様で同じ障害でも一律ではありません。

障害の種類も程度もさまざまであり、同じ障害でも、その症状は一律ではありません。
また、複数の障害を併せ持つ場合もあります。

外見でわかるものだけでなく、外見ではわからない障害のため、理解されず苦しんでいる方もおられます。

障害は多種多様であり、外見だけでは障害があることがわからないこともあるため、周囲に理解されず、苦しんでいる方もおられます。

周囲の理解や配慮があれば、活躍できることがたくさんあります。

目が悪くなれば眼鏡をかけるように、不自由さを補う道具や援助があれば活躍できることはたくさんあります。

障害の種類・程度は人それぞれに違いますが、少しの介助があれば、地域の中で日常生活を営み、障害のない方と同じ職場で働いている方や、趣味やスポーツなどで活躍している方もたくさんおられます。

そして、こんな配慮をお願いします

障害のある方に対して冷たい視線を送ったり、見て見ないふりをするのは避けてください。温かく接してください。

困っていそうな場面を見かけたら

「何かお困りですか」と一声かけて、自分でできるサポートをしましょう。見守ることと、時には支える姿勢が大切です。

「障害があるから」と決め付けず

それぞれの個性や能力が活かせることを一緒に考えてみましょう。

介助者がいても

介助者ではなく本人に話しかけましょう。

自分のイメージですべての障害者を見ないでください。

障害だけを見るのではなく、

その人の全体像を見て接しましょう。

詳しくは

奈良県健康福祉部障害福祉課

〒630-8501 奈良市登大路町30番地

電話：0742-27-8517 FAX：0742-22-1814



視覚障害について

あなたに知ってほしいこと

視覚障害とは

何らかの原因により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づらい場合とがあります。

見えづらい場合の中には

- 細部がよくわからない
- 光がまぶしい
- 暗いところで見えにくい
- 見える範囲が狭い、特定の色がわかりにくいなどの症状があります。

こんなことに困っています

- 一人で移動することが困難です。
慣れていない場所では、一人で移動することが困難です。
- 耳からの情報をたよりにしています。
目から情報を得にくいため、音声や手で触れることなどにより情報を得ています。また、視覚障害のある方すべてが点字を読めるとは限りません。
- 自分がどこにいるのか、側に誰がいるのか、説明がないとわかりません。
- 人の視線や表情が理解できず、コミュニケーションに苦労します。
- 文字の読み書きが困難です。また、タッチパネル式の機械はうまく操作できません。
- 「見えないからできない」のではなく、「見えなくても教えてもらえばできる」ことが多くあります。
- 点字ブロックの上に、物や自転車などが置かれていると困ります。

こんな配慮をお願いします

困っていそうなときは、声をかけましょう

白杖使用者を見かけたとき、困っているように見えたら声をかけましょう。視覚障害のある方は、周りの状況がわからないため、会話が始められないことがあります。また、知っている相手でも声だけではわからないことがあります。

声をかける時は、自分の名前や「あいさポーターです」など簡単な自己紹介をしましょう。

突然体に触れず、前方から声をかけましょう

突然触れられると驚きます。声をかけるときは、できるだけ前方から話しかけましょう。また、点字や音声による情報をできるだけ増やしましょう。

指示語を使わないでください

「こちら、あちら、これ、それ」などの指示語や、「赤い看板」など視覚情報を表す言葉では、「どこ」か「何」が分かりません。

「30センチ右」「時計で3時方向」など具体的に説明しましょう。

場合によっては、手で触れながら説明しましょう。

その人の「目」になる気持ち大切です

まず、どのような手助けが必要か尋ねましょう。

例えば、慣れていない場所では、腕を持ってもらって誘導することができます。誘導するときは、障害のある方のペースにあわせて歩きましょう。

詳しくは

一般社団法人奈良県視覚障害者福祉協会

〒634-0061 橿原市大久保町320-11 (奈良県社会福祉総合センター内)

電話：0744-29-0144 FAX：0744-23-5999



聴覚・言語障害について

あなたに知ってほしいこと

聴覚・言語障害とは

聴覚障害には、まったく聞こえない「ろう」と聞こえにくい「難聴」（例：話し言葉が聞きとりにくい、小さい音が聞こえない等）とがあります。また先天性のものと、事故や病気で途中から聞こえなくなる中途失聴とがあります。

言語障害には、言葉の理解や適切な表現が困難な「言語機能の障害」（失語症、言語発達障害など）と、言葉の理解には支障はなく発声だけが困難な「音声機能の障害」（吃音症、構音障害、言語発声機能喪失など）があります。

また、聴覚障害と言語障害が重複することもあります。

こんなことに困っています

- 周囲に気づいてもらえないことがあります。

外見ではわかりにくい障害のため、周囲の方に気づいてもらえないことがあります。特に難聴者や中途失聴者の場合は、支障なく話せる方も多く、「挨拶をしたのに無視された」などと誤解をされることがあります。失聴した年齢、時期、障害程度などによって聞こえ方はさまざまです。

- 音によって周囲の状況判断をすることができません。

放送や呼びかけ、自転車のベルなどに気づかないことがあります。

また、音による状況判断ができない場合があるため、危険な目にあうことがあります。

- コミュニケーション方法は様々です。

聴覚障害のある方とのコミュニケーション方法は、「手話」「要約筆記」「筆談」「口話」などその方なりの方法があります。また、発声が困難な音声機能の障害の場合でも、言葉の理解や聴力にも障害があると誤解されることがあります。

- 会話が困難なため、情報を得られないことがあります。

「聞こえないため、内容が分からないためにできない」ことも多くあります。

- 会話が困難なため、不便さを伝えることが困難です。

特に言語障害のある場合は、知りたいことを質問できない不便さが理解されず、日常生活にさほど不自由していないと誤解されることがあります。

こんな配慮をお願いします

コミュニケーション方法を確認しましょう

会話の方法が適切でないと話を伝えることができない場合があります。その方の会話方法を確認しましょう。難聴や中途失聴の方には、要約筆記が望まれます。また、連絡手段として、ファックス（FAX）や電子メールを活用することも必要です。

伝わりにくい場合があっても、あきらめず、伝える努力をしましょう。

- 筆 談 互いに文字を書き、意思を伝えあいます。もっとも手軽な手段です。
- 口 話 相手の口の動きを読み取る方法です。少しゆっくりはっきりと口を動かして話すようにしましょう。
- 手 話 手指や表情で表す視覚言語です。聴覚障害の方の約2割程度の方が使用しています。
- 要約筆記 その場で話されている内容を即時に要約して文字にする方法です。ノートなどの筆記具を使うほか、OHPやパソコンを利用して、講義などの内容をスクリーンに写し出す方法もあります。
- 代用発声 発声機能を喪失した音声機能障害の人は声帯の代わりに食道部を振動させて声にしたり（食道発声）、電動式人工喉頭を首に当てて声にしています。聞き取りにくい場合は、筆談を併用することもあります。

音声以外の情報伝達方法を

メール、ファックス、掲示板、パネル等視覚を通じた伝達方法を考えましょう。また、イベント等を開催する際は、手話通訳と要約筆記を活用しましょう。

聞き取りにくい場合は確認しましょう

特に言語障害のある方への対応は、一つ一つの言葉を聞き分けることが大切です。わかったふりをせず、きちんと内容を確認しましょう。

詳しくは

一般社団法人奈良県聴覚障害者協会

〒634-0061 橿原市大久保町320-11（奈良県社会福祉総合センター内）

電話：0744-29-0133 FAX：0744-29-0134

奈良県中途失聴・難聴者協会

〒632-0043 天理市佐保庄町218（出口方）

FAX：0743-66-0847

奈良交声会

〒630-8014 奈良市四条大路1丁目27-16（小寺方）

電話：0742-35-3865 FAX：0742-35-3865



盲ろうについて

あなたに知ってほしいこと

盲ろうとは

視覚と聴覚の両方に障害があることを「盲ろう」といいます。

盲ろうは、大きく分けて、次の4つのタイプがあります。

- 全盲ろう 全く見えず、全く聞こえない状態
- 全盲難聴 全く見えず、少し聞こえる状態
- 弱視ろう 少し見えて、全く聞こえない状態
- 弱視難聴 少し見えて、少し聞こえる状態

また、「盲ろう」になる経緯も様々で、大きく次の4つに分けられます。

- 盲ベース盲ろう 視覚障害があり、のちに聴覚障害を発症したもの
- ろうベース盲ろう 聴覚障害があり、のちに視覚障害を発症したもの
- 先天性盲ろう 先天的に、あるいは乳幼児期に視覚と聴覚の障害を発症したもの。他の障害を併せ持つ場合が多い
- 成人期盲ろう 成人期以後に視覚と聴覚の障害を発症したもの

こんなことに困っています

情報入手・コミュニケーション・移動などの様々な場面で大きな困難が生じます。自分の力だけで、情報を得たり、人と会話したり、外出・移動することが困難です。このため社会から孤立してしまうこともあります。

社会参加をするためには、情報入手・コミュニケーションの支援や移動の介助が不可欠です。そうした支援を受けて社会で活躍している人もたくさんおられます。

生活環境や視覚障害と聴覚障害の程度、またその障害の発症時期により、コミュニケーションの方法が一人ひとり異なります。

家族や周りの支援者が、手のひらに文字を書いたり、触手話や指点字など、それぞれにあったコミュニケーション方法を生み出す努力と工夫をしています。

様々なコミュニケーション方法の一部を紹介します

- 手書き文字
手のひらに指先等で文字を書き伝えます。
- 触手話
相手の行う手話に触れて、手話の形で読み取ります。

●指点字

点字タイプライターのキーの代わりに、盲ろう者の指を直接たたいて点字を表します。6本の指を点字の6点に見立てます。

●文字筆記

視覚の活用が可能な方に対して紙やパソコンに文字を筆記して伝えます。文字の大きさ・間隔・線の太さなど見え方に合わせた配慮が必要です。

●音声

聴覚の活用が可能な方に対して耳元や補聴器のマイクなどに向かって話します。声の大きさ・抑揚・速さ・音の高さなど、聞こえ方に合わせた配慮が必要です。

こんな配慮をお願いします

まず、話しかけてみましょう

まず、肩にそっと手を触れて話しかけてみましょう。聴力が使える人もいます。相手が気づいてくれたら、やさしく手を取って、手のひらに文字を書いてみましょう。この方法でコミュニケーションを取ることができる人もいます。このように、いろいろ試行してその人にあったコミュニケーション方法を見つけましょう。

周りの状況を説明することも大切です

盲ろう者は、お互いの会話の内容だけでなく、周りの状況も分かりません。他の人の発言や、「道沿いに赤い花が咲いている」などの情景や、その場の状況を知らせることも大切です。

様々な支援があることを伝えてください

コミュニケーションを取ることが難しいので、社会的に孤立してしまいます。困難な状況にある方をみかけたら、様々な支援があることを伝えてください。

詳しくは

奈良盲ろう者友の会 やまとの輪

FAX：0742-46-3183

e-mail yamatonowa0222@yahoo.co.jp

※電話の場合は県障害福祉課（0742-27-8517）あてにお問い合わせください。



肢体不自由について

あなたに知ってほしいこと

肢体不自由とは

出産時や、妊娠時の疾患、突然の事故や病気などによって生じる上肢・下肢にあるマヒや、欠損等により歩くことや日常の動作や姿勢の維持が不自由になります。車いす利用者が多く、言葉の不自由さや、コミュニケーションの低下等を伴うこともあります。肢体不自由の中でも脳性マヒ、脊髄損傷・筋ジストロフィーなど全身に障害がおよぶ人たちは、障害の程度が重くなります。しかし、生活の様々な場面でサポートすることによって障害のない方と同じように生活を送ることができます。

こんなことに困っています

- 車いすを利用していると、
 - 十分なスペースがなかったり、ちょっとした段差や障害物があるために、移動することができないことがあります。
 - 高いところにあるもの、床にあるものなどをとることが困難です。
 - 公共交通機関でバリアフリーになっていない場合は、スムーズに利用できなかったり、利用することをあらかじめなければならないことがあります。
 - ATMや自動販売機等、正面向きでは足が入らず使いにくいです。
- 障害者用駐車スペースが空いていないため、利用できないことがあります。
- 食えること、飲み込むことが困難（摂食嚥下障害）な方には、食べ物にトロミをつけたり、細かく刻むなどの加工が必要です。また、外食時にはハサミやミキサーの貸し出しなどがあると助かります。
- 障害者用トイレ（多機能トイレ）に、成人のおむつを替えたり、下着の着脱ができる大きなベッドがないことが多いため、困っています。
- 脊髄損傷の方では、手足が動かないだけでなく、感覚もなくなり、体温調節が困難です。
- 脳性マヒの方の中には、発語の障害に加え、顔や手足などが自分の思いとは関係なく動いてしまう（不随意運動）ため、自分の意思を伝えにくい方もいます。

- 筋ジストロフィーは、筋肉が萎縮し、その機能を失っていく病気で、いくつかのタイプに分類されます。代表的なデュシェンヌ型では、幼少期に軽い運動障害（転びやすい等）が多く見られますが、生活の様々な場面でサポートすることによって、障害のない方と同じように生活を送ることができます。また、ベッカー型では15歳を過ぎても歩行可能なのが特徴です。全身の筋肉の萎縮変性は常に進行性であるため、その後、歩行不能になり全面的な介助を必要とする重度身体障害となります。

こんな配慮をお願いします

困っていそうなときは、声をかけてみましょう

さりげなく声をかけ、どんな手助けが必要か尋ねましょう。
望まれる方法で対応することが大切です。

あたたかい『まなざし』で接しましょう

言葉がうまく話せなくても心は皆さんと同じです。ジロジロ見ないで普通に
かかわりましょう。

聞き取りにくい場合は確認しましょう

聞き取りにくいときは、わかったふりをせず、きちんと内容を確認しましょう。

詳しくは

奈良県身体障害者福祉協会連合会

〒634-0061 橿原市大久保町320-11 (奈良県社会福祉総合センター内)
電話：0744-29-0179 FAX：0744-29-0178

奈良県肢体不自由児・者父母の会連合会

〒634-0061 橿原市大久保町320-11 (奈良県社会福祉総合センター内)
電話：0744-29-0140 FAX：0744-21-6112

一般社団法人日本筋ジストロフィー協会奈良県支部

お問い合わせは県障害福祉課まで

(電話：0742-27-8517 FAX：0742-22-1814)