

この冊子には、音声コードが各ページについています。専用の機器やスマートフォンアプリ等で読み取ることによって内容を音声で聞くことができます。



こころ

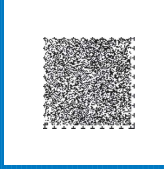
心のバリアフリーハンドブック

ともに生きるまちづくり



考える	2
街の中で誰がどんなことに困っているのか考えてみましょう	3
あなたなら、どんなふうに声をかけますか？	4
妊娠中や子ども連れの人のこと	5
高齢者のこと	6
手や腕、足が不自由な人のこと	7
目が不自由な人のこと	8
耳が不自由な人のこと	9
知的障害のある人のこと	10
発達障害のある人のこと	11
精神障害のある人のこと	12
高次脳機能障害のある人のこと	13
難病・内部障害のある人のこと	14
ヘルプカード、ヘルプマークのこと	15
コミュニケーションのいろいろ	16
バリアフリーの設備のこと	17
補助犬のこと	18
心のバリアフリー～理解を深めるために～	19
障害福祉社に関するマーク	20
身近にある相談場所	21
災害発生！	22
～その時私たちにできること～	23
行動する	24
	25
	26
	27
	28
	29
	30
	31

知る



発行 文京区福祉部障害福祉課

〒112-8555 東京都文京区春日1-16-21

電話 03-5803-1211 FAX 03-5803-1352

ホームページ <https://www.city.bunkyo.lg.jp/>



出典 国土交通省
内閣府「政府広報オンライン」
参考 藤沢市「心のバリアフリーハンドブック」
東京都障害者「IT地域支援センター」
協力 文京区障害者地域自立支援協議会
文京区障害者差別解消支援地域協議会

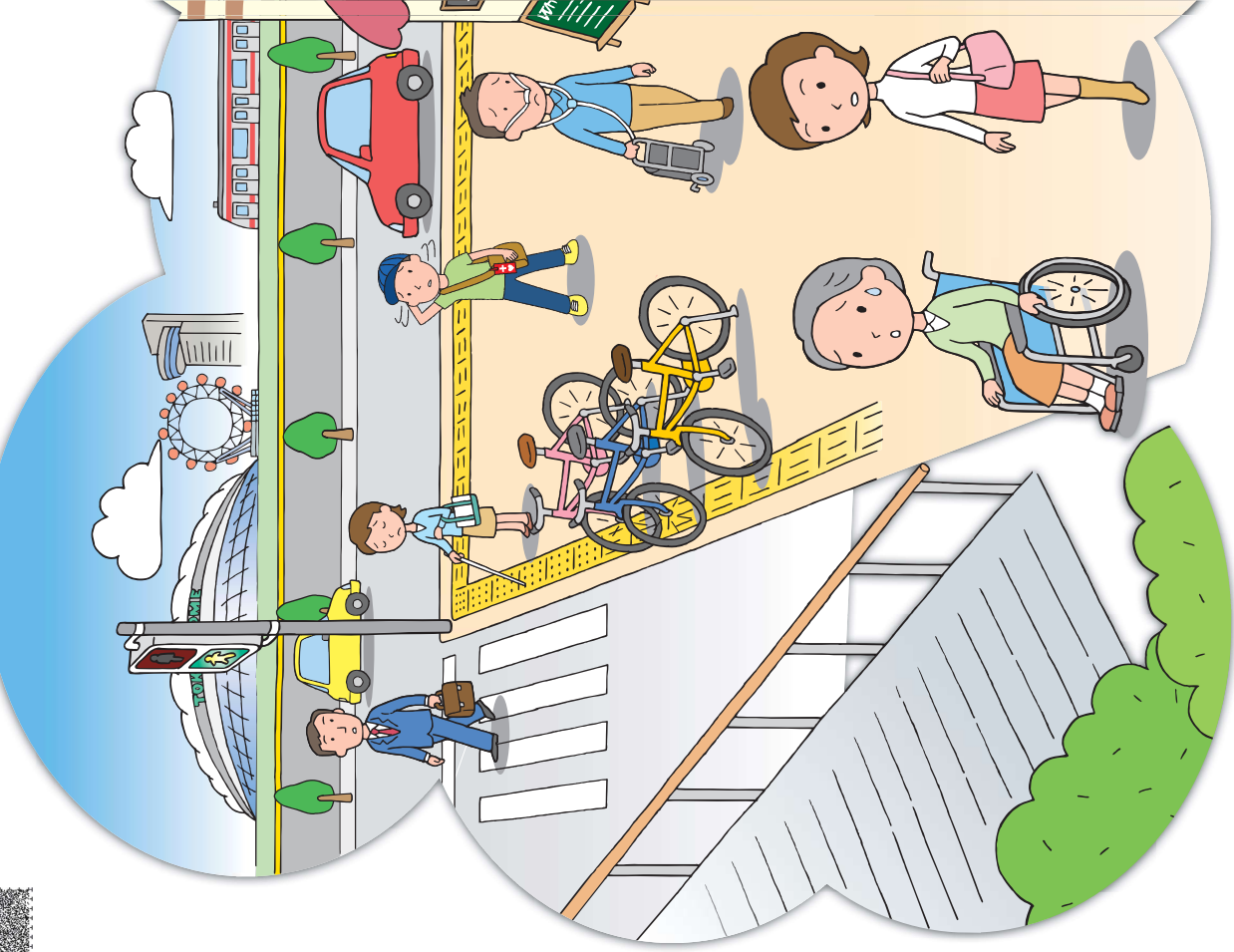
UD FONT

ユニバーサルデザイン (UD) の考え方に基づき、より多くの人が適切に情報を伝えられるよう配慮した身やすしユニバーサルデザインフォントを採用しています。

編集 文京区福祉部障害福祉課
印刷 山浦印刷株式会社
印刷物番号 E0323053
発行年月 初版：平成25年3月
改訂版：平成26年7月
第2改訂版：平成29年3月
第3改訂版：令和2年3月
第4改訂版：令和6年3月



まちなかで誰がどんなことに困っ



ているのか考えてみましょう。

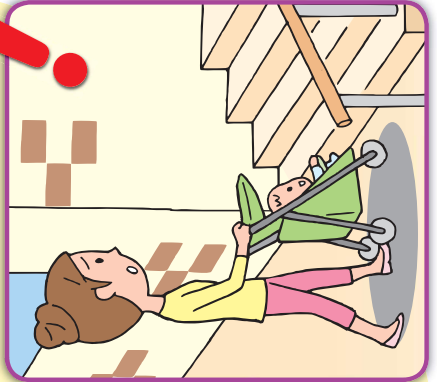
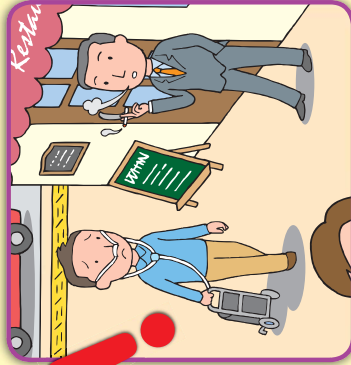
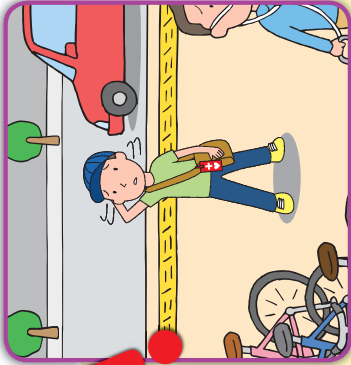
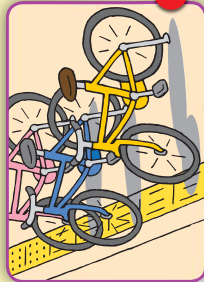
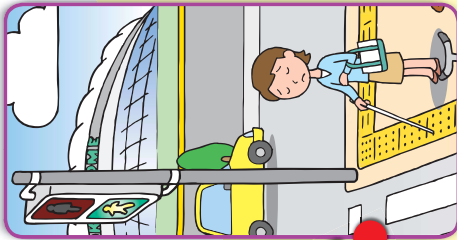
はじめに
このハンドブックは、障害のことや障害のある人に対する知識や理解を深めていた
だくために作成しました。
ここに紹介する情報が全ての障害のある人たちにあてはまるわけではありません
が、障害のあるなしに関わらず、その人を理解するために必要なのは、お互いに
一人の人間として向き合おう心です。
共に生きるまちをつくるためにどうしたらいいか、考えていきましょう。



いくつ気づきましたか？

Blank lined area for writing answers, with a red pencil icon at the top right.

あなたなら、どんなふうに

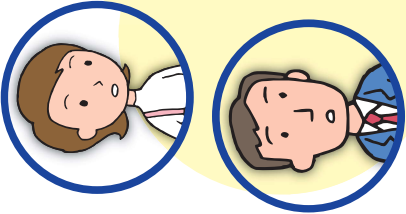


こま 困っている人の思いは…

- ・手伝ってほしいけど声をかけづらい。
- ・みんなな意いであるのに申し訳ない。
- ・迷惑だと怒られたくない。
- ・自分が何に困っているのかわからない。
- ・もっと自分の好きなところで外出したい。

こえ

声をかけますか？

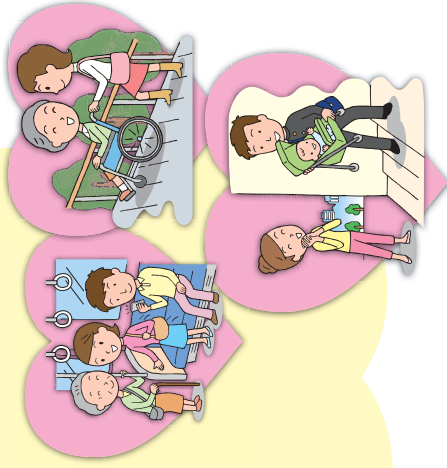


わたし 私たちは…

- ・声をかけるタイミングがわからない。
- ・正しいサポーターのしかたがわからない。
- ・ひとりだと恥ずかしい。
- ・かえって迷惑と怒られそう。

なに てっだ 「何かお手伝いしましょうか。」

勇気を出して声をかけても、断られることもあるかもしれませんが、それはその時お手伝いの必要がなかっただけで、「恥ずかしい」「せっかくなさまりません。」と気にする必要はありません。みんなで声をかけあい、助け合いましょう。



てっだ おも どんなお手伝いができると思いますか？

妊婦中やお子さんを連れている人のこと

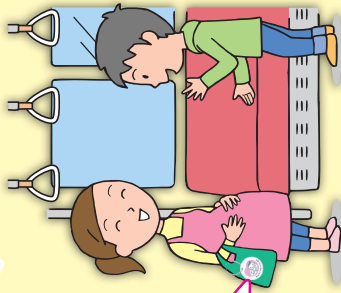
気づいていただけますか？

- 電車、バスの中でこのマークをつけている人を見かけたら、自分からすすんで席を譲りましょう。



マタニティマーク

妊婦であることを示すマークです。妊娠初期などで、外見からは妊婦かどうか判断しにくい女性に対して、周囲の人が座席を譲るなどの配慮をしやすいように考えられたものです。キーホルダーなどの形で身につけます。



- ベビーカーを使っている人や赤ちゃんには、温かい気持ちで接しましょう。階段などで困っていたら、手助けを申し出ましょう。

ベビーカーからのお願い。お互いに思いやりの気持ちを。

周囲の方へ

電車やバスでは、ベビーカーは、折りたたみずには乗車することができません。
乗車の際は、乗車券を提示することをお願いします。

ベビーカー利用時には、遠い駅構内を避け、留守りましょう。
エレベーターがない場所での上り下り、車椅子利用、荷物が多いなど、手助けが必要な場合があります。

ベビーカーをご使用の方へ

周囲の方との接触や運行の妨げなど、困っているときは遠慮せず、手助けをお願いします。

車庫やバスの乗降場など、即座に退避し、歩行者の安全を確保してください。

ベビーカーには、安全・安心に配慮した構造を備えています。

遅延時などには、お互いに譲り合って、快適にご利用頂けるよう、ご協力をお願いします。

知っている子どもも利用すること、乗降や乗車時の配慮、これらがないと乗車できません。
折りたたみずには乗車することができません。
乗車の際は、乗車券を提示することをお願いします。

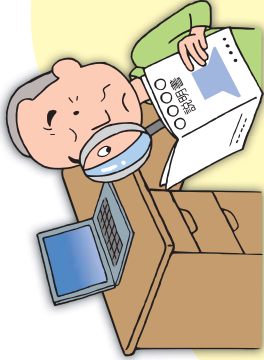
子どもにやさしい駅には、子ども専用エレベーターや専用通路が設置されています。

国土交通省ウェブサイト
https://www.mlit.go.jp/sogoseisaku/barrierfree/barrierfree_soisei_barrierfree_uk_000091.html

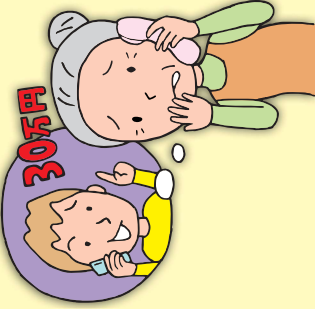
高齢者のこと

気づいていただけますか？

- 注意力が欠けるようになり、だまされやすくなる。
- 若い人の使う言葉の意味が分かりにくい。



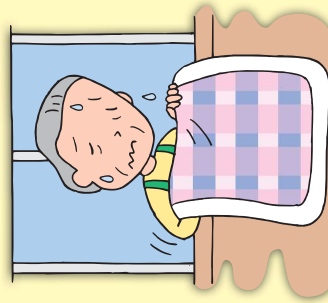
- 説明書の字が小さくて読めない。
- 家電製品の使い方がわからない。
- 新しいことが覚えにくくなる。



- 耳が聞こえづらくなるので、電話やインターネットに気づきにくい。
- 同じことを何度も繰り返す。



- 気持ちがあっても体がついていけない。
- 高いところに手が届かないので、電球や蛍光灯の交換が難しい。
- 力が入らず、重いものを持つのがつらい。



70才以上の方が運転していることを示しています。シニアのSがデザインの中に入っています。このマークをつけた車が安全に通行できるような、周囲の車は配慮しなければなりません。



- 耳が聞こえづらい方には、できるだけ大きな声でゆっくり話しましょう。
- 前に聞いたことのある話でも、寄り添って聞きましょう。

手や腕、足が不自由 (肢体不自由)な人のこと

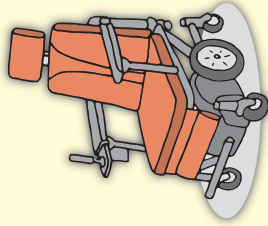
知っていきませんか？

肢体不自由とは？

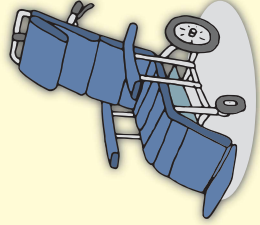
さまざまな理由により、手や腕、足や体幹に障害があり、歩くことや物を持つなどの動作が難しいため、車イスや杖、装具を使用している人もいます。

車イス

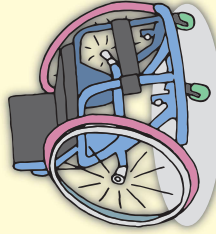
手動や電動、背もたれが倒せるリクライニング機能が付いたものがあります。また、各スポーツ種目に応じた競技用のものもあります。



電動車イス



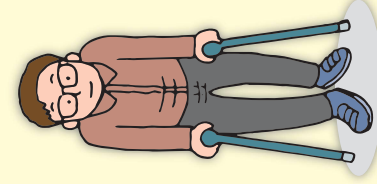
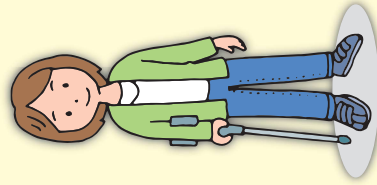
リクライニング式



競技用

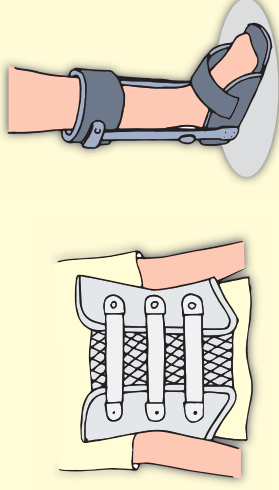
歩行補助杖

腕を通して固定し、歩行を助けるための杖です。使う人の体に合わせて、さまざまな形があります。



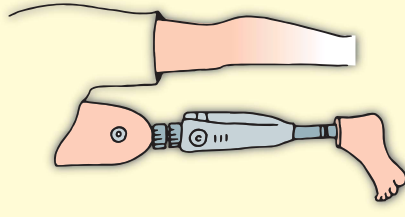
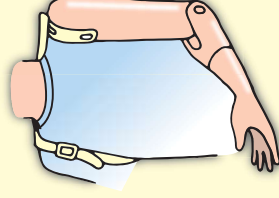
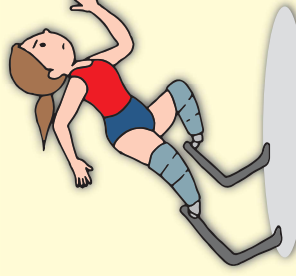
装具

体の一部を外部から支えたり保護したりすることで、動きを助けたり、痛みを軽くしたりする用具です。



義肢

腕や脚を失った人が着けて、失われた動きを補うためのものです。大きく分けて、義手と義足があります。



● 車イスの作りによって、操作の仕方が異なります。

● 階段の上り下りなどを一人で手助けするのは危険です。周りの人にも協力してもらいましょう。

● 手助けをする際は、まず声をかけてから、その人がどのようなことをして欲しいのが確認しましょう。

● 階段やエスカレーターの利用が難しく、エレベーターでしか移動ができない方もいます。駅やお店などでは、順番をゆずるなど配慮しましょう。



目が不自由な人(視覚障害)のこと

知っていきませんか？

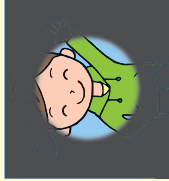


視覚障害とは？

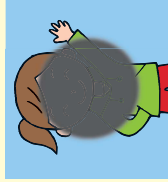
目が不自由な人の「見えにくさ」は人それぞれ違います。全く見えない人(全盲)と見えにくい人(弱視)があります。



全く見えない。



周りが見えない。



中心部が見えない。



ぼやける。



色が変わる。

※ほかにも、「まぶしい」「暗い」「かすむ」「色の区別がつきにくい」等見えにくさはさまざまです。

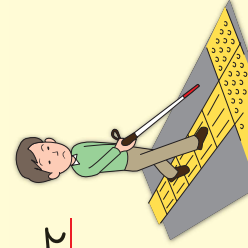
盲導犬について

盲導犬が目のかわりとなって生活をサポートしています。
※補助犬24ページ



白い杖(白杖)について

目の不自由な人は白杖を使って身の周りの安全や情報を確認しながら歩いています。全く見えない人だけでなく、見えにくい人も使っています。



- 何かを伝えるときには、相手の気持ちや様子を確認しながら、すぐそばに寄って具体的な言葉でゆっくり声をかけましょう。
- 街の中で困っている様子に気づいたら、そばに寄って、相手の肩や腕に軽くふれながら、「何かお困りですか?」「お手伝いしましょうか?」と声をかけましょう。
- すれ違う時や追い越す時は、交差点ルールやマナーを守り相手を驚かせないように配慮が必要です。
- 白杖にぶつかったり、白杖を自転車の車輪に巻き込まないように注意しましょう。
- よそ見や歩きスマホなどの「ながら歩き」はたいへん危険なのでしないようにしましょう。

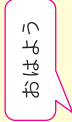
耳が不自由な人(聴覚障害)のこと

知っていきませんか？



聴覚障害とは？

外見からは分かりにくいいため、周囲に気づかれなことが多くあります。聞こえの程度は人によって違います。全く聞こえない人や、わずかに聞こえる人がいます。聞こえにくさだけでなく、話のしにくさが伴うこともあります。



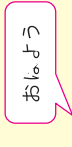
まったく全く聞こえない。



小さい聞こえる。



一部聞こ取れない。



ゆがんで聞こえる。



発音の区別がつかない。

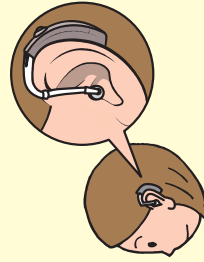
街の音に気づかない、聞きとりにくい



後ろから来る車の音や自販機の音、クラクション・ベル・アナウンスなどに気づいていないことがあります。「もしかしたら聞こえていないかもしれない」と考えて安全に走行して下さい。

補聴器・人工内耳について

聞こえを助ける器具を身に付けている人もいます。耳につける補聴器や耳の近くに埋め込む人工内耳などがあります。



口話

話してくちびる、口の動き、顔の表情から話の内容を読みとります。ゆっくり、はっきり伝えることが大切です。1度で全てを伝えられるとは限りませんので、話している内容をお互いに確認しましょう。



- 筆談や手話などのコミュニケーションもあります。その人に合った方法でコミュニケーションをとりましょう。*コミュニケーションのいろいろ20ページ
- 掲示板などの文字情報や周りの人の気遣いがあると安心できます。

知的障害のある人のこと

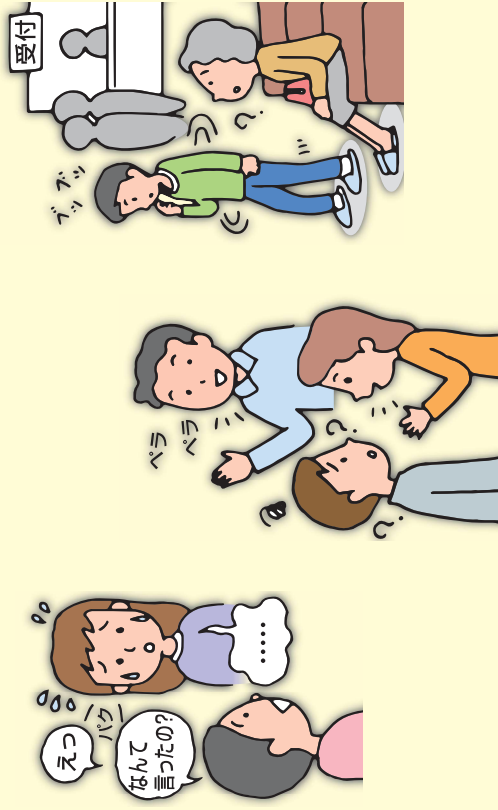
知っていきましょうか？

知的障害とは？

18歳以前までの発達期にあらわれ、知的な能力が年齢に比べて発達していない状態です。重い障害の場合、付き添いが必要ですが、軽い障害の場合は社会に出て働いている人もいます。

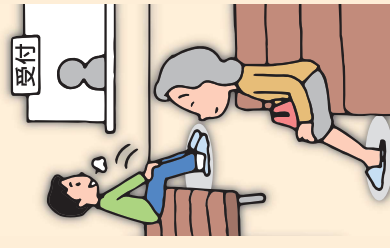
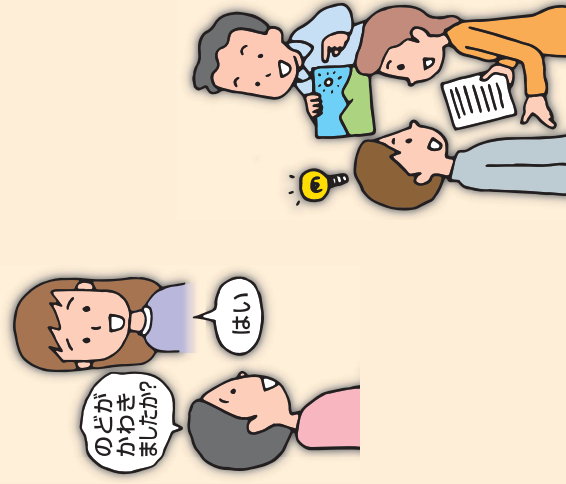
- 自分の考えを言葉で伝えたり、一度にたくさんすることを理解することが苦手です。
- 見たことや聞いたことをよく理解できなかったり、あいまいな表現の理解が難しくかかります。
- 強い口調で話されると、パニックになることがあります。
- 待つことが苦手な人もいます。
- 気持ちを安定させることが苦手です。

どんなことに困っているでしょう？



私たちがサポートできること

- 話す時は、短く分かりやすい言葉で話すことが大切です。
- ゆっくり穏やかに話しましょう。また、その人の年齢に合った話し方をしましょう。
- 絵や写真などを使って、コミュニケーションをとってみましょう。
- 伝えたことをきちんと理解できていない場合は、もう一度ていねいに説明しましょう。
- 待つときは、どのくらいの間、どこで待つのが具体的に伝えましょう。
- 不安な時、うろうろ動き回ったり、独り言を言ったりしますが、静かに見守りましょう。



精神障害のある人のこと

知っていきませんか？

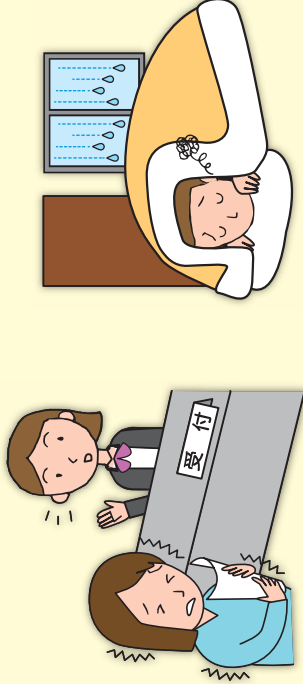
精神障害とは？

精神機能（意識、記憶、感情、意欲など）に障害が生じ、日常生活や社会生活が困難になる状態です。

ストレスや病気など要因はさまざまですが、誰でもなる可能性があります。

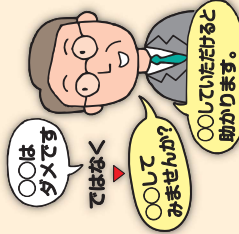
気分障害（そう状態・うつ状態）、統合失調症、パニック障害、PTSD（心的外傷後ストレス障害）などの疾患があります。

- 外見からは分かりにくいため、周りから理解されず、孤立することがあります。
- 長い入院生活などで、社会生活に慣れていない人もいます。
- 天候や季節などの変化で、症状が不安定になり、いつもならできないことができないこともあります。
- ストレスに弱いので、不安になりやすかったり、疲れやすい人もいます。



私たちがサポートできること

- 話をする時は、相手のペースに合わせて穏やかな言い方を心掛けましょう。
- 話をささげずたり、問い詰めたりしないようにしましょう。
- 否定的な言い方ではなく、「〇〇してみませんか」など穏やかな言い方を心掛けましょう。
- いつもと様子が違う時は、優しく声をかけて体調に気を配りましょう。



高次脳機能障害のある人のこと

知っていきませんか？

高次脳機能障害とは？

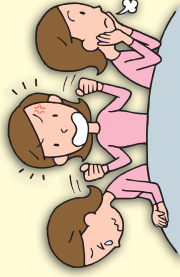
事故や病気などで脳を損傷したことによって、生じる障害です。外見だけではわかりにくいことがあります。

<原因>

- 事故による脳の損傷
- 低酸素性脳障害（窒息や溺水など）
- 脳外傷（交通事故や転落などでの脳の傷）
- 病気による脳の損傷
- 脳卒中（脳出血、脳梗塞、くも膜下出血など）、脳腫瘍、脳症（インフルエンザなど）

<症状>

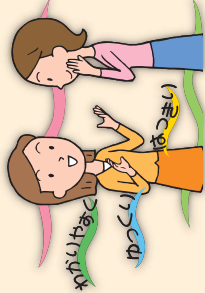
- 失語
話を理解するのが難しい。話そうとしても言葉につまってしまうったり、言葉が出てこない。文字の読み書きが難しい。
- 記憶障害
新しいことを覚えるのが苦手。思い出すのに時間がかかる。（場所、日にち、時間、人や物の名前）
- 感情のコントロールが難しい
気分が一定でなく、感情に波がある。



「些細なことなのに」と周囲が思うことでも、怒ったり泣いたりしてしまう。



- 話をする時は、ゆっくりと、はっきりわかりやすい言葉で簡単に話してください。イラストや写真などを活用することも良い工夫です。
- イライラしていたり疲れた表情をしていたら、声をかけてください。



難病・内部障害のある人のこと

知っていきませんか？

難病とは？

原因が分からなために治す方法が決まっていない、あるいは治りにくいために日常生活を送るのが大変な病気のことです。

内部障害とは？

身体内部（心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・免疫系など）の働きが低下、または失っている障害のことです。

どちらも外見だけでは「障害がある」と分かりにくく、また、白によって体調の差が大きいことが多いため、

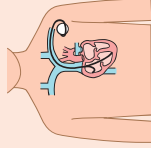
- 優先席に座っているのに注意される。
- 障害者駐車スペースを利用して注意される。
- 頻繁にトイレに行くのでござっぱっていると聞かれる。



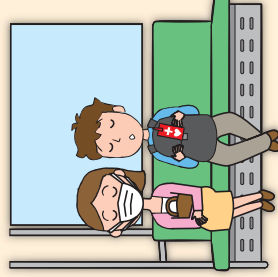
心臓ペースメーカーについて

小さな人工臓器で、電気の刺激を使って、心臓の機能が低下している体に必要な脈拍を作り出しています。

体内埋め込み式のもののが一般的に使われています。



- 細菌やウイルスに感染しやすいため、風邪などをひいている時は相手にうつさないように注意しましょう。
- 疲れやすいので、ご本人の気持ちを確認しながら、椅子に座ってから話を始めたり、エレベーターやエスカレーターの使用を勧めたりしましょう。
- スマホなどの電波、たばこの煙などに困っています。私たちが「マナーを守る」だけで、たくさんの人たちに安心を与えることができます。



ヘルプカード、ヘルプマークのこと

知っていきませんか？

ヘルプカードとは？

障害のある人が、日常生活の中で困った時や、緊急時に周囲の人に手助けを求める際に、必要な配慮や連絡先が記載されているカードです。



ヘルプマークとは？

義足や人工関節を使用している人、内部障害や難病、妊娠初期など外見からは援助や配慮が必要なが分かりにくい人が身に付けて、周囲の人に知らせることで、援助や配慮を得やすくなるようにしたマークです。

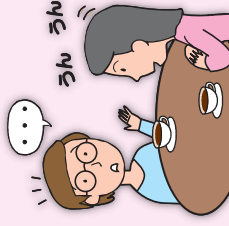


- カードの内容に沿って支援や配慮をお願いします。
- 相手に伝わっているか確認しながら、ゆっくり話してください。
- 電車やバスでは、席をゆずるなどの配慮をお願いします。障害や症状により、疲れやすい人や、つり革や手すりにつかまり続けることが難しい人もいます。
- 困っている様子を見かけた際には、声をかけるなどの支援をお願いします。

あなたの「思いやり」が必要です

障害のあるなしに関わらず、人と接するときには「思いやり」が大切です。

一方的に自分の話ばかりするのではなく、質問をして意見を求めたり、相手が話している時は耳を傾けて「聞き上手」になりましょう。



コミュニケーションの いろいろ



コミュニケーションは会話だけでなく、さまざまな方法があります。障害の特性や本人の希望に合わせたコミュニケーションをすることで、お互いの意思や情報をスムーズに伝えあうことができます。

筆談

メモや筆談ボードなどを使用して、文字により意思や情報を伝えあう方法です。会話によるコミュニケーションが困難な場合に有効です。



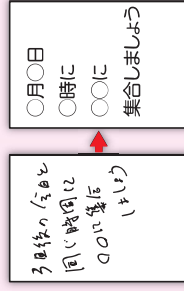
メモ帳・ホワイトボード



筆談ボード
タブレット・スマートフォン

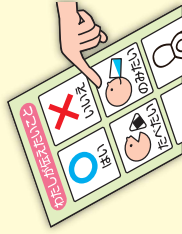
筆談のポイント

- 字はていねいに書きましょう。
- 必要な事のできるだけ短い文章で書きましょう。
- 日にちや時間は具体的に書きましょう。
- わかりやすい言葉を使いましょう。
- イラストや図を使って伝えることも有効です。
- 相手の文章がわからない場合は、そのままにせず、確認しながらコミュニケーションをとりましょう。



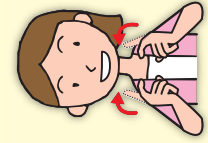
コミュニケーションボード

ボードのイラストに指をさして意思を伝えあう方法です。筆談や会話によるコミュニケーションが難しい場合に有効です。

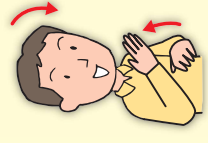


手話

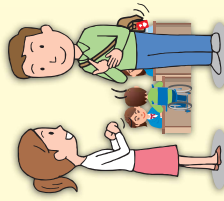
耳や言語に障害がある人とのコミュニケーション方法としてよく知られています。手や腕の動き、手の形や位置、顔の表情で思いを伝えます。



「こんにちは」

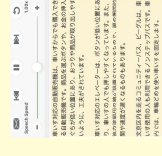
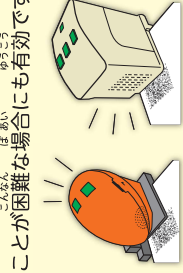


「ありがとう」



音声コード

専用の機器やスマートフォンアプリなどで読み取ることで、情報を音声で聞くことができます。二次元コードです。視覚障害の人や字を読むことが困難な場合にも有効です。



点字

視覚障害の人が読んで、書いたりするため文字です。たて3点、よこ2点の6点の突起の組み合わせで作られています。点字はすべて横書きで、左から右へ読みます。

ぶ	ん	ぎ	よ	く
● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●

タブレット、スマートフォンのアプリ

東京都障害者IT地域支援センターでは、障害のある方とのコミュニケーションに便利なアプリ（一部有料）の紹介をしています。例えば、声以外で会話や意思疎通ができるもの、会話を文字変換できるもの、フリガナを自動で振ることができるといったものなど、さまざまなアプリがあります。



- iPhone、iPad用アプリ

<https://www.tokyo-itcenter.com/700link/sm-iphon4.html>

- Android用アプリ

<https://www.tokyo-itcenter.com/700link/sm-and1.html>



【東京都障害者IT地域支援センター】
東京都文京区小日向 4-1-6 東京都社会福祉保健医療研修センター1階
電話 03-6682-6308 FAX 03-6686-1277

バリアフリーの設備のこと

知っていますか？

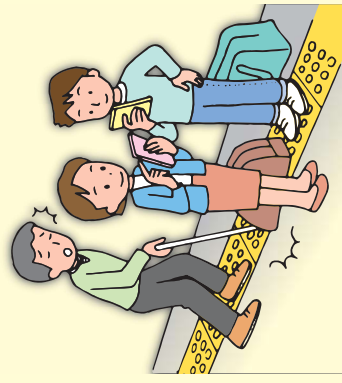
点字ブロック

視覚障害の人がより安全に歩行できるように設置されたものです。点字ブロックは線の形をした線状ブロック、点が集まった点状ブロックの2種類あります。視覚障害の人の多くは、ブロックに片足だけ

を踏むだけで、ブロックの上だけでなく周囲にも物があつたり、歩行が難しく事故の原因にもなります。障害物になるような物をおかないようにしましょう。

車イス使用者用駐車場

車イス使用者用駐車場は、幅が3.5m以上ある区画です。車イスなどを使用している人は、広い幅がないと乗り降りできないため、一般の車を停めないようにしましょう。



車椅子使用者は、クルマの乗り降りに広いスペースを必要としています。
幅の広い駐車区画を必要としない方は一般区画に駐車しましょう。

こんな困りことがあります

- 幅の広い区画がないと駐車しても乗り降りができない。
- 一般車が停まっただけでも駐車できない。

出典：国土交通省ウェブサイト
https://www.mlit.go.jp/report/press/sogo09_hh_000347.html
 高齢者障害者用施設等の適正利用推進キャンペーンポスター（2022年度）を一部加工して作成

バリアフリートイレ

バリアフリートイレは、車イス使用者や乳幼児連れの方、介助をする方が一緒にトイレに入る必要がある方などのためのトイレです。ほかにも、オストメイト（人工肛門）の洗浄など、必要とされている方がいます。一般のトイレを利用できる方は、バリアフリートイレの利用は控えましょう。

広いスペースのバリアフリートイレを必要としている方がいます。

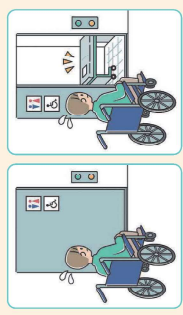
個人用トイレは、車イス使用者や乳幼児連れの方、介助をする方が一緒にトイレに入る必要がある方などのためのトイレです。ほかにも、オストメイト（人工肛門）の洗浄など、必要とされている方がいます。一般のトイレを利用できる方は、バリアフリートイレの利用は控えましょう。



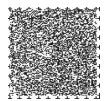
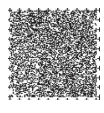
こんな困りことがあります。

バリアフリートイレが本来必要のない人によって使用されていると、ここが使えない車椅子使用者などが困ってしまいます。

- 男女共用のバリアフリートイレが使えない人もいます。
- トイレ内の扉ボタンを押して外に出ると、施設されて外から開けられなくなってしまうことがあります。
- 大型ベッドやおむつ交換台がたまたまできていないと、車椅子使用者などが出入りできないことがあります。



出典：国土交通省ウェブサイト
https://www.mlit.go.jp/report/press/sogo09_hh_000347.html
 高齢者障害者用施設等の適正利用推進キャンペーンポスター（2022年度）を一部加工して作成



補助犬のこと

知っていますか？

補助犬とは？

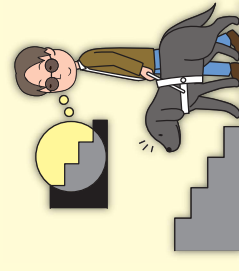
身体に障害のある人の目や耳、手足に代わり、日常生活のお手伝いをします。補助犬は、ペットではなく、身体に障害のある人の大切なパートナーです。「身体障害者補助犬法」により、さまざまな施設や交通機関への補助犬同伴の受け入れが義務づけられています。

- 補助犬は、必要な訓練を受け、きちんとしつけられています。
- 補助犬を使う人は、補助犬の健康と清潔が保たれるよう管理する義務があります。
- スーパーや飲食店、ホテル、病院、タクシーなども補助犬の同伴を受け入れる義務があります。



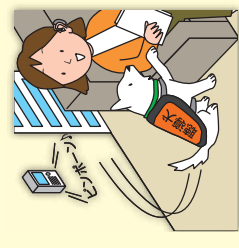
盲導犬

目が不自由な人の目の代わりとなり、安全に歩けるよう、街の曲がり角や段差を教えます。胴体にハーネス（胴輪）をつけています。



聴導犬

耳が不自由な人の耳の代わりとなり、チャイム音やクラクションなどを聞き分けて、お知らせします。「聴導犬」と表示をつけています。



介助犬

手足が不自由な人の手足の代わりとなり、物をとりに行く、着替えを手伝うなど、日常生活の動作の手伝いをします。「介助犬」と表示をつけています。



- 街で見かける補助犬は、仕事中です。勝手に触ったり、話しかけたり、食べ物あげたりしないでください。
- 補助犬を同伴していても、手助けが必要な場面もあります。困っている様子を見かけたら、まずは声をかけ、手助けをお願いします。

心のバリアフリー

～理解を深めるために～

障害に関するさまざまな法律などがあります。

障害者権利条約

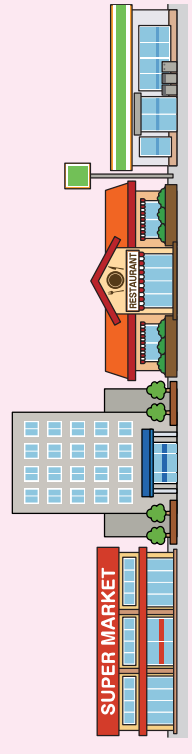
「誰もがよい生活を送ることができる権利」を基本理念とし、その人らしさを大事にするこを目的としています。この条約における「障害」とは、その人自身が抱える個人の問題（医学モデル）ではなく、主に社会によって作り出されている問題（社会モデル）であるという考え方に基づき、「Nothing About Us Without Us」（私たちのことを、私たち抜きに決めないで）というスローガンを大切にして作られました。

障害者差別解消法

障害のあるなしに関係なく、みんながお互いにその人らしさと個性を大事にし合いながら共に生活できる社会をつくることを目指した法律です。国や市区町村、会社やお店に「不当な差別的取扱いの禁止」（26ページ）と「合理的配慮の提供」（27ページ）が求められています。この法律は、日常生活の中で個人的に障害のある人と接する場合や、個人の考えなどは対象としていませんが、私たちひとりひとりが障害のことでや障害のある人への理解を深めることがとても大切です。

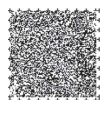
障害者差別解消法が改正されました

- 令和6年4月から、事業者による合理的配慮の提供が、「努力義務」から「義務」になりました。
- 対象は、一般的な企業やお店だけでなく、個人事業主やボランティア団体も含まれます。営利・非営利、個人・法人を問いません。対面・オンラインなど、サービスの提供形態も問いません。




障害福祉に関するマーク

知っていきませんか？




障害者のための国際シンボルマーク



車イスを利用する人だけでなく、「障害のあるすべての人」を示しています。障害のある人たちが利用しやすい建物、施設、トイレ、駐車場などに使用されています。

盲人のための国際シンボルマーク




視覚障害のある人たちが、安全に利用しやすい建物・設備・機器などに使用されています。

耳マーク



聴覚に障害のある人を示す日本国内で使用されているマークです。筆談や手話などの支援を行うことを示す場合にも使用されています。

オストメイトマーク



人工肛門・人工ぼうこうを使用する人のためのトイレ設備が整っていることを示しています。

ハートプラスマーク



内部障害のある人を示しています。外見からはわかりにくいため同様の理解や協力が必要です。

ほじょ犬マーク



盲導犬・聴導犬・介助犬すべての補助犬が利用できることを示しています。公共の場はもちろん、レストラン、スーパー、ホテル、リストランなどでも貼られています。

身体障害者標識



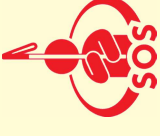
身体障害のある人が、連転していることを示しています。

聴覚障害者標識



聴覚障害のある人が、連転していることを示しています。

「白杖 SOS シグナル」普及啓発シンボルマーク



白杖を頭上50cm程度に掲げてSOSのシグナルを示している視覚に障害のある人を見かけたら、進んで声をかけて支援しようという「白杖SOSシグナル」運動の普及啓発シンボルマークです。

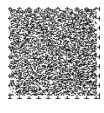
筆談マーク



耳が聞こえない人、音声言語障害、知的障害や外国人などが筆談でのコミュニケーションの配慮を求めるときに提示したり、施設、窓口等で提示している場合は、「手話による対応ができません」という意味になります。

〒100-0001 東京都千代田区千代田
一般財団法人至日本ろうあ連盟
TEL: 03-3267-3445

〒100-0001 東京都千代田区千代田
一般財団法人至日本ろうあ連盟
TEL: 03-3267-3445



しょうがいしゃやきやくたいぼうしほう 障害者虐待防止法

虐待によって障害のある人のその人らしさが奪われるのを防ぎ、家庭や施設、職場等で虐待行為が起らないように支援することを目的とした法律です。虐待の要因は、心身の疲れや障害についての知識不足、行き過ぎた指導などさまざまです。また、虐待を受けている人、してしまいう人が虐待だと気づいておらず、自分から助けを求めたり、周りに相談することができない場合もあります。



そのため、周りの方の協力が大切です。地域ぐるみの早めの対応が問題解決につながります。「虐待かな？」と思ったら、以下に相談してください。

<連絡・相談先 >

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	文京区障害者虐待防止センター (文京区福祉部障害福祉課内) 電話 03-5803-1818・FAX 5803-1352
月～金曜日 午後5時15分～翌午前8時30分 土・日・祝 (24時間)	障害者相談支援センター (文京総合福祉センター内) 電話 03-5940-2903・FAX 5940-2904

※ 通報や届出をした人の個人情報、守秘義務により守られます。また、匿名による通報も受け付けます。

しょうがいしゃの理解を深めるための区のイベント



共生のための文京地域支援フォーラム

障害者への理解を深め、共生社会の実現を図るための、講演会やイベントを開催しています。

文の京 ハートフル工房

毎月、区民ひろば(シビックセンター)地下2階)で障害者施設商品販売会を開催しています。ランチタイムに漢菓子等のイベントを行う月もあります。



ふれあいの集い

毎年12月3日～9日の「障害者週間」に合わせて、障害者福祉の関心と理解を深めていただくため、作品展などを行っています。



身近にある相談場所

障害のあるご本人や、ご家族・身近な方の相談やサポートを受け付けている窓口があります。



<文京区>

窓口	対象	所在地	問い合わせ先
障害福祉課	身体・知的	9階北側	☎ 5803-1219 (身体) ☎ 5803-1214 (知的) FAX 5803-1352 (共通)
予防対策課	精神・発達・難病	春日 1-16-21 文京シビックセンター	☎ 5803-1847 FAX 5803-1355
保健サービスセンター	精神・発達・難病	8階北側	☎ 5803-1807 FAX 5803-1371
保健サービスセンター 本郷支所	精神・発達・難病	千駄木 5-20-18	☎ 3821-5106 FAX 3822-9174
障害者高齢相談支援センター	全障害・難病	小日向 2-16-15 総合福祉センター 1階	☎ 5940-2903 FAX 5940-2904
教育センター	子どもの発達・教育に関する相談	湯島 4-7-10	☎ 5800-2594 FAX 5800-2590
障害者就労支援センター	全障害・難病	本郷 4-15-14 区民センター 1階	☎ 5805-1600 FAX 5805-1601
柳生区 加賀区 荒川区 足立区 板橋区 練馬区 東区	全障害	千石 1-15-5 千石文化苑ビル 101号	☎ 5810-1530 FAX 6912-1228
大塚地区	全障害	水道 2-3-17	☎ 6801-5216 FAX 6801-5217
本郷土地区	全障害	グラングラスト文京 101号	☎ 3868-3033 FAX 3868-3039
駒込地区	全障害	本郷 2-21-3 青木ビル 1階	☎ 5832-9720 FAX 5832-9721

<東京都>

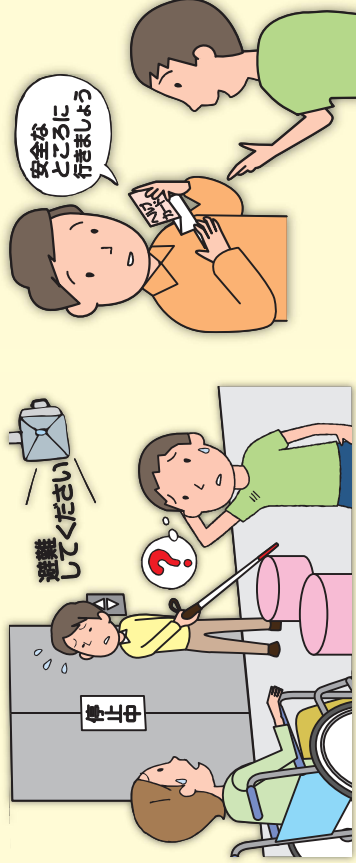
窓口 (対象)	所在地・問い合わせ先
東京都立精神保健福祉センター (精神)	〒160-8501 東京都豊島区新井 1-1-3 台東区下谷 1-1-3 ☎ 3844-2212 (電話相談) FAX 3844-2213
東京都心身障害者福祉センター (身体・知的、高次脳機能障害)	〒100-0001 東京都千代田区神楽坂 1-1 東京都葛飾区新小岩 1-1 (セントラルプラザ) 12～15階 ☎ 3235-2961 (18歳以上 契約の手帳判定予約) ☎ 3235-2955 (高次脳機能障害専用電話相談) FAX 3235-2957 (電話での相談が難しい場合)
東京都立精神保健福祉センター	文京区大塚 4-45-16 ☎ 6902-2082 (電話相談) (予約不要)
東京都発達障害者支援センター (発達)	世田谷区船橋 1-30-9 ☎ 6413-0231
東京都難病相談・支援センター (難病)	文京区湯島 1-5-32 ☎ 5802-1892 (共通) ☎ 5802-1893 (難病) 順天堂大学診療放射線学科学習棟 2階

災害発生!

～その時私たちにできること～

災害が発生した時、障害のある人の多くは、情報を得ることや、その場の状況を理解して避難行動をとることがとても難しくなります。

そんな時、その場に居合わせたひとりひとりの手助けがとても大切になります。まずは自分の身の安全を確保し、その後、周囲を見渡しててください。皆さんの手助けを必要としている人が必ずいます。



- ヘルプカードを持っている場合、内容に沿って手助けしてください。
- 会話が難しい場合は、筆談やスマートフォン、ジェスチャーを交えて伝えてみましょう。
- 移動の時は、押したり引いたり張ったりせず、ペースを合わせてください。

