

バリアフリーハンドブック

みんな この街に暮らしています

知ることからはじめよう!



市川市障害者団体連絡会

目次

| | |
|---|----|
| みんなこの街に暮らしています | 1 |
| はじめに 「皆が地域で元気に幸せに暮らすことを願って」 市川市障害者団体連絡会 代表 大井好美 | 2 |
| 応援メッセージ 「啓発パンフレットの発行にあたって」市川市長 大久保 博 | 3 |
| <hr/> | |
| ◎身体障害に因る・・・視覚障害について | 4 |
| 聴覚障害について | 6 |
| 言語障害について | 8 |
| 身体障害(肢体不自由)について | 10 |
| 重症心身障害について | 12 |
| 知的障害について | 14 |
| 発達障害について | 16 |
| ◎疾患に因る・・・精神障害(統合失調症、うつ病)について | 18 |
| 内部障害について | 20 |
| 高次脳機能障害について | 22 |
| てんかんについて | 23 |
| <hr/> | |
| <コラム>重複障害者について(「盲ろう」など) | 24 |
| <コラム>障害者(障がい者など)の名称について | 25 |
| <コラム>社会モデルの障害者について | 26 |
| <コラム>市川市障害者団体連絡会設立の 経緯と社会的背景について | 27 |
| 市川市障害者団体連絡会 | 28 |

みんな

この街

に暮らしています

ジロジロ見られたい
指をさされたいあると
かなしいです...



障害について
もっと知って
もらえたら
と思います。



あいさつや声をかけて
もらうことが
とてもうれしいです。



障害があっても
働きたいと
願っています。



特別扱いするのではなく
さりげなく接して
ほしいのです。

私たちの街では、いろいろな人がそれぞれ当たり前の暮らしを営んでいます。しかし、理解されずに誤解や偏見に生きづらさを感じている人たちもいます。ここでは障害について皆さんに知ってほしいこと、それぞれの特徴や困っていること、お願いしたい配慮などを紹介します。気持ちや悩み、暮らしを知り、特別な存在としてみるのではなく、対等な仲間として無理解というバリアを外し、お互いにサポートできる関係を作っていけることを願ってお届けします。

皆が地域で元気に幸せに暮らすことを願って

市川市障害者団体連絡会 代表 大井好美

私は、目の見えない障害者です。特別と思っているわけではなく、身長174センチ、体重81kg、中肉中背で、障害のない時と同じ感覚でいます。

なぜなら、目が見えなければ文字も読めないし、道を一人で歩くのにも一苦労しますが、この身長で部屋の電球を変えるのにも椅子を使いますし、目が見えていた頃にも包丁を使って、手を切ったことは何度もあるからです。だから、体が重いのも、目が見えない苦労も身体的特徴として同じように感じます。

ただ、私も目が見えないという不自由さや心の壁を乗り越えるのにずいぶん時間がかかりました。挫折も何回も繰り返しました。その中で、自分に出来ることと出来ないことを区別するようになっていきました。

目が見えないけど、国家資格を取得し、マッサージの仕事は出来る。物事の知識は無知だけど勉強して考えることは出来るので障害者活動は出来る。

部屋の掃除はなかなか隅々までは行き届かない、料理は時間がかかるなど、いろいろと大変なこともあります。それは人の手を借りる事によって補っています。

本当に感謝しております。

しかし、災害や事故などの緊急時は周囲の状況が分かりづらいので、自分から助けを求める事は困難です。そこで、皆様をお願いしたいことは、この啓発パンフレットを活用して、各障害者の特性をご理解いただき、何か、困っているような障害者がいたら、声をかけてほしいのです。

障害のある人も、ない人も、この街に暮しています。私たちは、声をかけて頂き、助けてもらって何のお礼もできないのですが、満面の笑顔で、心の中で「ありがとう」をお送りします。

このパンフレット発行に対し、ご協力、ご指導頂いた関係機関に対し厚く御礼申し上げます。また、このパンフレットが最後までお読みくださった方のお役に立ち、満面の笑顔がもたらされると信じております。互助・共助で皆が地域で元気に幸せに暮らすことを願って・・・

啓発パンフレットの発行にあたって

市川市長 大久保 博

市川市障害者団体連絡会の皆様により、市民向けの啓発パンフレット「みんなこの街に暮らしています～バリアフリーハンドブック～」が発行されますことに、深く敬意を表するとともに、心よりお祝いを申し上げます。

市川市障害者団体連絡会は、市内で活動されている様々な障害のある方やご家族の団体が一堂に会し、自立・参加・共生の地域社会を実現するため、組織団体が連携して障害者の福祉増進並びに地域福祉の推進に寄与することを目的として、平成24年に発足し、これまで活発な活動をされてきました。

本市におきましても、「市川市障害者計画」のもと「誰もが自分にあった生活を選ぶことができ、安心して暮らせるまち」の実現に向けて、障害福祉施策を計画的かつ総合的に推進しているところでございます。

千葉県におきましては、全国に先駆けて平成19年に「障害のある人もない人も共に暮らしやすい千葉県づくり条例」が施行され、平成28年4月には、すべての国民が障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現を目指し「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律（障害者差別解消法）」が施行されました。本市におきましてもその周知をはかっているところですが、まだまだ十分な周知が行き届いているとは言えない状況でもあります。

このような中、広く一般市民の皆様に向けた周知・啓発活動のひとつとして、障害のある方々が主体となり、社会生活を営む上で困難に感じることや有事の際に配慮して欲しいことなどを掲載した啓発パンフレットが作成されたことは大変意義深いことであると認識しております。

このパンフレットを手にとられた皆様には地域で困っている方を見かけた際は、ぜひ「お手伝いできることはありますか」とお声をかけていただきたいと思います。障害のある方もない方も、このパンフレットをご活用いただき、お互いを理解しサポートすることによって「誰もが自分にあった生活を選ぶことができ、安心して暮らせるまち」の実現に向け、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後になりますが、市川市障害者団体連絡会の、今後のますますのご発展とご活躍を祈念申し上げ、お祝いの言葉といたします。



視覚障害について

視覚障害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・特定の色が分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、特に困ります。
- ◆ 耳からの情報をたよりにしています。
目からの情報を得にくいいため、音声や手で触れることで情報を得ています。
また、視覚障害のある方がすべて点字を読めるとは限りません。
- ◆ 自分がどこにいるのか、そばに誰がいるのか、説明し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勞します。
- ◆ 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、ぶつかってけがをしたり、進む方向がわからなくなるため困ります。



こんな配慮をお願いします

- ◆ 困っていそうなときは声を掛けてくれると助かります。



- ◆ 誘導するときは、あなたの肩または肘などにつかまらせてください。そして、そこに何があるか伝えてください。



- ◆ 「こちら、あちら、これ、それ」ではわかりにくいので具体的に説明してください。
(「右、3時の方向に壁があります」など)



- ◆ 盲導犬に出会ったときには



盲導犬がハーネス（胴輪）を付けているときは仕事をしているときです。声をかけたりさわったりしないでください。



聴覚障害について

聴覚障害は、聴力を中心とする「聞くこと」の障害です。聴覚障害者は、全く聴こえない人から、補聴器をつければ会話が聞き取れる人、補聴器をつけると大きな音は分かるが会話は聞き取れない人まで様々です。また、先天的に障害がある場合と、聴覚を利用して生活していた人が後天的に聴力を失う場合（中途失聴）とがあります。

乳幼児期に失聴した人などは、聴覚を通して言葉（音声日本語）を身につけていくことが困難なため、ろう学校や難聴学級などでの教育的支援が必要になります。一方で音声日本語ではなく、手話を第一言語として獲得し、コミュニケーションする人をろう者といいます。

また、聴覚障害に加えて視覚障害もしくは知的障害・精神障害・身体障害を持った人を、ろう重複障害者といいます。（*ろう重複障害者については 24 ページ）

こんなことに困っています

- ◆ **障害があることを周囲の人に気づかれにくい。**
背後から話しかけられても気づきにくい、路上で道を聞かれても相手の話すことが理解しにくいことから、周りから「話しかけているのに答えてくれない」と誤解されやすい。病院や銀行の窓口の呼び出しに気づきにくい。
- ◆ **自分が出す音に気づきにくい。**
自分の足音やドアの開閉音など、社会生活に必要な配慮に気づかなかったりする。場に応じた自分の声の出し方（声の高低、大小）がわからなかつたりする。
- ◆ **職場や地域社会などで集団の輪に加わるのが難しい。**
職場の会議や打ち合わせ、自治会やPTA等の会合、家族の団らんなどで話し合いの輪に加わるのが難しく疎外感を感じやすい。
- ◆ **聴覚障害がどのような障害か理解されにくい。**
耳元で大声で話せばわかると思われやすい。口を大きく開きゆっくり話せばわかると思われることがある。聞こえない人が相手を呼ぶときは、相手の肩などに触って呼ぶのでびっくりされて誤解されることがある。
- ◆ **音で周囲の状況を判断することが難しい。**
路上で車や自転車が接近する音が聞こえない、事故で電車が止まっても車内放送に気づかない、気づいても聞こえない、気づいている（音がわかる）が内容の理解ができないなど、音で状況判断をすることができないために危険な思いをすることがある。特に火事や地震などの災害時に避難の指示がわからなかつたり助けを呼べなかつたりと、緊急時の不安が常にある。

関係団体からのひとこと

聴覚障害があると、情報を得にくい、他人とコミュニケーションを取りにくい、対人関係を築くことが難しいなどの二次的障害が生じます。聴覚障害は情報障害やコミュニケーション障害とも言われます。ろう者は手話を用いてコミュニケーションをしますが、聴こえる人も手話を用いるようになれば、ろう者と聴こえる人の間のコミュニケーションのバリアは解消していくでしょう。障害者権利条約や障害者基本法では、手話も言語の一つと認められています。



市川市ろう者協会

こんな配慮をお願いします

コミュニケーションの方法により、意思や情報が上手く伝わらない場合は、下記の方法で伝えるようにしてみてください。

- ◆ **手話** 手指や表情で表す視覚言語です。主にろう者(ろうあ者)のコミュニケーション方法として用いられています。
- ◆ **指文字** 手指の形や動きで五十音を表すもので、手話と併用して用いられます。
- ◆ **要約筆記** 音声で聞き取った話を要約し、紙やパソコンで文字に書き表して聴覚障害のある人に伝える方法です。個人で紙で伝えるノートテイク、プロジェクターやスクリーン、パソコン画面に投影する全体投影があります。
- ◆ **筆談** メモなどにより、互いに文字を書いて意思を伝え合う方法です。手のひらに書いたり空書したりする方法や、筆談具やタブレット端末を利用することもあります。難聴・中途失聴の方にとって理解しやすいです。
- ◆ **読話・口話** 読話は、話し手の唇の動きや表情から音声を推測して話の内容を読み取る方法です。読話は勘に頼る部分が大きく不確実であり、集中力が必要で極度の精神的な疲労を伴います。口話は読話と訓練で話せるようになる「発音・発語」で意思伝達する方法です。

さまざまな情報伝達方法があり、例えばメール、^{ライン}LINE、ファックス、筆談ボード、掲示板、パネル掲示、文字表示板など、TPOに応じた支援や配慮をお願いします。



- ◆ イベントの開催などでは、主催団体から手話通訳、要約筆記の派遣を依頼してください。



言語障害について

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「音声機能障害」（吃音症、構音障害、言語発声機能喪失など）があります。

こんなことに困っています

◆ 会話が困難なため、不便さを伝えることが難しい。

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。

◆ 失語症の方は言葉を思い出すまでに時間がかかることがあります。

あせるとますます言葉が出にくくなるので、急がせずゆっくり待ってください。また、言い間違いをすることがあります。

例えば食事中にしょうゆを取って欲しいのに「新聞とって」と間違えることがあります。このような場合は文字で「新聞?」と書いて確認してください。言えなくても文字や絵を描ける人がいます。紙や鉛筆を用意して書くことを促してください。



こんな配慮をお願いします

◆コミュニケーションの方法

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（音声発声）、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などの配慮をお願いします。



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。質問の形を工夫して「ハイ」「イエ」で答えられるようにするとわかりやすいです。



関係団体からのひとこと

失語症は脳卒中や事故などが原因で発症する言語障害の一つです。

失語症になると言葉の4つの側面である「聴いて理解する」「話す」「読んで理解する」「書く」のすべてが多少なりとも不自由になります。

この症状は十人十色で、聴いて理解することが多少できるが話すことが苦手な方もいれば、逆に話すことはできるが聴いて理解することが苦手な方もいます。

失語症者とコミュニケーションを取るのは手間がかかるかもしれませんが、それは失語症者が一番感じていることです。だからこそ、意思疎通がうまくいった時はとても嬉しく、不安も吹き飛びます。

げんき会（市川市失語症友の会）



身体障害（肢体不自由）について

出産時や妊娠時の疾患、突然の事故や病気などによって上肢・下肢にマヒが生じること、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る障害です。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や、脊髄損傷・筋ジストロフィー・ALS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。

近年ではリハビリを行うことにより、身体能力の維持や向上につながり、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る方もいます。

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もあります。高いところにあるもの、床にあるものを取ることが困難です。
公共交通機関がバリアフリーになっていない場合は、利用が難しかったり、利用をあきらめたりします。
ATMや自動販売機などの機器は使いにくいです。
- ◆ 障害者用駐車スペースに健常な方が停めている場合があります、利用できないことがあります。自分で車を運転する車いす利用の方もいますが、障害者用駐車スペースに停めて用事を済ませて戻ってみると、車いすをおろすために作られた斜線の部分にも駐車されてしまい、車いすが入っていけず自分の車になかなか戻れなかったケースもあります。
- ◆ 脳性マヒの方の中には、相手の話している内容を理解していても、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ため、自分の意思を伝えにくい方もいます。
- ◆ 脊髄損傷の方は、手足が動かないだけではなく、感覚もなくなり、体温調節が困難です。
- ◆ 筋ジストロフィーやALSなどさまざまな要因で身体機能が失われていき、車いすを使用して、介助を受けながら生活している方もいます。



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聞いてみてください。



- ◆ 段差があると移動することができません。
エレベーターやスロープがあると助かります。





重症心身障害について

重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態を重症心身障害といい、その状態にある子どもを重症心身障害児といいます。さらに成人した重症心身障害児を含めて重症心身障害児者と呼ばれます。

妊娠時の疾患、出産時のトラブル、感染などの病気、溺水、交通事故などによって主に脳にダメージを受けたことにより、より重度の障害が全身に現れます。そして、医学・医療の進歩により救命できるようになったため、重症心身障害児の発生数は増加しています。

自分一人では日常生活をおくることが困難ですが、自宅で介護を受けながら学校や施設に通ったり、専門施設に入所をして生活しています。

コミュニケーション能力については、全く表情を表すことができず、寝たきりの方もいれば、口の動きや目の訴えで意思を伝えることができる方もいます。

医学的管理がなければ、呼吸することや栄養を摂取することも困難な方もいます。

こんなことに困っています

- ◆ ほとんど寝たまま自力では起き上がれない状態が多く、全介助を受けながら生活しています。
- ◆ 車いすや乗用車を利用して外出することが多く、障害者用駐車スペースの利用が不可欠です。
- ◆ 排泄や入浴では全介助となり大変な苦勞を要します。また、オムツを使っていることが多いので、公共のプールや入浴施設で利用制限されることがあります。
- ◆ 通常の食事が食べられない方が多く、細かく刻んだり、飲み込みやすいようにトロミをつけたりします。外食時はハサミやミキサーを持参していますが、電源がない場合が多いです。また、鼻の管を通して栄養を胃に送っている方もいますが、じろじろ見られてしまうことが多く、悲しい気持ちになります。
- ◆ 手足が変形または拘縮してしまい、側わんや胸部の変形を伴う方が多いです。健常な方と比べて、肺炎や気管支炎を起こしやすく、たんの吸引が必要な方が多いため常時健康管理をしなければなりません。
- ◆ 医療連携が不可欠ですが重症心身障害児者が短期入所できる場所が少ないです。
- ◆ 極度に筋肉が緊張し、思うように手足を動かすことができません。
- ◆ 言語による理解・意思伝達が困難です。声や身振りで表現しますが、常時介護している方ではなければ理解が困難です。本人からの表現力は弱いですが、周囲の人が話している内容を理解している方もたくさんいるので、じろじろ見られると悲しくなります。
- ◆ 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ので困ります。
- ◆ 子ども用車いすが、ベビーカーに類似していてベビーカーと間違われてしまうため、「たたくてください」と言われたりして、障害者としての対応が受けられないことが多いので困ります。

こんな配慮をお願いします

- ◆ 鼻から栄養の管をつけていたり、喉からたんを吸引していたり、車いすに乗っていて、みんなと外見が少し違っていても、お話ができなくても、心はみなさんと同じです。じろじろ見たりしないで、普通に接してください。



- ◆ 子ども用の車いすとベビーカーは下の写真のとおり異なるものです。ご確認ください。



子ども用車いす
折りたたむことができない



ベビーカー



知的障害について

知的障害とは、知的な能力が年齢相応に発達していない状態であること、及び社会生活への適応に困難があることを言います。

主な特徴は、「言葉を使う」「記憶する」「抽象的なことを考える」などに少し時間がかかります。また、仕事の手順を覚えること、人とのやりとりに対応することが困難な場合があります。言葉や行動の意味が相手に伝わらず、周りから誤解や偏見を受けることもあります。しかし、周囲の理解や支援によって、一步一步成長していける可能性を持っています。

障害の現れ方は人それぞれで個人差があります。障害があることを感じさせない方から、判断能力が弱く常に同伴者と行動される方もいます。会社で働いている方もいます。

こんなことに困っています

- ◆ 複雑な会話や抽象的な概念が理解しにくいです。
- ◆ 人にたずねたり、自分の意見を言うのが苦手な方もいます。
- ◆ 漢字の読み書きや計算が苦手な方もいます。
- ◆ ひとつの行動に固執したり、同じ質問を繰り返す方もいます。
- ◆ 環境や、状況の変化に慣れるのに苦手な方もいます。
- ◆ 「暗黙のルール」や「社会のルール」が理解できない方もいます。
- ◆ 事故やトラブルにあっても助けを求めたり、誰かに訴えることが苦手な方もいます。



こんな配慮をお願いします

- ◆ ゆっくり簡単な言葉で話しかけてください。
絵などの視覚的な支援が有効です。



- ◆ やさしく声をかけ、危険であることを知らせてください。



関係団体からのひとこと

小学校の入学式の時です。式も終わり間近になって、それまで座っていた娘が、とうとう席を立ち、走り回ってしまいました。先生が止めようとするすると奇声を上げます。その時です。私の耳に「可哀想ね、見かけは普通なのに」という声が聞こえました。「可哀想ねって・・・」障害を持って生まれたことは不幸なことなのでしょうか?いいえ、そうではありません。理解されないことが不幸なのです。

私達は障害のある子ども達が将来もずっと生まれ育った地域で暮らし続けることを願っています。そのためには地域の方々の支えや見守りが必要です。障害のある子ども達はできない事も多いけれど、持っている力を精一杯出し、がんばっています。ゆっくりだけど成長しています。私達家族にとってかけがえの無い存在なのです。

そして、今大きな声で言います。家族だけではなく周りの方々も笑顔にする素晴らしい存在なのです。

市川手をつなぐ親の会



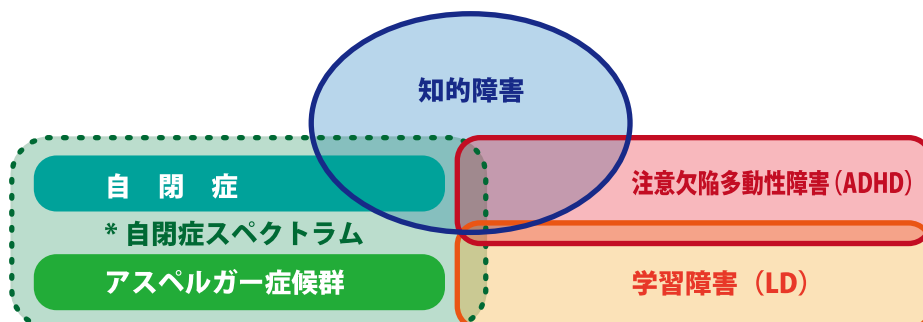
発達障害について

発達障害は自閉症、アスペルガー症候群、注意欠陥多動性障害（ADHD）、学習障害（LD）などの脳の機能障害です。対人関係やコミュニケーションの困難さがあるため、周囲の理解と支援を必要とします。

発達障害は複数の障害が重なって現れることや、一部知的障害を伴う場合があります。

こんなことに困っています

- ◆ 自閉症は社会性・対人関係の困難さがあります。相手の気持ちを理解したり、相手の立場になって物事を考えたりすることが苦手です。コミュニケーション能力の遅れや、偏りがあります。他人に意思を伝えること、理解することが苦手です。やり取りが一方通行になったり、例え話が理解できず、そのまま受け取ってしまい困ることがあります。変化に対応することが苦手です。同じ行動や興味にこだわりがあり、場所や時間、道順の変更やルール違反などを極端に嫌ったりすることがあります。変化に対応できない時は混乱し、パニックを起こしてしまうこともあります。
- ◆ アスペルガー症候群は自閉症と同じく、特定の物事に対するこだわりが強い、他人の気持ちを読み取ることが苦手、独特の話し方をするなどがありますが、知的発達の遅れや言語に関する著しい遅れはありません。
- ◆ 注意欠陥多動性障害（ADHD）は「不注意（集中力が続かない、気が散りやすい、忘れっぽい）」「多動性（じっとしていることが苦手で、落ち着かない）」「衝動性（思いついた行動について、行ってもよいのか考える前に実行してしまう）」の症状が少なくとも2つ以上があらわれます。
- ◆ 学習障害（LD）は全般的な知的発達の遅れはないのに、「読む」「書く」「聞く」「話す」「計算する」「推論する」能力のうち特定のものの習得と使用に困難があります。



* 自閉症スペクトラム…広汎性発達障害、コミュニケーション能力や社会性に関連する発達障害

こんな配慮をお願いします

- ◆ 「知らないこと」「初めてのこと」や変化に対応することが苦手です。言葉だけでなく絵や写真を使って事前に見通しを示すと理解しやすいです。



- ◆ 相手の立場になって考えるということが苦手です。思ったことを口に出してしまいがちですが、悪気はないのです。



- ◆ 子どもがパニック行動を起こした場合は、パニックにはできるだけ注目せずに静かな落ち着いた場所に誘導してください。



関係団体からのひとこと

発達障害と言っても、その人その人で、障害名も、症状も、困りごととも違います。知的に重いけど、コミュニケーションがうまく、生活に困らない方もいるし、知的に問題はなくても、生活ができない方もいます。

見た目には障害が分からない方、問題行動が多く誤解を受けやすい方、大人になるまで障害が分からない方、みんなそれぞれ違いはありますが、原因は、親のしつけでもなければ、誰かのせいではありません。脳の機能障害です。そしてそれぞれの理由で何かに困っています。

伝えることが苦手な方もたくさんありますが、どうぞ温かく、よく耳をかたむけ、手を貸してください。

千葉発達障害児・者親の会「コスモ」市川グループ



精神障害(統合失調症、うつ病)について

統合失調症は思春期から30歳頃までに約1%の人が発病する病気です。病気の初期や再燃により症状が悪化したとき(急性期)には、ひどい恐怖感や不安感におそわれたり、眠れない日々が続く混乱と緊張の中で、幻覚や妄想といった異常な体験をすることがあります。

この急性期が一段落すると休息が必要となり、徐々に病気・障害との付き合い方を探り始めます。治療は薬物療法の他に、精神療法、デイケア、訪問看護等があります。再発を防ぐには服薬の継続、ストレスへの対応、過度な干渉をしない等の接し方の工夫が必要です。

うつ病は症状は抑うつが強く、何も楽しめなくなります。自分を責めてばかりで、自殺を考えたり、企てたりしてしまうこともまれではありません。強い疲労感や不眠、食欲減退などの身体の不調も現れます。

躁うつ病(双極性障害)とは「躁」と「うつ」の症状を繰り返す病気であり、うつ状態を起こす前後の時期に気分が高揚し活動が過剰になることがあります。

また、躁うつ病(双極性障害)の約2/3の人が「うつ」から始まることわかってきました。「躁」の症状がひどい時には、本人に自覚がないまま周囲に迷惑をかけることで、社会的・人間関係面での破綻が生じ、本人の失うものが大きすぎる非常にリスクが高い病気です。

うつ病は自殺の危険を伴いますので、病気が疑われるときは専門医を受診しましょう。抗うつ薬と十分な休養により、数か月で治ることがほとんどです。

精神障害の原因は、実はまだ完全には解明されていません。しかし、様々な研究から複数の要因が相互に関係して起こるのではないかと考えられています。

こんなことに困っています

◆ 精神疾患について学校でも教えられず、正しい理解が進んでいません。そのため、なぜ自分がこんな病気になったのか、本人も家族も病気を受け入れることがなかなかできません。

発病するまでは「私には関係のない病気」ですが、誰が発病するかわかりません。正しい理解と早期発見、早期治療が大切です。誰にでも成り得る病気と理解してほしいです。

こんな配慮をお願いします

- ◆ ひとりの人間として認められると自信回復につながります。
「おはよう」「おかえり」など、声をかけて温かく見守ってください。



- ◆ うつ病は理由もなく落ち込み、何もできなくなる病気です。
周囲の人から「なまけている」と勘違いされることもあります。
「病気だから休養しないといけない」という理解が必要です。



関係団体からのひとこと

月 1 会「食事会」を行っている市川市の精神障害者当事者会です。昭和 59 年に設立され、当事者どうしの助け合いを目指しています。会員数は 20 名程度です。

なんなの会

心に病を抱えた人の家族が悩みを抱えて集まった家族会です。現在の会員数は約 100 名です。現在活動の内容は 3 つあります。1 つは毎月の例会です。会員の希望も取り入れて病気の理解・地域で生活する為の福祉行政の情報を知る・親亡き後の当事者の自立に向けて・などの内容です。2 つ目は個人の悩みを聞いてもらう場「しゃべり場」があります。3 つ目は当事者との対応の仕方を具体的に講師から学ぶ場です。多様な活動があり、家族が病気の理解を深め、元気になっていきます。

心の健康を守る会 家族会 松の木会

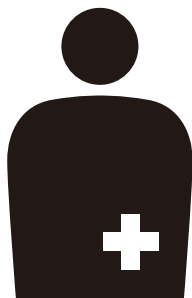


内部障害について

内部障害とは内臓機能の障害で、身体障害者福祉法では「心臓機能」「呼吸器機能」「腎臓機能」「ぼうこう・直腸機能」「小腸機能」「肝臓機能」「ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫機能」の7種類の機能障害が定められています。

こんなことに困っています

- ◆ 外見からわかりにくく周りから理解されにくいいため、電車やバスの優先席に座りにくいなど、心理的ストレスを受けやすい状況にあります。
- ◆ 障害のある臓器だけでなく、全身の状態が低下しているため、体力も低下し疲れやすいです。重い荷物を持つ、長時間立っているなどの身体的負担に伴い、行動が制限されやすく、特に肝臓機能障害の方に顕著にあらわれます。集中力や根気が続かず、トラブルになる場合もあります。
- ◆ 「心臓機能障害」で心臓ペースメーカー等を使用している方は携帯電話から発せられる電磁波等の影響で誤作動する恐れがあります。
- ◆ 「呼吸機能障害」のある方は、タバコの煙などにより大きな影響を受けます。
- ◆ 「腎臓機能障害」には人工透析治療を受けている方がいます。定期的な通院への理解と時間の配慮が必要です。
- ◆ 「ぼうこう・直腸機能障害」で腹部に人工肛門・人工ぼうこうを造設した方（オストメイト）は、自分の意思で便や尿の排泄がコントロールできず、便や尿をためておく装具（ストーマ装具）を腹部に装着しているので、定期的なストーマ装具内の便や尿の排泄処理をする必要があると同時に、ストーマ装具の交換が必要となるためオストメイト対応のトイレが必要です。



オストメイト対応トイレマーク



多目的トイレの内部

右側にあるのがオストメイト対応トイレ
(洗浄流し、混合水洗等を設置したもの)

こんな配慮をお願いします

- ◆ 外見からはわかりにくい障害があることを理解してください。



- ◆ 決められたルールやマナーを守ってください。



関係団体からのひとこと

・ 外出時への配慮

通勤途上・旅行先など外出中に排泄のコントロールの出来ないオストメイトにとってトイレは深刻な問題です。ストーマ装具の改良が重ねられ、装具がはがれることは少なくなりましたが、体調によってはトラブルが避けられない場合があります。公共施設はもとより、日常の生活圏内である身近なショッピングセンター・コンビニ・レストラン等にオストメイト対応トイレが設置されていると大変助かります。トイレスペースは障害者用トイレのように広くなくても、汚物洗浄台と温水が整備され、装具等を置く棚等を備えるなど、オストメイトが使いやすいトイレの増設をしてほしいと思います。

・ 公衆浴場への入浴について正しくご理解を

オストメイトが公衆浴場に入浴する際には、ストーマにパウチ（防臭性のある袋）などのストーマ用装具を、腹部の皮膚に接着させた状態で入浴することになります。

又、ストーマ用装具の上に保護シートをした状態で入浴する場合があります。

衛生的に管理されたストーマ用装具を、適切に装着した状態で浴槽等に入浴することは、公衆浴場法等で禁止されている行為には該当しません。正しくご理解ください。

市川市オストメイトの会



高次脳機能障害について

高次脳機能障害とは、交通事故などの頭部外傷や脳出血・脳梗塞などの脳血管疾患、脳卒中・脳外傷・脳腫瘍・脳炎・低酸素脳症などの病気により脳が損傷し、「言語」「思考」「記憶」「注意」などの様々な脳機能の一部に障害が起きることによる障害です。

高次脳機能障害は外見から分かりにくく、周囲の人が理解することが難しく、本人自身も自分の障害を十分に認識できないことがあります。ひとり一人の症状も異なり、問題点が特定の状況にならないと見えてこないこともあります。

こんなことに困っています

◆ 記憶障害

新しいことが覚えられない、同じことを何度も聞く、物を失くしても自分で探し出せない。

◆ 注意障害

気が散りやすい、同じミスを繰り返す、同時に複数のことができない。

◆ 遂行機能障害

自分で物事を実行することが困難であり、人に指示をしてもらわないと今すべきことが理解しにくい。

◆ 失語

話そうとしてもうまく話せない。

◆ 感情と社会性行動の障害

些細なことですぐに怒るなど感情のコントロールが低下。依存的になる、子どもっぽくなる、相手に配慮をすることが困難になるなど人が変わったみたいになる。

こんな配慮をお願いします

◆ 外見からは見えにくい障害

救命救急医療の発達で、社会復帰を果たしたものの「以前と何かが違う」と感じますが、本人も周りも理由がわからずとまどい、誤解し、トラブルになることがあります。



家がわからない？



すぐ怒る



すぐ居眠り



ボーッとする



てんかんについて

てんかんとは脳の神経の一部が活発に活動しすぎるために、てんかん発作がくり返しおきる病気です。てんかん発作は、身体の一部あるいは全身が痙攣したり、意識だけが失われるなど症状は様々ですが、神経の機能に対応した症状が現れます。

てんかんは100～200人に1人の割合で生じ、日本には約100万人の方が罹患していると推計されます。遺伝病ではなく、どの年代でも見られる身近な病気で、薬や外科治療によって発作のほとんどはコントロールできます。

こんなことに困っています

- ◆正しい情報が知られていないため、「差別」や「誤解」、「偏見」が問題になりやすい病気です。
- ◆疲れすぎたり、寝不足が続くと発作が起こりやすくなります。
- ◆発作が起きることへの不安から新しいことに挑戦することをあきらめたり、引きこもりがちになることもあります。

こんな配慮をお願いします

- ◆てんかん発作がおこったら、まず、あわてずに見守りましょう。
- ◆意識を失われる発作では、危ないものを遠ざけましょう。
- ◆口にハンカチなどの物を入れること、痙攣を止めようと身体を押さえること、早く意識を戻そうと刺激することはしないでください。
- ◆意識が回復しないのに次の発作が連続して起きる、痙攣発作が10分以上続くときは、救急で受診しましょう。



重複障害者について（「盲ろう」など）

重複障害とは…

障害者と言ってもその障害特性はさまざまであり、それぞれの特性に応じた必要な配慮方法などを、この「バリアフリーハンドブック」で紹介しています。また更に、「重複障害」といって複数の障害を併せ持つ場合もあり、重複の障害を持つ場合には、複数の障害を持つゆえに、特に、意思疎通（情報コミュニケーション）に理解や配慮が求められます。

一例として「ろう重複障害」「盲ろう者」を取り上げてみましょう。

ろう重複障害とは…

聴覚障害（ろう）と、精神障害や知的障害あるいは身体障害などを併せ持つ障害で、手話をベースとしたコミュニケーションをとります。複数の障害があるために、手話コミュニケーションも重複障害の特性に合わせた配慮が必要となります。ろう重複障害者と意思疎通（コミュニケーション）をはかる場合、事前にその本人が十分に情報を理解したり、自分の意思表示できる環境を作る必要があり、意思疎通に至る「意思形成」のための慎重かつ丁寧な支援が必要となります。

他に、視覚障害（盲）と聴覚障害（ろう）を併せ持つ「盲ろう」も「ろう重複障害」に含まれます。

盲ろう者とは…

平成 28 年 6 月に制定された千葉県手話言語等条例の中に、「盲ろう」も取り上げられています。全く見えず全く聞こえない人がいる一方で、見えにくく聞こえにくい人もいて、彼らのすべてを「盲ろう者」と呼びます。

それぞれの障害の発生時期や障害の程度によって、下記のようなタイプにわかれます。

- ・全盲ろう ・全盲難聴 ・弱視ろう ・弱視難聴

※コミュニケーション手段の特徴として、二つのタイプがあります。

- ① 盲ベースの盲ろう者（視覚障害を持つ人が後で聴覚障害になった場合）→点字、指字など
- ② ろうベースの盲ろう者（聴覚障害を持つ人が後で視覚障害になった場合）→触手話など

※支援機関

盲ろう者を支援する事業（盲ろう者向け通訳介助員派遣）があり、千葉盲ろう者友の会がこの事業を県から受託し、展開しています。

また上記②については（社福）千葉県聴覚障害者協会 千葉聴覚障害者センターが聴覚障害者の専門機関として相談・意思疎通支援を展開しています。

障害者(障がい者など)の名称について

様々な受け止め方…

表記の方法に「障害」「障がい」などいろいろありますが、それぞれの思いや文字から受けるイメージなどの受け止め方によっても違いがあります。

法令用語では、「障害」の表記が用いられていますが、「害」の字が障害を持つ人の実態を示す表記としては適当ではないとして、ひらがな文字に代えて「障がい」と表記を用いる地域や団体もあります。また一方では、本来の意味をあらわすのであれば「碍(がい)」の文字を使用して「障碍」という表記が適切ではないかと提唱する考え方も出ております。そのように近年では当事者を示す名称の表記についても様々な考え方が出てきています。

「障害」と「障碍」の意味の違いは…

漢字の持つ意味を比べてみると、「害」は悪い結果や影響を及ぼす状況やものの意味として使われる例が多い一方で、「碍」は、その漢字の成り立ちから「さまたげる」のほかに「支える」「支え」の意味が含まれていることから、「障碍」の表記のほうが、必要な支援により当事者が自立をしていくという本質を示すことになるのではないかと、というこの解釈で、「障碍」を推奨する意見もあります。「碍」の漢字の姿が「大きな岩の前に人が思案し悩んでいる様子」そのものであるという学者の説もあります。

「障碍」と「障害」のどちらが古いか？

明治期の法令では、両方の表記がされていました。明治前まで時代は古文が用いられていたこともあり、「障碍」の表記が主流であったようです。

昭和 17 年の国語審議会においては標準漢字表の中に、「碍」が含まれていましたが、昭和 21 年の国語審議会が答申した当用漢字表 1850 字には「碍」が外されており、そのまま現在に至っています。

「障害」のクローズアップ化…

前述の国語審議会答申や内閣告示(昭和 21 年)のあと、昭和 25 年に「身体障害者福祉法」を制定の際、「碍」の字が当用漢字に無いとの理由で条文のすべてが「障害者」に統一されたと考えられます。

障害当事者の権利がクローズアップされている時代となり、言葉や表現においても様々な意見が出ています。今後は、何らかの形で一本化されていくことでしょう。

社会モデルの障害者について

障害者手帳を所持しない障害者にも・・・

障害の定義には大きく二通りあり、「医学モデル」と「社会モデル」と呼ばれています。

医学モデルというのは、例えば、身体障害者福祉法で規定された基準に基づき、医療機関などで「障害」の状況について判定を受け、必要な手続きを経て「身体障害者手帳」が交付される仕組みになっています。わが国では「身体障害者手帳」を持っている人を障害者と呼びます。これが「医学モデル」に基づいた「障害」の考え方です。

「社会モデル」というのは、障害者手帳をもつ基準に達していない軽度の状態であっても、環境などとの関係で障害の困難性を持つ人はすべて障害者である、という、障害者は障害者手帳の所持者に限らないという考え方です。

改正障害者基本法(2011年)をはじめ障害者差別解消法施行(2016年)により、障害者の定義が「社会モデル」へと広がりました。これによって障害者手帳を所持しない障害者に対する「合理的配慮」も法的に位置づけられ、クローズアップされるようになりました。

合理的配慮について・・・

「合理的配慮」とは、障害のある人の人権が、障害のない人と同じように保証され平等な社会参加ができるよう障害特性に応じた配慮をする意味です。

「障害者差別解消法」において「差別の禁止」とともに「合理的配慮の提供義務」の規定が定められていて、障害者差別解消法の中に4つの社会的障壁(社会・制度・慣行・観念)があるとされています。そのいずれも障害特性に応じた合理的配慮した配慮を謳っており、これらすべては「社会モデル」の考え方に立脚しています。

「障害のある人」の定義の新しい視点…

このように、「社会モデル」「合理的配慮」の考え方は、国連で2006年採択された障害者権利条約基本理念に起因するものであり、「改正障害者基本法」や「障害者差別解消法」などにも、この新しい視点が加わるようになりました。「障害のある方一人ひとりが、具体的にどんな制約や困難を抱えているか」ということに注目し、必要な配慮を考えていく考え方が主流になっています。

市川市障害者団体連絡会設立の経緯と社会的背景について

当連絡会は、地域自立支援協議会に障害当事者の声を、という障害者団体の強い願いが発足のきっかけとなりました。

地域自立支援協議会について・・・

地域自立支援協議会は、地域の障害者支援の包括的なシステム作りをする中核を担う機能でありその仕組みは、障害者自立支援法の枠内で法定化され、現在の障害者総合支援法にも引き継がれています。

最初は3団体の代表からスタート…

当初この地域自立支援協議会の委員は、①相談支援事業者 ②障害福祉サービス事業者 ③学識経験者 ④医療関係者 ⑤民生委員などから構成され、障害者関係団体も含まれていましたが、委員に加わった障害者団体というのは、「身体障害福祉法」「知的障害者福祉法」「精神保健福祉法」の三法の枠組みの代表だけであり、視覚障害、内部障害、聴覚障害、発達障害、精神障害本人など、多様な障害者の意見を集約して地域自立支援協議会に繋げる仕組みに課題がありました。地域自立支援協議会に、多くの障害者の意見を届ける方法はないか？そこが出発点でした。

21団体に横のつながいを・・・

市川市内には障害者団体が21団体あります。

まず、障害者団体相互の横のつながりを築くことを目的に、市川市障害者支援課長と市川市自立支援協議会長が共同で開催する形で、市内21団体の障害者団体に呼びかけて、平成22年6月に、市川市障害者団体連絡会準備会が発足しました。

以後、年4回の開催ペースを目処にして、連絡会としての枠組みづくりにと話し合いを重ね、平成23年11月の第6回準備会においてようやく固まりました。市川市障害者計画等のヒアリングの場を活用したことも成果につながりました。

そして、正式にスタート…

平成24年2月の準備会で役員を選任し、平成24年度より「市川市障害者団体連絡会」としてスタートしました。市川市自立支援協議会の構成員は障害者団体から6名に増員されました。この6名の委員については、市川市障害者団体連絡会から選出しました。

現在、福祉関係法令の勉強会をはじめ、防災対策の勉強会、要望書提出、啓発活動、イベント企画など多岐にわたる活動を展開しています。

市川市障害者団体連絡会

| | |
|------------------------------|--------------------------|
| あじさいの会(在宅重度障害者団体) | 市川市ろう者協会 |
| 千葉発達障害児・者親の会「コスモ」市川グループ | 市川市肢体不自由児者父母の会 |
| げんき会(市川失語症友の会) | 市川市視覚障害者福祉会 |
| さとみ会(精神障害者の家族会) | 市川市自閉症協会 |
| そよ風の会(障害種別にかかわらず交流する会) | 市川手をつなぐ親の会 |
| なないろ会(失語症自主グループ) | 視覚障害者家庭生活研究会 |
| なんなの会(精神障害当事者の会) | 心の健康を守る会 家族会 松の木会 |
| にじの会(発達に遅れのある子の保育・療育支援) | 千葉県重症心身障害児(者)を守る会 |
| 市川市身体障害者福祉会 | NPO千葉県中途失聴者・難聴者協会 東葛南事務所 |
| 市川腎友会 | 波の会(日本てんかん協会千葉県支部) |
| 市川市オストメイトの会(人工肛門人工ぼうこう造設者の会) | ワーカーストック(働く精神障害者の会) |

2017年1月現在

困った時は

| | |
|-----------------------------|--------------------|
| 市川市障害者支援課 | ☎ 047-334-1111(代表) |
| 障害者差別に関する市川市の相談窓口 | ☎ 047-334-1111(代表) |
| 基幹相談支援センター えくる 大洲ステーション | ☎ 047-702-5588 |
| 中核地域生活支援センター がじゅまる | ☎ 047-300-9500 |
| 市川市社会福祉協議会 | ☎ 047-320-4001 |
| 市川市障害者虐待防止センター | ☎ 047-334-1350 |
| 千葉県づくり条例に係る相談窓口 市川健康福祉センター | ☎ 047-377-8854 |
| 千葉県内の障害者相談センター 中央障害者相談センター | ☎ 043-291-6872 |
| 千葉県内の障害者相談センター 東葛飾障害者相談センター | ☎ 047-165-2422 |
| 千葉県社会福祉協議会 | ☎ 043-245-1101 |

困った時、私たちの街の相談先





バリアフリーハンドブック 「みんなこの街に暮らしています」

平成 29 年 3 月吉日 初版発行

発行：市川市障害者団体連絡会啓発パンフレット編集委員会

連絡先：市川市障害者支援課

TEL：047-334-1111(代表) FAX：047-712-8727

詳しくは市川市役所ホームページまで

参考資料：鳥取県あいサポート運動ハンドブック

浦安市「うらやすこころのバリアフリーハンドブック」

イラスト：鶴岡 牧子

平野 栄(表紙)

諸谷 亮太(裏表紙)



バリアフリーハンドブック
みんな
この街に暮らしています



市川市障害者団体連絡会
啓発パンフレット編集委員会

このハンドブックは「千葉県地域ぐるみ福祉振興基金(ひまわり助成事業)」の助成により作成いたしました