がいをり、にきる

まず、ることからはじめましょう

たちがらす、この。ちゃんからおりまで、がいのあるもないも、なたちがしています。ひとりがっていてりっている。もがそれぞれのいをし、おいささえあっていく。そんなかなをにつくるきっかけになるのがあいサポートです。

いすをしているが、をりえられなくてっているとき、かにをかけてもらったりってもらうと、してをりえることができます。

いすをしているがさをじるのは、いすでえることができないがされていなかったことがだとえます。がいのあるがでをけているのは、そのののにがいがあるからではなく、にるのをむようなをっているのにがある。このえをがいの「モデル」といいます。

りののちょっとしたけで、のをなくしていけたら、がいのあるもないも、みんながいきいきとらしていけるになるでしょう。

がいのあるもないもじのとして、をなくし、

らしやすいをっていくために、にんでいきましょう。

あいサポート、あいサポーターについて

ながいのやがいのあるがっていること、そしてそれぞれになをし、でちょっとしたをしていく「あいサポーター」のをじて、もがらしやすい（）をみなさんとにつくっていくです。

のあるはでもあいサポーターになることができます。のいずれかので、「あいサポートバッジ」「がいのやなをまとめたパンフレット」をけとりましょう。

・ 、、イベントなどであいサポートのをける。

・「あいサポートバッジ」をする。

あいサポーターは「サポーター」にのっとり、していただきます

では、234からとをび、あいサポートにんでいます。

くのみなさんのをて、あいサポーターのががっています。

このパンフレットにいてあることをはじめからてにうはありません。ひとりがでできるとうことからしずつめていただくことがです。

● はじめに ２

● がいについて ６

● がいについて 8

● ・がいについて 10

● ろうについて 12

● について 14

● がいについて 16

● がいについて 18

● がいについて 20

● がいについて 22

● がいについて 24

● について 26

● てんかんについて 28

● がいについて 30

● がいについて 32

● について 34

● のについて 35

● コミュニケーションボードについて 36

● いやりについて 38

● ヘルプマーク・ヘルプカードについて 40

● あいサポート・をしています! 42

● あいサポーター《》 43

● おいわせ・ 45

はじめに

「あいサポーター」とは

「あいサポートバッジ」をにつけ、がいのやななどをして、がいのあるをけするのことです。

ななどをしてするのではなく、のなかでがいのあるがっているときなどに、「ちょっとしたけ」をうのあるなら、でもなることができます。のできるでしていただきます。

がいのあるとは

がいのあるとは

は、「がい」は、がい、がい、がいなどの、そのののからじるとえられてきました。

は、ののだけではなく、な「」があることによって、はになをけているにあるをいいます。

とは

「のあるにとってはをむでとなるようなにおける、、、そののものをいう。」

（2）

（えば）

● がいのあるにとっていにくいや

（のりの、のないテレビ、のないなど）

● がいのあるをしていない、など

● がいのあるへのなど

はにでもあります

のにあるには、もくことはできません。にとっても、があるです。

そこにがされれば、いてくことができます。

それでも、いすをしているや、ベビーカーをしているはにくことができず、がされています。

そこにスロープをすれば、もがにけるようになります。

いすをしているはわらなくても、まわりのがわることによって、「にけない」というがいがされます。

もがらしやすいへ

において、がいのないが、なくできているのは、がいのないをにして、すでにくのがりかれているからといえます。

がいのあるにしても、をりくことによって、もがらしやすいにしていくことがめられています。

がいについてと

がいはにでもじるものです

やはいつこるかわかりません。

に、がいはいつでもにでもじるものなのです。

がいはでじがいでもではありません

がいのももであり、じがいでも、そのはではありません。

また、がいがあるもあります。

ではわからないがいもあります

がいはであり、だけではがいがあることがわからないこともあるため、にされず、しんでいるもいます。

やをしましょう

なは、・・など、そのにったなコミュニケーションをってしましょう。

のやにじて、そのにったコミュニケーションをって、「ゆっくり」「はっきり」「なで」「ていねいに」「りし」えましょう。

がいても

ではなくにしかけましょう。

なでにサポートしましょう

がいのやそのごとのや、そしてそのがいるやごとにさやさがいます。

ののやサポートがあれば、さやさをじないでむことがあります。

っているをかけたら、にをかけ、のをしながら、なサポートをしましょう。

まず、ることからはじめましょう

をなくしていくことなど、もがらしやすいをつくっていくことにより、くことや、やスポーツなど、のすべてのにできるようになります。

をなくしたり、をしないようにしていくためには、のがいのことをっておくことがです。

がいのあるもないも、いに、そのらしさをめいながら、にきる（）をめざしましょう。

しくは

がい

〒690-8501　1　：0852-22-6526　：0852-22-6687

がいについて

あなたにってほしいこと

がいとは

らかのによりにがいがあることにより、くえないとえづらい（ロービジョン）とがあります。

●ロービジョンには

○をかけていてもよくえない　〇がまぶしい　〇いところでみえにくい

〇えるがせまい　〇のがわかりにくい　などのがあります。

がいにはなケースがあり、さはそれぞれです。かけだけではさやにっているかわかりづらいこともくあります。

こんなことにっています

●ですることがです。

れていないでは、ですることがです。

●からのをたよりにしています。

からをにくいため、やれることなどによりをています。また、がいのあるすべてがをめるとはりません。

●がどこにいるのか、そばにがいるのか、がないとわかりません。

●のやができず、コミュニケーションにします。

●のみきがです。また、タッチパネルのはうまくできません。

●ブロックのに、やなどがかれているとります。

●いをするときにやがわからなくてります。

●「えないからできない」のではなく、「えてもらえばできる」ことがくあります。

こんなをおいします

●っているようにえたら、にれず、からをかけましょう

をかけたとき、っているようにえたらをかけましょう。がいのあるは、まわりのがわからないため、がめられないことがあります。また、ってるでもだけではわからないことがあります。

をかけるときは、にれず、できるだけからしかけ、のや「あいサポーターの○○です」などなをし、「かおいすることはありませんか」としてください。

●をわないでください

「こちら、あちら、これ、それ」などのや、「い」などをすでは、「どこ」が「」かわかりません。

「30センチ」「で3の」など、にしましょう。

によっては、でれながらしましょう。

●をしましょう

やによるをやしましょう。

また、をしたり、にいなどコントラストをはっきりさせるとえやすいもいます。

となど、のみわせによって、えにくいもいます。やグラフなどをるには、いにし、をつけたり、をグラフにするなどのをしましょう。

●そのの「」になるちがです

まず、どのようなけがかねましょう。

えば、れていないでは、をってもらってすることができます。するときは、がいのあるのペースにあわせてきましょう。

●がいのあるへのなサポートのあるなどがあります

やハンドセットATMなど、がいのあるがいやすいがえられているもあります。どこにがあるのか、えておくとよいでしょう。

がいのあるのえないえにくいところをうがあれば、きたいところにき、やりたいことができるようになります。そのためにサポートすること、ることがたりになるように、まずはためらわず、をかけていくことがです。

しくは

ライトハウスライブラリー

〒690-0884　141-10　：0852-24-8169　：0852-28-4321

センター

〒697-0016　1826-1　：0855-24-9334　：0855-24-9335

がいについて

あなたにってほしいこと

がいとは

がいには、がくこえないろう・ろうあ、やがこえづらいがあります。

また、やがでからこえなくなったのもいます。

こんなことにっています

●にづいてもらえないことがあります。

ではわかりにくいがいのため、のにづいてもらえないことがあります。

にのは、せるもく、「をしたのにされた」などとをされることがあります。した、がいなどによってこえはです。

●によってのをすることができません。

やびかけ、のベルなどにづかないことがあります。

また、のがらないのでができないがあり、なにあうことがあります。

●コミュニケーションのいがあります。

がいのあるとのコミュニケーションは、「」「」「」など、そのなりのがあります。

●こえないためをられないことがあります

のやなどで、がこえないため、とまどったり、やバスなどのがこえず、りごしてしまったりすることがあります。

またのやのびしにづかず、そのままちけることもあります。

こんなをおいします

●コミュニケーションをしましょう

のがでないとをえることができないがあります。

をするときはゆっくりとしたり、をして、そのにわせたコミュニケーションをとりましょう。

としてファクシミリやメールをすることもです。

わりにくいがあっても、あきらめず、えるをしましょう。

おいにをき、のをえあえる、もっともなです。

ののきをみるです。しゆっくりはっきりとをかしてすようにしましょう。りをまじえながらすとかりやすいです。

やですです。がいの2のがしています。

がいとのコミュニケーションをし、をに、また、をにしてのをします。

でしているをし、でしえます。パソコンによると、きによるがあります。

やのには、がまれます。

●のを

ファックス、メール、、パネルなどをじたをえましょう。

イベントなどをするは、やをしましょう。

また、しかけるは、（）ではなくにしかけましょう。

しくは

センター

〒690-0011　1741-3　：0852-32-5960　：0852-32-5961

センター

〒697-0016　1826-1　：0855-24-9334　：0855-24-9335

・がいについて

あなたにってほしいこと

がいとは　がいはきくつにけられます。

●がい

　などののがいで、のにはがなく、だけがなのがい。

●がい

　やがい、がいなど、のやながなのがい。

こんなことにっています

●にづいてもらえないことがあります。

　ではわかりにくいがいのため、にづいてもらえないことがあります。しかけられてもすぐにはできず、もどかしいいをすることがあります。

●がいの

　をけたは、のをして、ができるようになるもいますが、のは、がなコミュニケーションです。

　しかけられてもすぐにはできなかったりします。

●がいの

　がなため、りたいことをできないさがされず、にしていないとされることがあります。

こんなをおいします

●コミュニケーションをしましょう

がいのは、のわりにをさせてにしたり（）、をにててにしています。きとりにくいは、をあわせてすることもあります。

●きとりにくいはしましょう

がいのあるへのは、つつのをきけることがです。わかったふりをせず、きちんとをしましょう。

しくは

センター

〒690-0011　1741-3　：0852-32-5960　：0852-32-5961

センター

〒697-0016　1826-1　：0855-24-9334　：0855-24-9335

ろうについて

あなたにってほしいこと

ろうとは　がいとがいがしたのがいです。

ろうは、きくけて、の4つのタイプがあります。

●ろう くえず、くこえない

● くえず、しこえる

●ろう しえて、くこえない

● しえて、しこえる

また、「ろう」になるもで、きく4つにけられます。

●ベースろう がいがあり、のちにがいをしたもの

●ろうベースろう がいがあり、のちにがいをしたもの

●ろう に、あるいはにとのがいをしたもの

●ろう にとのがいをしたもの

こんなことにっています

・コミュニケーション・などのなできながあります。　のだけで、をたり、としたり、・することがです。このためからしてしまうこともあります。

をするためには、・コミュニケーションのやのがです。そうしたをけてでしているもたくさんいます。

やがいとがいの、またそのがいのにより、コミュニケーションのがひとりなります。

やりのが、のひらにをいたり、やなど、それぞれにあったコミュニケーションをみすとをしています。

なコミュニケーションのをします

き のひらになどでをきえます。

のうにれて、のでみります。

タイプライターのキーのわりに、ろうのをたたいてをします。

6のをの6にてます。

のがなにしてやパソコンにをしてえます。

のきさ・・のさなどえにわせたがです。

のがなにしてやのマイクなどにかってします。

のきさ・・さ・のさなど、がです。

コミュニケーションをスムーズにるをしたをじて、コミュニケーションをることもできます。

こんなをおいします

●まずは、しかけてみましょう

まず、にそっとをれてしかけてみましょう。がえるもあります。がづいてくれたら、やさしくをって、のひらにをいてみましょう。このでコミュニケーションをることができるもいます。このように、いろいろしてそのにあったコミュニケーションをみつけましょう。

●りのをすることもです

ろうは、おいののだけでなく、りのもわかりません。ののや、「いにがいている」などのや、そののをらせることもです。

●ながあることをえてください

コミュニケーションをることがしいので、にしてしまうことがあります。なにあるをみかけたら、ながあるをえてください。

しくは

ライトハウスライブラリー

〒690-0884　141-10　：0852-24-8169　：0852-28-4321

センター

〒690-0011　1741-3　：0852-32-5960　：0852-32-5961

センター

〒697-0016　1826-1　：0855-24-9334　：0855-24-9335

について

あなたにってほしいこと

とは

によるのあるいはや、のなどにをけたり、のなどによって・にあるマヒやなどにより、くことやのちびなどのやのがになります。

やでにをけたには、のさやのなどをうこともあります。

のでも・マヒ・ジストロフィーなどにがいがおよぶものをがいといいます。

こんなことにっています

●いすをしていると

なスペースがなかったり、ちょっとしたやがあるために、することができないことがあります。

いところにあるもの、にあるものなどをることがです。

ATMやなど、きではがらずいにくいです。

●がいスペースがいていないため、できないことがあります。

●べること、みむことが（がい）なには

べにトロミをつけたり、かくむなどのがです。

にはハサミやミキサーのししなどがあるとかります。

●のは

がかせないだけではなく、もなくなり、がです。

●マヒののには

のがいにえ、やなどがのいとはなくいてしまう（）ため、のをえにくいもいます。

●ジストロフィーは

がし、そのをっていくで、いくつかのタイプにされます。

のなでサポートすれば、がいのないとじようにできるもいます。

ののはにであるため、いずれになりなをとするがいとなるもいます。

こんなをおいします

●っていそうなときは、をかけてみましょう

さりげなくをかけ、どんなけがかねましょう。

まれるですることがです。

●どもいをしないようにしましょう

がうまくせないにして、どもにするようなしをしないようにしましょう。

●きりにくいはしましょう

きりにくいときは、わかったふりをせず、きちんとをしましょう。

しくは

〒690-0011　1741-3

：0852-32-5972　：0852-32-5982

がいについて

あなたにってほしいこと

がいとは

のがいであり、では「」「」「」「ぼうこう・」「」「」「ヒトウイルス（HIV）による」の7のがいがめられています。

こんなことにっています

からかりにくく、りからされにくいため、やバスのにりにくいなど、ストレスをけやすいにあります。

がいのあるだけでなく、がしているため、がし、れやすいです。いをったり、っているなどのをうがされます。がいやのでがかず、ストレスをけやすくなります。

がいスペースがいていても、からかりにくく、りからされにくいためできないことがあります。

●「がい」でペースメーカーをしているは、いでをされると、されるのでペースメーカーがするれがあります。

●「がい」のあるは、タバコのなどによりきなをけます。

●「がい」には、をけているがいます。なへのとのがです。

●「ぼうこう・がい」で・ぼうこうをされている（オストメイト）は、のトイレ（オストミートイレ）がです。

●「ヒトウイルス（HIV）」は、のではしません。またのやの・によりエイズのをぐことができます。のがをなくし、HIVキャリアのがらしやすいのにしていくことがです。

こんなをおいします

●「からはかりにくいがい」があるをしましょう

がいのやはです。ではわかりにくく、りからされずしんでいるがいのあるがいることをりましょう。

●められたルールやマナーをりましょう

のによってペースメーカーのがこるがあります。

また、ボンベのくでのはにです。

されているでのの、は、がいのあるにとってにかかわるをぼすものであることをったで、ルールやマナーをったをしましょう。

●などをうつさないようにしましょう

がしているため、などにしやすくなっています。また、がいのあるにをぼすこともあるので、りのはしましょう。

●をされないようにしましょう

いものをったり、ちけたりすることなどは、にきなをかけ、をすことがあります。をするときはにってもらう、をかけていをわりにつなどのをしましょう。

しくは

〒690-0011　1741-3

：0852-32-5972　：0852-32-5982

がいについて

あなたにってほしいこと

がいとは

のがいとのがいがしているがいです。やなど、をですることがなため、でサービスをけたり、やサービスをするにしたりしてしています。

また、がなければ、することやをすることもなを「がい」といいます。

●

ほとんどたままでではきがれないがく、るのがやっとです。

●

でのやりがで、いすなどでをいます。

●・

となります。また、おむつをっていることがいので、のがとなります。

●

ではできないため、スプーンなどでします。をこしやすいです。また、のがべられないは、かくんだりみみやすいようにトロミをつけたりします。には、ハサミやミキサーのししがあるとかります。

●・

、がまたはしており、やのをうがいです。

●

にがし、うようにをかすことができません。

●

やをおこしやすく、てんかんをこすもいため、いつもがかされています。のがなもいます。

●コミュニケーション

でえることはですが、やり、くばせなど、いつもしているであればわかるでちをすることができます。はくても、でちをえます。

●・び

、、ムーブメントがきながいです。

●がい

がいがあるは、とべをからへするをつけたり、がうまくできないためをつけたりしています。このようながいのあるはにケアがなため、することがしいのがです。

こんなをおいします

●どんなにいがいがあってもにきているをってほしい

どんなにいがいがあっても、すべてのはかけがえのないです。がいのあるなしにわらず、おいにとをしいながらするのをしましょう。

●っていそうなときは、をかけてみましょう

するときは、にかかえてもらったり、いすなどをします。

のがきいやをちぶがある、のはよりきくなります。しの、であっても、にがそうにえたら、「かおいすることはありませんか」とをかけてみましょう。

●ってください「どもいす」

いやがいのあるどもがするいす（どもいす）は、そのがていることから、なベビーカーとされ、やなどでたたむようされたり、「なぜかないのか」とされることがあります。

どもいすは、いやがいによりでのやのがなどもにとってなりです。ベビーカーとなり、でたたんだり、どもをろすことはです。

どもいすは、です。どもいすをして、やをすることについて、ごとごをおいします。

しくは

（）の

〒690-0011　1741-3　：0852-32-5976　：0852-32-5982

がいについて

あなたにってほしいこと

がいとは

18までのに、なにれがみられ、にがじるため、らかのながなです。

がいのれはそれぞれでがあります。しきあっただけではがいがからない、やせつ、のなどでがな、がいやがいなどのがいのあるなどです。

やをるでとされるサポートはがありますが、のとのかかわりので、をけながらでしているもたくさんいます。

がいの

「ことばをう」「する」「なをえたりする」などのことがというがみられます。

　●なやながしにくいです。

　●にねたり、のをうのがなもいます。

　●のみきやがなもいます。

　●ひとつのにしたり、じをりすもいます。

こんなをおいします

●そののにじたのし、えにがけましょう

にふりがなをふる、やのをにするなど、それぞれのにじたのしをしましょう。

に、どもいしないようにをけましょう。

●ゆっくりなでしかけましょう

「にす」「ひとりごとをう」「じをりす」などコミュニケーションがうまくとれないがあります。そのようなは、ができるようにゆっくりなでしかけましょう。

●やさしくをかけ、であることをらせましょう

「でもる」「がてもけない」「がりてもにる」などがからない、けをめることができないがあります。そのようなは、やさしくをかけであることをらせましょう。

●ちけるにしましょう

のにできず、「ひっくりかえる」「きわめく」「びねる」などのパニックがおこることがあります。そのようなは、ちけるにしましょう。

●いこみでせず、ってください

「するをでている」「ぴょんぴょんねたりする」「ひとつのことにこだわる」など、されやすいをするがあります。そのようなは、いみでせずってください。

がいのあるのには、ながしいもいます。

がいのあるのでしてください。

しくは

をつなぐ

〒690-0011　1741-3

：0852-32-5976　：0852-32-5982

がいについて

あなたにってほしいこと

がいとは

がいはまれつきののきのがいで、・、、スペクトラムなど、いくつかのタイプに※されます。

てのなどのったがでじるものではありません。

どんなにがいがあるのか、またどのくらいのなのかは、によってさまざまです。がとてもきいというが、がいのとえるかもしれません。

●・（ADHD　、・）の

がになりうっかりじいをしてしまう、じっとしていることができってしまったりおしゃべりがまらない、にしてしまうなどがあります。

●（LD　がい、がい、がい）の

なにはがないのに、む・く・するなどののがしくしいにあり、それぞれやにがじます。

●スペクトラム（ASD　、アスペルガー）の

のにたってをえたりすることがで、のとなをくことがです。にでのをえたり、ののをすることがしかったり、やりりがになるなど、コミュニケーションがです。

また、いつもとうやにすることがしく、することもあります。

やにして、にしすぎたり、にかったりするもあります。

※ICD-11にづく

こんなをおいします

●にわせたをしましょう

〇いつ・どこで・と・をするのか、わったらがあるのかなど、かりやすくしをすと、してすることができます。

〇コミュニケーションのとして、なをらす、いでえる、をってにするなどのがあります。「ちょっとって」ではなく、「○〇までって」など、にをえるとわかりやすいです。

〇しだけでなく、や・など、でてわかるようにえることがきなけになることがあります。

〇なやなをらせるように、をえるがあります。

●「なぜできないのか」ではなく、にしましょう

がいがあるためになことを「なぜできないのか」「けているのではないか」とられるのはつらいことです。

「どうすればできるのか」「どうすればえるのか」というでえて、なをしましょう。

●おいをめうことがです

まわりのにべると、なことがつために、にをなくしてしまうことがあります。しかし、まわりにべてなこともあります。

がいのことをや・のがよくし、そのにあったごしをすることができれば、っているがしっかりかせるようになります。

がいのにわらず、おいのをするちがです。

しくは

センター ウィッシュ

〒693-0011　1139 1F

：050-3387-8699　：050-3730-9745

センター ウィンド

〒697-0005　イ2589 こくぶ

：0855-28-0208　：0855-28-0217

がいについて

あなたにってほしいこと

がいとは

やがい（そううつ）などのでは、や、やイライラ、ゆううつ、などがめられます。

これらのは、をすることやがすることにより、していきます。

のがちいてくるので、がわかない、やがない、づきあいににするなどのがられます。

がいの

がいはをしたり、いろいろなストレスがなるとしやすくなります。

やれやすいといったがられたら、まわりのはあまりをさせないようにしましょう。

さらにがくようなら、ゆっくりとをとるようにして、やのケースワーカーなどにめにをめてください。

こんなをおいします

●のちをにしてください。

やがいにするしいがです。

●できないことにをけるよりも、ができること、やりたいことにしてください。なましはかえってのストレスになります。

●かをむときは「に」「はっきりと」「に」え、にじてくれたは、「ありがとう」とにしてえることで、やがしずつえていきます。

●がいのあるのには、のなかでをけながららしをしているもたくさんいらっしゃいます。がいのあるがったににできるように、まわりのには、ごろからにをけうなど、しやすいりをおいします。

●がいは、たちのなのにも、にでもこりうるです。やがいのをしくし、のちをにすることがです。

しくは

とのセンター

〒690-0011　1741-3　：0852-21-2885　：0852-32-5924

〒690-0011　1741-3　：0852-32-5927　：0852-32-5927

について

あなたにってほしいこと

とは

は、のやにはまってしまい、それをりすうちににがていてもやめられないのことをいます。のやのみにとどまらず、やにもながじてきます。

はであり、すればします。

しかし、まだまだやがく、のとえられ、にするからのをられないがいです。

の

はつのタイプにけられます。

●

、たばこ、アルコールなどがやめられない

●プロセス

ギャンブル、ゲーム、インターネット、いなどがやめられない

こんなをおいします

●はちょっとしたやきっかけで、もがなりるであり、がではづきにくいです。やなが、をしくし、かかわることがです。

●のは、のとなるものにらないきをりすことをします。　また、のがそのにらないをけていくにはだけのではなかなかです。

やにつながるとともに、がグループなどにし、じのでえうことがです。

●やなのにじてくれるもあります。まずはしてみてください。

しくは

とのセンター

〒690-0011　1741-3　：0852-21-2045　：0852-32-5924

〒699-0402　1412-1　：0852-66-3612　：0852-66-3660

てんかんについて

あなたにってほしいこと

てんかんとは

てんかんはのです。ののがにするために、てんかんがりしおこります。

　でもよくられるで、100から200に、およそ100いるとわれています。

　てんかんには、、またはのがけいれんするもの、がなくなるもの、あるいはだけがするようなまで、さまざまで、どのにもみられるなです。

　にするしいがられていないため、でもなおや、がじやすいです。

こんなをおいします

てんかんについて、しいをしましょう

れすぎたり、がくとがきやすくなります

●てんかんがおこったら

ほとんどのは、１からたてばにとまります。すぐにをぶは、ほとんどありません。

●もしにがこったがいたら

○ったものなど、なものをざける。

○をぶつけないようにらかいものをのにく。

○けいれんがまっても、がはっきりするまでる。

●やってはいけないこと

×のにハンカチなどのものをれる。

×けいれんをめようとしてをさえる。

×くをそうとしてをえる。

まずは、てず、ちいて、しいとをがけましょう

しくは

てんかん（の）

〒690-0017　2-2-20　：0852-23-5320　：0852-23-5320

がいについて

あなたにってほしいこと

がいとは

のには、をかしたり、たものやいたものをじる「」と、それらのなをいにえあうなきをする「」とがあります。

や、・などのにより、にをけると、「」「」「」「」などのがうのにがいがきることがあります。これががいです。

しかし、からかりにくいことやがのにならないとえてこないもあることから、がいのことをしてすることがしいのがです。

なに、・・・・などがあります。

こんなことにっています

●がい しいことがえられなくなる。

●がい にできない。

●がい スケジュールやのがてられない。トラブルのができない。

●がい をえたり、することができない。なことでイライラしてしまう。

● そうとってもうがる。がるのにがかかる。

● れやすくなる。れによってながあらわれやすくなる。

がいの

●からはかりにくい。

●がのがいをにできないこともい。

●からをけることがい。

こんなをおいします

●しいとがめられています

や、などがうまくいかずをなくし、やのにいることをしましょう。これまでのやなどをしたりをつようにしましょう。

●にえましょう

ゆっくり、わかりやすく、にしましょう。

は、メモをいてし、や、などもってえましょう。

かをむときには、ひとつずつ、にしましょう。

●をしましょう

やいらいらするがられたらみしてをすようにしましょう。めるをえておくこともです。

●「」「シンプル」に

「をにする」「をシンプルにする」「がかりをやす」など、のをすることがです。

しくは

【】

〒690-0015　5-1-8

：0852-21-3565　：0852-21-0111

【】そよかぜ

〒699-1333　1259-1

：0854-42-8011　：0854-42-2727

【】エスポアールクリニック きらり

〒693-0051　361-2

：0853-25-3949　：0853-25-3952

【】センター のほほん

〒694-0041　ロ267-6

：0854-82-3077　：0854-82-3952

【】センター

〒695-0001　1926

：0855-52-2442　：0855-52-0344

【】 ほっと

〒699-5132　2087-1

：0856-31-5433　：0856-31-5102

【】

〒685-0021　のの309-1

：08512-2-5699　：08512-2-3757

がいについて

あなたにってほしいこと

がいとは、・・にがいのあるのをする「」「」「」のことです。

「」にづきされたで、なをけています。がいのあるのパートナーであり、ペットではありません。きちんとされもわれているので、のマナーもれますし、です。だからこそ、がちことのできるなにできます。

●

でがいのあるを、をよけながらにします。

ハーネス（）をつけていて、「」としています。

●

にがいのあるにをらせます。

おのいた、ドアチャイム、のなどをきけてえます。「」としています。

●

やなどにがいのあるのをサポートします。

をけたり、をってしたり、のなどをします。「」としています。

がいのけれへ

ごとごをおいします

は、「」において、のちることのできるなでけようづけられています。

は、にがいのあるのとになをっています。ごいただき、ごをおいします。

のには、しかけたり、にさわったりしてをくをしないようにしましょう。

にべやをえないようにしましょう。ユーザーはえるのやの、をもとにのやをしています。

は、ユーザーのにいすることができるので、なはありません。

れの、のおなどには、「」においてれがあること、のやはユーザーがをもってっていることをし、をめてください。

がをふさいだり、いをかぎるなどったをしているは、ユーザーにはっきりえてください。

をしていてもをとするがあります。っているをかけたら、をかけ、コミュニケーションをとってください。

しくは

がい

〒690-8501　1　：0852-22-6527　：0852-22-6687

がい

〒690-0846　86　：0852-55-5304　：0852-55-5309

について

あなたにってほしいこと

とは

のがらかでなく、かつ、がしていないなであって、このにかかることによりにわたるがとなるものをいいます。

とでいっても、やはです。たきりのもいれば、でをえ、いているもたくさんいます。

そのため、は、「をもちながらく（きける）」ことがきなになっています。

からはかりにくいもあるため、のがられず、しいいをしているがたくさんあります。

「」というのイメージからをもつことなく、ひとりのありのままのをすることがです。

しくは

〒690-8501　1　：0852-22-5267　：0852-22-6328

ヘルスサイエンスセンター しまねセンター

〒693-0021　２２３-７　：0853-24-8510

のについて

がいの、によっては、がきてもをりをしてすぐにすることがしいもいます。

にはのけがです。

の、がいのによってはなりますが、するにをにえてから、しましょう。

1、のをえる

「あいサポーターの○○です」とえてください。

をかける、、のひらにをくなど、そのにあったでえましょう。

2、きているとこれからをするかえる

やのひらなどの、「　」や「　げる」など、キーワードだけでもわります。

3、する

がいがあるには、やひじをってもらい、にしましょう。

んでいるにがいのあるがいるには、ごろからをかけるなどして、けいのをつくるようにがけましょう。

コミュニケーションボードについて

あなたにってほしいこと

コミュニケーションボードとは

がいのあるのには、しでのコミュニケーションがなもいます。しかし、やなどわかりやすいがあればええることがあります。

「コミュニケーションボード」とは、しにわるコミュニケーションツールです。でうまくええないとき、またそのやりとりのにこのコミュニケーションボードをしし、をさしてもらいましょう。

コミュニケーションボードの

1． ない

●でうまくええないとき、そのやりとりのに「コミュニケーションボード」をさしてもらいます。

●「コミュニケーションボード」をうときは、くのをうことはやめ、ゆっくりせてさしできるようちましょう。

●「コミュニケーションボード」がわからなくても、やならわかるがあります。また、やをくことができるもいます。

●さしすることがなには、こちらがさししてきましょう。

２．マニュアル

（1）  
こんな、「コミュニケーションボード」のです

●がっている→  
そわそわしている ・ぶつぶつっている ・っている

●するがっている→  
のがじない ・をっているのかわからない ・かをえたいことはわかる

（2）「コミュニケーションボード」をしましょう

●「わたしのえたいこと」をせ、をさしてもらいます。

●さしたにえましょう。

〔※させない〕

●「なに？」といかけて、さしのをしましょう。

●「トイレ？」「いたい？」のように、されることをさしていてみます。

●それでもうまくかないは、つずつさしていてみましょう。

コミュニケーションボード

communication support board

わたしのえたいこと

What I want to communicate

トイレ

Restroom

いたい

pain

のみたい

I am thirsty

たべたい

I am hungry

はい

Yes

いいえ

No

ほしい

I want it

やめて

Please stop

わからない

I don't understand

でんわしてください

Please call

いやりについて

あなたにってほしいこと

いやりとは

とをんだ（ショッピングセンターや、など）にのスペース（いやり）をけてもらうとともに、がいやなどによりがなに「いやり」をし、それをしたがいやりをしてできるようにするです。

となる

●・・がいやによりがな

●・をけたでがな

●けがによりにがな

●（7ヶから1）

※ただし、をおちでも、がいやによってはとならないがあります。

をもらうには

のにおしいただくか、とをすることによりのができます。

するときは、、、など、にてはまることをできるがです。

●　がい

●いやりの（）※32

いやりをしていただいているは、で306です。

また、いやりは、のをしている391のでもできます。

市町村別の思いやり駐車場施設数

市町村　　施設数

松江市　　106

浜田市　　20

出雲市　　66

益田市　　14

大田市　　15

安来市　　17

江津市　　9

雲南市 　26

奥出雲町　5

飯南町　　3

川本町　　1

美郷町　　5

邑南町　　2

津和野町　2

吉賀町　　3

海士町　　5

隠岐の島町　7

※令和3年２月末現在

しくは

がい

〒690-8501　1　：0852-22-6686　：0852-22-6687

ヘルプマーク・ヘルプカードについて

あなたにってほしいこと

ヘルプマークとは

がいやなどの、のなどは、れやすかったり、じをつことがながあります。そのようなは、えばでにっていると、そうしたがのにからないことから、なでられストレスをけることがあります。

「ヘルプマーク」は、やをとしているがでにけることで、やがであることをにらせるためのものです。

ヘルプカードとは

「ヘルプカード」は、がいやなど、やをとしているが、なのやをあらかじめし、ですることで、にのがいなどのへのやをめるためのものです。

（：レストランでアレルギーのをえる、のにへのをする、のをする）

ヘルプマーク・ヘルプカードをもらうには

●ヘルプマークは、のやのがい、、とのセンターでけることができます。

●ヘルプカードは、がいのホームページからダウンロードし、してすることができます。

●ヘルプマーク・ヘルプカードは、・をとされているであればどなたでもにれることができます。

ヘルプマーク・ヘルプカードをかけたら

こんなをおいします

●では、をおりください。

ではかりにくいものの、れやすかったり、つりにつかまりけるなどのじをつことがながいます。また、からはからないため、にっているとなでられ、ストレスをけることがあります。

●やなどで、をかけるなどのをおいします。

のなど、なにしてにすることがなや、ちがる、く、のなどのがながいます。

●マークやカードにされたにって・をおいします。

マークやカードには「アレルギーの」、「ゆっくりしてほしい」、「のにはにしてほしい」など、マークやカードをたにする・のがされています。

●は、にするためのをおいします。

がいやがいでがしい、などででのながながいます。

（SOSベストについて）

がいやがいなどにより、にのがなのために、にあるビニールなどをった「ＳＯＳベスト」を・するがめられています。

しくは

がい

〒690-8501　1　：0852-22-6526　：0852-22-6687

あいサポート・をしています!

～がいをり、にきる～

もがらしやすいをするためには、

・のみなさまのがです。

「あいサポート」のをごいただき、  
ぜひ、ごください。

「あいサポート・」とは

この「あいサポート」のをごいただき、などにりれていただくことで「あいサポート」のなどににりんでいただける・を「あいサポート・」としてします。

「あいサポート・」になるためには

をとした「あいサポーター」をうとともに、たとえばのようなのいずれかをおこなっていただけるなどからのにより、します。

・にパンフレット「がいをり、にきる」をむことをする。

・への「あいサポートバッジ」の。

・には、『』をするほか、のホームページでしています。

おわせ

がい

〒690-8501　1　：0852-22-6526　：0852-22-6687

あいサポーター〈〉

【おはよう】＋あいさつ

【】

からきる

こめかみにてたのこぶしをにおろす。

【あいさつ】

おじぎをする。

【こんにちは】 ＋あいさつ

【】

ののの

のしとをそろえて、のみけんのにてる。

【あいさつ】

おじぎをする。

③【こんばんは】 ＋あいさつ

【】

がちる

のひらをにげ、のでさせる。

【あいさつ】

おじぎをする。

【ありがとう】

の

のをでに、のをにしてかざします。ののに、もうのをにのせて、そのをにげます。

⑤【すみません、ごめんなさい】＋おい

【】

みけんにしわをせ「」

のとしでみけんのあたりをつまみます。

【おい】

のでをたてて、にろしながらしかがみます。

⑥【ごくろうさま、おつかれさま】

のこぶしのでを2たたく。

【おい】

のでをたてて、にろしながらしかがみます。

⑦【よろしくおいします】い＋おい

【い】

においたこぶしをにだす。

【おい】

のでをたてて、にろしながらしかがみます。

あいサポーター〈〉

⑨【あなたのおは？】あなた＋＋

【あなた】

でをす。

【】

につける

としでをり、にあてます。

【】

しをてて、のでくります。

⑪【どうされましたか？】

【】

しをてて、のでくります。

【ねる、～か？】

のひらをにけてのにろします。

⑫【しおちください】　し＋つ＋おい

【し】

しのをではじく。

【つ】

をくしてつ

の4をりげ、をのにあてる。

【おい】

のでをたてて、にろしながらしかがみます。

⑭【ですか？】＋ねる

【】

させたのをにあててから、にあてる。

【ねる、～か？】

のひらをにけてのにろします。

をながら、りししてにゃ。

の（YouTube しまねっこCH）

がい

がい（関連ページ6ページ）

〒690-0884　松江市南田町141-10 ライトハウスライブラリー内

電話：0852-24-8169　FAX：0852-28-4321

（JRPS）

〒690-0044　松江市浜乃木１-５-65　矢野健 方

電話：090-7597-7758

ハーネスの

〒690-0056　松江市雑賀町1559　三輪利春 方

電話：090-5372-7478　FAX：0852-24-8013

ライトハウスライブラリー

〒690-0884　松江市南田町141-10

電話：0852-24-8169　FAX：0852-28-4321

センター

〒697-0016　浜田市野原町1826-1

電話：0855-24-9334　FAX：0855-24-9335

がい・・がい（関連ページ8～10ページ）

ろうあ

〒690-0011　松江市東津田町1741-3

電話：0852-32-5959　FAX：0852-32-5922

〒693-0001　出雲市今市町５３　藤原稔之 方

FAX：0853-25-7848

をつの

〒690-0877　松江市春日町617-7　浅野貴之 方

電話：0852-69-9138

〒697-1231　浜田市周布町イ48-4　齋藤正 方

電話：0855-27-2958　FAX：0855-27-2958

ことばをてるの

〒690-0002　松江市大正町398　中央小学校通級指導教室

電話：0852-23-6960　FAX：0852-23-6960

のかがやき

〒699-0203　松江市玉湯町布志名770-11　足立裕 方

FAX：0852-31-7927

センター

〒690-0011　松江市東津田町1741-3

電話：0852-32-5960　FAX：0852-32-5961

センター

〒697-0016　浜田市野原町1826-1

電話：0855-24-9334　FAX：0855-24-9335

ろう（関連ページ12ページ）

しまねろうの

〒690-0012　松江市古志原２丁目25-25　原朱実 方

電話：0852-24-9948　FAX：0852-24-7337

ライトハウスライブラリー

〒690-0884　松江市南田町141-10

電話：0852-24-8169　FAX：0852-28-4321

センター

〒690-0011　松江市東津田町1741-3

電話：0852-32-5960　FAX：0852-32-5961

センター

〒697-0016　浜田市野原町1826-1

電話：0855-24-9334　FAX：0855-24-9335

（関連ページ14ページ）

〒690-0011　松江市東津田町1741-3　島根県社会福祉協議会内

電話：0852-32-5972　FAX：0852-32-5982

（）の

〒699-0203　松江市玉湯町布志名50-7　足立裕　方

電話：090-2290-7178　FAX：0852-31-7927

（）の

〒693-0022　出雲市上塩冶町2628-22　尾原アパート3号室　石原太門　方

電話：090-6838-8530

がい（関連ページ16ページ）

〒690-0011　松江市東津田町1741-3　島根県社会福祉協議会内

電話：0852-32-5972　FAX：0852-32-5982

オストミー

〒699-0711　出雲市大社町杵築南956-3　岩谷精 方

電話：0853-53-4687　FAX：0853-53-2071

〒690-0061　松江市白潟本町43 市民活動センタースティックビル3階A-3

電話：0852-28-4445　FAX：0852-28-4445

のどもをる

〒693-0041　出雲市西園町3450　横田紀子 方

電話：0853-28-1348　FAX：0853-28-1348

がい（関連ページ18ページ）

（）をる

〒696-0103　邑智郡邑南町矢上5640

電話：090-8240-0262

（）の

〒690-0011　松江市東津田町1741-3

電話：0852-32-5976　FAX：0852-32-5982

がい（関連ページ20ページ）

をつなぐ

〒690-0011　松江市東津田町1741-3

電話：0852-32-5976　FAX：0852-32-5982

がい（関連ページ22ページ）

〒697-0062　浜田市熱田町716-34　NPO法人海内

電話：0855-27-0767　FAX：0855-28-7540

ことばをてるの

〒690-0002　松江市大正町398　中央小学校通級指導教室

電話：0852-23-6960　FAX：0852-23-6960

センター　ウィッシュ

〒693-0011　出雲市大津町1139　出雲合同庁舎内 1F

電話：050-3387-8699　FAX：050-3730-9745

センター　ウィンド

〒697-0005　浜田市上府町イ2589　こくぶ学園内

電話：0855-28-0208　FAX：0855-28-0217

がい（関連ページ24ページ）

〒690-0011　松江市東津田町1741-3

電話：0852-32-5927　FAX：0852-32-5927

〒693-0033　出雲市知井宮町795-15

電話：090-6404-0721

とのセンター

〒690-0011　松江市東津田町1741-3

電話：0852-21-2885

（関連ページ26ページ）

〒699-0402　松江市宍道町白石1412-1

電話：0852-66-3612　FAX：0852-66-3660

とのセンター

〒690-0011　松江市東津田町1741-3

電話：0852-21-2045

てんかん（関連ページ28ページ）

てんかん（の）

〒690-0017　松江市西津田2-2-20

電話：0852-23-5320　FAX：0852-23-5320

がい（関連ページ30ページ）

の・らぶ

〒690-0861　松江市法吉町193-4

電話：090-4692-4308

（関連ページ34ページ）

の

〒690-2402　雲南市三刀屋町給下1495　片寄絢子 方

電話：0853-24-8510

ＡＬＳ

〒690-0885　松江市米子町8-17　景山敬二 方

電話：0852-21-4770　FAX：0852-21-4770

（ＪＲＰＳ）

〒690-0044　松江市浜乃木1-5-65　矢野健 方

電話：090-7597-775

パーキンソンの

休会中（問合せ先：しまね難病相談支援センター）

電話：0853-24-8510

の

〒690-0044　松江市浜乃木1丁目14-23　吉岡みゆき　方

電話：0852-69-2075　FAX：0852-69-2075

PSP・CBDのぞみの

〒690-0823　松江市西川津町3370-13　伊藤孝子　方

電話：0852-26-2970　090-9503-2173

ヘルスサイエンスセンター しまねセンター

〒693-0021　出雲市塩治町223-7

電話：0853-24-8510　 FAX：0853-22-9353

サポーター

わたしたちは、ながいのをし、

おいがかりえるようにめます。

わたしたちは、でがいのあるが

っているをかけたら、

をかけ、けをいます。

わたしたちは、「あいサポート」バッジをにつけ、

にをかけやすいをつくります。

わたしたちは、「あいサポート」ののをげ、

にきるよろこびをえます。

あいサポートバッジについて

（がいサポーター シンボルバッジ）

がいのあるをえる「」を2つのハートをねることでしました。

ろのいハートは、がいのあるをえるをすとともに、「SUPPORTER（サポーター）」の「S」をしています。

ベースとしている「」は、でのがいにされたのした「このらをのに」から「」や、「かさ」をイメージするものとしています。

また、「だいだい（）」にちなみ、あいサポーター（がいサポーター）ががって、がされることへのもめられています。

「あいサポート」とは

「」の「」、の「Ｉ」にする「あい」と、える、するの「サポート」をみわせ、がいのあるをしくえ、のですることをしています。

66

・　がい

〒690-8501 1

：0852-22-6526　：0852-22-6687