

しょう
障がいを知り、
とも
共に生きる

まず、 知ることから
はじめましょう



島根県観光キャラクター
しまねっこ
島観連計諾第2590号



しまねけん
島根県

私たちが暮らす、この島根。赤ちゃんからお年寄りまで、障がいのある人もない人も、様々な人たちが生活しています。一人ひとりが違っていて成り立っている社会。誰もがそれぞれの違いを尊重し、お互いささえあっていく。そんな心豊かな島根を共につくるきっかけになるのがあいサポート運動です。

車いすを利用している人が、段差を乗り越えられなくて困っているとき、誰かに声をかけてもらったり手伝ってもらうと、安心して段差を乗り越えることができます。

車いすを利用している人が不便さを感じるのは、車いすで越えることができない段差が解消されていなかったことが原因だと言えます。障がいのある人が社会で不利益を受けているのは、その人の心身の機能に障がいがあるからではなく、社会に出るのを阻むような壁を作っている社会の側に原因がある。この考え方を障がいの「社会モデル」といいます。

周りの人のちょっとした手助けで、社会の壁を少なくしていけたら、障がいのある人もない人も、みんながいきいきと暮らしていける島根になるでしょう。

障がいのある人もない人も同じ社会の一員として、壁をなくし、暮らしやすい社会を作っていくために、一緒に学んでいきましょう。

あいサポート運動、あいサポーターについて

様々な障がいの特性や障がいのある人が困っていること、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。

意欲のある人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」「障がいの特性や必要な配慮をまとめたパンフレット」を受けとりましょう。

- 研修会、講演会、イベントなどであいサポート運動の説明を受ける。
- 「あいサポートバッジ交付申込書」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

島根県では、平成23年4月から鳥取県と協定を結び、あいサポート運動に取り組んでいます。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。

このパンフレットに書いてあることをはじめてから全て完璧に行う必要はありません。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
● 障がいについての理解と配慮	4
● 視覚障がいについて	6
● 聴覚障がいについて	8
● 音声・言語機能障がいについて	10
● 盲ろうについて	12
● 肢体不自由について	14
● 内部障がいについて	16
● 重症心身障がいについて	18
● 知的障がいについて	20
● 発達障がいについて	22
● 精神障がいについて	24
● 依存症について	26
● てんかんについて	28
● 高次脳機能障がいについて	30
● 身体障がい者補助犬について	32
● 難病について	34
● 災害時の対応について	35
● コミュニケーションボードについて	36
● ヘルプマーク・ヘルプカードについて	38
● 思いやり駐車場利用証制度について	40
● あいサポート企業・団体を募集しています！ ..	41
● あいサポーター研修〔手話講座〕	42
● 2030年に島根県で第29回全国障害者スポーツ大会が開催されます！ ..	44

はじめに

「あいサポーター」とは

「あいサポートバッジ」を身に^み着^つけ、障^{しょう}がいの特性^{とくせい}や必要^{ひつ}な配慮^{りょ}などを理解^りして、障^{しょう}がいのある人^{ひと}を手助^てけする人^{ひと}のことです。

特別な技術^{とくべつぎじゅつ}などを習得^{しゅうとく}して支援^{しえん}するのではなく、日常生活^{にちじょうせい}のなかで障^{しょう}がいのある人^{ひと}が困^{こま}っているときなどに、「ちょっとした手助^てけ」を行う意欲^{いよく}のある人^{ひと}なら、誰^{だれ}でもなることができます。自分^{じぶん}のできる範囲^{はんい}で活動^{かつどう}していただきます。

障^{しょう}がいのある人^{ひと}とは

障^{しょう}がいのある人^{ひと}とは

以前^{いぜん}は、「障^{しょう}がい」は、身体障^{しんたいしょう}がい、知的障^{ちてきしょう}がい、精神障^{せいしんしょう}がいなどの、その人^{ひと}の心身^{しん}の状態^{じょうたい}から生^{しょう}じると考^{かんが}えられてきました。

現在^{げんざい}は、心身^{しんしん}の機能^{きののう}の状態^{じょうたい}だけではなく、様々^{さまざま}な「社会的障^{しゃかい}壁^{てきしょうへき}」があることによつて、日常生活^{にちじょうせい}又は社会生活^{しゃかいせい}に相当^{そうとう}な制限^{せいげん}を受けている状態^{じょうたい}にある人^{ひと}をいいます。

社会的障^{しゃかい}壁^{てきしょうへき}とは

「障害^{しょうがい}のある者^{もの}にとって日常生活^{にちじょうせい}又は社会生活^{しゃかいせい}を営^いむ上で障^{しょう}壁^{へき}となるような社会^{しゃかい}における事物^{じぶつ}、制度^{せいど}、慣行^{かんこう}、観念^{かんねん}その他一切^{たいつさい}のものをいう。」

(障害者基本法第2条)

(例えば)

- 事物^{じぶつ}…障^{しょう}がいのある人^{ひと}にとって使^{つか}いにくい施設^{しせつ}や設備^{せつび}
(建物^{たてもの}の入り口^いの段差^{ぐちだんさ}、字幕^{じまく}のないテレビ番組^{ばんぐみ}、手話通訳^{しゅわつうやく}のない講演^{こうえん}など)
- 慣行^{かんこう}…障^{しょう}がいのある人^{ひと}を意^い識^{しき}していない慣習^{かんしゅう}、文化^{ぶんか}など
- 観念^{かんねん}…障^{しょう}がいのある人^{ひと}への偏見^{へんけん}など

社会的障壁は誰にでもあります

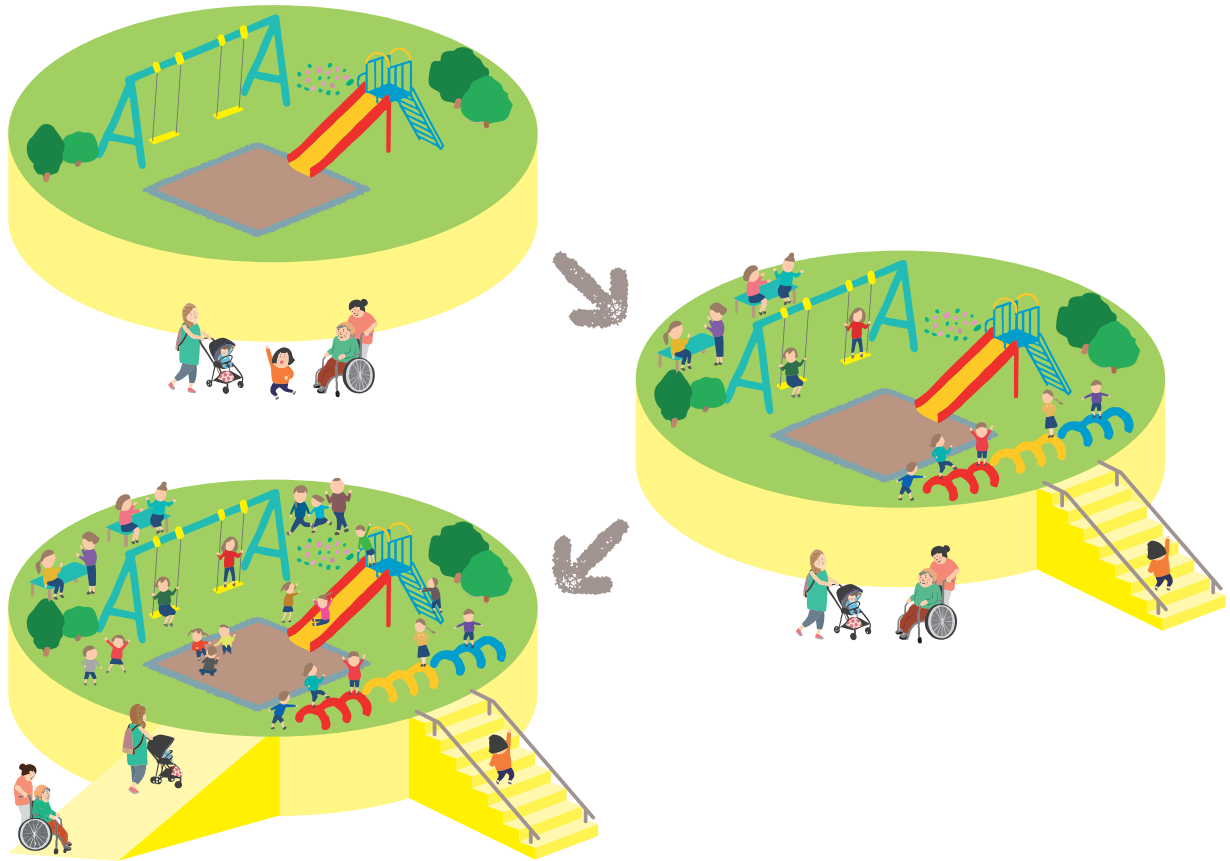
断崖絶壁の上にある公園には、誰も行くことはできません。誰にとっても、障壁がある状態です。

そこに階段が設置されれば、歩いて行くことができます。

それでも、車いすを利用している人や、ベビーカーを使用している人は公園に行くことができず、障壁が残されています。

そこにスロープを設置すれば、誰もが公園に行けるようになります。

車いすを利用している状態は変わらなくても、まわりの状況が変わることによって、「公園に行けない」という障がいが消滅されます。



誰もが暮らしやすい社会へ

現代社会において、障がいのない人が、不自由なく社会参加できているのは、障がいのない人を基準にして、すでに多くの社会的障壁が取り除かれているからといえます。

障がいのある人に対しても、社会的障壁を取り除くことによって、誰もが暮らしやすい社会にしていくことが求められています。

しょう 障がいについての理解と はい りょ 配慮

しょう だれ しょう う 障がいは誰にでも生じ得るものです

びょう き じ こ お 病気や事故はいつ起こるかわかりません。

どう よう しょう だれ しょう う 同様に、障がいはいつでも誰にでも生じ得るものなのです。

しょう た しゅ た よう おな しょう いち りつ 障がいは多種多様で同じ障がいでも一律ではありません

しょう しゅ るい てい ど さま さま おな しょう しょう たい いち りつ 障がいの種類も程度も様々であり、同じ障がいでも、その状態は一律ではありません。

また、しょう ふく すう ば あい 障がいが複数ある場合もあります。

がい けん しょう 外見ではわからない障がいもあります

しょう た しゅ た よう がい けん しょう 障がいは多種多様であり、外見だけでは障がい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、苦しんでいる人もいます。

じょう ほう きょう ゆう い し そ つう 情報共有や意思疎通をしましょう

ひつ よう じょう ほう おん せい も じ しゅ わ ひと あ さま さま 必要な情報は、音声・文字・手話など、その人に合った様々なコミュニケーション手段を使って提供しましょう。

あい て い こう ひつ よう おう ひと あ しゅ だん つか 相手の意向や必要に応じて、その人に合ったコミュニケーション手段を使って、「ゆっくり」「はっきり」「簡単な言葉で」「ていねいに」「繰り返し」伝えましょう。

がい じょ しゃ 介助者がいても

かい じょ しゃ ほん にん はな 介助者ではなく本人に話しかけましょう。

様々な場面で積極的にサポートしましょう

しょうがいの種類やその人ごとの状態や程度、そしてその人がいる場面や状況ごとに不便さや困難さが違います。

周囲の人の理解やサポートがあれば、不便さや困難さを感じないで済むことがあります。

困っている人を見かけたら、積極的に声をかけ、本人の意思を確認しながら、必要なサポートをしましょう。

まず、知ることからはじめましょう

社会的障壁をなくしていくことなど、誰もが暮らしやすい社会をつくっていくことにより、働くことや、趣味やスポーツなど、社会のすべての場面に参加できるようになります。

社会的障壁をなくしたり、差別をしないようにしていくためには、心身の機能障がいを知っておくことが必要です。

障がいのある人もない人も、互いに、その人らしさを認め合いながら、共に生きる社会（共生社会）をめざしましょう。

詳しくは

しまねけんけんこうふくしぶしょう ふくしか
島根県健康福祉部障がい福祉課

〒690-8501 松江市殿町1番地

でんわ ファックス
電話：0852-22-6526 FAX：0852-22-6687

視覚障がいについて

あなたに知ってほしいこと

視覚障がいとは

何らかの原因により視機能に障がいがあることにより、全く見えない場合と見えづらい場合（ロービジョン）とがあります。

●ロービジョンには

- 眼鏡をかけていてもよく見えない
 - 光がまぶしい
 - 暗いところで見えにくい
 - 見える範囲がせまい
 - 特定の色がわかりにくい
- などの症状があります。

視覚障がいには様々なケースがあり、困難さは人それぞれです。見かけだけでは不自由さや何に困っているかわかりづらいことも多くあります。

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、音声や触れることなどにより情報を得ています。また、視覚障がいのある人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、そばに誰がいるのか、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。

●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。

●買い物をするときに商品や価格がわからなくて困ります。

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

こんな配慮をお願いします

● 困っているように見えたら、突然体に触れず、前方から声をかけましょう

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。視覚障がいのある人は、まわ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。

声をかけるときは、突然体に触れず、できるだけ前方から話しかけ、自分の名前や「あいサポーターの〇〇です」など簡単な自己紹介をし、「何かお手伝いすることはありませんか」と申し出てください。

● 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」が「何」かわかりません。

「30センチ右」「時計で3時の方向」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。

● 伝達方法を工夫しましょう

点字や音声による情報を増やしましょう。

また、文字を拡大したり、黒地に白い文字などコントラストをはっきりさせると見えやすい人もいます。

赤と緑など、色の組み合わせによって、見えにくい人もいます。表やグラフなどを作る時には、色遣いに注意し、柄をつけたり、凡例をグラフ内に表示するなどの工夫をしましょう。

● その人の「目」になる気持ちが大切です

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、障がいのある人のペースにあわせて歩きましょう。

● 視覚障がいのある人への様々なサポート設備のある公共施設などがあります

点字掲示板やハンドセット付ATMなど、視覚障がいのある人が使いやすい設備が整えられている施設もあります。どこに何があるのか、覚えておくといでしょう。

視覚障がいのある人の見えない見えにくいところを補う情報があれば、行きたいところに行き、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、出来ることが当たり前になるように、まずはためらわず、声をかけていくことが大事です。

詳しくは

ライトハウスライブラリー

〒690-0884 松江市南田町141-10

島根県西部視聴覚障害者情報センター

〒697-0016 浜田市野原町1826-1

電話：0852-24-8169

FAX：0852-28-4321

電話：0855-24-9334

FAX：0855-24-9335

ちょう かく しょう

聴覚障がいについて

あなたに知ってほしいこと

聴覚障がいとは

聴覚障がいには、耳が全く聞こえないろう・ろうあ、音や声が聞こえづらい難聴があります。

また、病気や事故が原因で途中から聴こえなくなった中途失聴の人もあります。

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がいのため、周囲の人に気づいてもらえないことがあります。特に中途失聴の場合は、話せる人も多く、「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、障がい程度などによって聞こえ方は様々です。

● 音によって周囲の状況を判断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、周囲の情報が入らないので状況判断ができない場合があります、危険な目にうることがあります。

● コミュニケーション方法の違いがあります。

聴覚障がいのある人とのコミュニケーション方法は、「筆談」「口話」「手話」など、その人なりの方法があります。

● 聞こえないため情報を得られないことがあります。

鉄道の駅や空港などで、施設内放送が聞こえないため、とまどったり、鉄道やバスなどの車内放送が聞こえず、乗り過ごしてしまったりすることがあります。

また公共施設内の放送や病院の呼び出しに気づかず、そのまま待ち続けることもあります。

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。

話をするときにはゆっくりと話したり、会話方法を確認して、その人に合わせたコミュニケーション方法をとりましょう。

連絡手段としてファクシミリ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 お互いに文字を書き、自分の意思を伝えあえる、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。身振りをまじえながら話す则分かりやすいです。
手話 手指や表情で表す視覚言語です。聴覚障がい者の約2割程度の人を使用しています。

手話通訳 聴覚障がい者と健聴者のコミュニケーションを仲介し、音声言語を手話に、また、手話を音声言語に変換して両者の通訳をします。

要約筆記 音声言語で話している内容を要約し、文字で表し伝えます。パソコンによる方法と、手書きによる方法があります。

難聴や中途失聴の人には、要約筆記が望まれます。

● 音声以外の情報伝達方法を

ファックス、電子メール、掲示板、パネルなど視覚を通じた伝達方法を考えましょう。

イベントなどを開催する際は、手話通訳や要約筆記を活用しましょう。

また、話しかける際は、介助者（通訳者）ではなく本人に話しかけましょう。

詳しくは

島根県聴覚障害者情報センター

〒690-0011 松江市東津田町1741-3

電話：0852-32-5960

FAX：0852-32-5961

島根県西部視聴覚障害者情報センター

〒697-0016 浜田市野原町1826-1

電話：0855-24-9334

FAX：0855-24-9335

おん せい げん ご き のう しょう

音声・言語機能障がいについて

あなたに知^しってほしいこと

音声・言語機能障がいとは

げん ご しょう おお ふた わ
言語障がいはいは大きく二つに分けられます。

● 音声機能障がい

こう とう き かん しょう こと ば り かい し しょう はっ せい こん なん おん せい き
喉頭などの器官の障がい、言葉の理解には支障がなく、発声だけが困難な音声機能の障がい。

● 言語機能障がい

しつ ご しょう こう おん しょう げん ご はっ たつ しょう こと ば り かい てき せつ ひょう げん こん なん げん ご
失語症や構音障がい、言語発達障がいなど、言葉の理解や適切な表現が困難な言語機能の障がい。

こんなこと^{こま}に困っています

● 周囲^{しゅう い}に気づいてもらえないことがあります。

がい けん しょう しょう い き
外見ではわかりにくい障がいのため、周囲に気づいてもらえないことがあります。
はな へん とう おも
話しかけられてもすぐには返答できず、もどかしい思いをすることがあります。

● 音声機能障がいの場合^{ば あい}

いん とう てき しゅつ しゅ じゅつ う ひと しょく とう はっ せい くん れん かい わ ひと
咽頭摘出手術を受けた人は、食道発声の訓練をして、会話ができるようになる人もいますが、
とう ぶん あいだ ひつ だん おも ほう ほう
当分の間は、筆談が主なコミュニケーション方法です。
はな へん とう
話しかけられてもすぐには返答できなかったりします。

● 言語機能障がいの場合^{ば あい}

かい わ こん なん し しょう もん ふ べん り かい にち じょう せい かつ
会話が困難なため、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
ふ じ ゆう こ かい
に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

音声機能障がいのある人は、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。聞きとりにくい場合は、筆談をあわせて利用することもあります。

● 聞きとりにくい場合は確認しましょう

言語障がいのある人への対応は、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

島根県聴覚障害者情報センター

〒690-0011 松江市東津田町1741-3

電話：0852-32-5960

FAX：0852-32-5961

島根県西部視聴覚障害者情報センター

〒697-0016 浜田市野原町1826-1

電話：0855-24-9334

FAX：0855-24-9335

もう 盲ろうについて

あなたに知ってほしいこと

もう 盲ろうとは

視覚障がいと聴覚障がいが重複した重度の障がいです。

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
- 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4つに分けられます。

- 盲ベース盲ろう 視覚障がいがあり、のちに聴覚障がいを発症したもの
- ろうベース盲ろう 聴覚障がいがあり、のちに視覚障がいを発症したもの
- 先天的盲ろう 先天的に、あるいは乳幼児期に視覚と聴覚の障がいを発症したもの
- 成人期盲ろう 成人期以後に視覚と聴覚の障がいを発症したもの

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あります。

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います。

生活環境や視野障がいと聴覚障がいの程度、またその障がいの発症時期により、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、触手話や指文字など、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** 手のひらに指先など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。
- 指文字** 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人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、配慮が必要です。
- 通訳介助** コミュニケーションをスムーズにする方法を習得した通訳介助員を通じて、コミュニケーションを取ることができます。

こんな配慮をお願いします

●まずは、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。聴力が使える人もあります。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みつけましょう。

●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、周りの状況もわかりません。他の人の発言や、「道沿いに花が咲いている」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うことがあります。困難な状況にある人をみかけたら、様々な支援があることを伝えてください。

詳しくは

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

島根県聴覚障害者情報センター

〒690-0011 松江市東津田町1741-3

電話：0852-32-5960

FAX：0852-32-5961

島根県西部視聴覚障害者情報センター

〒697-0016 浜田市野原町1826-1

電話：0855-24-9334

FAX：0855-24-9335

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

事故による手足の損傷あるいは腰や首、脳の血管などに損傷を受けたり、先天性の疾患などによって上肢・下肢にあるマヒや欠損などにより、歩くことや物の持ち運びなど日常の動作や姿勢の維持が不自由になります。

病気や事故で脳に損傷を受けた場合には、言葉の不自由さや記憶力の低下などを伴うこともあります。

肢体不自由の中でも脊髄損傷・脳性マヒ・筋ジストロフィーなど全身に障がいがあるものを全身性障がいといいます。

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があります。

高いところにあるもの、床にあるものなどを取ることが困難です。

ATMや自動販売機など、正面向きでは足が入らず使いにくいです。

●障がい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（摂食嚥下障がい）な人には

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。

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。

●脊髄損傷の人は

手足が動かせないだけでなく、感覚もなくなり、体温調節が困難です。

● 脳性マヒの人の中には

発語の障がいに加え、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人もいます。

● 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。生活の様々な場面でサポートすれば、障がいのない人と同じように生活できる人もいます。

全身の筋肉の萎縮変性は常に進行性であるため、将来は歩行不能になり全面的な介助を必要とする重度身体障がいとなる人もいます。

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尋ねましょう。
望まれる方法で対応することが大切です。

● 子ども扱いをしないようにしましょう

言葉がうまく話せない人に対して、子どもに対するような接し方をしないようにしましょう。

● 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

島根県身体障害者団体連合会

〒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

ないぶしょう 内部障がいについて

あなたに知ってほしいこと

ないぶしょう 内部障がいとは

ないぶしょうの内部障がいであり、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種類の機能障がいが定められています。

こんなことに困っています

外見から分かりにくく、周りから理解されにくいため、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態にあります。

障がいのある臓器だけでなく、全身状態が低下しているため、体力が低下し、疲れやすいです。重い荷物を持ったり、長時間立っているなどの身体的負担を伴う行動が制限されます。障がいや治療の影響で集中力が続かず、心理的ストレスを受けやすくなります。

障がい者用駐車スペースが空いていても、外見から分かりにくく、周りから理解されにくい利用できないことがあります。

- 「心臓機能障がい」で心臓ペースメーカーを使用している人は、近い距離で携帯電話を使用されると、発射される電波の影響で心臓ペースメーカーが誤作動する恐れがあります。
- 「呼吸器機能障がい」のある人は、タバコの煙などにより大きな影響を受けます。
- 「腎臓機能障がい」には、人工透析治療を受けている人がいます。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・直腸機能障がい」で人工肛門・人工ぼうこうを使用されている人（オストメイト）は、専用のトイレ（オストミートイレ）が必要です。
- 「ヒト免疫不全ウイルス（HIV）」は、日常生活の中では感染しません。また感染の早期把握や治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができます。周囲の人が偏見をなくし、HIVキャリアの人が暮らしやすい世の中にしていくことが必要です。

こんな配慮をお願いします

●「外見からは分かりにくい障がい」があることを理解しましょう

障がいの種類や程度は様々です。外見ではわかりにくく、周りから理解されず苦しんでいる障がいのある人がいることを知しましょう。

●決められたルールやマナーを守りましょう

携帯電話の電波によって心臓ペースメーカーの誤作動がおこる場合があります。

また、酸素ボンベの近くでの喫煙は非常に危険です。

禁止されている場所での携帯電話の使用、喫煙は、内部障がいのある人にとって生命にかかわる影響を及ぼすものであることを知った上で、ルールやマナーを守った行動をしましょう。

●風邪などをうつさないように配慮しましょう

体力が低下しているため、風邪などに感染しやすくなっています。また、障がいのある臓器に悪影響を及ぼすこともあるので、周りの人は注意しましょう。

●無理をされないように配慮しましょう

重いものを持ったり、長時間立ち続けたりすることなどは、体に大きな負担をかけ、体調を崩すことがあります。話をするときは椅子に座ってもらう、声をかけて重い荷物を代わりに持つなどの配慮をしましょう。

詳しくは

しまねけんしんたいしょうがいしゃだんたいれんごうかい
島根県身体障害者団体連合会

〒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

じゅうしょうしん しんしょう

重症心身障がいについて

あなたに知ってほしいこと

重症心身障がいとは

重度の身体障がいと重度の知的障がい重複している障がいです。移動や食事など、日常生活を自分一人ですることが困難なため、自宅で福祉サービスを受けたり、医療や福祉サービスを提供する専門施設に入所したりして生活しています。

また、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状態を「超重症心身障がい」といいます。

● 姿勢

ほとんど寝たままで自力では起き上がれない状態が多く、座るのがやっとです。

● 移動

自力での移動や寝返りが困難で、車いすなどで移動を行います。

● 排泄・入浴

全介助となります。また、おむつを使っていることが多いので、同性の介護が原則となります。

● 食事

自力ではできないため、スプーンなどで介助します。誤嚥をおこしやすいです。また、通常の食事が食べられない人は、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。外食時には、ハサミやミキサーの貸し出しがあると助かります。

● 変形・拘縮

手、足が変形または拘縮しており、側弯や胸郭の変形を伴う人が多いです。

● 筋緊張

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。

● 健康

肺炎や気管支炎をおこしやすく、てんかん発作をおこす人も多いため、いつも健康が脅かされています。痰の吸引が必要な人もいます。

● コミュニケーション

言語で伝えることは困難ですが、声や身振り、目くばせなど、いつも介助している人であればわかる手段で気持ちを表現することができます。表現力は弱くても、笑顔で気持ちを伝えます。

● 趣味・遊び

音楽、散歩、ムーブメントが好きな人が多いです。

● 超重症心身障がい

超重症心身障がいがある人は、水分と食べ物を鼻から胃へ注入する管をつけたり、呼吸がうまくできないため人工呼吸器をつけたりしています。このような障がいのある人は常に医療的ケアが必要なため、外出することが難しいのが現状です。

こんな配慮をお願いします

● どんなに重い障がいがあっても真剣に生きている命を守ってほしい

どんなに重い障がいがあっても、すべての人はかけがえのない存在です。障がいのあ
るなしに関わらず、お互い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
指しましょう。

● 困っていそうなときは、声をかけてみましょう

移動するときは、介助者にかかえてもらったり、車いすなどを使用します。
本人の体が大きい場合や医療機器を持ち運ぶ必要がある場合、介助者の負担はよ
り大きくなります。少しの距離、段差であっても、移動に人手が必要そうに見えたら、
「何かお手伝いすることはありますか」と声をかけてみましょう。

● 知ってください「子ども用車いす」

重い病気や障がいのある子どもが使用する車いす（子ども用車いす）は、その外観が似ていることから、一般的なベ
ビーカーと誤認され、公共交通機関や店舗などでたたむよう要請されたり、「なぜ歩かないのか」と誤解されることが
あります。

子ども用車いすは、重い病気や障がいにより自力での移動や姿勢の保持が困難な子どもにとって大切な乗り物です。
ベビーカーと異なり、外出先でたたんだり、子どもを降
ろすことは困難です。

子ども用車いすは、福祉用具です。子ども用車いすを利用
して、公共交通機関や施設を利用することについて、ご
理解とご協力をお願いします。



ヘルプマーク



子ども用車いすの例

詳しくは

島根県心身障害児(者)親の会連合会

〒690-0011 松江市東津田町1741-3

電話：0852-32-5976

FAX：0852-32-5982

知的障がいについて

あなたに知ってほしいこと

知的障がいとは

18歳までの発達期に、知的な能力に遅れがみられ、日常生活に支障が生じるため、何らかの特別な援助が必要な状態です。

障がいの現れは人それぞれで個人差があります。少し付きあっただけでは障がいから分からない人、食事や排せつ、衣服の着脱などで介助が必要な人、発達障がいや身体障がいなど複数の障がいのある人など様々です。

社会生活や日常生活を送る上で必要とされるサポートは個人差がありますが、周囲の人とのかかわりの中で、支援を受けながら社会で活躍している人もたくさんいます。

知的障がいの特性

「言葉を使う」「記憶する」「複雑な物事を考えたり理解する」などのことが苦手という特徴がみられます。

- 複雑な会話や抽象的な概念が理解しにくいです。
- 人に尋ねたり、自分の意見を言うのが苦手な人もいます。
- 漢字の読み書きや計算が苦手な人もいます。
- ひとつの行動に固執したり、同じ質問を繰り返す人もいます。

こんな配慮をお願いします

●その人の理解力に応じた情報の出し方、伝え方を心がけましょう。

漢字にふりがなをふる、言葉や文章の表現を具体的にするなど、人それぞれの理解力に応じた情報の出し方をしましょう。

同時に、子ども扱いしないように気を付けましょう。

●ゆっくり簡単な言葉で話しかけましょう

「一方的に話す」「ひとりごとを言う」「同じ言葉を繰り返す」などコミュニケーションがうまくとれない場合があります。そのような時は、内容が理解できるようにゆっくり簡単な言葉で話しかけましょう。

●やさしく声をかけ、危険であることを知らせましょう

「赤信号でも渡る」「車が来ても避けない」「遮断機が下りても線路に入る」など危険が分からない、助けを求めることができない場合があります。そのような時は、やさしく声をかけ危険であることを知らせましょう。

●落ち着ける場所に誘導しましょう

状況の変化に対応できず、「ひっくりかえる」「泣きわめく」「飛び跳ねる」などのパニック行動がおこることがあります。そのような時は、落ち着ける場所に誘導しましょう。

●思いこみで判断せず、見守ってください

「通行する人を無表情で見ている」「ぴょんぴょん跳ねたりする」「ひとつのことにこだわる」など、誤解されやすい行動をする場合があります。そのような時は、思い込みで判断せず見守ってください。

知的障がいのある人の中には、適切な判断が難しい人もいます。

障がいのある人の目線で接してください。

詳しくは

島根県手をつなぐ育成会

〒690-0011 松江市東津田町1741-3 島根県社会福祉協議会内

電話：0852-32-5976 FAX：0852-32-5982

発達障がいについて

あなたに知ってほしいこと

発達障がいとは

発達障がいは生まれつきの脳の働きの障がいで、注意欠如・多動症、限局性学習症、自閉スペクトラム症など、いくつかのタイプに分類※されます。

子育ての仕方などの育った環境が原因で生じるものではありません。

どんな能力に障がいがあるのか、またどのくらいの程度なのかは、人によって様々です。個人差がとても大きいという点が、発達障がいの特性と言えるかもしれません。

● 注意欠如・多動症（ADHD 不注意優勢型、多動症・衝動性優勢型）の特性

注意力が散漫になりうっかり同じ間違いをしてしまう不注意、じっとしていることが苦手で動き回ってしまったりおしゃべりが止まらない多動性、不意に行動してしまう衝動性などがあります。

● 限局性学習症（LD 読字障がい、算数障がい、書字表出障がい）の特性

全般的な知的発達には問題がないのに、読む・書く・計算するなどの特定の事柄が著しく難しい状態にあり、それぞれ学業成績や日常生活に困難が生じます。

● 自閉スペクトラム症（ASD 自閉症・アスペルガー症候群）の特性

相手の立場にたって物事を考えたりすることが苦手で、周囲の人と共感的な関係を築くことが困難です。人に言葉で自分の意思を伝えたり、相手の言葉の意味を理解することが難しかったり、やり取りが一方通行になるなど、コミュニケーションが苦手です。

また、いつもと違う状況や変化に対応することが難しく、混乱することもあります。感覚や刺激に対して、過敏に反応しすぎたり、逆に鈍かったりする場合もあります。

※ICD-11に基づく分類

こんな配慮をお願いします

●特性に合わせた対応をしましょう

- いつ・どこで・誰と・何をするのか、終わったら何があるのかなど、分かりやすく見通しを示すと、安心して活動することができます。
- コミュニケーションの工夫として、抽象的な表現を減らす、短い文で伝える、順を追って具体的に説明するなどの方法があります。「ちょっと待って」ではなく、「○時○分まで待って」など、具体的に時刻を伝えるとわかりやすいです。
- 話し言葉だけでなく、絵や写真・文字など、目で見てわかるように伝えることが大きな手助けになることがあります。
- 余計な刺激や苦手な刺激を減らせるように、環境を整える必要があります。

●「なぜできないのか」ではなく、具体的に示しましょう

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

「どうすればできるのか」「どうすれば補えるのか」という視点で考えて、具体的な工夫をしましょう。

●お互いを認め合うことが大切です

まわりの人に比べると、苦手なことが目立つために、自分に自信をなくしてしまうことがあります。しかし、まわりに比べて得意なこともあります。

発達障がいのことを本人や家族・周囲の人がよく理解し、その人にあった過ごし方を工夫することができれば、持っている力がしっかり活かせるようになります。

障がいの有無に関わらず、お互いの個性を尊重する気持ちが大切です。

詳しくは

島根県東部発達障害者支援センター 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

島根県西部発達障害者支援センター 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

せい しん しょう 精神障がいについて

あなたに知ってほしいこと

せい しん しょう 精神障がいとは

とう ごう しつ ちょうしょう き ぶん しょう びょう せい しん しつ かん げん かく もう そう ふ あん
統合失調症や気分障がい（そううつ病）などの精神疾患では、幻覚や妄想、不安
やイライラ感、ゆううつ感、不眠などが認められます。

これらの症状は、しょうじょう くすり ふく よう かん きょう あん てい けい かい
これらの症状は、薬を服用することや環境が安定することにより、軽快していきます。
びょう き しょうじょう お つ けい か なか い よく しゅうちゅうりよく じ ぞく せい
病気の症状が落ち着いてくる経過の中で、意欲がわからない、集中力や持続性がない、
ひと づきあいに 過度に 緊張するなどの症状が見られます。

せい しん しょう とく せい 精神障がいの特性

せい しん しょう くすり ちゅう だん かさ さい はつ
精神障がいは薬を中断したり、いろいろなストレスが重なると再発しやすくなります。
ふ みん つか しょうじょう み ひと しょうじょう む り
不眠や疲れやすいといった症状が見られたら、まわりの人はあまり無理をさせない
ように配慮しましょう。

しょうじょう つづ きゅう しょう しょう じ い びょう いん
さらに症状が続くようなら、ゆっくりと休養をとるようにして、主治医や病院のケ
スワーカーなどに早めに相談を勧めてください。

こんな配慮をお願いします

- 本人の気持ちを大切にしてください。
疾患や障がいに対する正しい理解が必要です。
- できないことに目を向けるよりも、本人ができること、やりたいことに注目してください。無理な励ましはかえって本人のストレスになります。
- 何かを頼むときは「具体的に」「はっきりと」「簡潔に」伝え、依頼に応じてくれた時は、「ありがとう」と言葉に出して伝えることで、安心感や自信が少しずつ増えていきます。
- 精神障がいのある人の中には、地域のなかで支援を受けながら一人暮らしをしている人もたくさんいらっしゃいます。障がいのある人が困った時に気軽に相談できるように、まわりの人には、日ごろから気軽に声を掛け合うなど、相談しやすい関係作りをお願いします。
- 精神障がいは、私たちの身近な人の中にも、誰にでもおこりうる病気です。疾患や障がいの特徴を正しく理解し、本人の気持ちを大切にすることが大切です。

詳しくは

島根県立心と体の相談センター

〒690-0011 松江市東津田町1741-3

電話：0852-21-2885

FAX：0852-32-5924

一般社団法人島根県精神保健福祉会

〒690-0011 松江市東津田町1741-3

電話：0852-32-5927

FAX：0852-32-5927

依存症について

あなたに知ってほしいこと

依存症とは

依存症は、特定の物質や行為にはまってしまい、それを繰り返すうちに生活に支障が出ていてもやめられない状態のことを言います。自身の心や体のみにとどまらず、家庭や職場など周囲にも深刻な問題が生じてきます。

依存症は病気であり、治療すれば回復します。

しかし、まだまだ偏見や誤解が根強く、個人の問題と捉えられ、治療に対する周囲からの理解を得られない場合が多いです。

依存症の種類

依存症は二つのタイプに分けられます。

●物質依存

薬物、たばこ、アルコールなどがやめられない

●プロセス依存

ギャンブル、ゲーム、インターネット、買い物などがやめられない

こんな配慮をお願いします

- 依存症はちょっとした興味やきっかけで、誰もがなり得る病気であり、患者本人が自分では気づきにくい病気です。家族や身近な人が、依存症を正しく理解し、かかわることが大切です。
- 依存症の治療は、依存の対象となるものに頼らない生き方を取り戻すことを目指します。
また、依存症の人がその対象に頼らない生活を続けていくには本人だけの力ではなかなか困難です。
医療機関や相談機関につながるとともに、本人が自助グループなどに参加し、同じ病気の仲間同士で支え合うことが大切です。
- 家族や身近な人の相談に応じてくれる窓口もあります。まずは相談してみてください。

詳しくは

島根県立心と体の相談センター

〒690-0011 松江市東津田町1741-3

公益社団法人 島根県断酒新生会

〒699-0402 松江市宍道町白石1412-1

電話：0852-21-2045

電話：0852-66-3612

FAX：0852-32-5924

FAX：0852-66-3660

てんかんについて

あなたに知^しってほしいこと

てんかんとは

てんかんは^{のう}脳^{びょう}の病^き気です。^{のう}脳^{しん}の^{けい}神^{さい}経^{ぼう}細胞^{いち}の^ぶ一^{かつ}部^{ぼつ}が^{かつ}活^{どう}発^とに活動するために、てんかん^{ほっ}発^さ作^くが^{かえ}繰^り返^{かえ}しおこります。

^{こく}国^{ない}内^みでもよく見^みられる病^{びょう}気で、^{にん}100人^{にん}から^{ひと}200人^りに一人、およそ^{まん}100万^{にん}人いると言^いわ^れています。

てんかん^{ほっ}発^さ作^{ぜん}には、^{しん}全^{からだ}身^{いち}、または^ぶ体^いの^{しき}一^い部^{しき}が^いけ^{しき}い^れん^るするもの、^い意^{しき}識^がが^なく^なるもの、^あある^いは^じ自^{ぶん}分^{だけ}が^じ自^{かく}覚^{する}ような^{ほっ}発^さ作^{まで}、^{さま}様^ざ々^で、^{ねん}ど^{だい}の^み年^代に^もみ^られる^身身^近な^{びょう}病^き気^{です}。

^{びょう}病^き気^に対^{たい}する^{ただ}正^{じょう}しい^{ほう}情^し報^がが^し知^られ^てい^{ない}た^め、^{いま}今^{でも}も^ごな^{かい}お^さ誤^{べつ}解^さや^{へん}差^{けん}別^{しょう}、^{へん}偏^{けん}見^がが^し生^じじ^やす^いい^{びょう}病^き気^{です}。

こんな配慮をお願いします

てんかんについて、正しい理解をしましょう
疲れすぎたり、寝不足が続くと発作がおきやすくなります

● てんかん発作がおったら

ほとんどの発作は、1分から数分たてば自然にとまります。すぐに救急車を呼ぶ必要は、ほとんどありません。

● もし身近に発作がおった人がいたら

- 尖ったものなど、危険なものを遠ざける。
- 頭をぶつけないように柔らかいものを頭の下に敷く。
- けいれんが治まっても、意識がはっきりするまで見守る。

● やってはいけないこと

- ✕ 口の中にハンカチなどのものを入れる。
- ✕ けいれんを止めようとして体を押さえる。
- ✕ 早く意識を戻そうとして刺激を与える。

まずは、慌てず、落ち着いて、正しい理解と配慮を心がけましょう。

詳しくは

公益社団法人 日本てんかん協会(波の会) 島根県支部

〒690-0017 松江市西津田2-2-20

電話：0852-23-5320

FAX：0852-23-5320

こう　じ　のう　き　のう　しょう

高次脳機能障がいについて

あなたに知ってほしいこと

高次脳機能障がいとは

人間の脳には、体を動かしたり、見たものや聴いたものを直接感じる「一時脳」と、それらの様々な情報を互いに伝えあう高度な働きをする「高次脳」とがあります。

交通事故や、脳出血・脳梗塞などの脳血管疾患により、脳に損傷を受けると、「記憶」「注意」「思考」「言語」などの高次脳が行う機能の一部に障がいがおきることがあります。これが高次脳機能障がいです。

しかし、外見から分かりにくいことや問題点が特定の状況にならないと見えてこない場合もあることから、障がいのことを認識して理解することが難しいのが特徴です。

主な原因に、脳外傷・脳卒中・脳腫瘍・脳炎・低酸素脳症などがあります。

こんなことに困っています

- 記憶障がい 新しいことが覚えられなくなる。
- 注意障がい 物事に集中できない。
- 遂行機能障がい スケジュールや計画の手順が立てられない。トラブル時の対応ができない。
- 社会的行動障がい 行動を抑えたり、調整することができない。些細なことでイライラしてしまう。
- 失語症 話そうと思っても違う言葉が出る。言葉が出るのに時間がかかる。
- 易疲労性 疲れやすくなる。疲れによって様々な症状があらわれやすくなる。

高次脳機能障がいの特徴

- 外見からは分かりにくい。
- 本人が自分の障がいを充分に認識できないことも多い。
- 周囲から誤解を受けることが多い。

こんな配慮をお願いします

●正しい理解と支援が求められています

日常生活や対人関係、仕事などがうまくいかず自信をなくし、混乱や不安の中にいることを理解しましょう。これまでの生活や人生観などを尊重した関わりを持つようにしましょう。

●具体的に伝えましょう

ゆっくり、わかりやすく、具体的に話しましょう。

情報は、メモを書いて渡し、絵や写真、図なども使って伝えましょう。

何かを頼むときには、ひとつずつ、具体的に示しましょう。

●気分転換をしましょう

疲労やイライラする様子が見られたら一休みして気分転換を促すようにしましょう。休める環境を整えておくことも大切です。

●「簡単」「シンプル」に

「手順を簡単にする」「日課をシンプルにする」「手がかりを増やす」など、環境の調整をすることが大切です。

詳しくは

【松江圏域】松江青葉病院

〒690-0015 松江市上乃木5-1-8

電話：0852-21-3565 FAX：0852-21-0111

【雲南圏域】そよかぜ館

〒699-1333 雲南市木次町下熊谷1259-1

電話：0854-42-8011 FAX：0854-42-2727

【出雲圏域】エスポアル出雲クリニック きらり

〒693-0051 出雲市小山町361-2

電話：0853-25-3949 FAX：0853-25-3952

【大田圏域】地域活動支援センターのほほん

〒694-0041 大田市長久町長久口267-6

電話：0854-82-3077 FAX：0854-82-3952

【浜田圏域】西部島根医療福祉センター

〒695-0001 江津市渡津町1926

電話：0855-52-2442 FAX：0855-52-0344

【益田圏域】相談支援事業所 ほっと

〒699-5132 益田市横田町2087-1

電話：0856-31-5433 FAX：0856-31-5102

【隠岐圏域】太陽

〒685-0021 隠岐郡隠岐の島町岬町中の津四309-1

電話：08512-2-5699 FAX：08512-2-3757

しん たい しょう

しゃ ほ じょ けん

身体障がい者補助犬について

あなたに知ってほしいこと

身体障がい者補助犬とは

身体障がい者補助犬とは、目・耳・手足に障がいのある人の生活をサポートする「盲導犬」「聴導犬」「介助犬」のことです。

「身体障害者補助犬法」に基づき認定された犬で、特別な訓練を受けています。障がいのある人のパートナーであり、ペットではありません。きちんと訓練され管理も行われているので、社会のマナーも守れますし、清潔です。だからこそ、人が立ち入ることのできる様々な場所に同伴できます。

● 盲導犬

街中で視覚障がいのある人を、障害物をよけながら安全に誘導します。ハーネス（胴輪）をつけていて、「盲導犬」と表示しています。

● 聴導犬

聴覚に障がいのある人に音を知らせます。

お湯の沸いた音、ドアチャイム、電話の着信音などを聞き分けて伝えます。「聴導犬」と表示しています。

● 介助犬

手や足などに障がいのある人の日常生活動作をサポートします。

電気を付けたり、物を拾って渡したり、着脱衣の介助などをします。「介助犬」と表示しています。

身体障がい者補助犬の受け入れへご理解とご協力をお願いします

補助犬は、「身体障害者補助犬法」において、人の立ち入ることのできる様々な場所
 所で受け入れるよう義務づけられています。

補助犬は、身体に障がいのある人の自立と社会参加に重要な役割を担っています。
 ご理解いただき、ご協力をお願いします。

仕事中の補助犬には、話しかけたり、勝手にさわったりして気を引く行為をしない
 ようにしましょう。

補助犬に食べ物や水を与えないようにしましょう。ユーザーは与える食事の量や水
 の量、時刻をもとに犬の排泄や健康を管理しています。

補助犬は、ユーザーの指示に従い待機することができるので、特別な設備は必要あ
 りません。

受入れの際、他のお客様などには、「身体障害者補助犬法」において受入れ義務が
 あること、補助犬の行動や管理はユーザーが責任をもって行っていることを説明し、
 理解を求めてください。

補助犬が通路をふさいだり、匂いをかぎ回るなど困った行動をしている場合は、補
 助犬ユーザーにはっきり伝えてください。

補助犬を同伴していても援助を必要とする場合があります。困っている様子を見か
 けたら、声をかけ、コミュニケーションをとってください。

詳しくは

島根県健康福祉部障がい福祉課

〒690-8501 松江市殿町1番地

松江市福祉部障がい者福祉課

〒690-8540 松江市末次町86

電話：0852-22-6527

FAX：0852-22-6687

電話：0852-55-5304

FAX：0852-55-5309

なん びょう 難病について

あなたに知ってほしいこと

なん びょう 難病とは

どのような理由で病気になるか明らかでなく、かつ、薬や治し方がじゅうぶんに見つかっていない、かかっている人が少ない病気です。長い間病院に通ったり、治療を続けたりする必要があります。

難病と一言でいっても、病名や症状は多種多様です。寝たきりの人もいれば、薬で症状を抑え、学校に通っている人や働いている人もいます。

大切なのは、「病気があっても、その人はその人らしく生きている」ということです。外から見ても分かりにくい症状もあるため、周りの人からはなかなか理解してもらえず、苦しい思いをしている人がたくさんいます。

「難病」という言葉のイメージから先入観をもつことなく、一人ひとりのありのままの姿を理解する気持ちが、難病の人をととても安心させてくれます。

詳しくは

しま ね けん けん こう ふく し ぶ けん こう すい しん か
島根県健康福祉部健康推進課

〒690-8501 松江市殿町1番地

公益財団法人ヘルスサイエンスセンター島根 しまね難病相談支援センター

〒693-0021 出雲市塩冶町223-7

でん わ ファックス
電話：0852-22-5267 FAX：0852-22-6328

しま ね
電話：0853-24-8510

さい がい じ たい おう 災害時の対応について

しょう がい の しゅ るい てい ど さい がい お じょうきよう し はん だん ひ なん
障がいの種類、程度によっては、災害が起きても状況を知り判断をしてすぐに避難
することが難しい人もいます。

さい がい じ ひ なん て だす ひつ よう
災害時には避難の手助けが必要です。

さい がい じょうきよう しょう じょう たい ほう ほう こと ゆう どう まえ じょう ほう どう じ
災害の状況、障がいの状態によって方法は異なりますが、誘導する前に情報を当事
者に伝えてから、避難誘導しましょう。

1. じ ぶん な まえ つた 自分の名前を伝える

「あいサポーターの〇〇です」と伝えてください。

こえ を かける、ひつ だん て ひつ だん も じ か ひと ほう ほう つた
声をかける、筆談、手のひらに文字を書くなど、その人にあった方法で伝えましょう。

2. いま お こと がら なに つた 今起きている事柄とこれから何をするかを伝える

ひつ だん て も じ ば あい か じ ひ なん か じ に
筆談や手のひら文字などの場合、「火事 避難」や「火事 逃げる」など、キーワ
ードだけでも伝わります。

3. ひ なん ゆう どう 避難誘導する

し かくしょう ひと かた も もく てき ち ゆう どう
視覚障がいがある人には、肩やひじを持ってもらい、目的地に誘導しましょう。

す ち いき しょう ひと ば あい ひ こえ
住んでいる地域に障がいのある人がいる場合には、日ごろから声をかけるなどして、
たす あ かん けい ところ
助け合いの関係をつくるように心がけましょう。

コミュニケーションボードについて

あなたに知ってほしいこと

コミュニケーションボードとは

障がいのある人の中には、話し言葉でのコミュニケーションが苦手な人もいます。しかし、絵や記号などわかりやすい方法があれば伝え合えることがあります。

「コミュニケーションボード」とは、話し言葉に代わるコミュニケーションツールです。言葉でうまく伝え合えないとき、またそのやりとりの際にこのコミュニケーションボードを差し出し、絵を指さしてもらいましょう。

コミュニケーションボードの使用方法

1. 基本的な使い方

- 言葉でうまく伝え合えないとき、そのやりとりの際に「コミュニケーションボード」を指さしてもらいます。
- 「コミュニケーションボード」を使うときは、多くの言葉を使うことはやめ、多少ゆっくり見せて指さしできるよう待ちましょう。
- 「コミュニケーションボード」がわからなくても、実物や写真ならわかる場合があります。また、文字や絵を書くことができる人もいます。
- 指さしすることが困難な人には、こちらが指さしして聞きましょう。

2. マニュアル

(1) こんな時、「コミュニケーションボード」の出番です

- 当事者が困っている → そわそわしている・ぶつぶつ言っている・困っている
- 対応する側が困っている → 言葉の意味が通じない・何を言っているのかわからない・何かを伝えたいことはわかる

(2) 「コミュニケーションボード」を利用しましょう

- 「わたしの伝えたいこと」を見せ、絵を指さしてもらいます。
- 指さした内容に答えましょう。

[※指させない場合]

- 「なに？」と問いかけて、指さしの見本を示しましょう。
- 「トイレ？」「いたい？」のように、推測されることを指さして聞いてみます。
- それでもうまく行かない場合は、一つずつ指さして聞いてみましょう。

わたしの伝えたいこと

What I want to communicate

トイレ



Restroom

いたい



Pain

のみたい



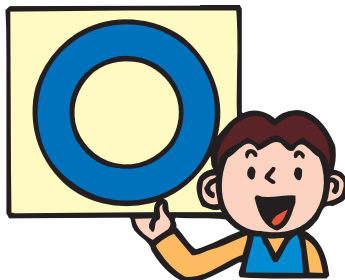
I am thirsty

たべたい



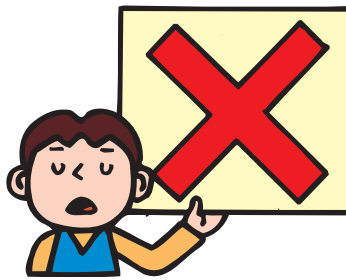
I am hungry

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

ヘルプマーク・ヘルプカードについて

あなたに知ってほしいこと

ヘルプマークとは

内部障がいや難病などの人、妊娠初期の人などは、疲れやすかったり、同じ姿勢を保つことが困難な場合があります。そのような人は、例えば公共交通機関で優先席に座っていると、そうした事情が周囲の人に分からないことから、不審な目で見られストレスを受けることがあります。

「ヘルプマーク」は、援助や配慮を必要としている人が外出先で身に着けることで、援助や配慮が必要であることを周囲に知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、内部障がいや難病など、支援や援助を必要としている人が、必要な支援の内容や緊急連絡先をあらかじめ記載し、外出先で提示することで、周囲に自身の障がいなどの特性への理解や支援を求めるためのものです。

(例：レストランでアレルギーの内容を伝える、体調の急変時に病院への連絡を依頼する、災害時の誘導を依頼する)

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、市町村の窓口や県の障がい福祉課、保健所、心と体の相談センターで受け取ることができます。
- ヘルプカードは、県障がい福祉課のホームページからダウンロードし、印刷して利用することができます。
- ヘルプマーク・ヘルプカードは、援助・配慮を必要とされている人であればどなたでも手に入れることができます。

ヘルプマーク・ヘルプカードを見かけたらこんな配慮をお願いします

- 公共交通機関では、席をお譲りください。

外見では分かりにくいものの、疲れやすかったり、つり革につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な人がいます。また、外見からは分からないため、優先席に座っていると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

- 駅や商業施設などで、声をかけるなどの配慮をお願いします。

交通機関の事故など、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な人や、立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な人がいます。

- マークやカードに記載された内容に従って配慮・支援をお願いします。

マークやカードには「アレルギーの内容」、「ゆっくり話してほしい」、「体調の急変時には病院に連絡してほしい」など、マークやカードを見た人に希望する配慮・援助の内容が記載されています。

- 災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

視覚障がいや聴覚障がいで状況把握が難しい人、肢体不自由などで自力での迅速な避難が困難な人がいます。

ヘルプマーク



ヘルプカード (表)



ヘルプカード (裏)

お願いしたいこと

詳しくは

島根県健康福祉部障がい福祉課

〒690-8501 松江市殿町1番地

電話：0852-22-6526 FAX：0852-22-6687

おも

ちゅうしゃじょうりようしょうせいど

思いやり駐車場利用証制度について

あなたに知ってほしいこと

思いやり駐車場利用証制度とは

県と協定を結んだ施設（ショッピングセンターや病院、公共施設など）に専用の駐車スペース（思いやり駐車場）を設けてもらうとともに、障がいや難病などにより歩行が困難な人に「思いやり駐車場利用証」を交付し、それを掲示した車が思いやり駐車場を利用できるようにする制度です。

対象となる人

- 身体・知的・精神障がいや難病により歩行が困難な人
- 要介護・要支援認定を受けた高齢者で歩行が困難な人
- けがなどにより一時的に歩行が困難な人
- 妊産婦 母子手帳取得時から産後2年間（単胎児）
母子手帳取得時から産後3年間（多胎児）



※ただし、障害者手帳をお持ちでも、障がい区分や等級によっては対象とならない場合があります。

※利用証の交付を受けたい方は、島根県障がい福祉課までお問い合わせください。

詳しくは

島根県健康福祉部障がい福祉課
〒690-8501 松江市殿町1番地

電話：0852-22-6686 FAX：0852-22-6687

き きょう だん たい あいサポート企業・団体を ぼ しゅう 募集しています！

しょう し とも い
～障がいを^し知り、^{とも}共に^い生きる～

だれ ぐ ち いき しゃ かい じつ げん
誰もが暮らしやすい地域社会を実現するためには、
き ぎょう だん たい やく わり じゅう よう
企業・団体のみなさまの役割が重要です。

うん どう しゅ し り かい
「あいサポート運動」の趣旨をご理解いただき、
さん か
ぜひ、ご参加ください。

き きょう だん たい 「あいサポート企業・団体」とは

この「あいサポート運動」の趣旨をご理解いただき、職員研修などに取り入れていた
だくことで「あいサポート運動」の普及などに積極的に取り組んでいただける企業・
だん たい き ぎょう だん たい にん てい
団体を「あいサポート企業・団体」として認定します。

き きょう だん たい 「あいサポート企業・団体」になるためには

しよく いん たい しょう けん しゅう おこな つぎ とり
職員を対象とした「あいサポーター研修」を行うとともに、たとえば次のような取
くみ おこな き ぎょう しん せい にん てい
組のいずれかを行っていただける企業などからの申請により、認定します。

- しよく いん
職員にパンフレット「障がいを^し知り、^{とも}共に^い生きる」を読むことを推奨する。
- しよく いん
職員への「あいサポートバッジ」の着用推奨。

にん てい き ぎょう だん たい にん てい しょう こう ふ けん しょう かい
認定企業・団体には、『認定証』を交付するほか、県のホームページで紹介しています。

お問い合わせ先

しま ね けん けん こう ふく し ぶ しょう ふく し か
島根県健康福祉部障がい福祉課

〒690-8501 まつ え し との まち ばん ち
松江市殿町1番地

でん わ
電話：0852-22-6526

ファックス
FAX：0852-22-6687

あいさつー研修〔手話講座〕

① 【おはよう】朝+あいさつ

【朝】



こめかみ付近に当てた右手のこぶしを下におろす。

【朝】



枕から起きる

【あいさつ】



おじぎをする。

② 【こんにちは】昼+あいさつ

【昼】



時計の正午の針の位置

右手の人差し指と中指をそろえて、顔のみけんの前に当てる。

【あいさつ】



おじぎをする。

③ 【こんばんは】夜+あいさつ

【夜】



陽が落ちる

両手のひらを左右に広げ、顔の前で交差させる。

【夜】



【あいさつ】



おじぎをする。

④ 【ありがとう】



相撲の手刀

片方の手を胸元で水平に、手の甲を上にしてかざします。手の甲の上に、もう片方の手を直角にのせて、その手を真上に上げます。



⑤ 【すみません、ごめんなさい】迷惑+お願い

【迷惑】



みけんにしわを寄せ「迷惑」

片方の親指と人差し指でみけんのあたりをつまみます。

【お願い】



顔の中央で片手をたてて、前に下ろしながら少しかがみます

⑥ 【ごくろうさま、おつかれさま】



右手のこぶしの小指側で左腕を2回たたく。



【お願い】



顔の中央で片手をたてて、前に下ろしながら少しかがみます。



⑦ 【よろしくお願いします】良い+お願い

【良い】



鼻先においた右手こぶしを前にだす。



【お願い】



顔の中央で片手をたてて、前に下ろしながら少しかがみます。



⑧ 【あなたのお名前は？】 あなた＋名前＋何

【あなた】



右手で相手を指す。

【名前】



胸につける名札

右手親指と人差し指で輪を作り、左胸にあてます。

【何】



右手人差し指を立てて、胸の前で軽く振ります。



⑨ 【どうされましたか？】

【何】



右手人差し指を立てて、胸の前で軽く振ります。



【尋ねる、～か？】



右手のひらを上に向け胸の前に下ろします。

⑩ 【少しお待ちください】 少し＋待つ＋お願い

【少し】



右手人差し指の指先を親指ではじく。

【待つ】



首を長くして待つ

右手の4本指を折り曲げ、指先を顎の下にあてる。

【お願い】



顔の中央で片手をたてて、前に下ろしながら少しかがみます。



⑪ 【大丈夫ですか？】 大丈夫＋尋ねる

【大丈夫】



湾曲させた右手の指先を左胸にあててから、右胸にあてる。



【尋ねる、～か？】



右手のひらを上に向け胸の前に下ろします。



動画を見ながら、繰り返し練習してにゃ。
手話講座の動画 (YouTube しまねっこCH)

島根県観光キャラクター「しまねっこ」
島観連許諾第2590号





2030年に島根県で 第29回 全国障害者スポーツ大会が開催されます!

全国障害者スポーツ大会とは

全国障害者スポーツ大会は、3日間の会期で開催され、全国から都道府県・政令指定都市選手団約5,000人（選手約3,000人＋役員約2,000人）が参加する国内最大の障がい者スポーツの祭典です。昭和40年から行われてきた「全国身体障害者スポーツ大会」と平成4年から行われてきた「全国知的障害者スポーツ大会」を統合した大会として、平成13年から行われています。



島根県観光キャラクター
「しまねっこ」

目 的

障がいのある選手が、障がい者スポーツの全国的な祭典であるこの大会に参加し、競技等を通じ、スポーツの楽しさを体験するとともに、国民の障がいに対する理解を深め、障がい者の社会参加の推進に寄与することを目的としています。



「島根かみあり国スポ・全スポ」開催に向け、島根県にゆかりのある選手や監督などのインタビュー記事を中心に発信するウェブサイトです。



選手として大会に出場する人、競技を観戦する人、運営のボランティアとして参加する人など、多くの県民の参加が必要です。

また、全国からも障がいのあるアスリートや支援者、観客など障がいのある方や関係者が大勢来県されます。

この大会をきっかけに障がいを知り、障がいの有無に関わらず誰もが暮らしやすい社会の実現に向けてできることから始めてみませんか。

実施競技

(公財) 日本パラスポーツ協会が定める「全国障害者スポーツ大会競技規則」に基づき、個人競技7競技、団体競技7競技の合わせて14競技が行われます。以下は実施される競技の一例です。

身 身体障害者が出場できる競技

知 知的障害者が出場できる競技

精 精神障害者が出場できる競技

個人競技

ボッチャ

身

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるか競います。



陸上競技

身 知

走る、とぶ、投げる競技をします。ルールや競技道具を工夫した障害者スポーツ大会特有の種目も行われます。



卓球

身 知 精

卓球とサウンドテーブルテニス（STT）を実施します。STTは視覚障害のある選手が出場できる競技で、金属球の入ったボールの転がる音を頼りにラバーの貼っていないラケットで打ち合います。



団体競技

車いすバスケットボール

身

ルールは一般のバスケットボールとほぼ同じで、4クォータ（合計40分間）行います。選手は障害の程度により、持ち点が決められており、コート内の5名の選手の持ち点合計は14点以下と定められています。



ブラインドベースボール

身

1チーム10人で競技しますが、全盲の選手が常に4人以上出場しなければなりません。ルールは一般のソフトボールを基本としていますが、ハンドボールより少し大きい球を使用します。



バレーボール

身 知 精

身体（聴覚）、知的、精神の障害のある選手がそれぞれの障害別に参加できる競技です。身体（聴覚）と知的の部は男女別、精神の部は男女混合で行われます。



※その他広く障がい者の間にスポーツを普及する観点から有効と認められるものについて、主催者間で協議し、オープン競技として実施します。

せん げん サポーター宣言

わたしたちは、多様な障がいの特性を理解し、
お互いが分かり合えるように努めます。

わたしたちは、日常生活で障がいのある人が
困っている場面を見かけたら、
声をかけ、手助けを行います。

わたしたちは、「あいサポート」バッジを身につけ、
気軽に声をかけやすい環境をつくれます。

わたしたちは、「あいサポート」の仲間の輪を広げ、
共に生きるよろこびを伝えます。

あいサポートバッジについて しょう しゃ (障がい者サポーター シンボルバッジ)

障がいのある人を支える「心」を2つのハートを重ねることで表現しました。

後ろの白いハートは、障がいのある人を支える様子を表すとともに、

「SUPPORTER (サポーター)」の「S」を表現しています。



ベースとしている「オレンジ」は、鳥取県出身で日本の障がい者福祉に尽力された糸賀一雄氏の残した言葉「この子らを世の光に」から「光」や、「暖かさ」をイメージするものとしています。

また、「だいたい (代々)」にちなみ、あいサポーター (障がい者サポーター) が広がって、共生社会が実現されることへの期待も込められています。

「あいサポート」とは

「愛情」の「愛」、私の「I」に共通する「あい」と、支える、応援する意味の「サポート」を組み合わせ、障がいのある人を優しく支え、自分の意志で行動することを意味しています。

ヘルプマークを知っていますか？
援助が必要な方のためのマークです。
詳細はこの冊子の38～39頁をご覧ください。

外見からは分からなくても援助が必要な方がいます。
このマークを見かけたら、バスや電車で席をゆずる、
困っているようであれば声をかける等、
思いやりのある行動をお願いします。



令和 8 年 7 月 発行

編集・発行 島根県健康福祉部障がい福祉課
〒690-8501 松江市殿町 1 番地
電話：0852-22-6526 ファックス：0852-22-6687