

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

じゅうしょうしんしんしょう

## 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、座るのがやっとなです。

### ● 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。誤嚥を起こしやすいです。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、てんかん発作を起こす人も多いため、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**

おんがく さん ぽ す ひと おお  
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。

● **困っていいときは、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。



詳しくは

しまねけんしんしんしょうがいじしゃおやかいはれんごうかい  
**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

「ことばを使う」「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、伝え方に心がけましょう

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」「ぴよんぴよん跳ねたりする」「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。

# はっ たつ しょう 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、限極性学習症、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、人によってさまざまです。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、多動性・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く、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。

しまねけんとうぶ はったつしょうがいしゃ しえん  
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

でんわ 電話：050-3387-8699 ファックス FAX：050-3730-9745

しまねけんせいぶ はったつしょうがいしゃ しえん  
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

でんわ 電話：0855-28-0208 ファックス 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  
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  
もうそう ふあん かん ふみん みと  
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  
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  
ぞくせい ひと か ど きんちょう しょうじょう み  
続性がない、人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 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 きゅうよう しゅじい 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、主治医や病院のケー  
すワーカーなどにはや そうだん すす  
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、誰にでも起こりうる病気です。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 ファックス：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 ファックス：0852-32-5927



# 依存症い ぞんしょうについて

## あなたにし知ってほしいこと

### 依存症い ぞんしょうとは

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、家庭や職場等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。

### 依存症い ぞんしょうの類型るいけい

依存症は二つのタイプに分けられます。

#### ●物質依存ぶつしつ い ぞん

薬物、たばこ、アルコールなどがやめられない

#### ●プロセス依存い ぞん

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。

# てんかんについて

## あなたに知ってほしいこと

### てんかんとは

てんかんは脳の病気です。脳の神経細胞の一部が活発に活動するために、てんかん発作が繰り返しおこります。

国内でもよく見られる病気で、100人から200人に一人、およそ100万人いると言われています。

てんかん発作には、全身、または体の一部がけいれんするもの、意識がなくなるもの、あるいは自分だけが自覚するような発作まで、さまざま、どの年代にもみられる身近な病気です。

病気に対する正しい情報が知られていないため、今でもなお誤解や差別、偏見が生じやすい病気です。

## こんな配慮をお願いします

てんかんについて、<sup>ただ</sup>正しい理解をしましょう  
<sup>つか</sup>疲れすぎたり、<sup>ね</sup>寝不足が<sup>つづ</sup>続くと<sup>ほっさ</sup>発作が起きやすくなります

### ●てんかん発作がおこったら

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。

### ●もし身近に発作が起こった人がいたら

- <sup>とが</sup>尖ったものなど、<sup>きけん</sup>危険なものを<sup>とお</sup>遠ざける。
- <sup>あたま</sup>頭をぶつけないように<sup>やわ</sup>柔らかいものを<sup>あたま</sup>頭の下に<sup>した</sup>敷く。
- <sup>おさ</sup>けいれんが治まっても、<sup>いしき</sup>意識がはっきりするまで<sup>みまも</sup>見守る。

### ●やってはいけないこと

- ×<sup>くち</sup>口の中に<sup>なか</sup>ハンカチなどのものを入れる。
- ×<sup>と</sup>けいれんを止めようとして<sup>からだ</sup>体を<sup>お</sup>押さえる。
- ×<sup>はや</sup>早く<sup>いしき</sup>意識を<sup>もど</sup>戻そうとして<sup>しげき</sup>刺激を<sup>あた</sup>与える。

まずは、<sup>あわ</sup>慌てず、<sup>お</sup>落ち着いて、<sup>ただ</sup>正しい理解と<sup>はいりよ</sup>配慮を<sup>こころ</sup>心がけましょう

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起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十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

疲労やいらいら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】 そよかせ館

〒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】 エスポール出雲クリニック さらり

〒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、匂いをかき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 電話：0852-22-6527 ファックス：0852-22-6687

松江市福祉部障がい者福祉課

〒690-0846 松江市末次町86 電話：0852-55-5304 ファックス：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

発病の原因が明らかでなく、かつ、治療方法が確立していない希少な疾病であって、この疾病にかかることにより長期にわたる療養が必要となるものをいいます。

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、働いている人もたくさんいます。

そのため、現在は、「病気をもちながら働く（働き続ける）」ことが大きな課題になっています。

外見からは分かりにくい症状もあるため、周囲の理解が得られず、苦しい思いをしている人がたくさんあります。

「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ことが大切です。

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 電話：0852-22-5267 ファックス：0852-22-6328

こうえきざいだんほうじん しまね なんびょうそうだん し えん  
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 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 しゅるい てい ど さいがい お じょうきょう し ほんだん  
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  
ひなん むすか ひと  
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 じょうきょう 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  
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  
とうじしゃ つた ひなんゆうどう  
を当事者に伝えてから、避難誘導しましょう。

## じぶん なまえ つた 1、自分の名前を伝える

「あいサポーターの○○です」と伝えてください。

こえ ひっだん て 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。

## いま お ことがら なに つた 2、今起きている事柄とこれから何をするか伝える

ひっだん 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。

## ひなんゆうどう 3、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、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に待ちましょう。
- 「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。

# つた 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

# 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優先して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
- けが等により一時的に歩行が困難な人
- 妊産婦（妊娠7ヶ月から産後1年間）

※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

## 利用証をもらうには

次の窓口にお越しいただくか、申請書類と返信用封筒を郵送することにより利用証の申請ができます。

申請するときは、障害者手帳、診断書、母子手帳など、要件に当てはまることを確認できる書類が必要です。

●申請窓口 島根県健康福祉部障がい福祉課

●思いやり駐車場の設置施設（協力施設）※令和3年2月現在

思いやり駐車場を設置している施設は、県内で306施設です。

また、思いやり駐車場利用証は、同様の制度を実施している全国39府県1市の協力施設でも利用できます。

## 市町村別の思いやり駐車場施設数

市 町 村	施 設 数	市 町 村	施 設 数
松江市	106	飯南町	3
浜田市	20	川本町	1
出雲市	66	美郷町	5
益田市	14	邑南町	2
大田市	15	津和野町	2
安来市	17	吉賀町	3
江津市	9	海士町	5
雲南市	26	隠岐の島町	7
奥出雲町	5		

※令和3年2月末現在

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 ファックス：0852-22-6687

# 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付けることで、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。

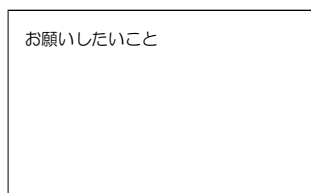
ヘルプマーク



ヘルプカード (表)



ヘルプカード (裏)



(SOSベストについて)

視覚障がいや聴覚障がいなどにより、災害時に避難誘導の支援が必要な人のために、身近にあるビニール袋などを使った「SOSベスト」を作成・着用する取り組みが進められています。



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 まつえしとのまちばんち でんわ  
松江市殿町1番地 電話：0852-22-6526 ファックス  
0852-22-6687



# あいサポート企業・団体を 募集しています!

～障がいを知り、共に生きる～

誰もが暮らしやすい地域社会を実現するためには、  
企業・団体のみなさまの役割が重要です。  
「あいサポート運動」の趣旨をご理解いただき、  
ぜひ、ご参加ください。



## 「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  
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・団体を「あいサポート企業・団体」として認定します。

## 「あいサポート企業・団体」になるためには

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組  
のいずれかをおこなっていただける企業などからの申請により、認定します。

- 職員にパンフレット「障がいを知り、共に生きる」を読むことを推奨する。
- 職員への「あいサポートバッジ」の着用推奨。

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

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



# けんしゅう しゅ わ こう ざ あいサポーター研修〈手話講座〉

## ①【おはよう】朝 + あいさつ

【朝】

【あいさつ】



こめかみ付近に当てた右手のこぶしを下におろす。

おじぎをする。

## ②【こんにちは】昼 + あいさつ

【昼】

【あいさつ】



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。

おじぎをする。

## ③【こんばんは】夜 + あいさつ

【夜】

【あいさつ】



両手のひらを左右に広げ、顔の前で交差させる。

おじぎをする。

## ④【ありがとう】



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】

【お願い】



みけんにしわを寄せ「迷惑」  
片手の親指と人差し指でみけんのあたりをつまみます。

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】

## ⑦【よろしく願います】良い + お願い

【良い】

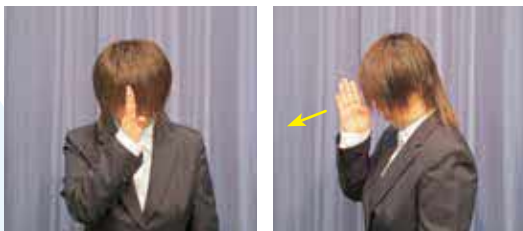


右手のこぶしの小指側で左腕を2回たたく。

鼻先において右手こぶしを前にだす。

【お願い】

【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。

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。



# けんしゅう しゅわ こうざ あいさポーター研修〈手話講座〉

## ⑧【あなたのお名前は何?】あなた + 名前 + 何

【あなた】



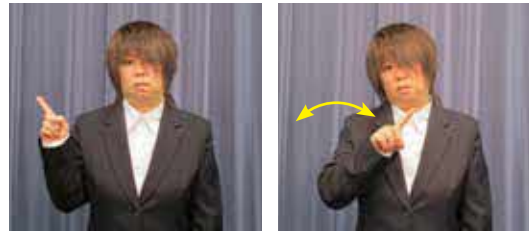
みぎて あいて ゆび  
右手で相手を指す。

【名前】



むね なふだ  
胸につける名札  
みぎて おやゆび ひとさき ゆび わ つく  
右手親指と人差し指で輪を作  
り、左胸にあてます。

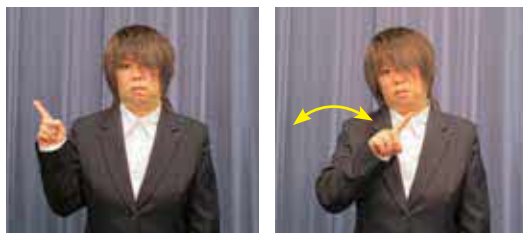
【何】



みぎて ひとさし ゆび た  
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】



みぎて ひとさし ゆび た  
右手人差し指を立てて、胸の前で軽く振ります。

【尋ねる、~か?】



みぎて うえ む むね  
右手のひらを上に向けて胸の  
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】



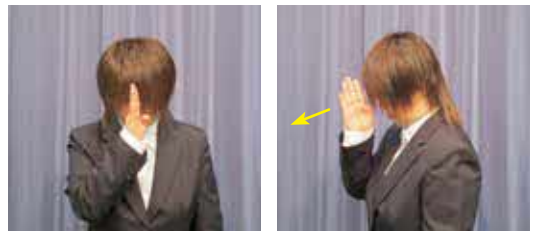
みぎて ひとさし ゆび ゆびさき おやゆび  
右手人差し指の指先を親指で  
はじく。

【待つ】



くび なが ま  
首を長くして待つ  
みぎて ほんゆび お ま ゆびさき あご した  
右手の4本指を折り曲げ、指先を顎の下にあてる。

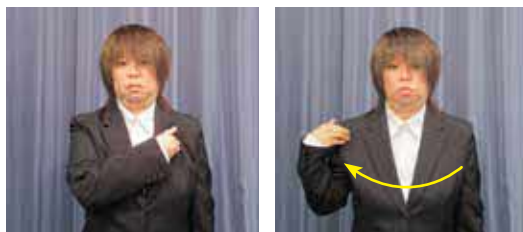
【お願い】



みぎて ちゅうおう かたて まえ お すこ  
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】



わんぱく みぎて ゆびさき Dのむね  
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?】



みぎて うえ む むね  
右手のひらを上に向けて胸の  
前に下ろします。

どうが み くりかえし れんしゅう  
動画をみながら、繰り返し練習してにや。  
しゅわ こうざ どうが  
手話講座の動画 (YouTube しまねっこCH)



しょう ふく し かんけい だんたい いちらん  
 障がい福祉関係団体一覧

く ぶん 区 分	めい しょう 名 所	しょう 称 在 地	でん わ 電 話	かん れん 関 連 ペー ー ジ
			F A X ファックス	
し かく 視 覚 障 が い	こうえきしゃだんほうじんしまねけんし かくしょうがいしゃふくしきょうかい 公益社団法人島根県視覚障害者福祉協会 〒690-0884 松江市南田町141-10 ライトハウスライブラリー内	しょう 称 在 地	0852-24-8169	6
			0852-28-4321	
			090-7597-7758	
			—	
			090-5372-7478	
			0852-24-8013	
			0852-24-8169	
ちやう かく 聴 覚 障 が い ・ おん げん こと 音 声 ・ 言 語 障 が い	しまねけん れんめい 島根県ろうあ連盟 〒690-0011 松江市東津田町1741-3	しょう 称 在 地	0852-32-5959	8~10
			0852-32-5922	
			—	
			0853-25-7848	
			0852-69-9138	
			—	
			0855-27-2958	
も う 盲 ろ う	しまねけん そだ おや かい 島根県ことばを育てる親の会 〒690-0002 松江市大正町398 中央小学校通級指導教室	しょう 称 在 地	0852-23-6960	12
			0852-23-6960	
			—	
			0852-31-7927	
			0852-32-5960	
			0852-32-5961	
			0855-24-9334	
し かく 視 覚 障 が い	しまねけんせいぶ しょうかくしょうがいしゃじょうほう 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	しょう 称 在 地	0855-24-9335	6
			0855-24-9335	
			0855-24-9334	
			0855-24-9334	
			0855-24-9334	
			0855-24-9334	
			0855-24-9334	
し ま ね 盲 ろ う 者 友 の 会	し ま ね も う し ゃ と も かい しまね盲ろう者友の会 〒690-0012 松江市古志原 2 丁目25-25 原朱実 方	しょう 称 在 地	0852-24-9948	12
			0852-24-7337	
			0852-24-8169	
			0852-28-4321	
			0852-32-5960	
			0852-32-5961	
			0855-24-9334	
し ま ね 盲 ろ う 者 友 の 会	し ま ね も う し ゃ と も かい しまね盲ろう者友の会 〒690-0012 松江市古志原 2 丁目25-25 原朱実 方	しょう 称 在 地	0855-24-9335	6
			0855-24-9335	
			0855-24-9334	
			0855-24-9334	
			0855-24-9334	
			0855-24-9334	
			0855-24-9334	

くぶん 区分	めい 名 所 在 地	でん 電 話	かん 関 連 ペ ー ジ
		F A X	
し たい ふ じ ゆう 肢 体 不 自 由	しまねけんしんたいしやうがいしや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	0852-32-5972 0852-32-5982	14
	しまねけんしんたいふじゆうじしやふぼかいれんごうかい 島根県肢体不自由児(者)父母の会連合会 〒699-0203 松江市玉湯町布志名50-7 足立裕方	090-2290-7178 0852-31-7927	
	しまねけんしんこうせいぎんいしやくしやおやかい 島根県進行性筋萎縮症児(者)親の会 〒693-0022 出雲市上塩治町2628-22 尾原アパート3号室 石原太門方	090-6838-8530 —	
ないぶしやう 内 部 障 が い	しまねけんしんたいしやうがいしや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	0852-32-5972 0852-32-5982	16
	こうえきしやだんほうじんにほんきやうかいしまねけんしぶ 公益社団法人日本オストミー協会島根県支部 〒699-0711 出雲市大社町杵築南956-3 岩谷精方	0853-53-4687 0853-53-2071	
	しまねけんじんゆうかい 島根県腎友会 〒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	0852-28-4445 0852-28-4445	
	ぜんこくしんぞうびやうこまもかいしまねけんしぶ 全国心臓病の子どもを守る会島根県支部 〒693-0041 出雲市西園町3450 横田紀子方	0853-28-1348 0853-28-1348	
しやうしんしん 重 症 心 身 障 が い	しまねけんじゆうしんしんしやうがいじしやまもかい 島根県重症心身障害児(者)を守る会 〒696-0103 邑智郡邑南町矢上5640	090-8240-0262 —	18
	しまねけんしんしんしやうがいじしやおやかいれんごうかい 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	0852-32-5976 0852-32-5982	
ちてきしやう 知 的 障 が い	しまねけんて 島根県手をつなぐ育成会 〒690-0011 松江市東津田町1741-3	0852-32-5976 0852-32-5982	20
はつたつしやう 発 達 障 が い	しまねけんじへいしやうきやうかい 島根県自閉症協会 〒697-0062 浜田市熱田町716-34 NPO 法人海内	0855-27-0767 0855-28-7540	22
	しまねけんそだおやかい 島根県ことばを育てる親の会 〒690-0002 松江市大正町398 中央小学校通級指導教室	0852-23-6960 0852-23-6960	
	しまねけんとうぶはつたつしやうがいしやしえん 島根県東部発達障害者支援センター ウイツシュ 〒693-0011 出雲市大津町1139 出雲合同庁舎内 1F	050-3387-8699 050-3730-9745	
	しまねけんせいぶはつたつしやうがいしやしえん 島根県西部発達障害者支援センター ウインド 〒697-0005 浜田市上府町イ2589 こくぶ学園内	0855-28-0208 0855-28-0217	
せいしんしやう 精 神 障 が い	いっばんしやだんほうじんしまねけんせいしんほけんふくしかいれんごうかい 一般社団法人島根県精神保健福祉会連合会 〒690-0011 松江市東津田町1741-3	0852-32-5927 0852-32-5927	24
	しまねけんせいしんとうじしやれんらくかい 島根県精神当事者連絡会 〒693-0033 出雲市知井宮町795-15	090-6404-0721 —	
	しまねけんりつこころからだそうだん 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	0852-21-2885 —	
いぞん 依 存 症	こうえきしやだんほうじんしまねけんだんしゆしんせいかい 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	0852-66-3612 0852-66-3660	26
	しまねけんりつこころからだそうだん 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	0852-21-2045 —	
てんかん	こうえきしやだんほうじんにほんきやうかいなみかいしまねけんしぶ 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	0852-23-5320 0852-23-5320	28
こうじのうきのうしやう 高 次 脳 機 能 障 が い	こうじのうきのうしやうがいともかい 高次脳機能障害友の会・らぶ 〒690-0861 松江市法吉町193-4	090-4692-4308 —	30

く 区 分	めい 名 所 在	しょう 称 地	でん 電 話	かん 関 連 レ ン ド ン ペ ー ジ	
			F A X		
なん 難 病	ぜんこくこうげんびょうとも かいしまねけんしぶ 全国膠原病友の会 島根県支部 〒690-2402 雲南市三刀屋町給下1495 片寄絢子 方		0853-24-8510	—	34
	いっぽんしゃだんほうじん にほん きょうかいしまねけんしぶ 一般社団法人 日本ALS協会 島根県支部 〒690-0885 松江市米子町8-17 景山敬二 方		0852-21-4770	0852-21-4770	
	さんいんもうまくしき そへんせいしょうきょうかい さんいん 山陰網膜色素変性症協会 (JRPS山陰) 〒690-0044 松江市浜乃木1-5-65 矢野健 方		090-7597-7758	—	
	ぜんこく びょうとも かいしまねけんしぶ 全国パーキンソン病友の会 島根県支部 休会中 (問合せ先: しまね難病相談支援センター)		0853-24-8510	—	
	ぜんこくきん むりょくしょうとも かいしまねしぶ 全国筋無力症友の会 島根支部 〒690-0044 松江市浜乃木1丁目14-23 吉岡みゆき 方		0852-69-2075	0852-69-2075	
	かい ちゅうごく ちく PSP・CBDのぞみの会 中国地区 〒690-0823 松江市西川津町3370-13 伊藤孝子 方		0852-26-2970	090-9503-2173	
			—		
	こうえきざいだんほうじん しまね なんびょうそうだん しえん 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		0853-24-8510	0853-22-9353	

# 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 (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「橙色」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40〜41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、バスや電車内で席をゆずる、  
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。

れいわ ねん がつ はっこう  
令和6年6月 発行

へんしゅう はっこう しま ね けん けんこう ぶくし ぶしょう ぶくし か  
編集・発行 島根県健康福祉部障がい福祉課

まつえしとのまち ばんち  
〒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