

# じぶん 自分たちにもできる「バリアフリー」

～ さまざまな人の特徴や困りごとを知り、バリアフリーに取り組んでみよう ～

わたしが暮らす社会には、障がい者や高齢者、妊婦、子ども連れの人などさまざまな特性を持った人たちがおり、日常生活の中でさまざまなことにバリアを感じています。

あらゆる人たちが生活しやすい社会とするためには、バリアとなるものを取り除くとともに、新しいバリアを作らないことが必要です。

## 1. バリアフリーとは何だろう？

バリアフリーとは、人々が生活していく上で障壁（バリア）となるものを取り除く（フリー）ことです。

特に障がい者や高齢者、妊婦や子ども連れの人などが安全で暮らしやすい「まち」にするためには、道路や施設、車両などの「物理的なバリアフリー」に取り組むとともに、すべての人が「心のバリアフリー」を実践することが必要です。

ここがポイント

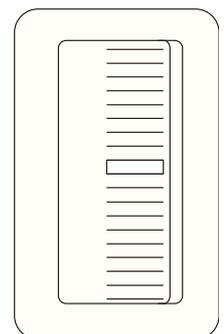
### ● 心のバリアフリー

- ・ さまざまな心身の特性や考え方を持つすべての人が、お互いに理解を深めようとコミュニケーションをとり、支え合うことです
- ・ 一人ひとりの普段の心がけや行動が、バリアフリーにつながります



### ◇ ユニバーサルデザインとは何だろう？

ユニバーサルデザインとは、あらかじめ、障がいの有無、年齢、性別、人種などにかかわらず、すべての人が利用しやすいよう都市や生活環境をデザインする考え方です。

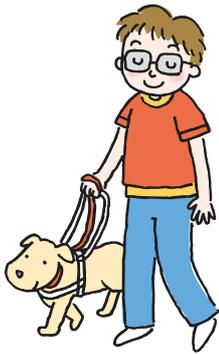


（身近な例）電灯スイッチ

## 2. 様々な人々の特徴や困りごとを知ろう！

バリアフリーの取り組みを実践してみる前に、まずは、様々な人々の特徴や困りごとを知ることから始めてみよう。

### ■ 視覚障がい者



#### ○ 主な特徴

- ・盲導犬を連れていたり、白い杖をついていたりする方もいます（外見からはわからない方もいます）
- ・音声を中心に情報を得ています（点字や触覚などを頼りに情報を得る方もいます）
- ・全く見えない（全盲）、メガネなどで矯正しても視力が弱い（弱視）、見える範囲が狭い（視野狭さく）、色の見え方が異なる（色覚異常）などさまざまです
- ・文字の読み書きが困難な方もいます

#### ○ 主な困りごと

- ・音声や音響による案内がないと困ります
- ・不慣れな場所や混雑した場所では方向がわかりにくくなるため、困ります
- ・点字ブロックの上に自転車などの障害物を置かれると、つまずいたり転んだりする恐れがあり、困ります
- ・「あれ」「これ」などの指示語で会話されると内容がわからず、困ります

### ■ 肢体不自由者



#### ○ 主な特徴

- ・移動に制約がある方もいます
- ・文字の記入や話すことが困難な方もいます
- ・体温調整が困難な方もいます

#### ○ 主な困りごと

- ・落ちていたものを拾ったり、ドアを開けたりすることが一人では難しいことがあり、困ります（車）
- ・急な坂道や凹凸のある道では自力で動けないことがあり、困ります（車）
- ・エレベーターが混雑していると移動ができず困ります（車）
- ・手すりを持つことやエレベーターなどのボタンを押すことが難しい場合があり、困ります（杖）

（車）…車椅子使用者

（杖）…杖使用者

## ■ 高齢者



### ○ 主な特徴

- ・加齢により視力や聴力、足腰の機能が低下していきます
- ・気力などの心身の機能が低下していきます

### ○ 主な困りごと

- ・案内サインや文字が読みにくいと、困ります
- ・坂道や凹凸のある道、階段では、移動しづらく困ります
- ・音声案内や会話が聞こえづらいと、困ります
- ・機械の操作がわかりにくいと、困ります

## ■ 子供連れ・妊産婦



### ○ 主な特徴

- ・乳幼児連れの方たちは、荷物が多く、手早く動くことができない場合があります
- ・子供が騒がないか、まわりを気にしています

### ○ 主な困りごと

- ・エレベーターが混雑していると移動ができず、困ります
- ・妊娠中でお腹が大きくなると、足元が見えにくく、階段や段差の昇り降りが難しい場合があります
- ・通路や出入口が狭いと移動しづらく、困ります

これら以外にも、聴覚・言語障がい者や内部障がい者、発達障がい者、知的障がい者、精神障がい者など、外見からは分かりにくい障がいのある方々もいます。さらに理解を深めるために、本やインターネットを活用して調べてみよう。

ここがポイント

### ● バリアは人それぞれです

- ・「まち」にあるバリアは、一人ひとり異なります
- ・また、同じ人であっても状況によって変化することにも気を付けましょう

## ◇ こんなマークを知っていますか？

このマークは、何のマークでしょう？

(正解は4ページの下にあります。)

これ以外にも様々なマークがあります。

【参考ホームページ】内閣府（障害者に関するマークの一例）  
<https://www8.cao.go.jp/shougai/mark/mark.html>



### 3. 困っている人がいたら、声をかけてみよう！

#### ○ まずは、声をかけてみよう！

- ・ 困っている人を見かけたら、まずは声をかけてみよう

例) 「何かお困りですか?」「何かお手伝いしましょうか?」など

#### ○ 次に、話をよく聞こう！

- ・ 人によって困りごとは様々ですので、どんな助けを必要としているかをよく聞いてみよう

#### ○ 断られても、がっかりしないで！

- ・ もし断られても、がっかりしないでください

(通いなれた道で慣れているから、お手伝いが必要ない場合もあります)

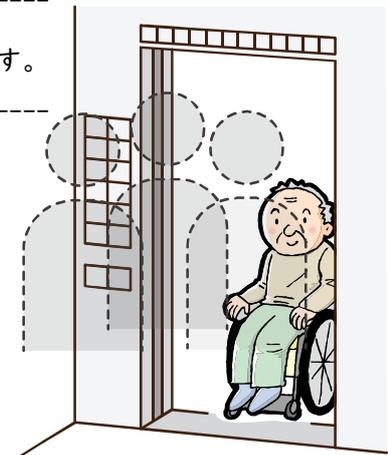
### 4. こんな時、あなたならどうする？

白い杖をついている人が歩いています。

その先の点字ブロックの上に、自転車が置かれています。



混雑したエレベーターに車いすの人が乗り込もうとしています。



UD FONT 見やすいユニバーサルフォントを採用しています。