



# 障がい者サポーター ハンドブック

熊本市



## 障がい者サポーターハンドブック 目次

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第1部 障がい者サポーター制度について.....  | 2  |
| 第2部 障がいについて理解を深めよう.....   | 6  |
| (1) 視覚障がい                 |    |
| (2) 聴覚障がい                 |    |
| (3) 肢体不自由(手や足、身体の胴部分の障がい) |    |
| (4) 内部障がい                 |    |
| (5) 難病等                   |    |
| (6) 知的障がい                 |    |
| (7) 発達障がい                 |    |
| (8) 精神障がい                 |    |
| (9) 高次脳機能障がい              |    |
| (10)重症心身障がい               |    |
| 第3部 資料編.....              | 20 |
| ● 車椅子の介助方法                |    |
| ● 障がい者に関するマーク             |    |
| ● 熊本県ハートフルバス制度            |    |

※このハンドブックでは、人権の尊重と人にやさしい言葉の使用という観点から、原則「障がい」という表記を使用していますが、法律の名称・用語については「障害」と表記しています。



### 「障がい者サポーター制度」シンボルマーク 前田準太さん(12歳)の作品

【作品に込められた想い】 ※お母さんのコメント

絵を描いた息子の準太は、自閉症という障がいをもっています。感覚過敏の特性があり、親の私とも手をつなぐことができません。でも、この絵の動物たちは手をつないでいます。くっつきすぎず、離れすぎずの微妙な距離感。この絵を見たとき、「本当はこうやって手をつないでみたいのかな?」「ちょっと手を貸してもらいたいのかな?」と彼の心のなかを色々想像しました。ちょっと手を差しのべてもらっただけで広がる彼らの世界に、たくさんの人がつながって理解が広がりますように。



## 第1部 障がい者サポーター制度について

### 障がい者サポーター制度について

合言葉は

# 「できることを・ちょっとずつ」

「障がい者サポーター制度」とは、これまで「障がい」について知る機会がなかったり、障がいのある人と接する機会がなかった皆さんにも、サポーターの活動を通して障がいへの理解を深めてもらい、障がいのある人への支援につなげる取り組みです。

また、サポーターの輪を広げることで、「障がいがあってもなくても、誰もが能力を発揮でき、わくわくして暮らせる熊本市」の実現を目指します。

### 障がい者サポーターってどんなことをするの？

「障がい者サポーター」とは、障がいの特性や必要な配慮を理解し、障がいのある人が困っている時に、必要な手助けを実践する人々のことです。専門的な知識は不要です。日常生活の中で、自分のできる範囲で活動してみよう！という意欲のある人であれば、どなたでもサポーターになることができます。障がい者サポーターの役割は、主に次のようなことです。さあ一緒に始めてみましょう！

#### (1) 「障がい」や「障がい者」についてもっと知ろう！

「障がい」といってもさまざまで、外見からはわかりづらいものもあります。また、障がいの程度によっても必要なサポートは違ってきます。まずは、「障がい」について知ることからはじめましょう。熊本市では、障がい者サポーターになるための研修会を開催します。サポーター制度に興味をもったら、ぜひ研修会に参加してみましょう！

#### (2) 勇気を出して声をかけてみよう！

エレベーター前で視覚障がいのある人が困っている様子…。こんな場面に出会ったら、勇気を出して「お手伝いしましょうか？」と声をかけてみませんか。一方、サポートを頼まれることもあるかもしれません。

そんな時にはあなたのほんの少しの勇気と一声を！



### (3) 障がい福祉に関するイベントなどに参加してみよう！

活動を通して障がいのある人に対する理解がさらに深まることはもちろん、障がいのある人をサポートする仲間ができるかもしれません。

熊本市では、毎年「サマーほっとクラブ(夏休み障害児・家族支援事業)」や、「熊本市障がい者大運動会」などで、ボランティアを募集しています。また、「熊本市市民活動支援センターあいぼーと」や「熊本市社会福祉協議会」でも、障がい福祉に関するボランティア募集情報を提供しています。

#### サマーほっとクラブ



「サマーほっとクラブ」は夏休み期間中の障がいのある子どもたちを預かる事業です。各施設で、子どもたちと遊んだり、食事やプールなどの際のお手伝いをしてみませんか？

#### 熊本市障がい者大運動会



「熊本市障がい者大運動会」は、年に1回開催しています。競技中のお手伝いや盛り上げ役として参加してみませんか？

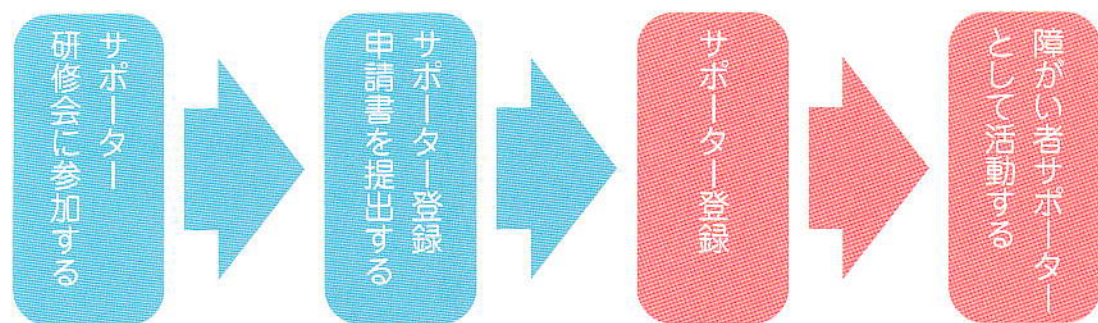
### (4) 家族や職場、学校などで、サポーターの輪を広げよう！

あなたの家族、職場、学校で、障がい者サポーター制度を紹介してみませんか。あなたの話をきっかけに、障がいについて関心を持ち、理解を深め、行動に移す仲間が増えていくことを期待しています。



## 障がい者サポーターになるためには

「障がい者サポーター」になるためには、「サポーター研修会」に参加し、サポーター登録申請書を提出してください。「サポーター研修会」は、年に数回開催します（開催予定は市ホームページなどでお知らせします）。



## 障がい者サポーターに登録したら

### ●サポーターグッズについて

「障がい者サポーター」に登録された方には、サポーターを証明する「ピンバッジ」を進呈します。障がいのある方が気軽にサポートを依頼できるように、日ごろからピンバッジを身に付けるように心がけてください。

### ●情報提供について

「障がい者サポーター」に登録された方には、定期的に「障がい」に関する情報を提供します（提供は原則、電子メールで行います）。

熊本市で活躍しているサポーターの紹介、イベント情報、法律や制度の解説などを予定しています。



【ピンバッジデザイン】



## 障がい者サポート企業・団体について

「障がいがあってもなくても、誰もが能力を発揮でき、わくわくして暮らせる熊本市」を目指して、「障がい者サポーター制度」の普及などに積極的に協力いただける企業や団体を「障がい者サポート企業・団体」として認定します。認定にあたっては、熊本市内に事業所があり、次の事項のうち2つ以上に該当していることが要件となります。

- (1) 障害者の雇用の促進等に関する法律(昭和35年法律第123号)に定める法定雇用率を超えて障がい者を雇用していること。【※従業員50人未満の事業所は除く】
- (2) 障がい者を雇用するに当たって、特性に応じた職場配置又は業務の分担、業務マニュアルの整備、職場相談員の配置等の配慮が行われていること。
- (3) 事業所や店舗のユニバーサルデザイン化を推進していること。
- (4) 障がい等について職員を対象とした研修を定期的実施していること。
- (5) 障がい者への配慮等を含んだ接客等についてマニュアル化し、かつ、実践していること。
- (6) 障がい者施設の商品の購入又は販売場所の提供等、障がい者施設の販路拡大に大きく寄与していること。
- (7) 障がい者あるいはその保護者等の支援団体等であって、障がい福祉に関するイベントの開催等、市民の理解を促進する取組を実施していること。
- (8) 前各号に掲げるもののほか、障がい福祉に資すると認められる取組を実施していること。

## 障がい者サポート企業・団体の活動とは

「障がい者サポート企業・団体」は、企業や団体のノウハウやスキルを活かして、障がいのある方の支援につながる取組みをより一層進めてください。

「障がい者サポート企業・団体」として認定された企業・団体には、熊本市より認定証を交付し、熊本市ホームページで認定企業・団体として紹介する予定です。

また、「障がい者サポーター制度」シンボルマークを、企業・団体の名刺、ノベルティ、印刷物、ホームページ等にご使用いただけます。なお、特に優れた活動をされている企業・団体について、熊本市からの表彰を予定しています。



## 第2部 障がいについて理解を深めよう

### ◎はじめに

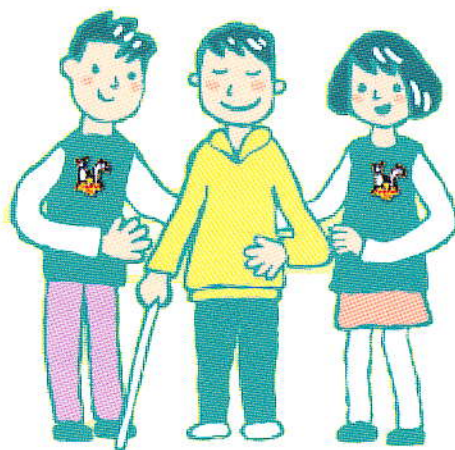
これからご紹介する障がいの種類や特性などは、一部にすぎません。障がいにはさまざまなものがあり、日々の生活の中で困難を感じている方はたくさんいます。まずは、次のことに理解をお願いします。

- 病気や事故、年をとることで、障がいは誰にでも生じ得る可能性があります。
- 障がいの診断名が同じでも、症状はさまざまです。困り事や悩みは同じではありません。
- 外見からはわからない障がいで苦しんでいる方もたくさんいます。
- 周囲の理解や配慮があれば、うまくいくことがたくさんあります。

### ◎障がいのある人へのサポートの基本

障がいのある人をサポートする際には、次のことを基本にしましょう。障がいのある人のサポートは、特別なことではありません。あなたにできることから始めてみませんか？

- 本人の意思を確認するために、声かけをしてから行動しましょう。
- おだやかな口調で話しかけましょう。
- 1人でサポートをすることが難しい場合は、周囲に声をかけ、複数人で対応しましょう。





## (1) 視覚障がい

### ◎このような障がいです

視覚障がいのある人の中には、全く見えない人と見えづらい人がいます。見えづらは個人差があり、眼鏡などで矯正しても視力が弱い、細かいところが見えにくい、光がまぶしい、見える範囲が狭い、特定の色がわかりにくいなど、その状態はさまざまです。

- 聞こえてくる音や、手で触れることで周囲の状況判断をしています。
- 白い杖(白杖)は、前方の状況を確認するために使っています。
- 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。



【白杖(はくじょう)】

### ◎こんなサポートをお願いします

#### 『声をかけるとき』

- 視覚障がいのある人は、自分に話しかけられていると気づかないことがあります。「自分に話しかけられている」と伝わりやすい距離で、声の大きさに気を配り、声をかけてください。
- 知り合いの場合でも、「〇〇さん。△△です。」などと、名前の名乗りと呼びかけを行いましょう。
- 説明するときは、「あちら」「こちら」といった指示語や、「青い看板」といった視覚情報をあらわす言葉は避け、「30センチ右」「5歩先」など、具体的な方向や距離を示すようにします。

#### 『歩道や交差点では』

- 歩行の邪魔になるため、歩道や視覚障がい者用ブロック(点字ブロック)の上を自転車や看板などでふさいではいけません。
- 交差点では、信号が変わっても、車やバイクが進入してくることがあります。安全かどうか教えてください。
- 案内するときは、白い杖の反対側に立ち、腕や肩を貸して半歩前を歩いてください。杖を持つ手をつかむことは避けてください。

#### 『バス停や駅では』

- バス停に来たバスの系統がわからないことがあります。困っている様子のときは「どこへ行かれるのですか?」「このバスは〇〇行きです」と声をかけてください。

#### 【盲人のための国際的シンボルマーク】

視覚に障がいがある人の世界共通のマークです。視覚障がい者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられています。





## (2) 聴覚障がい

### ◎このような障がいです

聴覚障がいがある人の中には、全く聞こえない人と聞こえにくい人がいます。外見からは障がいがあることがわかりくいため、誤解を受けたり、危険にさらされたりと、社会生活上の不安があります。

- 補聴器を使用しているにもかかわらず、音がゆがんで聞こえるなど、聞き取りがうまくできない人もいます。
- 人工内耳を使用している場合、体外装置を外すと全く聞こえない状態のため、夜間の災害時などに不安を感じられています。
- 聴覚障がいのある人の中では、手話を使う人のほうが少なく、筆談や口話(こうわ)など、その人なりのコミュニケーション方法があります。
- 口話(こうわ)などで相手が話す言葉は理解できても、自分から話し言葉で意思を表現することが難しい状況です。

### ◎こんなサポートをお願いします

#### 『声をかけるとき』

- 聴覚障がいのある人に話しかける時は、前方から、ゆっくり、はっきりした発音で話しかけてください。
- 話しかけても相手がわからないときは、身振りで表現したり、メモに書くなど、表現方法を工夫してください。

#### 『話や説明をするとき』

- 筆談する場合は、短い文で簡潔にわかりやすく書いてください。
- 多人数の会話についていけず、自分の意思を伝えることができない場合があります。会話の要点を書いてもらおうと会話に参加しやすくなります。また、口話(こうわ)でコミュニケーションをとっている場合も、伝わっているか時々確認をしてください。
- 聴覚障がいのある方の言葉が聞き取れなかった場合、わかったふりをせず聞き返すか、紙などに書いてもらったりして内容を確認しましょう。

#### 『駐車場で』

- 車の音(気配)に気づくのが遅れ、危険な思いをされることもあります。歩行に障がいがなくとも、障がい者用駐車場の利用が必要なことに理解をお願いします。



### 『災害などの緊急時には』

- 放送や呼びかけ、非常ベルの音などに気づかないことがあるため、非常時は身振りで表現するなどして知らせてください。

### (補足)盲ろうについて

盲ろうとは、視覚と聴覚の両方に障がいがあることです。盲ろうという重い障がいを背負いながらも、大学を卒業し、世界各地で障がい者のために活動したヘレン・ケラーが有名です。

- 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生じます。
- 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なため、社会から孤立してしまうこともあります。
- 社会参加のための情報入手、コミュニケーションの支援や移動の介助が不可欠です。
- 生活環境や視覚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。

#### 【聴覚障害者標識】

聴覚障がいであることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークです。



#### 【耳マーク】

聞こえが不自由なことを表す、国内で使用されているマークです。





### (3) 肢体(したい)不自由(手や足、身体の胴部分の障がい)

#### ◎このような障がいです

肢体(したい)不自由のある人の中には、手や足の機能に障がいのある人、姿勢を保持することが困難な人や脳性まひの人などがいます。

- ◎ 指・手・腕に障がいがある人は、細かい作業や、扉や蛇口の開閉など、力が必要な動作が苦手です。
- ◎ 足や体幹に障がいがある人は、立ったり、座ったり、低いところや高いところの物を取る動作が困難です。移動や歩行には、杖や義足、車いすを使用するなど、さまざまな方がいます。
- ◎ 肢体(したい)不自由の中でも、脳性まひ、筋ジストロフィーなど、全身に障がいがおよぶものを、一般的に全身性障がいと言います。全身性障がい者の多くは、社会生活を送る上で不便が多く、さまざまな場面でサポートを必要としています。

#### ◎こんなサポートをお願いします。

##### 『声をかけるとき』

- ◎ 相手と同じ目の高さで、目を見て話してください。
- ◎ 車いすを利用している方が困っている場合は、どのようなサポートが必要かたずねてください。いきなり車いすを押したりすると相手が驚いてしまうので、まず声をかけ意思を確認しましょう。

##### 『話や説明をするとき』

- ◎ 脳性まひの人の中には、言語障がいに加え、顔の表情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、自分の意思をうまく伝えられない人もいます。言葉がわからない場合は、わかったふりをせず、繰り返し聞いてきちんと確認することが大切です。
- ◎ 文字を書くことが難しい人の場合、相手の了解をとったうえで必要事項を代筆するなどのお手伝いをしましょう。

##### 『歩道や交差点で』

- ◎ 足に障がいがある人は、杖や義足、車いすを使用するなど、状態はさまざまです。階段や段差が昇れず困っている場合は、本人にサポートの方法をよく聞いてお手伝いしてください。
- ◎ 杖を使用している側の腕を握らないでください。

##### 『お店などで』

- ◎ ドアの開閉のお手伝いをしましょう。



- 混雑した場所の場合、杖を使用している人が他の人にぶつからないように保護しましょう。
- 高いところや低いところにある商品が取れずに困っているときは、本人の意思を確認してお手伝いしましょう。

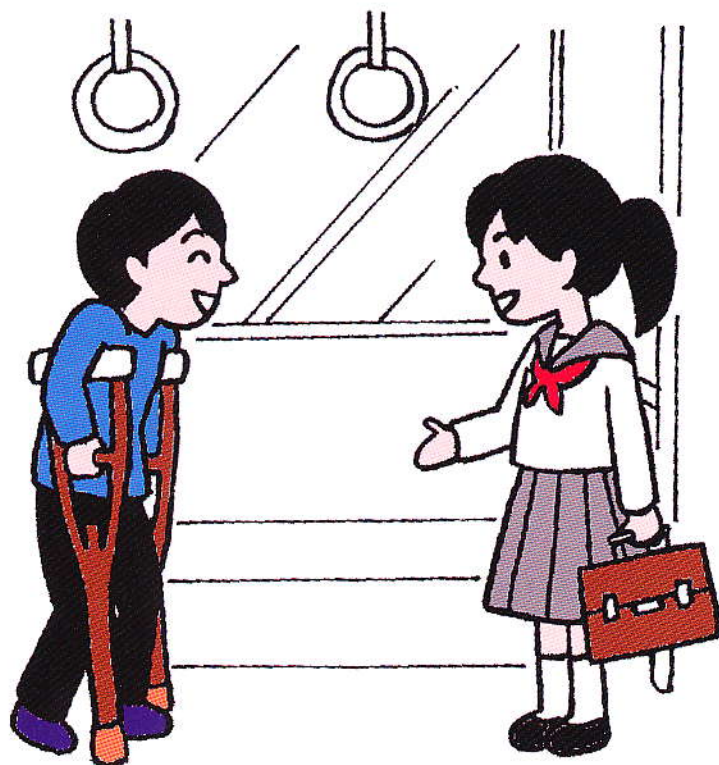
### 『バスや電車で』

- 乗降時は、急かしたり、押したり、追い越すように乗ったりしないように気をつけてください。
- 優先席でなくても、席を譲るようにしましょう。



### 【身体障害者標識】

肢体不自由であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークです。  
マークの表示については、努力義務となっています。





## (4) 内部障がい

### ◎このような障がいです

病気などで身体の内部(心臓、腎臓、肺、ぼうこう、直腸、小腸)の働きが弱くなったり、働かなくなる障がい、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能の障がいを内部障がいといいます。

- 外見からは障がいや疾病があることがわからないため、周囲から理解されにくく、誤解されることが多くあります。
- 体力の低下により疲れやすく、重い荷物を持ったり、長時間立っているなどの行動が難しいことがあります。

### 【主な内部障がい】

#### ■ 心臓機能障がい

不整脈、狭心症や心筋症等のために心臓の機能が低下した障がいで、ペースメーカーを使用している人もいます。

#### ■ 呼吸器機能障がい

呼吸器系の病気によって呼吸機能が低下した障がいで、酸素ボンベを携帯したり人工呼吸器を使用している人もいます。

#### ■ 腎臓機能障がい

腎臓の機能が低下した障がいで、人工透析に通院している人もいます。

#### ■ ぼうこう・直腸機能障がい

ぼうこう疾患や腸管の通過障がいで、腸壁に新たな排泄口(ストマ)を造設している人もいます。

#### ■ 小腸機能障がい

小腸の機能が損なわれた障がいで、食事による栄養維持が困難なため、静脈から輸液の補給を受けている人もいます。

#### ■ ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能障がい

HIVによって免疫機能が低下した障がいで、抗ウイルス剤を服薬しています。

#### ■ 肝臓機能障がい

肝臓の機能が低下した障がいで、肝臓移植を受けた人もいます。



◎こんなサポートをお願いします。

『バスや電車の車内などで』

- 人混みや電車の中での携帯電話の使用は、ペースメーカーに影響し大変危険です。マナーモードでなく、必ず電源を切るようにしてください。
- 外見からは障がいがあることがわかりにくいですが、バスや電車の優先席の利用や、障がい者用駐車場を利用している場合の理解をお願いします。

『歩道などで』

- タバコの煙が症状を悪化させることもあります。歩きタバコや指定喫煙所以外では吸わないようにマナーを守りましょう。
- 疲れやすく貧血などで動けなくなる方もいます。道端や階段等で具合が悪そうになっている人がいたら、声をかけて本人の意思が確認できるときは確認のうえ、病院などに連絡をしてください。
- 手に力が入らず、缶やペットボトルのふたを開けることができない方もいます。困っている様子をみかけたら、本人の意思を確認してお手伝いしましょう。

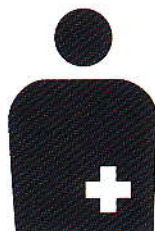
『学校や会社で』

- 体力の低下により、集中力や根気が続かないこともあります。本人の状態を理解し、必要に応じて休憩してもらうなどしましょう。



【オストメイトマーク】

人工肛門・人工ぼうこうを造設している人(オストメイト)のための設備があることを表しています。



【ハートプラスマーク】

身体の内部に障がいがある人を表しています。







## (5) 難病等

### ◎このような障がいです

難病とは、原因不明で治療法が未確立な疾病のうち、国が研究事業に指定した疾患を指します。一定の難病の方については、身体障害者手帳を所持していなくても、平成25年4月から、障害福祉サービス等の利用が可能となりました。難病等の特徴の一つに、周期的又は断続的に起きる障がいとして「痛み」や「疲労感」などがあります。

体調の悪化や通院で時間を確保したり、ストレスや疲労をためないように活動が制限（日常生活を安定しておくために）されたりすることもあるため、家族をはじめとした周囲の理解が必要です。また、就労している方の場合、勤務先が本人の状況を理解した配慮を行うことが重要です。

- 外見からは障がいや疾病があることがわからないため、周囲から理解されにくく、誤解されることが多くあります。
- 難病等があっても適切な治療と自己管理を続けながら、仕事をするなど、通常の日常生活を送っている方も多くいます。

### ◎こんなサポートをお願いします。

#### 『バスや電車の車内などで』

- 外見から障がいがあることがわかりにくいですが、バスや電車の優先席の利用や、障がい者用駐車場を利用している場合の理解をお願いします。

#### 『歩道などで』

- 道端や階段等で具合が悪そうにしている人がいたら、声をかけて本人の意思が確認できるときは確認して、病院などに連絡をしてください。

#### 『学校や会社で』

- 本人の状態を正しく理解し、体力的に無理のない仕事への配置、体調的に無理な仕事は本人とよく話し合っ調整するなどの配慮が必要です。
- 体力の低下や疲労により、集中力や根気が続かないこともあります。必要に応じて休憩してもらうなどしましょう。
- 体調不良や通院などのために、早退や欠席が必要なこともあります。理解や配慮をお願いします。



## (6) 知的障がい

### ◎このような障がいです

知的障がいのある人は、知的な発達が同年齢の人の平均に比べてゆっくりで、日常生活に支障が生じているために、何らかの援助が必要な状態にあります。すべての能力が遅れているわけではありません。周囲の理解やサポートにより改善したり、できるようになることもたくさんあります。

- 「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る人もいます。
- 言葉で自分の気持ちを伝えたり、相手の気持ちを考えたり、とっさの状況判断をするのが苦手な人もいます。
- 障がいが軽度の場合は、一般企業で働いている方もたくさんいます。

### ◎こんなサポートをお願いします。

#### 『声をかけるとき』

- 笑顔でゆっくり、やさしい口調で声をかけ、様子を見てから対応しましょう。

#### 『話や説明をするとき』

- 会話によるコミュニケーションは、ゆっくり、丁寧に、短い言葉で、その人がどうすればいいのかわかるように具体的に話しましょう。  
例) 「これ手伝って」⇒「この用紙を番号順に並べて」  
「少し後に」⇒「5分後に」
- 質問するときは、答えやすいように聞き方を工夫しましょう。  
例) 「どれがいいの?」⇒「〇〇と△△のどちらがいい?」
- 2つ以上の行動を同時に説明すると混乱することもありますので、1つずつ説明しましょう。
- 相手が成人の場合、子ども扱いをしないようにしましょう。
- 「こだわり」をもっている方も多いため、サポートする時はその「こだわり」を否定しないようにしましょう。

#### 『危ない行為を見かけたとき』

- 車道に飛び出しそう、ホームから転落しそうなど、危険な行為を見かけた時には、後を追ひ、止めましょう。
- 叱りつけたり責めたりしても適切な行動は学べないので、相手の正面から穏やかな口調で声をかけるようにしましょう。



### 『バス停などで』

- バスが遅れているなど、いつもと違う状況に対応できず困っている様子を見かけたら、短い質問で状況を確認し、どうすればよいか伝えましょう。
- 気持ちが落ち着かず、独り言を言ったり、からだを揺らしたりしているなど一見変わった行動をとっていても、それがその人の気持ちを落ち着かせる行動かもしれません。時には見守ることも必要です。



## (7) 発達障がい

### ◎このような障がいです

発達障がいは、脳の働きが成熟していなかったり、その働きにアンバランスさがあったりすることが原因と考えられていますが、まだ十分には解明されていません。また、外見からはわかりにくいので、周囲から誤解されることも多くあります。

※ 本人の怠慢や、しつけの問題、育った環境が原因ではなく、生まれつきの障がいであり、その症状が発達期に現れることや、生涯にわたる障がいであることが特徴とされています。

- 同じ診断名でも、その方の個性、発達の状況や年齢、生活環境などによって症状は異なります。
- 適切な療育や教育によって状態が改善されていき、自立した社会生活を送ったり、長所を生かして社会で活躍する人もたくさんいます。

### 【発達障がいの一例】

#### ■ 自閉症スペクトラム(自閉症やアスペルガー症候群等)

言葉が使えない重い知的障がいを伴う人から、言葉と知的発達に遅れがない高機能自閉症やアスペルガー症候群と診断される人までいます。





個人差はありますが、人の気持ちを察したり、その場の雰囲気を読んだりすることが苦手  
で人とのコミュニケーションが苦手だったり、強いこだわりがあるなどの特徴があります。

### ■ 注意欠陥／多動性障がい(AD/HD)

注意力と集中力に欠けること、多動性(じっとしてられない)や衝動性(考えずに行動して  
しまう)が見られたりすること、このどちらかまたは両方の特徴をもっているため、勉強や  
仕事もうまくいかないことがあります。短期記憶が苦手なため、例えば、今言われたことを  
すぐに忘れてしまう、忘れ物が多い、同じ過ちを何度も繰り返すなどの行動がみられます。

### ■ 学習障がい(LD)

全体的には知的な遅れはありませんが、「読む」「書く」「計算」「聞く」「話す」「推論する」といっ  
た学習に必要な能力のうち、一つまたは複数の力をうまく使えないために、学習面で困ってい  
ることが多いです。聞こえてくるものを区別して聞き分けたりすることが苦手な人もいます。

## ◎こんなサポートをお願いします。

### 『声をかけるとき』

- 笑顔でゆっくり、やさしい口調で声をかけましょう。
- 声をかけたら様子を見て対応しましょう。

### 『話や説明をするとき』

- 会話によるコミュニケーションは、ゆっくり、丁寧に、短い言葉で、その人がどうすればいい  
のかわかるように具体的に話しましょう。
- 質問するときは、答えやすいように聞き方を工夫しましょう。
- 2つ以上の行動を同時に説明すると混乱することもありますので、1つずつ伝えるように  
しましょう。また、メモで渡すとうまくいくことがあります。
- 否定的な言動には過敏な人が多いので、「〇〇しない」ではなく「〇〇しましょう」と肯定的  
な言葉かけをしましょう。

### 『学校や会社などで』

- スケジュールや手順を目に見えるようにすると見通しをもつことができ、不安が解消され  
スムーズに行動することができます。
- 叱り付けたり責めたりしても適切な行動は学べないので、相手の正面から穏やかな口調で  
声をかけるようにしましょう。



## (8) 精神障がい

### ◎このような障がいです

精神障がいのある人は、統合失調症、うつ病、てんかん、アルコール依存症といった様々な精神疾患によって、社会生活のしづらさを抱えています。適切な治療や服薬、また周囲の配慮があれば症状をコントロールできるため、大半の人は地域で安定した生活を送っています。

- ストレスをためやすく、緊張したり、疲れやすかったりします。
- 集団行動やコミュニケーションが苦手になる人もいます。
- 外見からわかりにくく、周囲から理解されず孤立してしまうことがあります。

### ■ 統合失調症

幻覚、思考障がいなど様々な精神症状が特徴で、現実を認識する能力が妨げられて正しい判断が出来にくく、対人関係が難しくなるなど様々な生活上の支障を引き起こします。服薬によってこれらの症状を抑えることもできます。

### ■ うつ病

気分がひどく落ち込んだり、何事にも興味を持てなくなったりして、日常生活に支障が現れます。

### ◎こんなサポートをお願いします。

#### 『話や説明をするとき』

- 不安を感じさせない穏やかな対応が必要です。
- 相手の伝えたいことをゆっくりと、根気よく聞くようにしましょう。
- 何度も聞き返したり、問いつめたりしないようにしましょう。

### ■ てんかん

通常は規則正しいリズムで活動している脳の神経細胞の活動が突然くずれ、激しい電気的な乱れが生じることによって発作が表れる病気です。突然倒れてけいれんを起こしたりする人もいれば、一瞬言葉が出なくなるだけの発作もあり、発作の症状はさまざまです。

### ◎こんなサポートをお願いします。

#### 『てんかん発作について』

- 発作は数秒から2～3分のうちに止まります。あわてず、発作を起こしている人の安全を確保し、静かに見守ってください。ただし、発作が5分以上続いたり、発作を繰り返すときは、状況に応じて救急車を呼ぶなどの対応をお願いします。



## (9) 高次脳機能障がい

### ◎このような障がいです

脳卒中などの病気や交通事故等で脳に損傷を受けた人の中には、身体のまひや機能障がいだけでなく、言葉の不自由や記憶力の低下、感情の不安定さを伴う人もいます。外見からは障がいがあることがわかりにくいため、理解されにくかったり、誤解を受けることがあります。また、本人も障がいに気が付かないこともあります。

- 新しいことを覚えられなかったり以前のことを思い出せなくなったりします。
- 感情や行動を自分でコントロールすることが難しくなったりします。
- 物事に集中できなかったり、周りのことが気になったり、気が散りやすくなったりもします。
- 優先順位が決められなかったり、見通しを立てた行動が困難になったりします。

### ◎こんなサポートをお願いします

- 何かを頼むときや説明するときは、ゆっくり、わかりやすく、具体的に話しましょう。
- メモを書いて渡す、図やイラストなども使って伝えましょう。
- 行動を習慣化すると、できることが増えてきます。「手順を簡単にする」「日課をシンプルにする」など、周囲の環境を調整することが大切です。

## (10) 重症心身障がい

### ◎このような障がいです

重度の身体障がい(肢体(したい)不自由)と重度の知的障がい重複している、重い障がいです。自分で日常生活を送ることは困難であり、自宅で介護を受けたり、専門施設などに入所したりして生活しています。意思是、口の動きや目で訴え伝えますが、常時介護している人でないと理解しづらいです。また、特に、医学的な管理を必要とするなど一定の状態を「超重症心身障がい」や「準超重症心身障がい」と呼んでいる場合もあります。

### ◎こんなサポートをお願いします。

- 車いすやストレッチャーでの移動時など、人手が必要そうなときには、介護者に声をかけてみましょう。
- 人工呼吸器などの医療機器のアラーム音が鳴っているときは、速やかに介護者に知らせましょう。



## 第3部 資料編

### ◎車椅子の介助方法

#### ●押し方



車いすの後方に立ち、両手でハンドグリップを握ります。相手の状態や前後左右の状況に注意しながら、ゆっくり押します。

#### ●ブレーキのかけ方



車いすの横に立ち、片手でハンドグリップを握り、反対の手でブレーキをかけます。反対側も同様にブレーキをかけます。  
※ほんの少しの間の停止でも、ブレーキは必ずかけましょう。

#### ●キャスター上げと移動



キャスター上げ(側面)



キャスター上げ(後輪だけでバランスを保つ)

- (1) ステッピングバーを踏むと同時に、ハンドグリップを後方に下げます。
- (2) キャスター(前輪)を浮かせたまま、後輪だけでバランスを取り移動します。

※「キャスター上げ」は、キャスター(前輪)を浮かせて後輪だけでバランスを保つ方法です。段差や溝などの介助で非常に有効です。十分に練習してから行ってください。

#### ●段差の上がり方



- (1) ステッピングバーを踏みキャスターを上げ、そのまま前に進み、段の上にキャスターを乗せます。
- (2) さらに前進し、後輪が段にぶつかったところでハンドグリップを持ち上げながら前に押し出します。

#### ●階段の上がり方



3人または4人で介助する場合

- (1) 車いすは階段に対して前向きにし、ブレーキをかけます。
- (2) 介助者は各自の持ち場につき、車いすを持ち上げます。
- (3) 3人または4人の歩調を合わせて、ゆっくり1歩1歩階段を上ります。



## ◎障がい者に関するマーク

まちで見かける障がい者に関するマークには、次のようなものがあります。

| 名 称                                                                                                         | 概 要                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 〔障害者のための<br>国際シンボルマーク〕<br> | <p>障がい者が利用できる建物、施設であることを明確に表すための世界共通のシンボルマークです。マークの使用については国際リハビリテーション協会の「使用指針」により定められています。駐車場などでこのマークを見かけた場合には、障がい者の利用への配慮について、ご理解、ご協力をお願いいたします。</p> <p>※このマークは「すべての障がい者を対象」としたものです。特に車椅子を利用する障がい者を限定し、使用されるものではありません。</p>                                                                   |
| 〔身体障害者標識〕<br>              | <p>肢体(したい)不自由であることを理由に免許に条件を付されている人が運転する車に表示するマークで、マークの表示については、努力義務となっています。危険防止のためやむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。</p>                                                                                                                                             |
| 〔聴覚障害者標識〕<br>              | <p>聴覚障がいであることを理由に免許に条件を付されている人が運転する車に表示するマークで、マークの表示については、義務となっています。危険防止のためやむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。</p>                                                                                                                                                    |
| 〔盲人のための<br>国際シンボルマーク〕<br> | <p>世界盲人会連合で1984年に制定された盲人のための世界共通のマークです。視覚障がい者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられています。信号機や国際点字郵便物・書籍などで身近に見かけるマークです。このマークを見かけた場合には、視覚障がい者の利用への配慮について、ご理解、ご協力をお願いいたします。</p>                                                                                                                        |
| 〔耳マーク〕<br>               | <p>聞こえが不自由なことを表す、国内で使用されているマークです。聴覚障がい者は見た目には分からないために、誤解されたり、不利益をこうむったり、社会生活上で不安が少なくありません。</p> <p>このマークを提示された場合は、相手が「聞こえない」ことを理解し、コミュニケーションの方法への配慮についてご協力をお願いいたします。</p>                                                                                                                      |
| 〔ほじょ犬マーク〕<br>            | <p>身体障がい者補助犬同伴の啓発のためのマークです。身体障がい者補助犬とは、盲導犬、介助犬、聴導犬のことを言います。「身体障害者補助犬法」が施行され、現在では公共の施設や交通機関はもちろん、デパートやスーパー、ホテル、レストランなどの民間施設でも身体障がい者補助犬が同伴できるようになりました。補助犬はペットではありません。体の不自由な人の体の一部となって働いています。社会のマナーもきちんと訓練されているし、衛生面でもきちんと管理されています。お店の入口などでこのマークを見かけたり、補助犬を連れてくる人を見かけた場合は、ご理解、ご協力をお願いいたします。</p> |



「オストメイトマーク」



人工肛門・人工ぼうこうを造設している人(オストメイト)のための設備があることを表しています。オストメイト対応のトイレの入口・案内誘導プレートに表示されています。

このマークを見かけた場合には、そのトイレがオストメイトに配慮されたトイレであることについて、ご理解、ご協力をお願いいたします。

「ハートフルマーク」



「身体内部に障がいがある人」を表しています。身体内部(心臓、呼吸機能、じん臓、ぼうこう・直腸、小腸、免疫機能)に障がいがある人は外見からは分かりにくいので、様々な誤解を受けることがあります。

内部障がいの人の中には、電車などの優先席に座りたい、近辺での携帯電話使用を控えてほしい、障がい者用駐車スペースに停めたい、といったことを希望していることがあります。このマークを着用されている人を見かけた場合には、内部障がいへの配慮についてご理解、ご協力をお願いいたします。

## ◎熊本県ハートフルパス制度

| 名 称                                                                                                                                                                                                                                                                | 概 要                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>【熊本県ハートフルパス】</p> <div data-bbox="142 954 353 1271"> <p>ハートフルパス<br/>(障がい者用駐車場利用証)</p> </div> <p>一時的に歩行困難な方<br/>(妊産婦、けが人)<br/>【1年未満で必要な期間】</p> <div data-bbox="381 954 592 1271"> <p>ハートフルパス<br/>(障がい者用駐車場利用証)</p> </div> <p>障がい者、高齢者、難病の方<br/>【基準に該当しなくなるまで】</p> | <p>この制度は、公共施設や店舗などさまざまな施設に設置されている障がい者用駐車場を適正にご利用いただくため、障がいのある人や高齢の人、妊産婦の人など歩行が困難と認められる人に対して、県内共通の利用証(ハートフルパス)を交付することで、本当に必要な人のための駐車スペースの確保を図る制度です。</p> <p>対象者や申請方法について詳しくは、熊本県健康福祉政策課福祉のまちづくり室<br/>(Tel.096-333-2202)にお問い合わせください。</p> |
| <div data-bbox="252 1410 477 1727"> <p>障がい者用駐車場</p> </div>                                                                                                                                                                                                         | <p>熊本県ハートフルパス制度に賛同する施設の駐車場に掲示されています。</p> <p>障がいのある人の駐車スペースを確保するために、このマークが表示されている場所(このマーク以外でも障がい者用駐車場に指定されている場所)には、車やバイクを駐車しないように心がけましょう。</p>                                                                                          |





障がい者サポーター、このハンドブックに関するお問い合わせは

## 熊本市障がい保健福祉課

住 所：〒860-8601 熊本市中央区手取本町1番1号

TEL：096-328-2519

FAX：096-325-2358

メール：shougaihokenfukushi@city.kumamoto.lg.jp