表紙　心のバリアフリーって何だろう？

それは、高齢者や障害者、子育て世代、外国人など、だれもが暮らしやすい社会にしていくために、私たちができること。何ができるか、一緒に考えてみましょう。

男子高校生と二人の女子高校生がテレビでパラリンピックを観戦しているイラスト

2ページ　心のバリアフリーについて知ろう

男子高校生「パラリンピック見た？水泳や陸上、すごく早かったね。」

女子高校生１「そうね。ボッチャも見たけどハラハラしちゃった。」

女子高校生１「でも、車いすだと階段を使えないよね。障害のある人は普段の生活、どうしているんだろう？」

男子高校生「バリアフリーを知らないの？スロープやエレベーター、視覚障害者の誘導用ブロックとかあるじゃない。」

女子高校生1「それだけで行きたい場所に一人でいけるのかな？」

男子高校生「今はどこでもバリアフリーになっていると思うし、大丈夫でしょ。」

女子高校生2「いいえ、バリアフリーはモノだけでは不十分よ。人々の多様性を理解し、性別や年齢、障害等に応じた適切な配慮を行い、社会のバリアを取り除く。そうした「心のバリアフリー」も大切よ。」

まちなかでできることを見てみよう

見開きページ

私たちの周りでは、次のようなことが起こっています。あなたには、

バリアを見つけることができますか。

電車内で寝ている人や携帯電話を使っている高校生が座席に座っている目の前に、妊娠中の人が立っているイラスト

こういう時には・・・電車やバスで妊娠中の人や乳幼児を抱いている人が立っていたら、席を譲れるといいですね。

本の内容がわからない子が、周りの子からこんなのも読めないの？と言われ、笑われているイラスト

こういう時には・・・複雑な言葉や文章を理解することが難しい人もいるので、相手のペースに合わせて待ったり、必要に応じて理解を手助けすることが大事です。他の人にもそのことをわかってもらえるといいですね。

電車が駅に停車していて、運転見合わせのアナウンスがあったが、日本語がわからない外国人は車内で状況がわからず困っているイラスト

こういう時には・・・日本語がわからない外国人に対して、英語で簡単な状況だけでも説明できるといいですね。英語でもうまく伝わらないようであれば、ジェスチャーを交えて伝えてみましょう。

高齢者が杖をつきながら横断歩道を渡っている途中で信号が点滅しているイラスト

こういう時には、道路の途中で転ぶと危ないですね。言葉をかけて、必要があれば安全に渡れる手助けができるといいですね。

エレベーターに健常者が先に乗り込んで、車いす使用者やベビーカーを押している人が乗れずにいるイラスト

こういう時には、エレベーターが混雑している時には、必要としている人が優先して使えるよう、譲ったり階段やエスカレーターを利用するといいですね。

補助けんを連れている人が店員から飲食店への入店を断られているイラスト

こういう時には・・・補助けんの同伴は、法律でお店等に受入が義務付けられています。訓練されていて、社会のマナーも守れるので、犬だからという理由で入店拒否しないよう、お店の人に伝えてみましょう。

白杖をついて歩いている人が、誘導用ブロック上にとめてある自転車にぶつかっているイラスト

こういう時には・・・視覚に障害のある人が安全に歩行できるよう、誘導用ブロックの上に自転車を止めたり、物を置かないことが大事ですね。

車いす使用者が満員電車の車内で他の乗客から「邪魔なんだよ」、「迷惑」と言われているイラスト

こういう時には、満員電車はみんな大変ですが、車いす使用者を「迷惑」というのはひどいですね。車いす使用者に「ひどいことを言う人がいますね」と共感する言葉をかけるといいですね。

混雑している電車の中で、ヘルプマークをつけて立っている人が胸を抑えて苦しそうにしているイラスト

こういう時には、人混みで体調が悪くなる人もいるので、

そんなときは、席を譲って座ってもらったり、駅に停車した時に駅員を呼べるといいですね。

ヘルプマークについては「ハートシティ東京」のホームページを参照

片手をけがしている人が、お店のレジでお釣りとレシートを一緒に渡されて、財布に入れられずに困っていて、レジを待っている人がイライラしているイラスト

こういう時には、相手の状況に気付いて、必要な配慮をすることが大事ですね。もし、店員だったら、レシートとお釣りの渡し方を確認したり、後に並んでいるお客様にも一声かけるといいですね。

車いす使用者が、棚の上にある商品を取ろうとするが、手が届かず困っているイラスト

こういう時には、ほしい商品に手が届かない人に対しては、「取りましょうか？」などと声をかけるといいですね。

駅の券売機の前で立っている人が「聴覚に障害があるので駅員を呼んでください」と高校生に見せるが、気づいてもらえないイラスト

こういう時には、聴覚に障害のある人は手話や筆談で会話ができるので、困っている様子を見かけたら手助けしてみましょう。

イラストの説明は心のバリアフリーに向けた行動の例ですが、これだけが正解ではありません。私たちも力になれることがあります。できることから始めてみませんか。

背表紙　心のバリアフリーを実践しよう

心のバリアフリーに向けた東京都の取組を知りたい

東京都「福祉のまちづくり」ホームページ

http；//www.fukushihoken.metro.tokyo.j p /kiban /machizukuri/

ユニバーサルデザインの情報を知りたい

東京ユニバーサルデザインナビ

http://www.udnavi.tokyo /

障害について知りたい

ハートシティ東京

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.j p /tokyoheart/

東京２０２０大会のボランティアに参加したい

東京ボランティアナビ

http;//www.c it y- volunteer.metro.tokyo.jp / j p / index.html

様々なボランティアに参加したい

ボラ市民ウェブ

http;//www.tvac.or.jp /

障害者スポーツを知りたい

東京障スポナビ

http://tokyo - shospo -navi.info /

3人組のその後は・・・ホームページで公開中！

http;//www.fukushihoken.metro.tokyo.j p /kiban /machizukuri/ kokoro\_keihatsu/sonogo.html

平成29年1月発行　登録番号（２８）２９　東京都福祉保健局生活福祉部地域福祉推進課