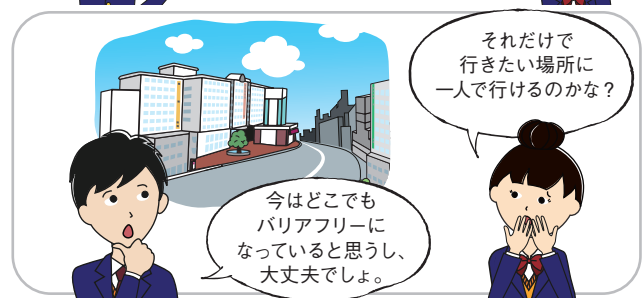
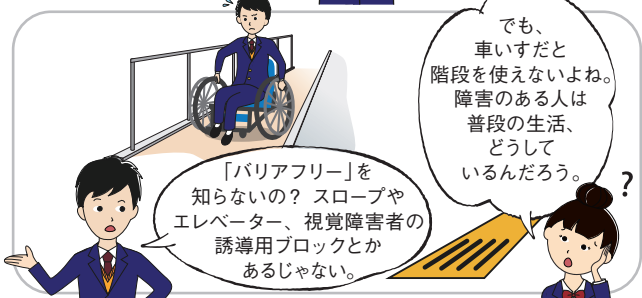


「心のバリアフリー」 について知ろう

「心のバリアフリー」を 実践しよう

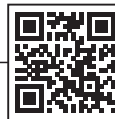


◀ まちなかでできることを見てみよう

➤ **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.jp/kiban/machizukuri/>



➤ **ユニバーサルデザインの情報を知りたい**
とうきょうユニバーサルデザインナビ
<http://www.udnavi.tokyo/>



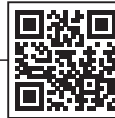
➤ **障害について知りたい**
ハートシティ東京
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tokyoheart/>



➤ **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.city-volunteer.metro.tokyo.jp/jp/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**
TOKYO障スポナビ
<http://tokyo-shospo-navi.info/>

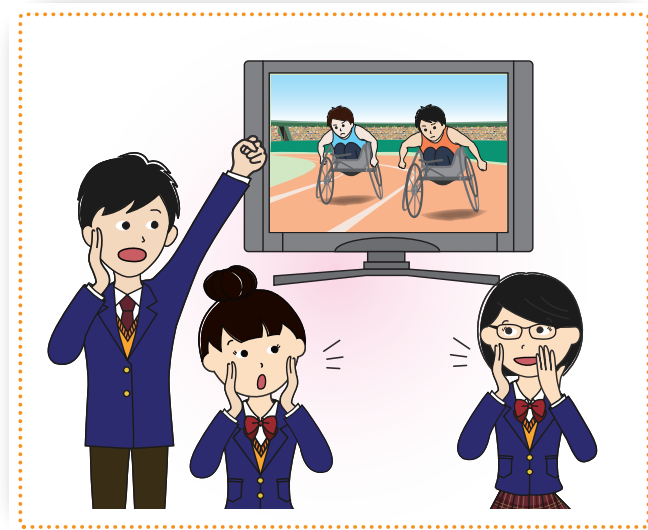


▶ **3人組のその後は……
ホームページで公開中!**



「心のバリアフリー」 って何だろう?

それは、高齢者や障害者、子育て世帯、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。



▶▶ 私たちのまわりでは、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。



🤝 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、席を譲るといいですね。



🤝 こういう時には

エレベーターが混雑しているときには、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。



🤝 こういう時には

人混みで体調が悪くなる人もいますので、そんなときは、席を譲って座ってもらったり、駅に停車したときに、駅員を呼ぶといいですね。

👉 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



🤝 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ますので、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。ほかの人にもそのことを分かってもらえるといいですね。



🤝 こういう時には

補助犬の同伴は、法律でお店等に受入れ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。



🤝 こういう時には

相手の状態に気づいて、必要な配慮をすることが大事ですね。もし、店員だったら、レシートとおつ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。



🤝 こういう時には

日本語が分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。



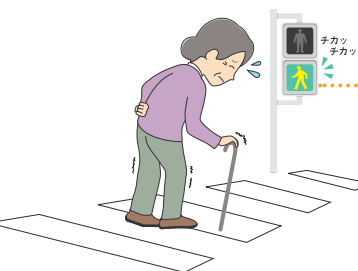
🤝 こういう時には

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。



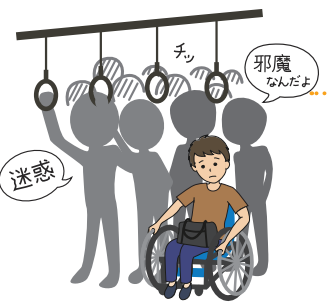
🤝 こういう時には

欲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。



🤝 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。



🤝 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」と言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。



🤝 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。私たちに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。