すべての人が幸せにくらせる「まち」を作るためのハンドブック

心のバリアフリーを考えてみよう

小金井市

はじめに

すべての人が安心して暮らせる「**心優しいまち**」
困っている人へ「**そっと手を差し伸べるまち**」
お互いさまと「**相手を気づかうまち**」
そんな**小金井市**になることを願って。

未来のお話です。

インターネットが今より格段に発展したため、簡単に買い物ができるようになりました。とても便利なので多くの人が、インターネットで買い物をするようになりました。

すると、日本のあちこちのお店で品物が売れなくなり、多くのお店が閉店してしまいました。

するとどうでしょう。お店の無くなった町では、インターネットを使いたいと思っても、使えない人は、買い物ができなくなってしまったのです。

世間は、インターネットで買い物ができない人を、デジタル難民と呼び、やがて、デジタル障がい者と呼ぶようになりました。

障がいをつくったのは誰でしょうか？

障がいとは、社会の仕組みそのものが、その人に「困り感」をもたらせていると考えます。

今回、社会にある仕組みや考え方によって生み出された「困り感」にどのようなものがあるか考え、すべての人が幸せにくらせる「まち」を作っていくためのきっかけになるための冊子をつくりました。

さあ、一緒に考えましょう！

もくじ

1 世の中にある障がいを自分の問題として捉えなおそう

○小金井市が１００人のまちだったら …… 4
○レストランに入れないのはどうしてかな …… 5
○体験してみましょう・考えてみましょう …… 6
○様々な障がいの理解 …… 10

2 すべての人がともに学びともに生きる社会をめざして

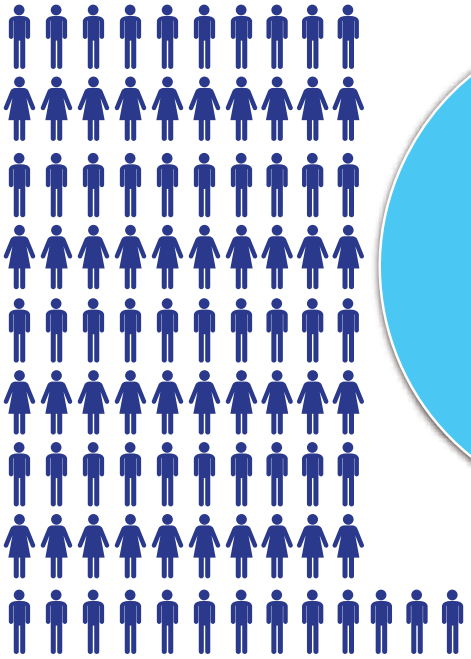
○共生社会とは・共生社会を作るために …… 15
○町にあるバリアフリーを探してみよう …… 16
・駅や交通機関
・建物・施設設備等
○心のバリアフリーを考えよう …… 18
○ワークシート …… 19

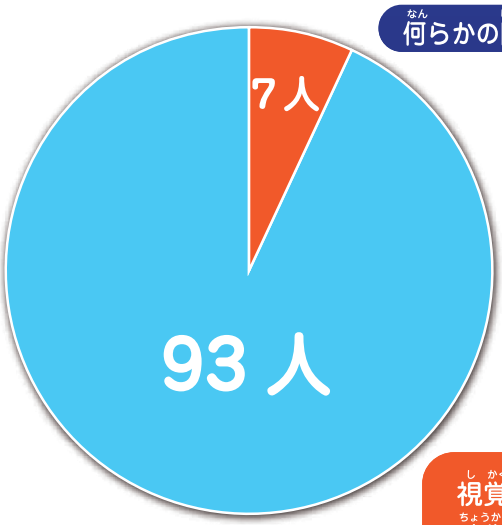
3 今、自分は何ができるかを考えよう

○障がいがある人が感じているバリアを探してみよう…… 20
○コミュニケーションのバリアを超えて
私たちにできること …… 21
○学校にあるバリアを考えてみよう …… 22
○ちがうからこそ、聴き合おう …… 23
○バリアフリーに関するサイン・シンボルマーク …… 24

1 世の中にある障がいを自分の問題として捉えなおそう

小金井市が100人の「まち」だったら

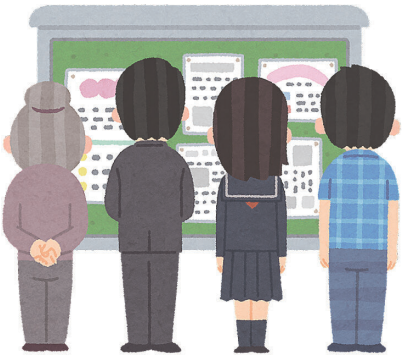




何らかの障がいのある人は7人です。

視覚に障がいがある人
聴覚に障がいがある人
肢体が不自由な人
知的に障がいがある人
発達に障がいがある人
その他の障がいがある人

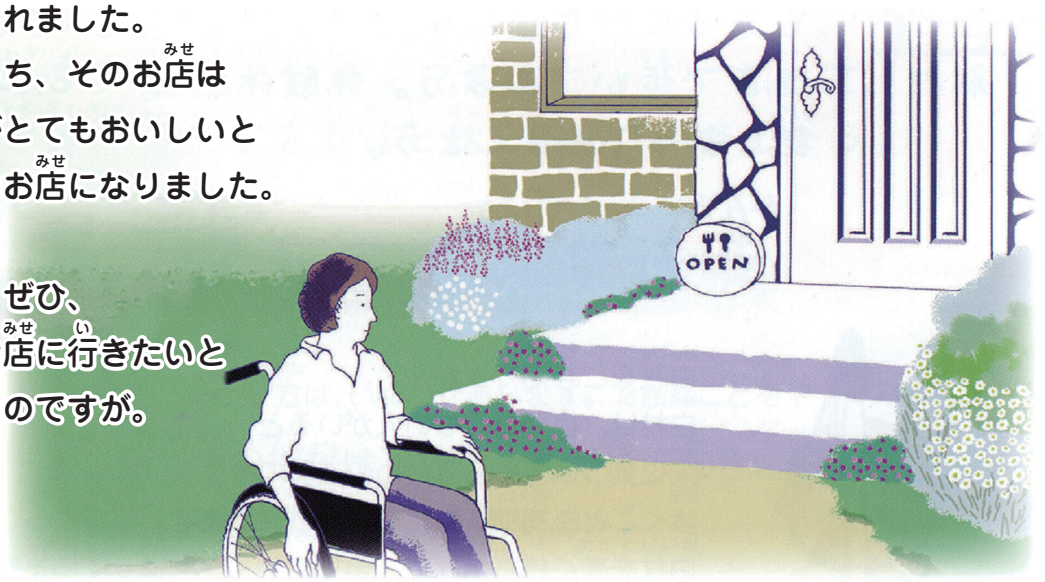
すべての人が幸せに暮らせる町になっているでしょうか？



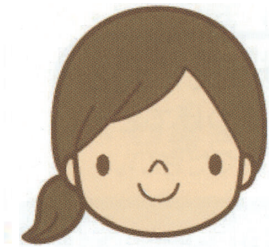
レストランに入れないのはどうしてかな

２０年前古民家がレストランに
改装されました。
そのうち、そのお店は
料理がとてもおいしいと
評判のお店になりました。

私も、ぜひ、
そのお店に行きたいと
思ったのですが。



車イスだから階段が登れないと思いました



その人ができるようになったら問題が解決できると思います。
世の中を強く生きていくためには、様々な問題を本人が工夫や努力で解決をしなければならないと思います。

スロープがないから登れないと思いました

そのお店にスロープがあれば問題は解決できると思います。
お店をお客さんでいっぱいにするためには、問題をお店が工夫や努力で解決をしなければならないと思います。

Aさん、Bさんの意見を聞いて考えたことを話し合いましょう。
他の解決策はないか考えてみましょう？
話し合ったことをもとに自分の考えをまとめましょう。

体験してみましょう

アイマスクをして学校内を歩いてみましょう。もちろん、友達に助けてもらいながら、目的地まで歩いてみよう。体験したことを友達と話しあってみましょう。

考えてみましょう

白杖をご存知ですか？
白杖は、目が見えない人がいるということを、車や通行人に気づいてもらうための道具です。
歩くことを補助するために持っています。
白杖を高く持ち上げて、周りにサインを送っています。
このサインの意味は何でしょうか？
みなさんがまちで、白杖を持った人に出会ったら、
「お手伝いしましょうか？」と気軽に声をかけてください。

「**お願いします**」と言われたら、「**それでは、どのようにしたらよいですか**」と聞いてください。

「**けっこうです**」「**大丈夫です**」と言われたら、「**お気をつけてどうぞ**」と言って、別れてください。

私は、目が不自由なため、外出するときはいつも、盲導犬を連れて歩いています。
盲導犬は、私の目になって、道を案内してくれます。
信号機のある交差点も、信号を守って安心してわたることができます。

しかし、困ったことがあるのです。それは、とってもかわいい犬なので、近くに寄ってきて、声をかけてくれる子供がいるんです。

○盲導犬の近くによって、声を掛けたり、触ったりしてしまう子供は、どんな気持ちなのでしょうか？

体験してみましょう

イヤーマフをして離れた友達と話しをしてみましょう。友達の口の動きを見て、何を言っているか考えてみましょう。そして、体験したことを友達と話しあってみましょう。

考えてみましょう

コミュニケーションのとり方は、いくつかあります。できることをやってみましょう。

- 手　話（手の指だけでなく、体・目の動き、顔の表情なども加えて伝えます。）
- 筆　談（ホワイトボードや紙に文字や絵をかいて伝えます。）
- 身振り（手の動きや顔の表情でつたえます。）
- 口　話（口の動きを大きくして、ゆっくり話すようにします。）
- 空書き（空中に文字を書いて伝えます。）

○手話について調べてみましょう

絵の人が伝えたいことは、何でしょうか？

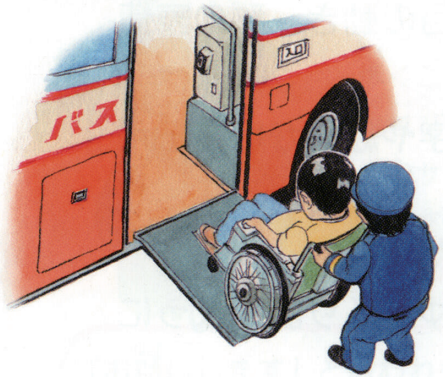
○緊急のときはどうする？

何かあった時は、肩をたたいて教えましょう。

体験してみましょう

車イスに乗って学校内を動いてみましょう。もちろん、友達に助けてもらいながら、目的地まで進んでみよう。少しの段差を超えるときにどんな気持ちになったか、体験したことを友達と話しあってみましょう。

考えてみましょう



これまで私たちのように、車椅子を使っている人は、なかなかバスに乗れませんでした。

10年位前から、低床バスが走るようになり、バスに簡単に乗れるようになりました。

運転士が一人しかいないバスでは、電車のときと比べると、乗車する時にとても時間がかかってしまうことがあります。

運転士さんが一人で、スロープを掛けて、私をバスに乗せて、動かないように固定してくれます。急いでいる人もいると思うと、迷惑を掛けているのではないかと心配してしまいます。

● 車椅子を使っている人は、このときどんな気持ちになっているでしょうか？

● 今、私たちができることはどんなことでしょうか？

体験してみましょう

教室のみんなで、言葉を使わないで、誕生日の早い順に並んでみましょう。次に、みんなでジェスチャーゲーム（身体の動きだけでお題を当てるゲーム）をやってみましょう。そして、体験したことを友達と話しあってみましょう。

考えてみましょう

５倍の心

私は、知的障がいの方が通う作業所に見学に行きました。

そこでは、クッキーを作っていました。作業所の人は、どの人も真剣に作っていました。

１つのクッキーを作るのに、とてもゆっくり、時間を掛けて作っていました。

私なら、同じ時間に５個のクッキーを作れる。と思ってしまったほどです。

家に帰ってきてから、そのクッキーを食べました。心のこもったクッキーを食べました。

「５倍の心がこもったクッキー」は、今まで食べたどのクッキーより、おいしかったです。

● クッキーを食べているとき、どんなことを思いましたか？

発達障がいの理解

自閉症スペクトラム障がい（ASD）、学習障がい（LD）、注意欠如多動性障がい（ADHD）などをまとめて表す名称です。

生まれ持った脳の働き方により、独特な受け取り方や感じ方、伝え方をする場合があります。そのことにより、社会生活に様々な制限をうけることがあります。いろいろな工夫や調整をすることで、その人らしく生きることが出来ます。

こんなところがあります

不安なとき、駅名や駅のアナウンスをつぶやくと落ちつくんだ。

文字の形を覚えることが苦手なので、読むことや書くことが難しいです。タブレットなどの読み上げソフトがあると助かるね。

喫茶店などで、周りの人の話し声や音が、目の前で話している人と同じ大きさで聞こえてきます。一度にたくさんの音が耳に入ってきて、つらい時は、消音用のヘッドホンを付けると楽になります。

何かに夢中になると時間をわすれてしまいます。好きなことに関してなら他の人よりかなり詳しいって言われます。

人前で話したり会話のキャッチボールが苦手。でも仲良くなりたくて一生懸命頑張ってるんだ。

※特性は個人差が大きいのであくまで例です。

精神障がいの理解

人は誰でも、気分のいい時や、気持ちが落ち込んだりする時があります。時には、心も体も疲れて生活に意欲を失ったり、引きこもってしまったり、実際にはない声が聞こえたりと、いろいろな精神の病気にかかることがあります。

精神の病気のため、日常生活がしにくくなる障がいを精神障がいといい、誰でもなる可能性があります。

私たちができること

以前は、長期の病院生活を送る人が多くいましたが、今では、できるだけ自宅や地域の中で、自立した生活を行えるように、医療、福祉など様々な専門機関やボランティアが支援しています。

心の病気ですから、臆病になったり気持ちが前に向かなかったりする場合もありますので、「がんばりなさい」とか「あの人は頑張っているのに、どうしてできないの！」「なまけ病だ」などというような言葉は、病気を悪くすることがあるので気をつけましょう。

病気や障がいについて、正しく理解することが、一番大事なことです。

● 私たちはどのように接することが大切でしょうか？

高次脳機能障がいの理解

病気や事故等が原因で脳が傷つき、記憶力や注意力が低くなる、計画を立てることが難しくなってしまうなどの障がいです。友達とうまくいかなかったり、道に迷ったりしてしまう人もいます。その中でも特に、脳の言葉に関わる働きをする部分が傷つくと、聞く・話す・読む・書く・計算することができなくなってしまう人もいて、それを失語症といいます。症状は人それぞれで、いずれも見た目には分からない為「見えない障がい」とも言われています。子どもでも、このような障がいのある人がいます。

考えてみましょう

13年前、病気で倒れ脳に傷を負いました。一時は命が危なかったのですが、生命力の強さと医療の進歩で、命を取り留めることができました。

その時受けた脳の傷により、深く考えたり、ものを覚えたり、うまく話すことができなくなったり、道に迷うようにもなりました。今までできたことが急にできなくなり、これまでの仕事を続けられなくなりましたが、諦めませんでした。その後徐々にできることが多くなりました。

そんな時、地域の高次脳機能障がい者の友の会の皆さんと出会い、理解し合える友達ができました。昔やっていた編集の仕事をボランティアでやっています。

● 今までできたことができなくなったことがわかったとき、どんな気持ちになったと思いますか？

● どんな気持ちでイラストを書いていると思いますか？

医療的ケア児の理解

生きるために、日常的に人工呼吸器による呼吸管理などの、医療機器や医療行為が必要な子どもたちを、医療的ケア児といいます。

考えてみましょう

僕は、小児糖尿病です。食事をして栄養を取ると、血液中の糖が増加します。それを栄養として吸収し筋肉などを動かすエネルギーにするために、インスリンというホルモンが必要なのですが、僕はまったくインスリンを体の中で作ることができないのです。

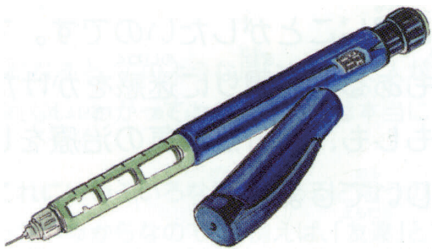
いくら食事をして栄養をとっても、吸収することができずに、すべておしっこと一緒に出て行ってしまうのです。

ですから、インスリンを毎日４回も注射して補わなくてはなりません。

僕が小さいころは、まだ針が太くて、注射がとても痛かったのですが、今は針がとても細くなってあまり痛くなくなりました。でも、注射をするときはやっぱりいやです。

学校にいるときも、給食を食べる前に保健室で自分で注射をします。

医学が発展して、毎日注射をしなくてもよくなるようになってほしいです。



● どんな気持ちで毎日注射を打っていると思いますか？

難病の理解

医療が進んだ現代でも、いまだに治療が難しく、病気を抱えたまま生活している人がいます。そのような病気を難病と言います。難病を抱えている子どもたちの中で入院をしているのは２割です。８割の子どもたちは、治療をしながら学校に通ったりお家にいたりします。

自分の病気のことを、みんなが周りに伝えているわけではありません。こっそり薬を飲んだり、休憩をとりながら生活をしている子もいます。

私たちができること

「あそこ（学校）では、ぼくはいっつもお客さんなんだ」と話してくれた小学生がいました。

病気のために、できないことや困ることがあります。でも、できるだけみんなと同じことがしたいのです。できることもあるし、できるようになりたいこともあるし、周りに迷惑をかけたくないと思っています。

もしも、自分が病気の治療をしながら学校に通っていたら、周りにどうしてほしいでしょう。

「手伝ってもらえること、助けてもらえることはうれしいことです。でも、その前に、『手伝おうか？』と聞いてもらえるととってもうれしいです。」とその子が教えてくれました。

2 すべての人がともに学びともに生きる社会をめざして

共生社会とは

人間は、一人ひとり、それぞれが異なり、かけがえのない大切な存在です。さまざまな違いのある人々が、それぞれ自立し、相互に支え合い、主体的に暮らしていける社会。全ての人々が社会から排除されることなく、人としての権利が守られ、必要な支援体制が確立されている社会。これが共生社会です。

ともに暮らすことで、お互いを知り、どうすれば暮らしやすくなるのか？という工夫も生まれます。とりわけ、子どものころから色々な特性や個性をもつ子ども同士が出会い、一緒に学び、暮らすことは、それぞれの違いを受け入れ、工夫する力を養います。

共生社会とは、誰にとっても安心して暮らすことのできる社会のあり様です。子どもからおとな、お年寄り、障がいのある人、ない人…、その人が望む場所でその人らしく生きてくことができる社会、互いに助け合い、思いやって生きる社会、それが共生社会です。

全ての人がかけがえのない大切な社会の一員であることを知ってください。

共生社会を作るために　伝えることは難しい―対話のすすめ―

「親が私のことをわかってくれない」
「先生が僕の考えを理解してくれない」
「友達が、私の考えを受け入れてくれない」

こんなことを思ったことはありませんか？５年生のこのころになると、このような思いになった人が多くなったのではないかと思います。自分の思いが相手に伝えられない、わかってもらえないのは本当につらいことです。

どうしてこのようなことが起こってしまうのでしょうか？これにはいろいろな原因があると思うのですが、その１つに、自分の言葉の辞書と相手の言葉の辞書が違っているからなのです。例えば、「友達」と言う言葉。Aさんにとって「友達」とは、「毎日会って話ができる人」と思っているかもしれません。Bさんは「どんな悩み事でも話ができる人」Cさんは「同じサッカーのクラブに入っている人」Dさんは「LINEの友達になっている人」などと答える人もいるかもしれません。そのため、「友達でいようね」と約束しても、その受け取り方は、まったく異なってしまうことがあるのです。そのため、自分が思っていることを、相手がしてくれないなどの食い違いが起きてしまうのは、実は当然のことなのです。

では、どのようにすれば、この食い違いを少なくできるのでしょうか？それは、「対話」をすることです。「僕は、このように思っているけど、君はどのように考えている？」「あなたの意見は、このように受け止めてもいいですか？」などと、自分と相手の言葉の辞書が異なっていることを前提に話をすることです。

実は、このように「対話」をすることが「共生社会」を作るために、もっとも大切なことだと思うのです。

小金井市教育委員会教育長　大熊雅士

町にあるバリアフリーを探してみよう①

車椅子を使っている人や、階段を登ることがつらい人が、安全に安心して段差を登れるように、作られています。

目が不自由な人が、道を安全に、安心して通行できるように、色と突起で道案内をします。この上に、自転車や、物を置かれると大変困ってしまいます。

駅や交通機関

車いす使用者に配慮したエレベーター

信号機（ボタン）

駅や交通機関には、他にも様々なバリアフリーがあります。探してみましょう。

町にあるバリアフリーを探してみよう②

多様なニーズのトイレ

足の不自由な人が、安全に、安心して使えるように、手すりや背あてがあります。また、緊急時には外部に連絡がとれるように、連絡用ボタンが設置してあるところもあります。

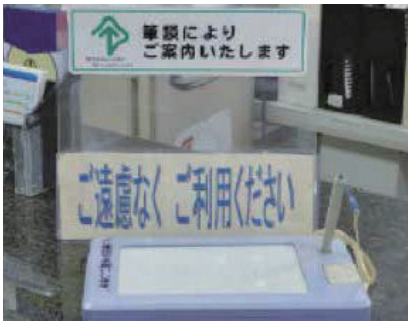
聴覚や知的、発達障がいのある人に対しては、絵を指さして意思を伝えることができるようにするなどの工夫がされている場合があります。

建物・施設設備等

補助犬

盲導犬や介助犬が入店できることを示す看板です。これがあると安心して入ることができます。

筆談が可能であることを示す表示です。このような表示があれば、話すことに不自由さを感じている人が気楽に筆談を申し込むことができます。



私たちができるバリアフリーはありますか？

心のバリアフリーを考えよう

さとる君はすぐに声をかけることができなかったのはどうしてでしょう？

さとる君が友達のうちに遊びに行くときのことです。途中、信号を渡ろうとして、赤信号を待っていました。前に白い「つえ」をついている女の人が立っていました。

（白い「つえ」だ！目が不自由なんだな）

とさとる君は思いました。

信号が変わりました。さとる君は信号を渡り始めました。

しかし、女の人は、その場に立ったままです。

「あっ、信号が変わったことが分からないんだ」

と思いました。周りにいるのは、僕とその女の人だけで、車もいませんでした。

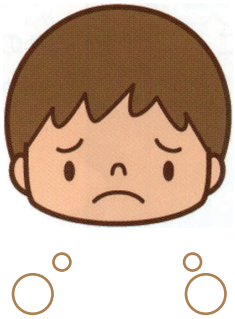
さとる君は、

「どうしたらいいんだろう。でも・・・」

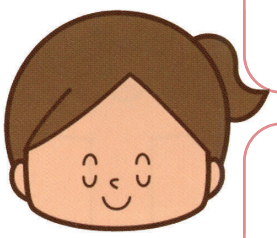
さとる君はそのまま渡り切り、その場から逃げるように友達のうちに走っていきました。

ワークシート

1 さとる君は「・・・・」の時、どんなことが頭に浮かんでいたでしょうか？



2 信号で待っている女の人は、どんなことを考えていたでしょうか？



3 一歩踏み出す勇気を持つために、今、私たちのできることを考えましょう。

3 今、自分は何ができるかを考えよう

物理上のバリア

公共交通機関、道路、建物などにおいて、すべての利用者が平等に移動できない物理的な「バリア」のことを言います。

制度上のバリア

社会のルール、制度によって、すべての人が平等に能力以前の段階で機会の均等を与えられない制度の「バリア」のことを言います。

障がいがある人が感じているバリアを探してみよう

情報のバリア

情報の伝え方が不十分であるために、情報を必要とする人が平等に得られない状態に置かれる「バリア」のことを言います。

コミュニケーションのバリア

周囲からの心無い言葉、差別、無関心など、すべての人が平等に扱われないかかわりの「バリア」のことを言います。

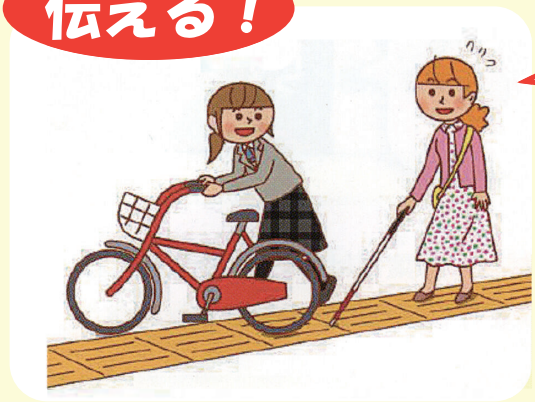
コミュニケーションのバリアを超えて 私たちにできること

聞く！

車いすに乗っていると取っ手が高いだけでなく、引き戸の場合、家の中に入るのがとても大変なんです。

そんな時、「ドアを開けましょうか」と声をかけてもらえました。本当に助かりました。

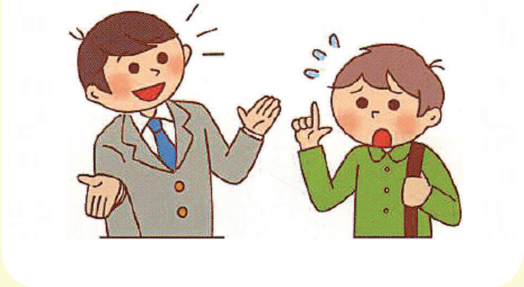
伝える！



目が不自由な私にとって、点字ブロックは私の目の代りになります。点字ブロックの上に自転車等があると気をきかせ、動かしてくれる人がいるのですが、その大きな音にびっくりしてしまいます。

そんな時、「今、自転車を動かしますから待っていてくださいね」と言われて本当に安心できました。

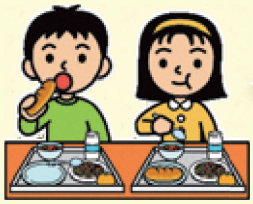
確かめる！



切っぷを買おうと思って自動はんばいきの前に立ちました。たくさんのボタンがあってどのボタンを押せばよいかわからなくなり、まよっていると、いつのまにかうしろに何人もならんでしまいました。
私はさらにドキドキしてしまい何をしたらよいかもわからなくなりました。

そんなとき、うしろにならんでいる人に「手伝いましょうか」と声をかけていただきました。

学校にあるバリアを考えてみよう

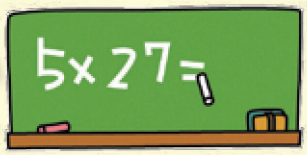


好き嫌いもあるのですが、給食をどうしても全部食べられないんです。どうしたらいいですか？

計算するのが遅いので宿題をするのに時間がかかり、夜１０時まで頑張っても終わらないのです。どうしたらいいですか？

私は走るのが苦手です。背の順だととても遅れてはずかしいので、学校を休みたいくらいです。どうしたらいいですか？

黒板の字を写すのが苦手です。ノートに写している間に授業がどんどん進んでしまいます。どうしたらいいですか？



聞いたり、読んだり、言葉だけの説明だとよくわからないのです。どうしたらいいですか？

普通の光でも目がチカチカして、見ることができないのです。どうしたらいいですか？

とつぜんの大きな音や大きな声を聞くと、心臓がドキドキして不安な気持ちになります。どうしたらいいですか？

きれいな給食の白衣はいいけれど、花や果物のようなにおいがプンプンしていると、頭が痛くなることがあります。どうしたらいいですか？

ちがうからこそ、聴き合おう

～ やってみよう！ 哲学対話 ～

＜哲学対話の楽しみ方＞

○考えることを楽しみましょう。だまって考える時間も大事です。
○お互いの考えを聴き合いましょう。人の考えを聴くことは、その人を大切にするということです。
○リラックスして、自由に発言しましょう。間違いはありません。
○人の考えを否定せず、まずは受け止めましょう。みんなで安心して対話できる場をつくりましょう。
○どんどん問いかけましょう。質問をし合うことで対話が深まっていきます。

＜哲学対話の楽しみ方＞

①丸くなって座る。

お互いの顔が見えるように座ります。
みんなが平等に対話に参加できます。

②問いをつくる。

絵本や詩、映像などを見たり聞いたりして、疑問に思ったり、興味をもったことを出し合います。その中からみんなで探究したいテーマを絞り込みます。

③対話をする。

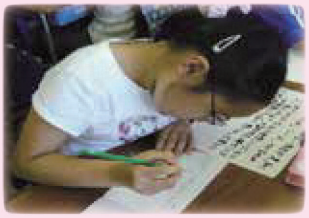
Q ワードを使いながら、問いを掘り下げていきます。

Q ワード

なんで？　他の考えは？　もし～だったら？
比べると？　そもそも？　立場を変えたら？
たとえば？

④対話を振り返る。

問いについての自分の考えや対話についての振り返りをまとめます。



バリアフリーに関するサイン・シンボルマーク

障害者のための国際シンボルマーク

障がいのある人が利用しやすい建築物や公共輸送機関であることを示す、世界共通のマークです。車いすを利用する方だけでなく、障がいのあるすべての方のためのマークです。

ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など外見からは分からない方が、周囲の方に配慮を必要としていることを知ってもらうためのマークです。

協力して頂いた 方々

小金井市身体障害者福祉協会
小金井市視覚障害者の会
小金井市手をつなぐ親の会
小金井市精神障害者家族会
小金井市聴覚障害者協会
高次脳機能障害者小金井友の会
発達にアンバランスのある子どもの親の会ひまわりママ
副島賢和　昭和大学大学院保健医療学研究科　准教授

表紙絵　花香　沙月葵（小金井市立小金井第一小学校梅の実学級5年生）
イラスト協力　平野　澄江・小金井市職員有志

この冊子は、国土交通省総合政策局安心生活政策課発行「障がいってどこにあるの？心と社会のバリアフリーハンドブック」を参考に編集しております。

「ここを直してほしい」「よくわからない」などのご意見ご要望がありましたら、ご連絡ください。
絶えず改善を心がけていきたいと考えております。

発行　小金井市地域自立支援協議会・小金井市福祉保健部自立生活支援課
2025 年 3 月

古紙を配合しています。