

障がいのある人へのサポートマニュアル

平成28年4月1日に障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律、いわゆる「障害者差別解消法」が施行されました。

この法律は、障がいを理由とする差別の解消の推進に関する基本的な事項や、国の行政機関、地方公共団体等及び民間事業者における障がいを理由とする差別を解消するための措置などについて定めることによって、すべての国民が、障がいの有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現につなげる事を目的としています。

合理的配慮は、障がいの特性や社会的障壁の除去が求められる具体的場面や状況に応じて異なり、多様かつ個別性の高いものです。建設的対話による相互理解を通じて、必要かつ合理的な範囲で、柔軟に対応がなされるものです。

このマニュアルを日々の業務の参考として、障がいの主な特徴、障がい者が必要としている支援や適切な接し方などを紹介します。障がいや障がい者について理解を深めるために、ぜひ御活用ください。

令和6年4月1日

栃木市保健福祉部障がい福祉課

目 次

1	視覚障がい・・・・・・・・・・・・・・・・	1
	※身体障害者補助犬について	
2	聴覚障がい・・・・・・・・・・・・・・・・	4
	※盲ろう（視覚と聴覚の重複障がい）	
3	音声機能や言語機能の障がい・・・・・・・・	9
4	肢体不自由・・・・・・・・・・・・・・・・	10
5	内部障がい・・・・・・・・・・・・・・・・	13
	※ヘルプマーク、ヘルプカードを見かけたら	
6	知的障がい・・・・・・・・・・・・・・・・	17
7	精神障がい・・・・・・・・・・・・・・・・	19
8	発達障がい・・・・・・・・・・・・・・・・	22
9	高次脳機能障がい・・・・・・・・・・・・	25
10	難病・・・・・・・・・・・・・・・・	27

1 視覚障がい

視覚障がいってどんな障がい？

視覚障がい者の中には、まったく見えない人とほんの少しだけ見える人がいます。見えづらい人の中には、細部がよく分からない、光がまぶしい、暗いところで見えにくい、見える範囲が狭い（視野の一部が欠けたり、丸い筒を覗いているように見えたりする）などの人がいます。また、特定の色が分かりにくい人もいます。

このようなことから、文字を読む事ができても、歩いている時に障害物にぶつかったり、つまずいてしまったり、障害物を避けてぶつからずに歩くことはできても、文字は読めない人もいます。

【主な特徴】

- ◇ 1人で移動することが困難
慣れていない場所では、1人で移動することは困難です。
- ◇ 音声を中心に情報を得ている
目からの情報が得にくいため、音声や手で触ることなどにより情報を入手しています。
- ◇ 文字の読み書きが困難
文書を読む事や書類に文字を記入することが難しい人が多いです。



盲人のための国際シンボルマーク

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。

【必要な配慮の例】

- 声をかける場合は、前から声をかけてください。

後方から声をかけても、誰に対して声をかけたのかわかりません。声のかけ方は、「お手伝いできることがありますか？」でも「こんにちは」でも構いません。自分の名前を名乗り、自己紹介するのも安心感を持っていただけます。視覚に障がいのない人があたりまえにわかる周囲の状況が分かりにくいことに配慮しましょう。
- 具体的に表現してください。

「あそこに」「それ」「このくらい」といった言葉は使わず、「あなたの正面」「〇メートル」「〇〇くらいの大きさ」など、具体的に表現しましょう。
- 誘導する時は、どのように誘導すればよいか確認してから誘導します。

腕や白杖（盲人用安全杖）をつかんだり、後ろから押したりしてはいけません。誘導の受け方は人によって異なります。まずは、本人の意向を確認してください。なお、誘導する人が半歩先に立ち、肩やひじにつかまってもらうことが基本です。
- トイレへの誘導の際は、入り口ではなく奥の個室まで案内します。

店舗など初めての場所では様子が分かりませんので、便器の向きやトイレトペーパーの位置なども伝えるようにしましょう。
- 盲導犬には触れたり話しかけてはいけません。

盲導犬は特別な訓練を受けており、ペットとは違います。まちなかを視覚障がい者と歩いている時などは仕事中だということを忘れず、温かく見守ってください。
- 職場や学校では、日ごろから使用している物の位置は変えないようにしましょう。また、普段から移動の妨げになるものは置かないようにしましょう。
- 通路や点字ブロックの近くには物を置かないようにしましょう。
- 書類に代筆で記名する場合などは確認してください。

申請書など記名を要する場合、本人の意向を確認した上で、代筆を求められた場合は応じましょう。また、黙って代筆していると不安になりますので、「今、住所欄を記入しています。」など、声に出して実況してください。

※ 身体障害者補助犬について

身体に障がいがある人をサポートする「身体障害者補助犬」には、盲導犬・聴導犬・介助犬がいます。身体障害者補助犬はペットではなく、障がい者のパートナーとして様々な場所に同伴することができます。

身体障害者補助犬法では、身体障害者補助犬を同伴する障がい者の入店を断ってはいけないことになっています。身体障害者補助犬は、健康管理や衛生管理がしっかりされていますので、「犬だから」という理由だけで受け入れを拒否しないでください。

また、まちなかで身体障害者補助犬を見かけても、触ったり、食べ物を与えたりしないでください。気が散ってしまい、一緒にいる障がい者が危険になることがあります。常に障がい者をサポートしようと注意を集中させていることをご理解ください。

ほじょ犬マーク

身体障害者補助犬法の啓発のためのマークです。



2 聴覚障がい

聴覚障がいってどんな障がい？

聴覚障がい者の中には、全く聞こえない人と聞こえにくい人とがいます。さらに、言語障がいを伴う人とほとんど伴わない人とがいます。

音の情報が入りにくいいため周りの状況を知ることができず、緊急時に判断したり行動するための情報が不足したり、日常でも相手の言っていることが聞こえず言いたいことを伝えられない、コミュニケーションがとりづらなどさまざまな生活の不自由さがあります。



耳マーク

聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない人・聞こえづらい人への配慮を表すマークでもあります。

聴覚障がい者標識

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人が運転する車に表示するマーク



【主な特徴】

◇ 外見から分かりにくい

外見だけでは判断しづらいため、周囲に気付いてもらえないことや挨拶をしたのに返事をしないなどと誤解されることがあります。

◇ 視覚を中心に情報を得ている

音や声による情報が得にくく、文字や図などの視覚により情報を入手しています。

◇ 声に出して話せても聞こえているとは限らない

聴覚に障がいのある人の中には、声を出して話せる人もいますが、相手の話が聞こえていない場合もあります。

◇ 補聴器をつけても会話が通じるとは限らない

補聴器を付けている人もいますが、補聴器で声を大きくしても、明瞭に聞こえているとは限らず、相手の口の形を読み取るなど、視覚による情報で話の内容を補っている人も多いです。

◇ 文字の読み書きが不得意な人もいる

生まれつき、または乳幼児期に聴覚に障がいを受けた人は、生育環境や教育環境により、十分な言語に触れる機会が少ないことから、読み書きが不得意な人もいます。

◇ コミュニケーションがとりにくく、仲間はずれにされた感じをもつ人もいる

【必要な配慮の例】

● コミュニケーションをとる時は、本人の希望を確認しましょう。

聞こえ方によっては、音声・筆談・手話などの方法が考えられます。お互いに会話が可能な方法を確認することが必要です。(筆談をする場合は長文を避け、簡潔に表現しましょう。要点やキーワードだけでも有効な場合も少なくありません。)

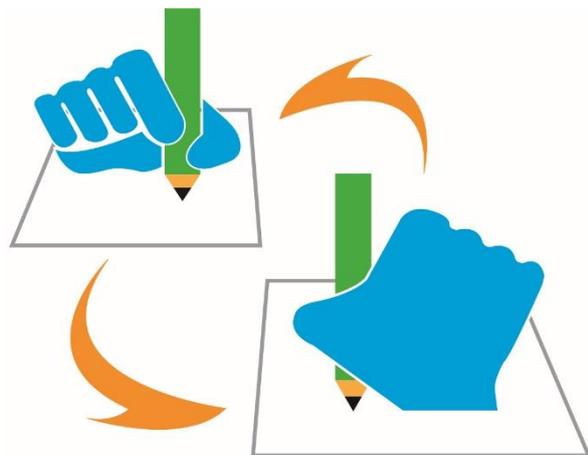
● 話しかける時は、本人の正面に行き、口の形を見せてください。

難聴者は、話す人の口の形を手掛かりにすることで、聞こえにくさを補うことができます。早口にならないよう留意しつつ、口の形を見てもらうように話しましょう。

- 講演会やイベントなどでは、必要に応じて手話通訳者や要約筆記者を配置しましょう。
- 電話での問い合わせはできないことに配慮し、連絡先として必ずFAX番号や、メールアドレスを知らせてください。
電話での問い合わせができないことに配慮して、連絡先としてファックス番号やメールアドレスをお知らせしましょう。また、ファックスやメールへの返信はなるべく早く行うよう心がけます。健聴者の電話と同じ役割を担っていることを忘れてはいけません。
- コミュニケーション支援者が同席している時ははっきりと。
手話通訳者や要約筆記者が同席している場合は、通訳がしやすいように、はっきりと大きな声で、きちんと通訳されているか確認しながら話します。また、会議や講演会等の席では、手話通訳者やスクリーンの近くに席を用意するようにします。
- 補聴器を使用している人に話しかける時は、近づいて普通の大きさの声で話します。
近づいて大きな声で話すと、言葉が響いて聞き取りにくくなってしまいます。
- 受付などの窓口には耳マーク又は筆談マークを設置しましょう。
聴覚障がいのある人が筆談を申し出やすいようになります。
- 張り紙や電光掲示板を活用します。
時間・場所の変更など緊急のお知らせ等がある場合は、音声による案内だけでなく、電光掲示板や出入り口、受付などに張り紙をしてお知らせしましょう。

筆談マーク

筆談での対応を願いたいことと、筆談で対応することを意味し、相互に紙に書くことによるコミュニケーションを表現したマークです。



手話マーク

ろう者等からの「手話で対応をお願いします」という意味と、窓口等で「手話で対応します」「手話でコミュニケーションできる人がいます」という意味を含んだマークです。



※ 盲ろう（視覚と聴覚の重複障がい）

視覚と聴覚の両方に障がいのある人を「盲ろう者」といいます。盲ろう者は、触覚や残された視力・聴力を活用してコミュニケーションをとりませんが、会話やテレビ、ラジオを楽しむことも難しいため、情報が極端に限られてしまいます。

外出の時は、通常、家族や介助員が同伴していますが、話をする時はどのような方法が良いか本人や家族・介助員と相談して本人により伝わりやすい方法を選びます。

音声・てのひら書き・手話（触手話など含む）、点字（指点字などを含む）などによるコミュニケーションがあります。

筆談ボード

何回でも書き消しできる筆談用のホワイトボードです。



コミュニケーション支援を目的とし



て作成された図版で、指さして使用します。

表面

裏面

体にふれます
I will check your body
몸 만지겠습니다 / 検査身体
Vou tocar no seu corpo
Lo voy a examinar

動かないでください
Please keep still
움직이지 마십시오 / 動きを止
Não se movimente
No se mueva

少し待ってください
Please wait for a moment
잠시 기다려 주십시오 / 待機等一
Espere um pouco
Espere un momento

持病は？ / Chronic illness? / 질병이 있습니까? / 有没患者も病?
Você possui alguma doença? / ¿Sufre de alguna enfermedad?

- 高血圧 / High blood pressure / 고혈압 / 高血压 / Pressão alta / Presión alta
- 糖尿病 / Diabetes / 당뇨병 / 糖尿病 / Diabetes / Diabetes
- 心臓病 / Heart disease / 심장 / 心脏病 / Trastorno del corazón
- 生理中 / Are you on your period? / 생리중 / 生理中 / Está menstruada / Está menstruada
- 肝炎 / Hepatitis / 간염 / 肝炎 / Hepatitis / Hepatitis
- 脳卒中 / Stroke / 뇌졸중 / 脳卒中 / Demencia / Apoplejia / Trastorno del corazón
- がん / Cancer / 암 / 癌 / Cáncer / Cáncer
- 妊娠中 / Are you pregnant? / 임신중 / 怀孕中 / Está gestante / Está embarazada
- 精神疾患 / Mental disorder / 정신장애 / 精神障碍 / Geirra mental / Trastorno mental
- てんかん / Epilepsy / 간질 / 癫痫 / Epilepsia / Epilepsia
- エイズ / AIDS / 에이즈 / 艾滋病 / Aids / SIDA
- その他 / Others / 기타 / 其他 / Otros / Otros

あなたの... / What is your...? / 무엇입니까? / 何物? / ¿Cuál es su...? / 書いてください / 써 주십시오 / 填寫上 / Por favor, escriba / Escríbalo por favor

Name / 名前 / Nombre
Phone number / 電話番号 / Teléfono / Número de teléfono
Date of birth / 誕生日 / Fecha de nacimiento
Address / 住所 / Dirección

はい / Yes / 네 / 是 / Sim / Si

いいえ / No / 아니요 / 不是 / Não / No

病院へいきます / You will be taken to a hospital / 병원으로 가겠습니다 / 去医院 / Vamos ao hospital / Vamos al hospital

出展：
公益財団法人
明治安田こころの
健康財団

3 音声機能や言語機能の障がい

音声・言語機能の障がいてどんな障がい？

音声・言語機能障がいとは、事故や脳梗塞などで、口唇や舌、声帯など声を出すのに重要な役割を果たす部分に麻痺などの障がいが生じ、正常な発音や発声が難しくなる構音障がい、大脳の言語をつかさどる領域が損傷を受けることで、聞くこと、話すこと、読むこと、書くことがうまく扱えなくなる失語症があります。

【必要な配慮の例】

構音障がいに対して

- 急かさず、ゆっくりと最後まで聞きましょう。筆談や、「はい」「いいえ」で答えられる質問をするなど、本人の状況に応じて必要なコミュニケーション手段を用いましょう。

失語症に対して

- 相手の言葉や話の内容の理解が難しい時は、ゆっくりと短い言葉やわかりやすい表現を使って話す、身振りで示す、絵や写真を用いて説明します。
- 自分が伝えたいことをうまく言葉にできない、違う言葉になってしまふ時は、「はい」「いいえ」で答えられる質問をします。
- 文字を読んで理解することが難しい時は、文字に頼らない、図やイラストを用いて理解できるようにします。
- 文字を書くことが難しい時は、本人の希望に応じて代筆します。

4 肢 体 不 自 由

肢体不自由ってどんな障がい？

肢体不自由とは、手や足などのからだの一部、または全部に障がいがあることを言います。

症状や原因もいろいろあり、生まれた時からの人も、大人になってから事故などでなる人、病気の後遺症でなる人など様々です。

特に脳性麻痺の人は、本人の意思に反して手足が動いてしまう（不随意運動）という特徴があります。言語障がいがある場合は、意思の伝達が困難なことから、知的障がいがあると誤解されることもあります。

身体に障がいのある人の多くは、社会生活を送る上で多くの不便があるため、さまざまな面での支援が必要となります。

【主な特徴】

◇ 移動に制約のある人もいる

下肢に障がいのある人では、段差や階段、手動ドアなどがあると、1人では進めない人がいます。歩行が不安定で転倒しやすい人もいます。車いすを使用している人は、高い所には手が届きにくく、床の物は拾いにくいものです。

◇ 文字の記入が困難な人もいる

手に麻痺のある人や脳性麻痺で不随意運動を伴う人などでは、文字を記入出来なかったり、狭いスペースに記入することが難しかったりします。

◇ 体温調節が困難な人もいる

脊髄を損傷した人では、手足が動かさないだけでなく、感覚もなくなり、周囲の温度に応じた体温調節が困難な人がいます。

◇ 話すことが困難な人もいる

脳性麻痺の人の中には、身体の緊張が強く、発語の障がいに加え、顔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、自分の意思を伝えるににくい人もいます。

【必要な配慮の例】

必要な支援、配慮は、障がいの状況、程度、部位によって異なりますのでどんな支援が必要か、本人に尋ねてください。

- 出入り口の段差にスロープを渡しましょう。

車いすや杖を使用している人など、下肢に障がいがある人には出入り口や建物内の段差に配慮することが必要です。

- ドアの開閉を手伝いましょう。

車いすや杖を使用していると、開き戸などは開閉しにくいものです。

- 通路部分や共用スペースには歩行を妨げる物は置かないよう注意しましょう。

- 代筆してもよいか意思を確認しましょう。

手が不自由な人の場合、申請書類などの記入に際しては、代筆してもよいか確認の上で代筆しましょう。

(自筆のサインが必要な場合は、署名欄部分だけ切り取った枠(サインガイド)があると署名しやすい人がいます。)

- 車いすでの利用がしやすいよう窓口カウンターや机の一部を低くしたり、カウンターの下は車いすのまま足が入るように開けておきます。

- 声を出すのが困難な人のために、窓口に呼び鈴やブザーを用意しましょう。

窓口での対応に際しては、筆談するための筆記具や筆談ボード、コミュニケーションボードを用意することも望まれます。

- **車いすや杖を使用している人には意向を確認します。**
段差等で困っていても、突然車いすを押ししたりしてはいけません。一声かけてから援助しましょう。
- **多機能トイレを障がいのない人が使用する場合は長時間使用しないようにします。**
障がいのある人の中には、多機能トイレしか利用できない人もいます。マナーを守って利用しましょう。
- **車いす利用者と話す時は、いすに座ったり、かがんだりして、同じ高さの目線で話をしてください。**
立った姿勢での会話は上から見下ろされているように感じる人もいます。身体的・心理的に負担にならないよう同じ目線で話ができるよう心がけましょう。



身体障がい者標識

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人が
運転する車に表示するマーク

5 内部障がい

内部障がいってどんな障がい？

内部障がいには、心臓機能障がい、じん臓機能障がい、呼吸器機能障がい、ぼうこう又は直腸の機能障がい、小腸機能障がい、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫機能障がい、肝臓機能障がいがあり、外見からは分かりにくいいため、周囲の人に理解されにくい障がいです。

また、進行性の疾患を患っている人もおり、症状の変化で不安を抱えたり、継続的な医療や介護が必要な人もいます。

《参考》

心臓機能障がい	不整脈、狭心症、心筋症等のため心臓機能が低下してしまう障がいで、ペースメーカー（胸部に埋め込み、心臓に刺激を与えて脈拍を正常に調整する医療器具）等を使用している人もいます。
じん臓機能障がい	じん臓の機能が低下した障がいで、定期的な人工透析（じん臓の機能を人工的に代替する医療行為）に通院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り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（ベンチレーター）をしている人もいます。
ぼうこう又は直腸の機能障がい	ぼうこう疾患や腸管の通過障がいで、排泄物を体外に排泄するための人工肛門・人工膀胱を造設した人（オストメイト）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、食事を通じた栄養維持が困難なため、定期的に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、抗ウイルス剤を服用します。
肝臓機能障がい	肝臓は、体に有害な物質の解毒など、生命維持に欠かせない大切な役割を担っていますが、その肝臓の機能が低下している障がいです。

【必要な配慮の例】

外見からは分かりにくく、周囲の人からは理解されにくい障がいであるため、疲れたり、体調が悪くても周囲の人に言えずにいることもあります。外見では分からない障がいであることを理解し、手を貸す、席を譲るなどの配慮が必要です。

- 長い時間立たせないよう、席を譲る、席を用意する等の配慮が必要です。
- 本人の体力や体調を考え、適宜、休憩する配慮が必要です。
- 風邪をうつさない配慮が必要です。
- オストメイト対応トイレや休憩所などをわかりやすく表示します。
- 多機能トイレを障がいのない人が長時間使用しないといったマナーを守りましょう。



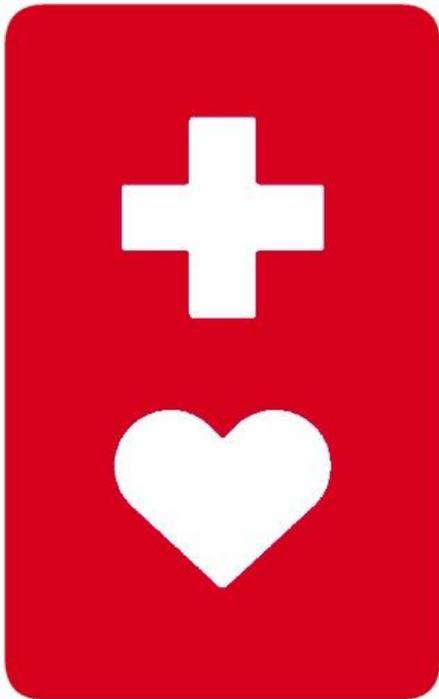
ハート・プラスマーク

「身体内部に障がいがある人」を表しています。このマークを着用されている人を見かけたら、電車などの優先席や障がい者用駐車スペース利用など、内部障がい者への配慮について、ご理解・ご協力をお願いします。

※ ヘルプマーク、ヘルプカードを見かけたら

栃木市をはじめ県内外の市町の多くで、ヘルプカードを導入しています。

〔ヘルプマーク〕



また、栃木県では、ヘルプマークを県内自治体等をとおして配布しております。

これは、外見からはわかりにくい障がいがあることなどにより、援助や配慮を必要としている人が、周囲の人に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくするものです。

このマークやカードを付けている人が困っている様子だったり、具合が悪そうだったら、「どうされました？」と勇気を出して声をかけてください。実際には困っていないかもしれないし、自分で解決しようとしている人もいるかもしれません。

初めて会う人に声をかけるのは勇気があることですが、人をきづかう優しい気持ちが伝われば、その気持ちは次第に周りに広がっていくと思います。

こうした行動は、障がいの有無にかかわらず、共に支え合う共生社会の実現に向けた第一歩となるものです。

〔栃木市ヘルプカード〕

<p>あなたの支援が必要です。</p> <p>ヘルプカード</p>  <p>とちぎし 栃木市</p>	<p>⑤ 配慮してほしいこと</p> <p><input type="checkbox"/> ペースメーカー<small>ペースメーカー</small>を使用しています</p> <p><input type="checkbox"/> 人工透析<small>じんこうとうせき</small>をしています</p> <p><input type="checkbox"/> パニックになることがあります</p> <p>()</p> <p><input type="checkbox"/> ()が不自由<small>ふじゆう</small>です</p>
<p>① 私<small>わたし</small>のこと</p> <p>名 前 _____</p> <p>住 所 _____</p> <p>生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日</p> <p>血液型 Rh +・- _____ 型</p>	<p><input type="checkbox"/> ()発作<small>ほうさく</small>があります</p> <p><input type="checkbox"/> ()アレルギーがあります</p> <p><input type="checkbox"/> その他</p> <p>[]</p>
<p>② 緊急連絡先</p> <p>[名 前 _____ (続柄)]</p> <p>[電話 (Fax) _____]</p> <p>[名 前 _____ (続柄)]</p> <p>[電話 (Fax) _____]</p>	<p>⑥ お願いしたいこと</p> <p><input type="checkbox"/> 簡単な言葉<small>かんたん なごころば</small>で説明<small>せつめい</small>してください</p> <p><input type="checkbox"/> 筆談<small>ひつだん</small>で伝えてください</p> <p><input type="checkbox"/> 書いてあることを音読<small>おんよく</small>してください</p> <p><input type="checkbox"/> 移動<small>いどう</small>の際<small>さい</small>、介助<small>かいじょ</small>してください</p>
<p>③ かかりつけの病院・医師</p> <p>_____</p> <p>電話番号 _____</p> <p>飲んでいる薬 _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><input type="checkbox"/> その他</p> <p>[]</p>
<p>④ 障がい名・病名</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>手助けが必要です。</p> <p>カードを開いてください。</p> <p>発行 栃木市保健福祉部障がい福祉課</p> <p>電話 0282-22-3535(代)</p> <p>FAX 0282-21-2682</p>

6 知的障がい

知的障がいってどんな障がい？

知的障がいのある人は、発達時期（おおむね18歳まで）において脳に何らかの障がいが生じたため、知的な遅れと社会生活への適応のしにくさがあります。障がいの状態は一人ひとり異なり、重度の障がいのため常に同伴者と行動される人もいますが、障がいが軽度の場合には就労し、自立した社会生活を送る人も大勢います。

【主な特徴】

- ◇ 言葉をうまく使う事ができなかったり、物事の理解がゆっくりとしていたりする。
- ◇ 複雑な話や抽象的な概念は理解しにくい。
- ◇ 人にたずねたり、自分の意見を言ったりする事が苦手な人もいる
- ◇ 漢字の読み書きや計算が苦手な人もいる。
- ◇ ひとつの行動に執着したり、同じ質問を繰り返したりする人もいる。

【必要な配慮の例】

- 相手の年齢にふさわしい接し方をします。

成人の知的障がい者に対して、子どもにするような話し方やプライドを傷つけるような言動をとることは許されることではありません。感情の部分に障がいがあるわけではなく、表情や態度に込められた差別感は伝わります。発達に遅れがあろうとも、ひとりの大人として対応することは当然の事といえます。
- 話しかける時はゆっくり穏やかに、短く、具体的に話すようにしてください。

あいまいな言葉を使わず、具体的な言葉を使って話します。二重否定や比喩などの表現は避け、簡潔にわかりやすい表現を用います。絵や図を用いることも有効です。

- 本人に話しかけてください。
知的障がい者の中には、理解や判断を助けてくれる支援者とともに行動している人もいますが、支援者でなく本人に話かけます。
- 職場などでは仕事の手順を細分化し、見てわかるよう絵や写真などを用いるなどの工夫をします。また実際に作業の様子を見せたり、具体的な説明や指示をします。

7 精神障がい

精神障がいってどんな障がい？

精神障がいのある人は、統合失調症、そううつ病、うつ病、てんかん、アルコール依存症等の様々な精神疾患により、日常生活や社会生活のしづらさを抱えています。適切な治療・服薬と周囲の配慮があれば症状をコントロールできるため、多くの人は地域で安定した生活を送っています。

《参考》

統合失調症	何らかの原因で脳の感情や思考をまとめる機能が低下している状態をいいます。そのため、幻覚、思考障がい、感情や意欲の障がいなど、多様な精神症状を特徴とし、現実を認識する能力が妨げられ、正しい判断ができにくく、対人関係が難しくなるなど、様々な生活障がいを引き起こしますが、服薬によってこれらの症状を抑えることもできます。おおよそ100人に1人がかかる大変身近なものといわれています。
気分障がい	気分が極端に落ち込んだり、高揚する病気です。気分の落ち込みや不安などを特徴とする「うつ病」と、気分の落ち込みや気分の高揚などの特徴を繰り返す「双極性障がい」などがあります。
てんかん	通常は規則正しいリズムで活動している大脳の神経細胞の活動が突然崩れ、激しい電氣的な乱れが生じることによって発作が現れる病気です。服薬によって多くの場合は発作を抑制することができます。

【主な特徴】

- ◇ ストレスに弱く、疲れやすい。対人関係やコミュニケーションが苦手な人が多い。
- ◇ 外見からは分かりにくく、障がいについて理解されずに孤立している人もいる。
- ◇ 精神障がいに対する社会の無理解から、病気のことを他人に知られたくないと思っている人も多い。

- ◇ 周囲の言動を被害的に受け止め、恐怖感を持ってしまう人もいる。
- ◇ 学生時代の発病や長期入院のために、社会生活に慣れていない人もいる。
- ◇ 気が動転して声の大きさの調整が適切にできない場合もある。
- ◇ 何度も同じ質問を繰り返したり、つじつまの合わないことを一方的に話したりする人もいる。

【必要な配慮の例】

- 基本的には、自然体の対応が原則です。
- 話をする際は、ゆっくり、わかりやすく、簡潔に、具体的な言葉で話します。

長い言葉や説明は理解できなかつたり、言葉の一部分に注意が向いて、要点を理解することに困難を来すことがあります。できるだけ短い言葉でゆっくり繰り返し説明するようにしましょう。
- 話をする際は、相手がゆっくり考えて言葉を返すことができるよう、あせらずに待ちます。

精神障がいのある人は、用件の切り出し方がよくわからなかつたり、質問に対しても返事に時間がかかることがあります。安心して話ができるよう、急かさず、余裕をもってよく話を聞くようにしましょう。
- 否定的な言葉でなく、肯定的な言葉で話します。

否定的な言動に過敏な人や、具体的にどうすれば良いかを伝えると理解しやすい人が多くいます。そのため「〇〇してはだめ」ではなく「〇〇しましょう」と肯定的な言葉で話すようにしましょう。
- 職場などでは、口頭での説明のほか、絵や写真を使って作業手順を示す、業務の優先順位や目標、スケジュールを明確にし、一つ一つ指示を出すなどの工夫も必要です。
- 服薬や通院のための休暇や障がい者本人への負担の程度や能力に応じた業務内容、業務量、配置などへの配慮が必要です。

- **必要以上に「がんばれ」などと励まさないようにします。**
励まされることがストレスになることもあります。

- **本人の話をよく聞き、共感的に受け止めます。**
精神障がい者の中には、これまでの人間関係で傷ついた経験があり、他人との関わりに不安を抱いている人も少なくありません。

- **本人のプライバシーや意向に配慮した上で、障がいの内容や配慮等について説明します。**
職場では、体調や能力により業務内容や業務量等の調整が必要な人がいます。他の職場の仲間とともに適切に業務を遂行するため、必要な範囲で障がいの内容や必要な配慮について知ってもらうことが望めます。また、学校では他の児童・生徒とともに学校生活を送るにあたり、どんなことで困るのかや必要な配慮について知ってもらうことが望めます。

8 発達障がい

発達障がいでどんな障がい？

発達障がいとは、自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障がい、学習障がい、注意欠如・多動性障がいその他これに類する脳機能の障がいであって、その症状が通常低年齢で発現するものです。

育て方や家庭環境が原因ではなく、生まれつき脳の働きに障がいがあると考えられていますが、詳しい原因は分かっていません。

また、発達障がいは多様であり、周囲の人たちから誤解を受けることも多くあります。発達障がいの人はそのことで自信をなくしたり、ひきこもったり、様々な生活上の問題を抱え、自分でも生きにくさを感じつつ生活している場合もありますので、周囲の理解と支援が必要です。

《参考》

自閉スペクトラム症 (ASD)	自閉症、アスペルガー症候群、その他の広汎性発達障がいが含まれます。典型的には、相互的な対人関係の障がい、コミュニケーションの障がい、興味や行動の偏り(こだわり)の3つの特徴が現れます。幼児期では一人遊びが多く、集団行動が苦手であったり、自分の話したいことしか口にせず、会話がつながりにくいことがあります。また初めてのことや決まっていたことの変更が苦手でなじむのに時間がかかります。思春期・青年期では、他人との違いに気づいたり、対人関係がうまくいかないことに悩む場合もあります。
注意欠如多動性障がい (ADHD)	発達年齢に見合わない多動・衝動性、あるいは不注意、又はその両方の症状が現れます。じっと座ってられない、順番を待てない、課題や遊びなどの活動に対し集中力が続かない、整理整頓が苦手である、忘れ物や紛失が多いといった状況がみられます。

学習障がい (LD)	全般的な知的発達には問題がないのに、読む、書く、計算するなど特定の事柄のみが難しい状態をいい、学習面や日常生活に問題が生じます。
---------------	--

【主な特徴】

- ◇ 外見から分かりにくい。
- ◇ 相手の言ったことを繰り返す時は、相手が言っていることが理解できていないことが多い。
- ◇ 遠回しの言い方や曖昧な表現は理解しにくい。
- ◇ 相手の表情・態度やその場の雰囲気を読み取ることが苦手な人もいる。
- ◇ 順序だてて論理的に話すことが苦手な人もいる。
- ◇ 年齢相応の社会性が身につけていない人もいる。
- ◇ 関心のあることばかり一方的に話す人もいる。
- ◇ 人ごみや音などの刺激が苦手な人もいる。

【必要な配慮の例】

- わかりやすく具体的に話しましょう。
例：「もうちょっと」⇒「あと5分」
- 何かを説明する時には、言葉だけでなく、絵や写真など実物のイメージが分かるものを見せて伝えましょう。
- 疲労や緊張などに配慮し、別室や休憩スペースを考慮しましょう。
- 吃音など話し言葉に苦手さがある場合は、急かさずに丁寧に話しを聞きましょう。
- 感覚過敏がある場合は、たとえば机・いすの脚に緩衝材をつけて教室の雑音を軽減するなど、音や肌触り、室温など感覚面の調整を行いましょう。
- 新しい予定や予定の変更に対応が難しい人がいます。本人がわかるように具体的に説明しましょう。

- 職場などでは、作業のスケジュールを示し、見通しが持てるような対応を取りましょう。

9 高次脳機能障がい

高次脳機能障がいってどんな障がい？

高次脳機能障がいとは、事故や病気などで脳に損傷を受けたため、その損傷部位により、言語や記憶、思考、注意、行為や感情のコントロールなどが難しくなる状態をいいます。症状の現れ方は個人差があり、一見ただけでは障がいがあることがわかりにくく、後天性の障がいであることから本人も障がいについて認識ができていない場合もあり、周囲の理解がないと誤解やトラブルの原因になります。思いがけない病気や事故による障がいのため、本人や家族にとって以前との違いを理解し受け止めるのに時間がかかります。また、本人は日常生活や対人関係、仕事などがうまくいかずに自信をなくし、混乱や不安の中にいることがあります。

脳が損傷を受ける原因には、

- ①交通事故や転倒、転落、頭部への暴力など、脳への外傷によるもの。
- ②脳梗塞や脳出血、くも膜下出血など、脳血管障がいによるもの。
- ③心肺停止や水難事故など、脳への酸素不足によるもの。
- ④脳腫瘍や脳炎などの病気によるもの。

があります。

【主な特徴】

- ◇ 人の話を理解しにくい、話が上手くまとまらない、言葉が出にくい、文字の読み書きが苦手。
- ◇ すぐに忘れる、新しい事を覚えにくい。
- ◇ 段取りよくものごとを進めることが苦手で、複数のことを同時におこなうことは難しい。
- ◇ 感情のコントロールがしにくい。
- ◇ 気が散りやすく、集中力を持続させることが苦手。

【必要な配慮の例】

- こちらに余裕がないとプレッシャーを与えるだけでなく、コミュニケーションの意欲を失わせる原因にもなります。気持ちにゆとりを持って接しましょう。

- ゆっくり、わかりやすく、具体的に話をします。
- 情報はメモに書いて渡し、絵や写真、図などを使って伝えるとわかりやすいです。
- 何か頼むときは、一つずつお願いするようにしてください。
- 短時間なら集中できるので、こまめに休憩をとりましょう。
- 仕事の手順をわかりやすく具体的に説明し、その手順はメモやチェックリストにし、本人が確認できるようにしておきましょう。

10 難 病

難病ってどんな病気？

難病とは、医学的に明確に定義された病気の名称ではありません。

発病の原因が明らかでなく、治療方法が確立していない症例数が少ない疾病もあり、長期にわたる療養が必要となります。

症状や病気の様態に個人差があり、同じ疾病でも症状は人によって異なります。また、多くの方は外見からは病状がわかりにくいこともあります。

難病はそれぞれ特性が異なり、病状が進行することもあるのでその人に合わせた対応が必要です。

【主な特徴】

- ◇ 一日の中でも症状に変化がある、日によって変化が大きい等の特徴があります。
- ◇ 進行性の症状がある疾病では、大きな周期でよくなったり悪化したりを繰り返すという難病特有の症状が見られます。
- ◇ 合併症のある人も多く、治療のために使用する薬の副作用により別の疾病を発症する、機能障がい数年かけて進行するなど、二次障がい問題となっています。

【必要な配慮の例】

- 外見からは身体機能に障がいがない疾病もあり、一見、健康な人と同じように生活している難病の人もいるので、その人に合った理解と配慮が必要です。
- 定期的に通院や服薬、休息や休暇が必要な人がいます。職場や学校などで理解と配慮が必要です。
- 疲れやすい、重い物を持つ事が出来ない等疾病により特徴があります。無理のない仕事内容、生活支援など、その人に合った理解と配慮が必要です。
- 疾病によっては、皮膚など外見に症状がある人がいます。ほとんどの難病はうつる種類の疾病ではありません（遺伝や輸血等でうつる種類も中にはありますが、一般生活をする中ではうつる事はありません）。偏見や差別のないよう接してください。



障がい者のための国際シンボルマーク
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。