

しょう

かた

障がいのある方の

こま

し

困りごとを知って

だれ

く

ちがさき

誰もが暮らしやすい茅ヶ崎に!



ちがさき
えぼし駅前



がいしゅつへん
外出編

おも

主に

こうきょうこうつうきかん

しょうてん

公共交通機関、商店や

つと

みなさま

ショッピングモールに勤める皆様へ

●はじめに

みな しょう かた ふだん せいかつ こま そんじ
皆さん、障がいのある方が普段の生活でどんなことに困っているか、ご存知ですか？

しょう かた しゃかいせいかつ いがい まわ き づ しょうへき おお そんざい
障がいのある方の社会生活には、意外と周りに気付かれていない障壁が多く存在します。

さっし ち が さ き し じりつ しえんきょうぎかい しょう かた おこな
この冊子は、「茅ヶ崎市自立支援協議会」が、障がいのある方へインタビューを行い、

がいしゅつ とき こま こと きょうりよく ほ こと
外出する時に「困っている事・協力して欲しい事」をまとめたものです。

しょう しょうたい ひとり こと ため ないよう しょう しゅべつ だれ
障がいの状態は一人ひとり異なる為、ここにある内容がその障がい種別の誰にも

あ しょう かた じっさい こま さんこう
当てはまるわけではありませんが、障がいのある方が実際に困っていることとして参考に

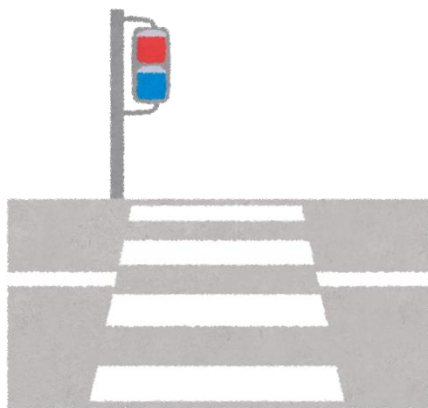
していただき、しょう りかい ひ はいりよ きょうりよく やくだ
障がい理解と「日ごろのちょっとした配慮とご協力」にお役立て

くだ
下さい。

〈身体障がい(肢体不自由)のある方〉

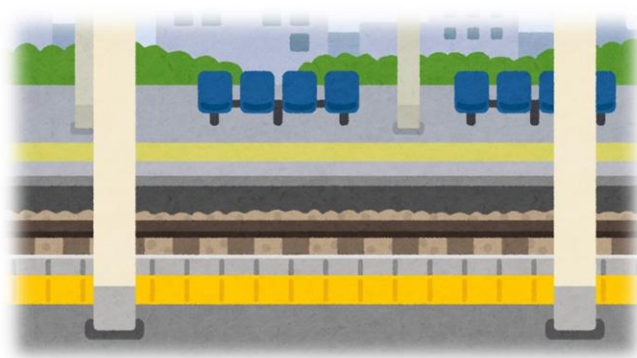
◆ 茅ヶ崎の道は坂が多く、車イスを使って1人で歩道を移動するのが結構大変です。

通りすがったら、「大丈夫ですか？」と声を掛けてもらえると、助けを求めやすいです。



◆ 車イスで電車に乗る場合、鉄道会社によって案内される乗車場所はまちまちです。エレベーター

近くは混雑しているけど利用しやすい、先頭・最後尾は利用し辛いけど空いている。相談して決めてもらえるとありがたいです。



◆いつも車イスでバスを利用させてもらっていますが、乗り降りに時間がかかってしまい、

運転手さんにも、乗客の皆さんにも申し訳なく思っています…。

Point

公共交通機関は、子どもも大人も、健全者も障がいのある方も、みんなが使います。

茅ヶ崎市を“誰もが暮らしやすいまち”にするために、例えばこんな配慮はどうでしょう？

●障がいのある方も、対応する運転手さんも、焦ったり気を遣ったり

しなくて済むよう、そのような場面では「ゆっくりでいいですよ」

と声を掛ける

●車内アナウンスに「障がいのある方も利用する」「支援が必要な

方がいる場合には乗降介助のためにお時間頂く」という内容を加え、日頃から障がいのある方が

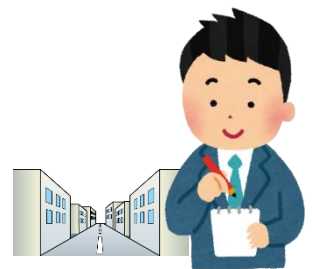
利用しやすい環境を整えていく…等



知的障がいのある方

◆慣れないところに行く時は、迷ったり混乱しないように行き方を

メモに書いて準備しています。



もし、メモを持った人の相談を受けたら、メモに書いて教えてもらえると助かります。

◆(ご家族より)駅のエスカレーターを使う時、子どもが不安がるので隣についてあげたいのですが、

右側を空けるルール(?)があり困ります。事情がある人もいることを知ってもらい、

出来れば後ろで待ってもらいたいです。

◆バスによって乗り口や料金の先払い・後払いが違い、

説明を受けないとどうしたら良いかわからない事があります。



しかくしょう 視覚障がいのある方

◆バスや電車には優先席がありますが、視覚障がいがあると優先席を探すのも大変ですし、
空席であるかどうかの確認も難しいです。

声を掛けてもらえると助かります。

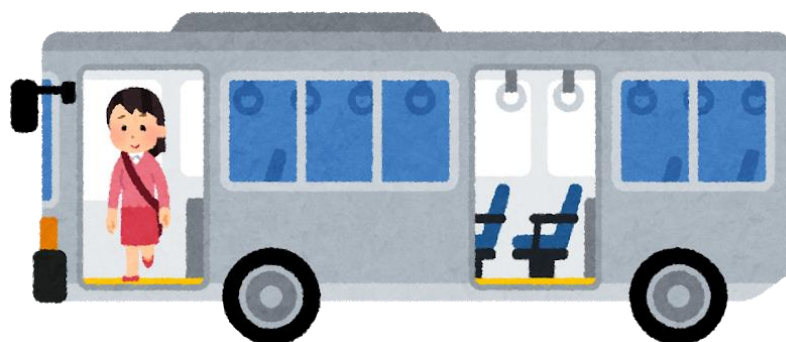


◆視覚障がいがあると、バスや電車・タクシーで並んでいる列の最後尾が
どこかわかりません。気付かずに横入りをしてしまうのは申し訳ないので、
一番後ろを教えてください。



◆乗降口が一つのバスの場合、降りる人がいるかどうか分からず、
すぐに乗ろうとしてしまうことがあります。

「降りる人がいますよ」とアナウンスしてもらえると助かります。



〈聴覚障がいのある方〉

◆聴覚障がいがある場合、急に電車が止まった際など、アナウンスが聞こえないため何が起きているかわからないです。状況が分からないと、次の行動に移る判断が出来ずに困ってしまいます。同じ車両の中でも自分だけ取り残されているような、孤立感・孤独感を感じます。

Point



聴覚障がいの方は特に、急なトラブルの時に情報が受け取れずに困る事が多くあります。

茅ヶ崎市を“誰もが暮らしやすいまち”にするために、例えばこんな配慮はどうでしょう？

●普段から「耳の不自由な方には筆談しますのでお申し出ください」という張り紙をする

●聴覚障がいのある方が困っている事に気付いたり助けを求められたら、次の事に留意して状況を説明する

①マスクを外してはっきり話す

②身振り手振りも加え、ゆっくりと話す

③筆談や、スマートフォンに文字を打って伝える ...等



〈発達障がいのある方〉

◆電車が遅延するなどの予期せぬスケジュール変更があると気が動転してしまう事があります。

どうしたらいいかわからず、しばらく動けなくなってしまいます。そのような状態に、外見からは気付いてもらえず、困ってしまう事がこれまで多くありました。

Point



発達障害は外見からは分からず、また、その方によって苦手な物事・状況は様々です。

茅ヶ崎市を“誰もが暮らしやすいまち”にするために、まずは“発達障害”について学びませんか？

はったつしょうがい ～発達障害とは～

はったつしょうがい
発達障害はいくつかのタイプに分類されており、自閉スペクトラム症、アスペルガー症候群、注意

けつじょ たどうせいしょうがい (ADHD)、学習障害、チック障害、吃音(症)などが含まれます。同じ人に、い

くつかのタイプの発達障害があることも珍しくなく、そのため、同じ障がいがある人同士でもまったく似ていないように見えることがあります。個人差がとても大きいという点が「発達障害」の特徴といえるかもしれません。

はったつしょうがい なか ひと
発達障害の中の一つである“自閉スペクトラム症”は、

●社会性の障がい (他者と相互的に関わる事が難しく、仲間を作るのが苦手等)

●コミュニケーションの障がい (言葉の裏の心理を読めない・表情から感情を読み取るのが苦手等)

●興味や行動の偏り (同じ行為を繰り返す等。聴覚過敏など感覚の偏りが関係していることもある)

など とくせい
等の特性があります。接する時には

●具体的な表現、簡単で統一された言葉掛けを意識する。

●落ち着ける環境を用意する。苦手な音、匂い、光を避けられるようにする。

●スケジュールや手順を視覚的に示す。

など いしき
等を意識できると良いです。

こうせいろうどうしょう
※厚生労働省HP「みんなのメンタルヘルス」より一部転載

みせ なか てんいん お店の中や店員さんとのやり取りでの困り事

しんたいしょう したいふじゆう かた 〈身体障がい(肢体不自由)のある方〉

◆レストランなどで食事を注文する場合、お皿の形態によっては

うまく食べられない事があります。

さら しゅるい ふか
お皿の種類 (深くてすくいやすいもの)や、お皿を置く場所について

そうだん
相談するかもしれません。



◆マヒによって言葉が不明瞭で聞き取り辛いことがあるかもしれません。

慣れているので気を遣わずに聞き返してください。また、高い声・低い声等、音域によって聞き取り辛いことがあります。

そういった人がいることも知っていただくと助かります。



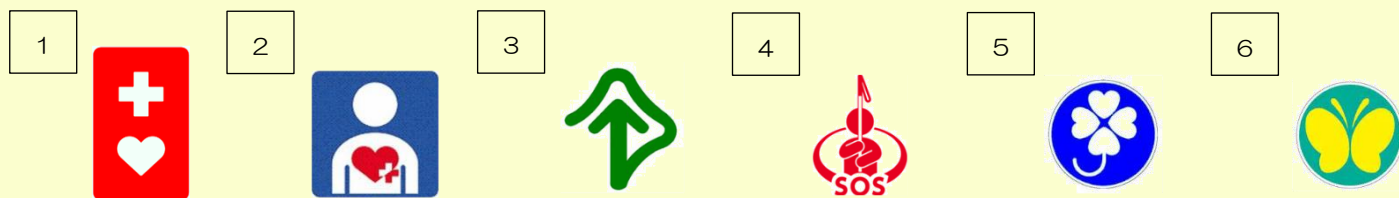
〈知的障がいのある方〉

◆レジで「カードを作りませんか？」「アプリをダウンロードすると安くなりますよ」と言われて
そのようにしたのですが、あとで自分の力で解約や解除が出来ず困る事がありました。
見た目では障がいがある事に気付かれないので、難しい説明をされて頭の中がパニックになって
いることが分かってもらえません。



多くの障がいは、外見からでは分かりません。それでも、援助や配慮を必要としています。

茅ヶ崎市を“誰もが暮らしやすいまち”にするために、障がいに関するマークについて学びませんか？



1、「ヘルプマーク」…義足や人工股関節を使用している方、内部障がいや難病の方、または妊娠初期の方等、外見からわからなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲にそのことを伝えるためのマークです。

2、「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。

3、「耳マーク」…聞こえが不自由な事を表すと同時に、聞こえない人、聞こえにくい人への配慮を表すマークでもあります。

4、「白杖SOSシグナル」普及啓発シンボルマーク…白杖を頭上50cm程度に掲げてSOSのシグナルを示している視覚に障がいのある人を見かけたら、進んで声をかけて支援しようというシンボルマークです。

5、「身体障害者標識」(身体障害者マーク)…^{しんたいしょうがいしゃひょうしき} ^{しんたいしょうがいしゃ} 肢体不自由であることを理由に^{りゆう} 免許に^{めんきょ} 条件を^{じょうけん} 付されている方が^{かた} 運転する^{うんてん} 車に^{くるま} 表示する^{ひょうじ} マークで、マークの表示については、^{ひょうじ} 努力義務^{どりよくぎむ} となっています。

6、「聴覚障害者標識」(聴覚障害者マーク)…^{ちようかくしょうがいしゃひょうしき} ^{ちようかくしょうがいしゃ} 聴覚障がいであることを理由に^{りゆう} 免許に^{めんきょ} 条件を^{じょうけん} 付されている方が^{かた} 運転する^{うんてん} 車に^{くるま} 表示する^{ひょうじ} マークで、マークの表示については、^{ひょうじ} 義務^{ぎむ} となっています。

※^{ないかくふ} 内閣府HP より^{いちぶてんさい} 一部転載

◆^{けいさん} 計算が^{にがて} 苦手^も で持っている^{かねいじょう} お金以上の^{しょうひん} 商品^も をレジに^い 持って行ってしまったことがあり、
いま^{いま} はヘルパーさんに^{つき} 付き添^そ ってもらっています。

レジでちょっとした^{けいさん} 計算の^{きょうりよく} 協^{けいさん} 力を^{きょうりよく} してくれれば、^{ひとり} 1人^か で^{もの} 買い物が^{でき} 出来るかもしれません。



◆カフェに行った^い 時^{とき} や服を^{ふく} 選^{えら} んでいる^{とき} 時に^{とき} 急^{きゅう} に話^{はな} しかけると^{こと} びっくりして^{こと} しまう^{こと} 事^{こと} があります。

^{かいわ} 会話を^{かた} したくても^{ことば} 固^{かた} まってしまい^{こと} 言葉^{こと} が^ま 出^で ない^{こと} 事^{こと} がありますが、^ま そういった^{こと} ときは^{こと} 待^{まち} っていてもらえ
ると^{たす} 助^{たす} かります。



しかくしょう かた 〈視覚障がいのある方〉

◆ショッピングモールでは、インフォメーションまでのルートには点字ブロックを敷いてもらいたい
です。もしくはボタンを押せば案内の方に来てもらえるなど。

◆レストランのメニュー表には点字メニューが無いので困る事があります。
どうしても困る時は、店員さんに読み上げてもらっています。

Point

茅ヶ崎市には、視覚障がいのある方の情報保障の取り組みを行うボランティア団体が複数あります。

茅ヶ崎市を“誰もが暮らしやすいまち”にするために、ボランティア団体の活動を知り連携を図ること
で、障がいのある方へ配慮をしませんか？

・茅ヶ崎市点訳赤十字奉仕団 「点訳を主とした視覚障がい者への支援活動」

・茅ヶ崎録音奉仕会 「目の代わりとなり視覚障がい者へ情報を伝達」



※上記ボランティアグループへのお問い合わせは

茅ヶ崎市社会福祉協議会まで（0467-85-9650）

ちょうかくしょう かた 〈聴覚障がいのある方〉

◆店員さんとのやり取りの時には「自分が聞こえていない事が分かるかな？」という心配を
感じています。

一方で、聞こえないとわかるとそれだけで戸惑ってしまう方も多くいて、難しさを感じています。



◆最近^{さいきん}は支払い^{しはら}の方法^{ほうほう}が多様^{たよう}になっている他^{ほか}、「ポイント^{ぽいんと}は？」「袋^{ふくろ}は必要^{ひつよう}？」等^{など}、レジ前^{まへ}で聞^きかれることが多く困^{おこ}っています。視覚^{しかくてき}的にわかるようにしてもらえると助^{たす}かります。

Point

茅ヶ崎市^{ちがさきし}には手話^{しゅわ}の学^{がく}習^{しゅう}や福祉^{ふくし}教^{きょう}育^{いく}を行^{おこな}うボランティア^{だんたい}団^{だん}体^{たい}が複^{ふく}数^{すう}ありま

す。
茅ヶ崎市^{ちがさきし}を“誰^{だれ}もが暮^くらしやすいまち”にするために、手話^{しゅわ}の学^{がく}習^{しゅう}や福祉^{ふくし}教^{きょう}育^{いく}を受^うける事^{こと}で、

障^{しょう}がい^{かた}のある方^{はいりよ}へ配^{はい}慮^{りょ}をしま

- ◆手話^{しゅわ}サークル茅^{かや}の会^{かい}、手話^{しゅわ}サークルたんぽぽ、手話^{しゅわ}サークルつるの会^{かい}、手話^{しゅわ}サークルフレンズ、手話^{しゅわ}サークルほほえみ、手話^{しゅわ}サークルまつ^{まつ}の会^{かい}

「手話^{しゅわ}の学^{がく}習^{しゅう}と聴^{ちやう}覚^{かく}障^{しょう}害^{がい}者^{しや}との交^{こう}流^{りゅう}や情^{じやう}報^{ほう}交^{こう}換^{かん}など」

- ◆筆^ひ記^き通^{つう}訳^{やく}サークル「虹^{にじ}」

「聞^きこえない人^{ひと}、聞^きこえにくい人^{ひと}と、音^{おん}声^{せい}情^{じやう}報^{ほう}を文^も字^じで伝^{つた}える要^{よう}約^{やく}筆^ひ記^きにより交^{こう}流^{りゅう}」

※上^{じやう}記^きボランティア^とグルー^あプへのお問^とい合^あわせは

茅ヶ崎市^{ちがさき}社^し会^{やかい}福^ふ祉^し協^{きやう}議^ぎ会^{かい}ま^{まで} (0467-85-9650)



〈精^{せい}神^{しん}障^{しょう}がい^{かた}のある方^{かた}〉

- ◆支^し払^{はら}い^{とき}の時^{うし}、後^なろ^らに並^あばれ^せてい^よくと焦^{あせ}ってしま^よい、余^よ計^{けい}に時^じ間^{かん}が掛^かかっ^{こと}てしま^{こと}う事^{こと}があるのを

知^しっ^たて^すお^すい^すて^すま^すら^すえ^すると助^{たす}か^すり^すま^すす。

- ◆困^{こま}っ^{よう}て^すい^する様^か子^こだ^こっ^こたら^こ声^こを掛^かけ^かて^かま^から^かえ^かるとリラ^りッ^らッ^らッ^らス^らで^らき^らま^らす。

自^じ分^{ぶん}か^から^かは緊^{きん}張^{ちやう}し^して^し声^こが掛^かけ^かに^かい^いです。





○掲示されている行き先表示がわからず、目的地にいけない

【聴覚障がいのある方】

- 電車が事故などで緊急で止まった時のアナウンスがわからない。
- 電車の遅延の影響で乗り場が変わる場合、間違えてしまう。

【視覚障がいのある方】

- 乗車場所に並ぶ際に、最後尾がわからないことがある。

【知的障がいのある方】

- 難しい表記の場合は、わからないことがある。



○アナウンスが少ない

【視覚障がいのある方、知的障がいのある方】

- 災害時にアナウンス（音による情報など）がないと次の行動がとれないことがある。また、パニックになることがある。

【視覚障がいのある方】

- アナウンスが少ない時に、駅員に尋ねたいが、その駅員の居場所がわからなくて困ることがある。

○工夫していること

乗降時一番最後に出る。障がいの特性を相手に説明して理解を求め、一番前に並ぶ。

なら せん
○レジで並ぶ線がわからない

しかくしょう かた
【視覚障がいのある方】

- せん かくにん ばあい つ そ あんない
・線を確認することができない。場合により、付き添いや案内をしてほしい。

ちょうかくしょう かた
【聴覚障がいのある方】

- しゅわ で き ひと せんふきん あんない なら ばしょ はあく
・手話が出来る人や線付近に案内があれば、並ぶ場所と把握できるが、その

りょうしゃ ばあい なら ばしょ わ
両者がない場合、並ぶ場所が分からない。

ちてきしょう かた
【知的障がいのある方】

- なら せん ふくざつ とき あたま なか
・並ぶ線が複雑である時、頭の中でパニックになることがある。



しなもの おお
○品物が多すぎてわからない

しんたいしょう したいふじゅう かた
【身体障がい（肢体不自由）のある方】

- くるま つえ しょう ひと つうろじょう しょうひん だ つうこう
・車いすや杖を使用している人は、通路上に商品がはみ出していると通行
むずか とき
が難しい時がある。

しかくしょう かた
【視覚障がいのある方】

- おな しょうひん ばあい みくら むずか
・同じ商品があった場合見比べることが難しい。

くふう
○工夫していること

ちょうかくしょう かた しゅわ たいおう そうてい
【聴覚障がいのある方】 手話で対応できないことを想定し、
も
タブレットを持っていく。

しかくしょう かた い みせ じぜん したみ
【視覚障がいのある方】 行くお店を事前に下見をして、どこに

なに ていとはあく
何があるか、ある程度把握する。

ちてきしょう かた こうにゅう あと しょうひん こうにゅう かくにん
【知的障がいのある方】 購入した後に、どの商品を購入したかレシートで確認を
している。



● 終わりに

わたし ち が さ き し じ り つ し え ん き ょ う ぎ かい
私たち「茅ヶ崎市自立支援協議会」は、障 がい 当事者・障 がい 福祉関係機関・団体で構成され、

ち が さ き し
茅ヶ崎市が “誰 だれ も が 暮 ら し や す い ま ち” になるよう話し合 会 は な あ い を して います。

「外 出 が い し ゅ つ」は、地 ち い き 域 で 生 活 せ い か つ す る 誰 だれ にと っ て も 必 要 ひ つ よ う な こ と で す が、障 がい の あ る 方 の 中 に は、多 少 お お く の 障 壁 し ょ う へ き
が あ り 一 人 ひ と り で は 出 来 で き ない 方 か た も い ま す。「障 がい し ょ う が い っ て い わ れ て も よ く 分 か ら な い し、知 識 ち し き が 無 い か ら
協 力 き ょ う り よ く で き ない な あ …」と 感 じ て い る 方 か た も 多 い か も し れ ま せ ん が、こ の 冊 子 さ っ し と お 通 し て 障 がい の あ る 方 か た
の 事 こ と を 少 し で も ご 理 解 り か い いた だ き、対 話 た い わ の 大 切 た い せ つ さ と 「知 識 ち し き が な く て も、配 慮 は い り よ ・ 協 力 き ょ う り よ く で き る こ と
は 大 っ 手 さ ん あ る」と い う 事 こ と を 確 認 か く に ん し て い た だ け れ ば 幸 さい わ い で す。

今 後 こ ん ご と も、障 がい の あ る 方 か た へ の 配 慮 は い り よ と ご 協 力 き ょ う り よ く を ど う ぞ よ ろ し く お 願 い い た し ま す。ね が

「外 出 が い し ゅ つ へ ん」の 他 ほ か、「通 院 つ う い ん へ ん」も あ り ま す。

こ の パ ン フ レ ッ ト の 内 容 内 容 に 関 す る お 問 い 合 わ せ は、

ち が さ き し 茅 ヶ 崎 市 障 がい 福 祉 課 障 がい 者 支 援 担 当 (0467-81-7160)

ま で お 願 い い た し ま す。ね が

