

心のバリアフリー

～ここにある、このこころ。やさしさの巡る街、茅ヶ崎～

茅ヶ崎市は、市バリアフリー基本構想推進協議会の市民部会と協働で、令和3年12月から令和4年11月まで「ここにある、このこころ。」を合言葉に心のバリアフリー推進の新たな取り組みを実施してきました。

この取り組みは、日常生活の場面での様々な困りごと（バリア）と、それに気づいた人がとった行動をポスターに描き、月替わりで市内の公共施設や民間施設等で掲示してきました。

一人でも多くの市民がこのポスターを目にすることによって、市民が日常の何気ない場面にあるバリアに気づき、新たな行動を起こしてバリアを解消（バリアフリー）することで、市バリアフリー基本構想の基本理念「だれもが安心して過ごせるまちづくり」の実現を目指しています。

問合せ先：茅ヶ崎市 都市部 都市政策課

内部障がい

- ・場 面 電車内
- ・気 づ き 席に座っている人がヘルプマークを付けた人に気づく
- ・行 動 声掛けをし、相手の気持ちを確認し、席を譲る

ヘルプマークを持つ内部障がいの私から

ヘルプマークは援助が必要な方のマークです。体調によって立っていることが辛い時があり、このやさしい声掛けが安心につながります。

今までまわりに障がい者や介護が必要な人がいませんでした。しかし自分が2年前に病気になって、初めてわかったことがたくさんあります。

例えば、電車に乗るだけでこんなに息切れがするなんて思いもしませんでした。幸い理解のある会社のおかげで仕事を続けていますが、毎日の通勤ではとてもつらい思いをしています。

背広を着た30代の会社員の男の私が優先席に座るわけにもいかないし…と思っていたら、「ヘルプマーク」というものがあると教えてもらい、さっそくカバンに付けてみました。それは外から見てわからない障がいや病気のある人が、手助けが必要な時につけるものだそうです。

先日たまたまそれを見た女性に席を譲ってもらいました。申し訳ない気もしましたが、正直体調が悪かったので本当にありがたかったです。

自分がこうなる前は想像もしていませんでしたが、これからはできる限り必要な人に手助けをしようと思っています。

ここにある、このこころ。

やさしさの^{めぐ}巡る街、茅ヶ崎



* ヘルプマーク…援助が必要な方のマークです。



茅ヶ崎市バリアフリー基本構想推進協議会市民部会
イラスト：Loose Drawing

視覚障がい

- ・場 面 スーパーマーケットの店内
- ・気 づ き 店員が白杖を持つ人に気づく
- ・行 動 一緒に商品(物)を探す

視覚障がい者×店内における物探し

白い杖(白杖)は視覚障がいのある方が使用し「周囲の情報を入手する」「身の安全を確保する」「視覚障がい者であることを周囲に知らせる」役割があります。誘導(手や肩を貸して案内する)を行う時は、視覚障がいのある方の半歩前に立ち、肘の上を持ってくださいと声をかけてから誘導してもらおうと安心して歩くことができます。

私は、料理が好きで買い物へ行きます。馴染みのお店では人気がある商品やお買い得品も教えていただき、買い物の楽しさが増しています。買い物での困り事は、店内の通路に物が置いてある時です。周りの状況がわからないので声をかけていただくと安心します。

私には、日常生活で特に怖い場所があります。手すりの無い橋と言われる「駅のホーム」です。ホーム上で迷っている人やホーム端を歩いている人を見かけたら、声掛けをしてもらえると安心につながります。

コロナ禍でソーシャルディスタンスが求められていますが、私たちは周りの方々の一言が安心につながります。こんな時だからこそ、暖かく助けを差し伸べる社会だったら安心して暮らせると思います。

ここにある、このこころ。

やさしさの^{めぐ}巡る街、茅ヶ崎



高齢者

- ・場面 タクシー乗り場
- ・気づき 順番を待つ人が杖や荷物を持つ人に気づく
- ・行動 順番を譲る

高齢者の私から…

タクシー乗り場など日常の場所で、困り事に気づき「声をかけ合う」場面が増えたように感じます。自分の街でやさしさが巡るってとてもうれしい気持ちになります。

私は、今年で88歳となり米寿を迎えます。元気で毎日を過ごしています。主人は5年前に病で旅立ち、今は1人で茅ヶ崎に住んでいます。

今日は横浜の孫たちのところへ出かけました。1番下の孫は園児で抱っこしたり、踊ったり、歌ったり、犬と遊んだり1つ1つの動作が愛おしく心に沁みます。楽しい時間はあっという間に過ぎ、次に会う日を約束して帰路に着きました。

帰りの湘南電車(東海道線)はサラリーマンの帰宅と重なりかなりの混雑です。立っていると紳士の方が「おばあさんどうぞ」と席を譲ってくれ、さりげなく他の場所へ移られました。隣に座った幼児に「おばあさん」と声をかけられ、思わず「は～い」と返事をしていました。茅ヶ崎駅に着いた時、万歩計は約5千歩で大分疲れしました。駅前のタクシー乗り場にはかなりの人が並んでいて、大分待たせようと思った時に、突然前にいる女性が「代わりましょう」と意外にも声をかけてくれました。今日は何て良い日だったのだろう。善意をたくさん戴いた1日でした。ありがとうございました。

ここにある、このこころ。

やさしさの^{めぐ}巡る街、茅ヶ崎



多機能トイレ利用者

- ・場 面 多機能トイレ
- ・気 づ き 利用者が次の利用者に気づく
- ・行 動 お互いが微笑み挨拶

多機能トイレを利用する私から…

多機能トイレは、設置数が少なく利用できる場所が限られています。このトイレが有する様々な機能を必要とする人の利用を目的に設置されています。お互い譲り合って気持ちよく利用しましょう。

我が家は共稼ぎなので、休日には妻が家事をしている間、わたしが子ども2人を連れてよく外出します。外出先で困るのがトイレです。おむつの子どもと、目を離すとどこかに行ってしまう子、2人を連れてのトイレは大変です。

最近はショッピングセンターや公共施設ならどこでも多機能トイレがあるので、よく利用させてもらっています。多機能トイレと名付けられているだけあっていろいろな使用用途があるようです。大人でもおむつ替えの必要な人のための大きな折りたたみベッドや、人工肛門や人工膀胱使用者であるオストメイトが使えるようになっているもの、さまざまです。わたしも困った時には使わせてもらっていますが、広いトイレでないと車椅子ごと入れないような方たちと鉢合わせたりすることもあります。

車椅子ごと入れるトイレ、子連れでも入れるような広いトイレが、もっと数が増えて、どこでも使えるようになるといいなと思います。

ここにある、このこころ。

やさしさの^{めぐ}巡る街、茅ヶ崎



子育て

- ・場面 バスの車内
- ・気づき 子どもが泣いて困っているお母さんに、隣りに居合わせた乗客が気づく
- ・行動 子どもをあやす

外出にバスを使う会社員の私から…

小さいお子さん連れでの外出は大変です。出来るだけ混雑している時間帯を避けるなどの工夫も必要ですが、どうしても出かけなければならないこともあります。

お互いに譲り合ったり助け合ったりして、乗り合わせられたらいいですね。先日仕事先でバスに乗ったら、小さいお子さんを2人連れのおかあさんが乗ってきました。

わたしにも小さい子どもがいるので気になって見ていると、まだ歩けない乳児を抱っこしながら何か大声で騒いでいる幼児の手をひいていて、まわりに「すみません、すみません」と謝っていて気の毒になりました。

「ここ空いていますよ」と声をかけると、ホッとしたような表情で席に座りました。

たまたま隣に乗合わせた年配の奥さんが、子どもをあやすのが上手な人で、子どもが泣きやんで笑いだすと一気にバスの中が和やかな雰囲気になりました。

わたしも小さい頃はやんちゃ坊主だったと母に言われたことを思い出しました。こんなふうにもわりに助けられて育ったのかなと思い、自分に出来ることで恩返しをしていこうと思った一コマでした。

ここにある、このこころ。

やさしさの^{めぐ}巡る街、茅ヶ崎



自閉症

- ・場 面 駅のホーム
- ・気 づ き 電車の到着を待つ人が自閉症のある人に気づく
- ・行 動 前後に整列して自然に並んでいる

自閉症者の家族から…

息子とバスや電車を使って出かける時はいつもハラハラし通しです。周囲の空気がよめない・物や順番にこだわる・同じ動きで身体を激しく動かす、といった行動を取るため、トラブルが起こる事が多いからです。

でも、息子が変わった行動をする事よりも周囲から変な目で見られて避けられてしまう事の方が悲しいのです。そんな時、そこにいる人たちが自閉症を理解して優しく見守ってくださるだけでホッとします。

大好きな電車に乗る時は、いつも決まった車両の決まった席に座りたがったり、ホームをダダダッと走ったり、電車待ちの列でぴよんぴよん跳びはねたりします。そのため、「何なの、この子は!」「親がいるのに(注意しないの)?」といったお叱りを受ける事も度々。わがままなのではなく本人は周囲の状況が理解できず、ただ自分なりのルールに沿って行動しているだけなのですが、皆さんには「言うことを聞かない悪い子」「自分の事しか考えないわがままな子」「気持ち悪い・怖い人」という風に映ってしまうでしょうね。でも、伝えたい事は簡単な言葉でひとつずつゆっくり言ったり、絵や写真で伝えるとうまくいく事もあります。何より本当は、心の優しい素直な子なんです。

ここにある、このこころ。

やさしさの^{めぐ}巡る街、茅ヶ崎



知的障がい

- ・場面 運動会
- ・気づき クラスの友達が知的障がいのある子が一人では走りづらいことに気づく
- ・行動 一緒に走り楽しむ

私のクラスの友達のこと… 一緒に走るって楽しいね!

私のクラスのA君は授業中に時々、大きな声を出したり、他のみんなにはわからないことを言ったりします。遊ぶ時も順番やルールを守れません。勝手に人の物をさわったり、授業中に教室を出ていったこともありました。同じクラスになって、はじめはみんなビックリして、どうしていいかわからなくて本当に困りました。迷わくだなあと思いました。

でも少したつと、こんな時どうしていいのかってなんとなくわかってきました。大きな声でおこったりしないで、ゆっくりと優しく言えば伝わります。困っているときは全部やってあげるのではなくて、出来ないところだけだれかが手伝えればA君は自分で出来るものがたくさんあります。

この間の運動会の練習の時、1人だとなかなか走り出さないの、「一緒に走ろう」とさそうと、楽しそうに走り出して、私たちもとても楽しかったです。きっと、運動会の日もニコニコ走れると思いました。

ここにある、このこころ。

やさしさの^{めぐ}巡る街、茅ヶ崎



茅ヶ崎市バリアフリー基本構想推進協議会市民部会
イラスト：Loose Drawing

身体障がい

- ・場 面 海での花火大会
- ・気 づ き 花火を鑑賞している人が車いすに乗っている人に気づく
- ・行 動 最前列へ案内する

車いすに乗っているわたしの友人…

わたしの友人は肢体不自由で車いすを使っていますが、外出やイベントが大好きです。夏になるとお祭りや花火大会にも一緒に出かけますが、車いすは視線が低いのでひとの背中しか見えません。美術館でも、人気の展示だとはやはりひとの背中しか見えなくてがっかりすることが多いです。

先日は花火大会で、海が見渡せるボードウォークの柵の最前列を譲ってくれた方がいて、ゆっくり楽しみました。

最近では映画館や劇場やコンサートホールに車いす席のあるところが当たり前になってきましたが、だいたい一番後ろの端っこの席になっていて選べません。おなじ料金を払っているのに選べなかったり、一緒に行った友達や家族と別々の席に離れてしまったりして、これって差別じゃないの?って思うことがあります。

最近では砂浜を移動できる、濡れても大丈夫な水力両用の車いすも開発されていて、全国の砂浜で普及しそんなのがサザンビーチでもレンタルできるようになったら、車いすの友人の夏の外出ももっと楽しいものになりそうですね。

車いすの人もそうでない人も一緒にイベントや外出を楽しむために、もっと設備の面で充実するといいなあと思っています。

ここにある、このこころ。

やさしさの^{めぐ}巡る街、茅ヶ崎



茅ヶ崎市バリアフリー基本構想推進協議会市民部会
イラスト：Loose Drawing

妊婦

- ・場面 通学路
- ・気づき 下校中の児童が落とし物を拾いづらそうにしている妊婦に気づく
- ・行動 落とし物を拾う

妻が妊娠して初めて気がついたこと

僕は今まで、お腹の大きい女性を見たら席を譲ったり、荷物を運んだりしてきたので、妊婦さんを労わっていると自負していました。ところが、今回自分の妻が妊娠して、初めて知ったことがたくさんありました。

妊娠初期のころは見た目だけではわからず、家族にしか妊娠していることを言わないこともあります。しかし、つわりがひどかったり、流産の可能性が高いのは、その見た目だけではわからない妊娠初期のころが多いのです。妻は妊娠初期のころ、通勤や買い物に行くのがほんとに辛かったし、人に押されたりぶつかったりするものが怖かったそうです。

僕も今回初めて知りましたが、マタニティマークというのがあって、カバン等につけることができます。

このマタニティマークのことをもっとたくさんの人に知ってもらい、そういう見ただけではわからない時期の妊婦さんがもっと遠慮せずにつけれたらいいのに、と思いました。

父親教室に行くと、お腹に7キロの重りを巻いて妊婦体験ができます。後期になるとこんな重いものを朝から晩まで身につけている妊婦さんはほんとうに大変です。できる限り労わって、無事に10か月を過ごせることを祈っています。

ここにある、このこころ。

やさしさの^{めぐ}巡る街、茅ヶ崎



精神障がい

- ・場 面 職場
- ・気 づ き 上司や同僚が気分の浮き沈みにより仕事がうまく進んでいない同僚に気づく
- ・行 動 そのことを理解したうえで、温かく見守る

精神障がいを抱える私が当たり前前に暮らすために 皆さんにも「理解」を

多くのみなさんと同じように普通の生活を送ってきた私が、ある時精神疾患を発症しました。ごく普通に生活をしてきた私には精神疾患の知識も無くとても不安な思いになりましたが、先生から「脳の病気（機能障がい）だから、必ず良くなるよ」と教えてもらいとても安心した事を覚えています。

この病気には感情が不安定になったり、考えがまとまらなくなったり、やる気が無くなったり、すごく疲れやすくなったりとまだまだいろいろな症状があります。それらの症状は自分でコントロールをすることが難しい時があり、生活の中でいつ症状が出るかわかりづらいという特徴があります。そんな特徴を持つ私も病気を抱える前のように仕事をしたいし、楽しみを持った生活を望んでいます。

この病気と付き合いながら希望する生活を送るために、お薬での治療と合わせて、穏やかな環境と人の温かさがすごく大切であり必要な事と思っています。

特別なことをしてくださいとは思っていません、他の人と同じように接してもらえる事をととてもうれしく思います。

ここにある、このこころ。

やさしさの^{めぐ}巡る街、茅ヶ崎



聴覚障がい

- ・場 面 飲食店
- ・気 づ き 店員が文字や写真付きのメニューの方が聴覚障がいの
ある人は注文しやすいことに気づく
- ・行 動 文字と写真付きのメニューで注文を受ける

耳の不自由な友人と飲食店によく通うわたしから・・・

「ゆっくりとわかりやすく」会話をしましょう。

「筆談」の用意をしましょう。

注文の受付は、「指さし」をしましょう。

私は、耳の不自由な友人とおしゃべりをするために、飲食店によくいきます。飲食店では、「来店時の席を案内される時」、「注文するとき」、「会計するとき」と様々な場面で店員さんとの会話があり、その都度、友人が苦勞している姿をみます。私が気づいた会話のコツをお伝えします。

1つ目は、会話はゆっくりと分かりやすくしましょう。耳の不自由な人の中には、相手の口の動きで会話を読む読唇術を身に着けている方がいます。ゆっくりわかりやすく話せば会話が読み取れる方もいますので、ごく簡単なあいさつ程度の会話であれば通じることもあります。また、コロナ禍によりマスクが必要とされていますが、口元が見えるように透明マスクを着用するのもおすすめです。

2つ目は、筆談の用意をしましょう。筆談は確実な意思疎通のためには大変有効なコミュニケーションの手段です。メモ用紙など筆記用具があると便利です。文房具で売っている筆談ボードもお勧めです。

3つ目は、注文の受け付けはメニュー表の品目を指さししましょう。耳の不自由な人の中には、上手に発声できない方がいます。注文を受け付けるときは、メニュー表を用意し、希望する品物を指さしするようにしましょう。また、文の読み書きが苦手な方もいますので、写真付きのメニュー表があると便利です。

ここにある、このこころ。

やさしさの^{めぐ}巡る街、茅ヶ崎



外国籍

- ・場 面 病院
- ・気 づ き 医師が日本語が得意でない患者に気づく
- ・行 動 パソコンのモニターを指差しながら丁寧に診察を行う

外国人の夫を持つわたしから・・・

国籍や言葉が違っていても助けあっていける社会を願って

わたしの夫はアジア系の外国人で日本語があまり得意ではありません。ゆっくりと話してもらえば日本語もわかるのですが、ネイティブではないので、早口だったり慣用句的な言いまわしだとよく分からないことがあります。でも、日本語が不得意であることに気づいてもらえず、質問する隙もなく話しかけられ、理解していると誤解されてトラブルになることがあります。

反対に、夫の友人は外国人であると判断されやすく、一緒にお店に行っても店員さんが夫にばかり話しかけて、本人だって日本語を理解するのに、本人を無視するような扱いをしたりすることがあります。こちらが日本語で喋っているのに、わざわざ英語で話しかけられたりもします。外国人はみんな英語を話すと思っているのかしら？

外国人とひとことに言っても日本語の能力はさまざまで、見た目で判断しないでほしいです。そして、日本語が上手くなくても、ちゃんと意志を持った一人の人間です。本人のことは本人に聞いたり話したりして欲しいです。

日本語が分からないから、という理由で子どもの幼稚園の入園を断られたこともあります。他の言語を使う人にももっと寛容で、住みやすい町になるといいなあと思います。

ここにある、このこころ。

やさしさの^{めぐ}巡る街、茅ヶ崎

