

ささえあいふれあう福祉のまちづくり

1じのバリアフリー ハンドブック



宇都宮市

宇都宮市やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり推進協議会

目次

・ はじめに	1 ページ
・ 肢体に障がいのある方	2 ページ
・ 視覚に障がいのある方	4 ページ
・ 聴覚に障がいのある方	6 ページ
・ 知的障がいのある方	8 ページ
・ 発達障がいのある方	10 ページ
・ 精神障がいのある方	12 ページ
・ てんかんのある方	14 ページ
・ 内部障がいのある方	16 ページ
・ 喉頭摘出により発声が困難な方	18 ページ
・ 難病のある方	19 ページ
・ 高次脳機能障がいのある方	20 ページ
・ 認知症のある方	22 ページ
・ 高齢者の方	24 ページ
・ 妊産婦の方	25 ページ
・ 宇都宮市は福祉都市を宣言しています	26 ページ
・ やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり条例	26 ページ
・ 宇都宮市やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり推進協議会構成団体	27 ページ
・ 心のバリアフリーハンドブック編集協力	28 ページ

はじめに

～心のバリアフリーハンドブックの発行にあたって～

私たちの住んでいるまちには、子ども、高齢者、障がいのある方、子育て中の方など様々な人々が暮らしています。

バリアフリー、ユニバーサルデザインなどの言葉が浸透し、すべての人にやさしいまちづくりが推進されていますが、依然として、店など出入り口の段差や、偏見などの誤解があったりと、ハードとソフト（心）のバリアフリーはまだまだ十分ではありません。

私たちは、誰もがいずれ年をとったり、また突然障がいをもつことになるかもしれないことを認識し、誰もが住みやすい地域づくりにむけて、他人事ではなく自分のこととして、心のバリアフリーを推進しなければなりません。

そのようななか、宇都宮市では、平成8年に「福祉都市」を宣言し、平成15年より市内の当事者団体や交通・建設関係等の団体により「宇都宮市やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり推進協議会」（本会）を組織しています。

本会では、「やさしさをはぐくむ福祉のまち」づくりを目指して、年齢の違い、障がいの有無などに関わらず、すべての人がお互いの気持ちや生活を尊重し、共に支え合いながら心豊かに暮らすことができる地域社会を実現するため、皆さまに知っていただきたいことをハンドブックにまとめ周知に努めてきました。

この度、従来のハンドブックを見直し、障がい別に知ってほしいことや配慮が必要なことなどを新たに掲載しました。

このハンドブックが、ハンディキャップのある方の暮らしを知り、お互いに支えあうための、よりよいコミュニケーションづくりの助けになることを願います。

宇都宮市やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり推進協議会

会長 中山 剛夫

● 肢体（四肢または体幹）に障がいのある方

知ってほしいこと

肢体（四肢または体幹）の障がいとは・・・

病気やけがなどで上肢・下肢・体幹の一部または全部に障がいがあるために立つ・座る・歩く・持ち運ぶ・字を書く等の日常生活での動作に不自由のある人を言います。

障がいの部位や程度によってかなり個人差があり、たとえば、右足に障がいがある場合、左半身に障がいがある場合、あるいは両足、全身の運動動作が不自由という場合もあります。また障がいの程度も、日常生活動作にさほど困難を感じない程度から、立ったり歩いたりなどの動作に支障があるため杖や車いすや義足などを必要とする程度、日常生活動作の多くに介助を要する程度などさまざまです。

こんなことに困っています



【車いすや杖を使用している方は】

物を取ったり、落ちた物を拾ったり、ドアを開けたりすることが一人では難しいことがあります。

また、急な坂道、長い坂道、デコボコした道や段差のあるところでは、自力で動けないことがあります。

【半身にマヒのある方は】

病気やけがによって半身にマヒのある方は、片手で杖をつきながら、荷物を運ぶことや、傘をさすこと、エレベーターなどのボタンを押すことなどが困難です。



【外出時に不便に感じること】

<エレベーターやトイレで>

エレベーターでしか移動できないのになかなか乗れなかったり、障がい者トイレ（多機能トイレ）しか利用できないのに、他の方が使用中のため使えないことがあります。

<駐車スペースで>

障がい者等用駐車スペースに障がいのない方が駐車しているために、駐車できないことがあります。車いすを使っている方は、ドアをいっぱい開き、車いすを近づけ乗り降りするので、どうしても広いスペースが必要です。



とめられないよ



こんな配慮をお願いします

【障がいの程度・部位により、手助けの内容が違います】

障がい者はそれぞれの障がいにより、一人一人に個性があり、ここにあげたことがすべて当てはまるとは限りません。障がいのある方と接する際には、「障がい者」としてではなく一人の人間として向き合う中で、本人を理解してください。

【配慮によって障がいによる不便さが解消されます】

「障がいがある＝常に手助けが必要」ではありません。配慮のポイントは、障がいのある方が不便と感じていることをサポートすることです。困っている人がいた時は、「何かお手伝いしましょうか」と声をかけ、本人の主体性や意向を尊重した手助けをすることも大切です。

【日ごろからの配慮】

障がい者用駐車場や多目的トイレの目的外の利用は、短時間でもしないようにしましょう。エレベーターに乗る際は、車いすの方などを優先しましょう。また、乗り降りの際はドアの「開」ボタンを押して、乗り降りが終わるまでドアが開いている状態にしましょう。

【話をする際の配慮】

マヒなどがあり、話が聞きにくい声でもゆっくりと聴けば必ずわかります。いたわりの心を持って話を聞いてください。

車いす利用者等の障がい者は目線が低いため、相手が立った姿勢で話をするとうきあげなければならず疲労を感じます。話しをする場合は、身をかがめて障がい者と目線を合わせて、話しをするとよいでしょう。



【身体障がい者標識（障がい者マーク）】



肢体不自由であることを理由に免許に条件を付された方が運転する車に表示するマークです。やむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は道路交通法の規定により罰せられることになります。

肢体不自由についての詳しい情報はこちら

【社会福祉法人 宇都宮市障害者福祉会連合会】

所在：宇都宮市総合福祉センター内
TEL：028-637-7771 FAX：028-639-0663
e-mail：info@usyouden.com
ホームページ：http://www.usyouden.com/

【一般社団法人 栃木県身体障害者福祉会連合会】

所在：とちぎ福祉プラザ内
TEL：028-624-8408 FAX：028-624-8418
e-mail：toti-sin@juno.ocn.ne.jp
ホームページ：http://www.tochishinren.jp

宇都宮市障害者福祉会連合会
QRコード



栃木県身体障害者福祉会連合会
QRコード



●視覚に障がいのある方

知ってほしいこと

視覚障がいとは・・・

全盲、色盲、視野狭窄など視力や視野に障がいがあり、生活に支障をきたしている状態です。

視覚に障がいのある方は情報障がい者です。人は情報の約8割を視覚から得ているといわれています。そして、視覚に障がいのある方は聴覚や触覚などの他の感覚によってその不足を補い、通常は特に不便を感じずに生活することができます。近年、視覚に障がいのある方の生活を支援するツールの開発や福祉制度の充実などにより、視覚に障がいのある方の生活は少しずつ改善されてきてはいますが、まだ様々な問題があります。

視覚に障がいのある方は、目が不自由なだけで皆さんと同じです。「同じ地域で生活している、同じ市民である」という気持ちが大切です。

こんなことに困っています

【移動の困難】

視覚に障がいのある方にとって移動の困難はとても深刻な問題です。

バス路線や運行ダイヤの削減、路上に置かれた看板や商品、路上駐車の自転車や車などの障害物、暴走する自転車等々、視覚障がい者にとって外出する際、困難なことがたくさんあります。

特に、点字ブロックの上に自転車などの障害物を置かれてしまうと、つまづいたり転んだりする原因となり危険です。

せっかく一人で出歩くことができるようになっても、単独での移動は厳しい状況です。



【情報の不足】

公的機関や多様なメディア等からの情報の多くは文字や画像で提供されているので、視覚に障がいのある方には知りたい情報を得ることができません。

先の震災後の計画停電の折も情報が得られず、大きな問題になりました。少しずつ、点字化や音声化が図られてきてはいますが、それはごく一部に過ぎません。

こんな配慮をお願いします

【まず声をかけてください】

視覚に障がいのある方が困っていそうだなと思ったら、まず、声をかけてください。黙っていると皆さんのいることが分からないので、声をかけていただくと安心して話すことができます。



【声で答えてください】

視覚に障がいのある方は、話している際、黙ってうなずいたり首を横に振ったりするだけではわかりません。話をする際には、必ず声で答えてください。



【一緒に歩くとき】

視覚に障がいのある方と一緒に歩くときは肘を軽く触ってもらいます。そして視覚に障がいのある方の半歩前を歩くようにすれば、安全に安心して歩けます。段差のあるところや曲がり角などでは声をかけていただくと助かります。



【盲導犬を見かけたら】

盲導犬がハーネス（胴輪）をつけているときは、仕事をしているときです。ハーネスをつけている盲導犬は、飼い主の「目」です。むやみに声をかけたり、触ったりしないでください。また、ハーネスは主人と盲導犬との間で言葉や気持ちを交わすための大切なものです。ハーネスには絶対にさわらないでください。

【視覚障がい者のための国際シンボルマーク】



視覚障がいを示す世界共通のシンボルマークです。

視覚障がいのある方の安全やバリアフリーに考慮された建物・設備・機器などに表示されています。

視覚障がいについての詳しい情報はこちら

【栃木県視覚障害者福祉協会】

所在：とちぎ福祉プラザ内
TEL：028-625-4990

【宇都宮市視覚障害者福祉協会（社会福祉法人 宇都宮市障害者福祉会連合会内）】

所在：宇都宮市総合福祉センター内
TEL：028-637-7771 FAX：028-639-0663

●聴覚に障がいのある方

知ってほしいこと

聴覚障がいとは・・・

耳が聞こえないということです。全く聞こえない（ろう）、小さな音が聞こえない（難聴）など障がいの程度は人によって違います。

また生まれつき聞こえない(先天性)、病気やけがで聞こえなくなった(中途失聴)、年をとってきて聞こえにくくなっていく(老人性)など、聞こえの状態、時期によってろう者、難聴者、中途失聴者と表します。

こんなことに困っています



【聞こえないということ】

皆さんは普段自然に耳から声、音を聞いています。

人と話しをする、テレビやラジオを聞く、電話する、車が通る音、川の水が流れる音、雨が降ってる音、駅での案内放送。これらは音や言葉であり、また情報です。これらが聞こえない方、聞こえにくい方は自然に耳から得ることができません。

また、耳の内部の障がいのため、ろう者、難聴者は見た目は普通の人と変わりがありません。しかし、呼びかけても聞こえないため無視していると思われる、聞いてわかっていると思われる、

様々な誤解をされることがあります。

【情報が入らない】

<緊急時など>

耳から入る情報が得られません。大きな地震や、大雨、近所で火事があった時、車が後ろから来るときなどに耳から入る情報「避難指示」「強い雨の音」「サイレン」「車が近づく音」などが聞こえず、必要な行動ができない、命を落とす、ケガをすることがあります。

<窓口などで>

病院などの窓口で呼ばれても聞こえないあるいは周りの音がうるさくてわからない、窓口の人がマスクをしているため口の形(口話)が読み取れず困ることがあります。

<電車などで>

電車の車内や構内で電光掲示がないと、次の停車駅や事故などのお知らせに、気づかない場合があります。



こんな配慮をお願いします

【コミュニケーション方法】

聴覚に障がいのある方と話しをする方法として 口話、手話、筆談、補聴器などがあります。人によって、聞こえなくなった時期や聞こえの程度、教育・生活経験の違いにより、コミュニケーション方法は人によって違いますので合わせる必要があります。

【会話や情報伝達】

- <会話> 顔や、口の形が見える位置で正面からゆっくり話してください。筆談も合わせて行ってください。手話でないと話ができない場合、手話通訳者もいます。
- <情報> スピーカーから流れる声、音はわかりません。必要な内容は目に見える形（筆談、掲示など）で伝えてください。



【聴覚障がい者シンボルマーク（国際マーク）】



聴覚障がいを示す世界共通のシンボルマークです。
聴覚に障がいのある方が通訳その他のサービスを受けられる場所などで使われます。

【耳マーク】



聞こえが不自由であることを表す国内で使用されているマークです。聴覚障がいは見た目にはわからないため、耳が不自由ですという自己表示が必要ということで考案されたものが耳マークです。

【聴覚障がい者標識（聴覚障がい者マーク）】



聴覚に障がいのある方が運転する車に表示が義務付けられたマークです。やむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は道路交通法の規定により罰せられることになります。

聴覚障がいについて詳しい情報はこちら

【一般社団法人 栃木県聴覚障害者協会】

所在：とちぎ福祉プラザ内
TEL：028-621-8010 FAX：028-621-7896
e-mail：tochirou@h9.dion.ne.jp
ホームページ：http://tochideaf.lar.jp/

栃木県聴覚障害者協会
QRコード



【宇都宮市聴覚障害者協会（社会福祉法人 宇都宮市障害者福祉会連合会内）】

所在：宇都宮市総合福祉センター内
FAX：050-3737-3494 e-mail：ucyokyo@nifty.com

【特定非営利活動法人 栃木県中途失聴・難聴者協会】

所在：〒329-0501 下野市上古山1502-16
TEL：0285-51-1325 FAX：0285-51-1326
e-mail：tcnk@theia.ocn.ne.jp
ホームページ：https://tochiginancho58.jimdo.com/

栃木県中途失聴・難聴者協会
QRコード



●知的障がいのある方

知ってほしいこと

知的障がいとは・・・

発達期に何らかの原因で知的な能力が年齢相応に発達していない状態で、社会生活への適応に困難があります。「ことばをうまくしゃべれない」「相手のことばを理解できない」「状況に応じた行動ができない」「人間関係を理解できない」「学習に時間がかかる」などの特徴があります。しかし、すべての知的障がい者にあてはまるわけではありません。中途半端な知識と思い込みで接するのではなく、一人の人間として付き合ってください。

こんなことに困っています

【複雑な会話や抽象的な概念が理解しにくい】

具体的な形が見えないとか体験したことがないことは理解しにくいものです。

自分に利益か不利益か判断がなかなかできない方もいます。そのためキャッチセールなどに引っかかりやすい方もいます。



【自分の意見を言うのが苦手】

要領よく話せないのも、相手の考えを押し付けられることが多く、自分の意見をなかなか言えません。

まわりの人の誘導に乗りやすい方もいます。



【漢字の読み書きや計算が苦手】

漢字にふりがなをつけても、抽象的なことなどは理解しにくいです。

【繰り返しやオウム返し】

一つの行動に固執したり、同じ質問を繰り返したり、質問の答えや指示された内容がわからないときに言われた言葉を繰り返すことがあります。聞かれると、十分理解していなくても「はい、そうです」と言ってしまう方もいます。



【経験したことがないことを想像することが苦手】

困ったときにまわりの人に聞くことが苦手で、途方に暮れてしまうことがあります。

また、いつもと違う環境に遭遇すると、何もできなくなり立ちすくむことがあります。

こんな配慮をお願いします

【ゆっくり、わかりやすい言葉で話しかけて】

内容がわからなくても聞き返すことができない方がいます。だまっているので了解したと勘違いしないてください。



【やさしく話しかけて】

きつい話し方だと怒られている気持ちになるので、委縮してしまい、どうしてよいか混乱し、返事ができなくなったり、不可解と思われるような行動をとることがあります。



【本人の意思の確認に努めましょう】

理解できてもうまく話せないことがあるので、少し時間をかけて話しかけるなどして本人の意思の確認に努めてください。本人が何をしたいか確認し、先回りしてあなたの考えを押しつけないようにしましょう。



【やさしく、見守って】

「通行する人を無表情で見ている」「ピョンピョン跳ねたりする」「一つのことにとだわる」など誤解されやすい行動をとることがあります。そのような時は、やさしく見守りましょう。重度で判断能力がない方がいます。障がいのある方の目線で接してください。



知的障がいについて詳しい情報はこちら

【特定非営利活動法人 宇都宮市知的障害者育成会】

所在：〒320-0053 宇都宮市戸祭町2118番地

TEL・FAX：028-908-8680

e-mail：utunomiyaiku@wish.ocn.ne.jp

●発達障がいのある方

知ってほしいこと

発達障がいとは・・・

生まれつき認知や言語、運動、社会的な能力や技術の獲得に偏りがあり、発達の過程であらわれてくる障がいを発達障がいとよびます。心の病気や親の育て方などによるものではなく、脳の機能障がいです。発達障がいは自閉症スペクトラム（自閉症、こうはんせい広汎性発達障害、アスペルガー症候群）、注意欠陥多動性障害（ADHD）、学習障害（LD）の総称です。

こんなことに困っています

【自閉症スペクトラム／自閉症スペクトラム障害(ASD)】（自閉症、広汎性発達障害、アスペルガー症候群）

対人関係・社会性の障がい、コミュニケーションの障がい、想像力の障がい、特定の習慣へのこだわりが見られます。

重い知的障がいを伴う方から全く知的障がいのない方まで様々です。

【注意欠陥多動性障害（ADHD）】

特徴として不注意（集中力がない）・多動性（じっとすることができない）・衝動性（善悪を判断せずに行動してしまう）などがあります。

【学習障害（LD）】

知的な発達に遅れがない場合が多く、聞く・読む・書く・計算するなどの能力の一つまたはいくつかを身につけることに困難が生じます。

～一人ひとりあらわれ方は異なりますが、他にこんな特性を持っています～

【感覚の偏り】

特定の音や声、特定の光や映像を嫌がる。痛みに鈍感に見えたりまたは敏感に反応したりする。体に触られることを嫌がる。温度・気温変化に敏感。

【多動】

落ち着きがなく、よく動きまわる。気が散りやすい。

【運動や手先の不器用さ】

運動の発達が遅れ、動作がぎこちない。手先が不器用。

【発達の偏り】

得意、不得意の差が極端にあり、得意な事を過剰に評価され、できないことを怠けていると誤解され、悩む方がいます。



こんな配慮をお願いします

【見通しが持てるように・目で見てわかるように】

今から何をするのか、いつ終わるのか、終わったら何があるのか、など見通しを伝えると安心できます。また、ことばを聞いて理解するのは苦手です。写真・絵・実物などで、今からすることなどを視覚的にわかるように伝えてください。



【コミュニケーション】

具体的に、短い言葉でわかりやすく話しかけてください。「〇〇してはだめ」と否定的な言葉でなく「〇〇しましょう」と肯定的な言葉がけが効果的です。

【本人からのコミュニケーション】

本人の意思をうまく表現できません。選択肢を示したり、視覚的に表現できる方法を使ってください。

【感覚と場所・空間への配慮】

感覚が敏感であったり、鈍感であったり、特定の感覚に強い苦痛を感じることがあります。刺激をやわらげる工夫をしてください。環境は、刺激が少なく静かで、気になるものが目に入らないようにするなど工夫をしてください。

【パニックになっていたら】

生命の危険を回避するために、怪我などをしないように配慮し、落ち着くまでしばらく見守ってください。強引な対応はかえって不安が増大します。優しく「大丈夫ですよ」と声をかけて、休めば治まる場合もあるので、安心して休養ができるよう静かなところで落ち着けるようにします。

なによりも、パニックを起こさないように予防することが大切です。不快な刺激を避け、見通しのわかる環境づくりを考えてください。

【こんなことでパニックになります（他にも原因は様々です）】

- ・本人にとって予定外のことが起こったとき
- ・本人にとっていやな音やにおいに反応したとき
- ・突然、体や頭を触られたとき
- ・昔のいやなことを思い出したとき（フラッシュバック）



発達障がいについての詳しい情報はこちら

【栃木県自閉症協会】

所在：とちぎ福祉プラザ内

TEL：028-612-6477 FAX：028-612-7610

e-mail：asj-tochigi@wonder.ocn.ne.jp

ホームページ：http://as-tochigi.blue.coocan.jp/

※宇都宮市地区「いずみの会」宇都宮市自閉症児者親の会

e-mail：izumino_kai_utsunomiya@yahoo.co.jp

栃木県自閉症協会
QRコード



●精神障がいのある方

知ってほしいこと

精神障がいとは・・・

精神障がいのある方は、音や光に敏感で不安や緊張を感じやすく、実際にはない幻聴や幻覚を感じたり、妄想を抱いたりしがちです。人によっては全てのことに興味を失い、日常生活を送る上で様々な困難をきたすことがあります。また、一般的にコミュニケーション能力に欠け、人と付き合うことが極端に苦手な傾向があります。

【統合失調症】

幻聴、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、まとまってものごとを考えることが苦手です。また対人関係が難しくなるなど、さまざまな生活障がいを引き起こしますが、薬によって症状をおさえることもできます。およそ100人にひとりがかかる身近な病気です。

【うつ病】

気分がひどく落ち込んだり、何事にも興味を持てなくなったりして、日常生活に支障が現れます。うつ病を経験する人は約15人にひとりとも言われています。

【アルコール（薬物）依存症】

お酒（薬物）を飲みだすとブレーキがきかなくなり、お酒（薬物）の量も回数もどんどん増え（耐性）、コントロールができなくなります。また、お酒（薬物）をやめたり量を減らしたときに、手の振るえ、不眠、発汗、イライラ、気分の落ち込み、動悸、けいれん発作や幻覚などが現れます。

こんなことに困っています

【不安や緊張】

不安を多くもっていたり緊張したりすることが多く、社会生活や日常生活に様々な困難があります。初めての場所や慣れないこと、人の視線や会話などで不安になったり緊張するため疲れやすくなることがあります。

細かいことにこだわる、人付き合いが苦手、身だしなみが上手く整えられないこともあります。



【薬による副作用】

精神障がいのある方にとって、薬は欠かせない治療のひとつですが、薬の副作用で疲れやすい、のどが渇く、早く起きられないなどの症状が出る場合があります。



【偏見と社会復帰】

精神障がいのある方に対する社会の偏見が強いのでどう対応したらよいのか困ることがあります。また、民間の福祉サービスが少ないため、社会生活に難しさを抱えています。



こんな配慮をお願いします

【病気と行動を理解して】

まわりの人が理解をもって接することで、困難を軽くすることができたり、適切な治療・薬・リハビリテーションや支援により、地域で安定した生活を送ることができることを理解し応援してください。



【批判をしないでください】

偏見や差別で本人を追い詰めないでください。本人や家族に対していわれのない批判や敵意を持たずに自然な態度で接してください。

【あせらず待ってください】

むやみやたらに励ましたりがんばらせようとせず、本人の意欲の高まりを静かに待ってください。「このままでは困るでしょう」とか、「将来どうなるのか」とか、「いつになったら働けるようになるの」などと本人の不安をあおるような事を言うのはやめて、良い面を見つけて評価してあげてください。



【社会参加と認めてください】

通院や通所以外に、外出も社会参加と認めてください。生活環境の状況によって病状が変化しやすいため、周囲の人の理解やサポートが大きな支えになります。

【コミュニケーションに配慮を】

話を伝える際には、ゆっくりとしたペースで、具体的な言葉でわかりやすく話してください。

話を聴く際には、相手の伝えたいことをゆっくりと聴いてください。見守る姿勢を忘れないでください。自分の意見は極力抑え、妄想と思われる話を聴いた時には、原則としては否定も肯定もしないようにしてください。

精神障がいについて詳しい情報はこちら

【家族会】

- ・宇都宮精神保健福祉会（やしお会）
所在：宇都宮市保健所内
TEL：028-626-1116 詳細は宇都宮市ホームページから（右記参照）
- ・栃木県精神保健福祉会（やしお会）
所在：栃木県精神保健福祉センター内 FAX：028-673-8441
TEL：028-673-8404
※共通メールアドレス yashio@lime.ocn.ne.jp

宇都宮市精神保健福祉会
やしお会 QR コード



【精神障害に関する相談】

- ・こころのダイヤル（第2・4水曜日の9:30～11:30は精神科医が相談担当） TEL：028-673-8341

●てんかんのある方

知ってほしいこと

てんかんとは・・・

脳の神経の一部が活発に活動しすぎるために、「てんかん発作」が繰り返しおきる病気です。発作を引き起こす脳の部位によってさまざまなタイプの発作があり、大ざっぱに分類しても10種類以上あります。意識を失って倒れる発作、意識が混濁して歩き回る発作、一瞬だけ意識がなく動きが止まる発作、意識はあるが体の一部がけいれんする発作などがあります。どの年齢層でも発病する身近な病気で、薬や外科治療によって発作はコントロールできる方の方が多いですが、今の医学では治らない「難治てんかん」の方もあります。脳外傷など発作の原因がはっきりしたてんかんもあれば原因が不明のてんかんもあります。

こんなことに困っています

【差別や誤解、偏見】

頭部の重大なけがなどでだれでもおきる可能性があります。正しく知られていないため、差別や誤解、偏見が問題になりやすい病気です。会社訪問で病状を聞かずに門前払いされたり、病名が明らかになり解雇・配置転換された例もあります。



【無理が続くと発作が起きやすくなります】

疲れすぎたり、寝不足が続くと発作が起きやすくなります。残業などの勤務や深夜までの受験勉強での体調管理に苦労する方がいます。

【発作が起きることへの不安】

発作がいつ起きるかという不安から、旅行や懇親会への参加をあきらめなければならない、引きこもり状態になる方もいます。友達づきあいを避け引きこもる方もいます。

【誤解による制限】

症状によっては制限が必要ないのに、過剰に制限をされ、学校生活の楽しさを味わえない生徒がいます。発作を理由に学校生活で制限を受けて、さびしい思いをする生徒がいます。



【様々な発作があります】

無意識に歩き回ったり、周囲から誤解される行動をしたり、動作が短時間停止する発作もあり、意識を失って倒れる発作だけではありません。火などの危険な場所に近づいたりして、火傷を負ったり、また、動作が止まったときは相手の話が聞こえていないことがあります。



こんな配慮をお願いします

【発作にであったら】

見た目には激しい発作でも、通常は2分以内に治まります。
危険なのは転倒によるけがや火傷などです。発作にであったら、危険物から遠ざけ安全な場所で休ませ、回復するまで静かに見守ってください。



【意識を失い倒れる発作なら、寝かせましょう】

発作で意識を失い倒れている場合は、衣服を緩め、貧血や熱中症の介護のように横向きに寝かせてください。余裕があれば、発作の継続時間や体の特徴を後で本人に知らせてください。



【発作が止まらないときは、救急車を呼んでください】

ほとんどの場合は2分以内で発作は納まります。発作が回復しないうちに次の発作が起きたり、10分以上続く発作のときは、「発作が〇分くらい止まらない」と伝え、救急車を呼んでください。

【服薬などで普通の生活ができることを理解して】

てんかんのある方の7～8割は、規則正しく抗てんかん薬を服薬し発作をコントロールしています。発作がなくなり正式に運転免許を取っても薬を飲み続ける方もいます。服薬と規則正しい生活をすれば発作が起きず、ふつうの生活ができる方がいることを知って接してください。



【運転免許について】

てんかんに詳しい主治医のもとで治療し、一定期間以上発作が消失すれば、運転免許は取得できます。事故は相手を死傷させるだけでなく、自分も危険にさらすことになります。運転に支障がある発作があると取得できません。

てんかんについて詳しい情報はこちら

【公益社団法人 日本てんかん協会栃木県支部】

事務局所在：〒320-0074 宇都宮市細谷町684-18

鈴木勇二（事務局長）方

TEL・FAX：028-627-9006

e-mail：nami-tochigi@mbr.nifty.com

ホームページ：http://jeat.la.coocan.jp/

てんかん協会栃木支部
QRコード



●内部障がいのある方

知ってほしいこと

内部障がいとは・・・

疾患などによって内臓の機能が害され、日常生活活動が制限される状態で、①心臓機能（心臓ペースメーカーの埋込み等）②呼吸器機能（HOT:携帯用酸素）③腎臓機能（人工透析）④膀胱・直腸機能（人工膀胱・人工肛門）⑤小腸機能（中心静脈栄養）⑥肝臓機能⑦ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫機能の7種類の機能障がい、身体障害者福祉法で定められています。

こんなことに困っています

【外見上わかりにくい】

内部障がいのある方は一部を除いて、外見ではわかりにくいいため、一般的には理解されにくい状況にあります。外で、電車等乗り物の中で、お店で、会社で、学校で「辛い、しんどい」と感じて助けを求めず、我慢してしまう方もいます。



【疲れやすい】

呼吸器機能障がいのある方は、いつも息苦しい状況です。腎臓機能障がいのある方は、疲れ易いという特徴があり、双方とも外出を抑えてしまう人がいます。

【心臓ペースメーカーを装着している方は】

心臓ペースメーカーを装着している方は、携帯電話等の信号で機器が誤動作を起こす場合があるので、車内や人ごみの中では大変神経を使います。

【人工肛門・人工膀胱を装着している方は】

人工肛門・人工膀胱を装着している方は、排泄がコントロールできないため、排泄孔に補装具を装着して、その内部に排泄物をためます。たまった排泄物は時々排出し、補装具を洗浄しなければなりません。普通のトイレはできませんので、障がい者用トイレ（多機能トイレ）を使用します。その際、健常者と間違われて、注意されたり、白い目で見られたりして困ることがあります。

【人工透析を受けている方は】

人工透析を受けている方は、尿を体内で生成できないという障がいがあります。そのため、機械で長時間にわたり血液透析を行わないと生命を維持できません。仕事の途中でも透析を受けなければならないこともあります。また、医療費の自己負担率が高くなってきていることが懸念され、負担を負いながら、治療を続けなければならない現状です。

こんな配慮をお願いします

【外見からはわかりにくい障がいがあることを理解して】

障がいの種類や程度は様々で、外見ではわかりにくく、まわりから理解されず苦しんでいる方がいることを知りましょう。現在健康でも、将来内部障がいになる可能性があります。

【合併症に対する理解】

人工透析が長期にわたると、徐々に合併症を併発するようになってきます。合併症には早期治療が重要ですが、周囲の理解がなく、本人の申し出が遅れると、治療・対応が後手になり、かなり悪化してしまうおそれもあります。「また病気か」などと言わずに温かい目で見守ってください。

【優先席付近での携帯電話の使用を控えて】

心臓ペースメーカーが電波の影響を受けて誤作動を生じさせる恐れがあるのは約22センチ以内に近づいたときです。電波の影響により脈が速くなったり、打たなくなったりする恐れがあります。マナーモードやメールでも電波を発します。



【携帯酸素を使用している方の近くではタバコを吸わない】

酸素は物を燃やすので、携帯酸素を使用している方の近くではタバコを吸わないようにしましょう。また、タバコの煙が原因で、脈が乱れたり呼吸が苦しくなったりすることがあります。



【風邪などをうつさないように配慮して】

内部障がいのある方は体力が低下しているため、風邪などに感染しやすくなっています。また、障がいのある臓器に悪影響を及ぼすこともあるので、まわりの人は注意しましょう。



【ハートプラスマーク】

「身体内部に障がいがある方」を表しています。このマークを着用されている方を見かけた場合には、内部障がいへの配慮についてご理解、ご協力をお願いいたします。



【オストメイトマーク】

「人工肛門・人工膀胱を装着している方（オストメイト）」のための設備があることを表しています。オストメイト対応のトイレの入口・案内誘導プレートに表示されています。

内部障がいについて詳しい情報はこちら

【栃木県オストミー協会】

e-mail : jun7394@03.watv.ne.jp/

ホームページ : <http://joa-tochigi.com/>

【日本心臓ペースメーカー友の会 栃木県支部】

ホームページ : <http://pacemaker-tochigi.jimdo.com/>

(メールはホームページのフォームから)

栃木県オストミー協会・
日本心臓ペースメーカー友の会 栃木県支部
QRコード



知ってほしいこと

喉頭摘出とは・・・

喉頭は、喉仏^{のどぼとけ}の位置にある器官で、空気の通り道で声帯（声門）を振動させて声を出す働きがあります。喉頭がん・咽頭がん等により喉頭を摘出した後は、呼吸は気管孔からのみ行うため、この気管孔は生涯閉じることはできません。（永久気管孔）

【喉頭摘出後の発声法】

喉頭を摘出した方は、訓練により次のような方法で発声することができます。

「食道発声法」

食道内に空気を取り込み、逆流させる



食道発声

「電気式人口喉頭法」

器具で出る音を音源とする



EL

「シャント発声法」

気管と食道をつなげる、器具を埋め込む



シャント発声

こんなことに困っています

日常生活において、次のような種々のハンデキャップがあります。

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. 気管炎を起こしやすい。 | 4. 熱いものをフーフーできない。 |
| 2. 胸までしか入浴ができない。 | 5. 鼻がかめない。 |
| 3. 匂いがわからない。 | 6. 息を止めて力むことができない。 |



こんな配慮をお願いします

【喉頭摘出した方への理解をお願いします】

とっさの声が出にくかったり、器具を通した発声により機械的な声になっています。喉頭摘出者が発声に問題を抱えていることに対する理解をお願いします。

【緊急時呼吸していない時は】

喉頭を切除しているため、鼻や口で呼吸はしていません。もし事故や病気等で呼吸がなく人工呼吸をする際には、頸（首）の前を開いて呼吸孔を露出し、顎を上げて呼吸孔に口をあてて強く息を吹き込んでください。呼吸が戻ったら頸の呼吸孔から酸素吸入をしてください。

声を失った人に発声訓練をしています

日常の会話に必要な言葉を取り取り戻すための活動をしています。

【宇都宮喉友会（社会福祉法人 宇都宮市障害者福祉会連合会内）】

宇都宮教室連絡先：宇都宮市御幸町228-3 TEL：028-662-1234

訓練会場（宇都宮教室）：宇都宮市総合福祉センター

（栃木県喉摘会 ホームページ：<http://koutekikai.com/>）

栃木県喉摘会
QRコード



●難病のある方

知ってほしいこと

難病とは・・・

世の中に難病という病気はありません。難病とは、原因不明で、治療方法が未確立であり、生活面で長期にわたり支障が生じる病気の総称です。

難病は遺伝子レベルの変異が一因であるものが少なくなく、人類の多様性の中で、一定の割合で発生することが必然であり、その確率は低いものの、国民の誰にでも発症する可能性がある病気です。現在、500～600種程度の病気があるとされています。

こんなことに困っています

【難病の多くは内部疾患です】

難病は内部疾患が多く外見からは病気と見分けが付かないため、周囲の人に病気が理解され難いことがあります。毎日の病状の管理に生活上の工夫をしていますが、病気によっては病状の変動が大きく、昨日まではできたのに、今日はできないと周囲から変な目で見られることがあります。

【症状や治療から発生する肉体的・精神的苦しみ】

難病の病状自体から発生する痛みや不快感があったり、治療のための服薬の副作用からの不快感があります。また、難病から視覚や運動機能などに障がいが出ることもあります。病気になったことへのショックや、病気への将来への見通しの不安感を抱えている人が多いです。



【日常生活上の苦勞】

難病のある方は通院のために時間を確保したり、ストレス・疲労がないように活動を抑え目にしたり、免疫が低下している場合は風邪をひかないように気をつける、場合によっては食事内容に気をつかうこともあります。

こんな配慮をお願いします

【難病のある方は皆さんの隣にもいます】

健康な人には普通にできることでも難病のある方にとっては大変なことが多くあります。隣に難病により動作が少し遅かったり、疲れやすい方がいたら優しく見守ってください。もし困った様子でしたら手を差し伸べてください。

【風邪などをうつさないように】

難病の中には、免疫力が低下している場合もありますので、風邪などをうつさないように注意してください。

難病について詳しい情報はこちら

【とちぎ難病相談支援センター】

とちぎ健康の森 1 階

TEL : 028-623-6113 FAX : 028-623-6100

ホームページ : <http://bit.ly/2h1BtLW>

【難病情報センター】

ホームページ : <http://www.nanbyou.or.jp/>

とちぎ難病相談支援センター・
難病情報センター
QR コード



● 高次脳機能障がいのある方

知ってほしいこと

高次脳機能障がいとは・・・

不慮の事故や病気により、脳に損傷を受けたために、思考・記憶・行為・言語・注意等の脳機能の一部に障がいがあり、日常生活または社会生活に制約が出た状態です。周りも本人も気づきにくく、本人の性格だと誤解されることが多くあります。

こんなことに困っています

【記憶障がい（覚えられない）】

- ・ 置き場所を忘れたり、新しいできごとを覚えられない。
- ・ 歩いて行ける所に行っても帰れなくなることがある。
- ・ 同じことを繰り返し質問する。

【注意障がい（注意が続かない）】

- ・ ぼんやりしていて、ミスが多い。
- ・ ふたつのことを同時に行うと混乱する。
- ・ 作業を長く続けられない。



すいこう

【遂行機能障がい】

- ・ 自分で計画を立ててものごとを実行することができない。
- ・ 人に指示してもらわないと行動しない。
- ・ トラブル時に対応できず混乱する。

【社会行動障がい（感情のコントロールが難しい）】

- ・ ささいなことで激怒する、暴力を振るう。
- ・ 思い通りにならないと、大声を出す。
- ・ 自己中心的になる。



【失語症（しゃべれない）】

- ・ 話を理解できない。話そうとしても言葉が出てこない。
- ・ 文字の読み書きがむずかしい。

【半側空間無視】

- ・ 右脳が傷つくと左側に気づかなくなり、物や人にぶつかったり、ひげをそると左側だけそり残すことがある。左脳についても同様。

こんな配慮をお願いします

【メモの活用】

物忘れがひどい方もいます。小さなことでもメモを見る必要がある方もいます。重要なことはメモを取るようにし、忘れているときはメモを見るように声をかけてください。



【伝える環境を配慮してください】

伝えたいことは、一つずつ、簡単に伝えてください。二つ以上のことを同時にやろうとすると混乱します。

テレビを消すなど、目に入ってくるもの、耳に入ってくるものを制限して、集中しやすい環境を整えましょう。

【決まった日課で】

なるべく決まった日課に沿って生活するように協力をしてください。目につきやすいところに日課を掲示したり、スケジュール帳を使ったり、タイマーを使ったりするのも有効です。

【こまめに休憩を取るように促してください】

疲れやすく、仕事を長く連続して行うのは苦手です。自身で休憩をとるのを忘れてしまったり、疲れた様子の見える場合は休憩を促してください。



【カッとなったら、気分転換を図ってください】

その場を離れたたり、話題を変えるなどしてみてください。感情を刺激しやすいものを避けるのも一つの方法です。

欲しいものや、やりたいことのコントロールが難しいときは、本人と話し合っ、最低限のラインを決めるなどの約束をし、紙に書いておきます。



高次脳機能障がいについて詳しい情報はこちら

【とちぎりハビリテーションセンター相談支援部】

所在：〒320-0065 宇都宮市駒生町3337-1

TEL：028-623-6114 FAX：028-623-7255

【とちぎ高次脳機能障害友の会】

TEL/FAX：0285-38-6485（中野宅）

e-mail：tkoji@bc9.jp

●認知症のある方

知ってほしいこと

認知症とは・・・

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きの悪くなったりするために起こる脳の病気です。記憶すること、理解や判断することが難しくなり、できていたことができなくなり、今までの生活が送れなくなります。

しかし、認知症のある方は、何もわからないのではありません。だれより一番心配なのも苦しいのも本人です。周りの人に、不安な気持ちをわかってもらいたいのです。何に困っているかを見てとり、やさしく声をかけ、それとなく手助けをすればできることもあります。

こんなことに困っています

【記憶障害】

新しいことが記憶できず、今切ったばかりの電話の相手の名前を忘れたり、スーパーなどに買物に来て何を買いに来たのかを思い出せなかったり、約束の日時や場所を間違えたりします。

さらに、病気が進行すれば、以前覚えていたはずの記憶も失われていきます。

【見当識障害】

時間や季節感の感覚が薄れたり、自宅に帰る途中で道に迷い、どうやって帰ってよいのかが分からなくなることがあります。

さらに病気が進行すると、自分の年齢や家族などの生死に関する記憶がなくなります。

※見当識とは、現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなどの基本的な状況を把握すること



【理解・判断力の障害】

トイレの使い方がわからなくなったり、男女のトイレを間違えたりすることがあります。

スーパーなどで支払いの計算ができず、高額紙幣のみで買物をする必要があります。

【実行機能障害】

料理や部屋の片付け、計算ができなくなったり、見だしなみに構わなくなったり、自分で計画を立てられなくなったりし、日常生活がうまく進まなくなります。

【感情表現の変化】

認知症になるとその場の状況がうまく認識できなくなり、周囲が予測しない思いがけない感情の反応を示します。

こんな配慮をお願いします

【認知症の方と付き合うためのポイント】

認知症だからといってつきあいを基本的には変える必要はありません。認知症への正しい理解に基づく対応をしましょう。認知症と思われる人に気づいたら、さりげなく様子を見守り、余裕をもって自然な笑顔で穏やかに話しかけます。せかされること、同時に複数の問いに答えることが苦手なので、相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応しましょう。



【道などで迷っていたら】

認知症のある方が道に迷っていたら、「何かお困りですか?」「どちらまで?」など、やさしく声をかけて、家族に連絡するか家まで誘導しましょう。または交番に連絡してください。

ちょっとした手助けがあれば間違いに気づくことができます。

【介護者家族に思いやりを】

介護している家族には「近所にご迷惑をかけているのでは」という思いがあります。

介護している家族には「お互いさまですから、お気づかいなく」などの一言をかけることで、家族の気持ちが楽になります。



【介護マーク】



介護中であることを周囲に理解していただくためのマークです。

介護していることがわかりにくい認知症のある方などに付き添う際、周囲から誤解を受けることのないよう考えられたマークで、介護者が身につけるマークです。

認知症についての詳しい情報はこちら

【公益財団法人 認知症の人と家族の会 栃木県支部】

所在：とちぎ福祉プラザ内

TEL：028-666-5166 FAX：028-666-5165

(電話相談：月～金13時30分～16時 028-627-1122)

●高齢者の方

知ってほしいこと

高齢になると・・・

高齢者と一口にいても、まだまだお元気な方から介護を必要とする方まで、心身の状態はさまざまです。ただ個人差は大きいものの、誰もが老化により視力や聴力、足腰の機能が低下したり、物忘れが多くなる、気力など心身の機能は低下し、できなくなってくることに不安も多く出てきます。

こんなことに困っています

【心】

気持ちは若いままなのに体がついていかない。漠然とした不安や疎外感がある。

【脳】

生理的な老化（物忘れが進んだり、新しいことが覚えられなくなったりするという記憶力の低下）と老人性認知症。

【感覚機能の低下】

<耳> 高音を中心に聞こえが悪くなる。言葉を聞き分ける能力の低下。

<目> 視野が狭くなったり、近くが見にくくなったり（老眼）、明るさや色を識別しにくく反応が遅くなる。

<運動・^{へいこうかんかく}平衡感覚> 転倒しやすくなる。動作が遅くなる、反応に時間がかかる、筋力低下や骨がもろくなる。

<温度調節機能> 暑さ、寒さに対する感覚が鈍くなり、身体の反応も弱くなっています。具体的には、暑くても汗をかきにくく、汗の量も少なくなります。逆に寒くても皮膚の血流量があまり減らないため、体内の熱を逃がしてしまい、体を冷やしやすくなります。



こんな配慮をお願いします

お年寄りの元気な生活を支えるためにはお年寄りの心と体を理解し、お年寄りのペースに合わせ、温かい心で接することが大切です。

【コミュニケーションのポイント】

話をよく聴きましょう。お年寄りだからと先入観をもたないで、よく聴き、ありのままを受け入れる気持ちが大切です。こうした会話の中から楽しみを引き出し、今できる楽しみを一緒に考えてみましょう。

新しいことは繰り返し、大切なことはゆっくり伝えてください。話は簡潔に、分かりやすい言葉で伝えましょう。

【安全面での配慮】

安全に配慮しましょう。日常生活の中で転倒のきっかけになりそうなものはあらかじめ除去しておくよう配慮しましょう。歩行や行動の際には、お年寄りのペースに合わせましょう。

温度調節に関しては、着衣の調節や、室内の温度や、暑い時期には水分をとらせるなど、積極的に声を掛けて下さい。

●妊産婦の方

知ってほしいこと

妊産婦や子ども連れの方は・・・

赤ちゃんと一緒に出かけのお母さんやお父さんは、荷物も多く、周りを気にしながらオムツを替えたりミルクを飲ませたり、とても大変です。また、妊娠初期は赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためにもとても大切な時期です。

こんなことに困っています

【つらい症状】

妊娠初期は外見から判断しにくく、腹痛や腰痛、つわりなどの「つらい症状」がある場合もあります。

【周囲の目が気になります】

赤ちゃんが突然泣き出したりすると、周囲の視線が気になります。



【移動が難しい】

ベビーカーを押していると、人ごみでの移動や、階段やエスカレーターを使うのが大変です。

こんな配慮をお願いします

【赤ちゃんは泣くのが仕事】

街の中で赤ちゃんが泣いていても、やさしく温かい気持ちで見守ってください。

【外出先で妊産婦を見かけたら】

エレベーターのドアの開閉を手伝ったり、エレベーターが込み合っている時は、妊産婦やベビーカーの方を優先に。

電車やバスなどで座席を譲ったり、段差のあるところで困っている姿を見かけたら、ちょっと声をかけて手伝ってください。「何かお手伝いできることはありますか？」と声をかけてみましょう。

特に妊婦の周囲では、タバコを控えるなど配慮をお願いします。



【マタニティマーク】



妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするものです。さらに、交通機関、職場、飲食店、その他の公共機関等が、その取組や呼びかけ文を付してポスターなどとして掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。

●宇都宮市は福祉都市を宣言しています

宇都宮市は「やさしさをはぐくむ福祉のまち」を目指して、平成8年に「福祉都市宣言」を行い、福祉のまちづくりに努めています。

(前文)

私たちの住む社会は、今、高齢化や少子化などが進み、
思いやりの心や人と人とのふれあいが、
ますます大切になってきています。
宇都宮市は、これからの新しい時代に向けて、
「やさしさをはぐくむ福祉のまち」を目指し、
ここに『福祉都市』を宣言します。

福祉都市宣言

宇都宮市は
赤ちゃんからお年寄り
ハンディキャップを
持った人々など
すべての市民が
笑顔で言葉を交わし
健康でいきいきと暮らせる
心のふれあう福祉のまちを
つくります

平成8年9月25日 宇都宮市

●やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり条例

宇都宮市は、高齢者や障がい者をはじめとするすべての人が、安心して暮らせるまちづくりを進めるため、平成12年に「宇都宮市やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり条例」を制定しています。

抜粋

「この条例は、高齢者、障害者及び児童をはじめとするすべての市民が個人として尊重され、様々な社会活動に主体的に参加できるよう、市民、事業者及び市の責務を明らかにするとともに、それぞれが相互に協力及び連携をして、笑顔でことばを交わし、健康でいきいきと暮らせるやさしさをはぐくむ福祉のまちづくりを推進し、もって市民福祉の増進に資することを目的とする」

●宇都宮市やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり推進協議会 構成団体

宇都宮市自治会連合会
宇都宮市女性団体連絡協議会
宇都宮市PTA連合会
宇都宮市民生委員児童委員協議会
宇都宮市老人クラブ連合会
宇都宮商工会議所
宇都宮精神保健福祉会
宇都宮農業協同組合
宇都宮ボランティア協会
NPO法人 宇都宮市知的障害者育成会
社会福祉法人 宇都宮市社会福祉協議会
社会福祉法人 宇都宮市障害者福祉会連合会
社会福祉法人 宇都宮市母子寡婦福祉連合会
一般社団法人 宇都宮建設業協会
一般社団法人 栃木県建築士事務所協会
一般社団法人 栃木県バス協会
東武ステーションサービス株式会社 東武宇都宮駅
栃木県生活衛生同業組合協議会 宇都宮支部
東日本旅客鉄道株式会社 大宮支社 宇都宮駅



【障がい者のための国際シンボルマーク】

障がい者が利用できる建物、施設であることを明確に表すための世界共通のシンボルマークです。マークの使用については国際リハビリテーション協会の「使用指針」により定められています。



【ほじょ犬マーク】

身体障害者補助犬（盲導犬、介助犬、聴導犬）同伴の啓発のためのマークです。「身体障害者補助犬法」が施行され、現在では公共の施設や交通機関はもちろん、デパートやスーパー、ホテル、レストランなどの民間施設でも身体障害者補助犬が同伴できるようになりました。



【宇都宮市バリアフリー適合証】

「宇都宮市やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり条例」の整備基準に従い、バリアフリーに配慮して建てられた建物に、宇都宮市が交付する「適合証」です。

●心のバリアフリーハンドブック編集協力

このハンドブックは、本会構成団体により編集委員会を立ち上げ、編集にあたりました。
また、原稿及びイラストの作成につきまして下記の団体の皆さまのご協力をいただきました。
ご協力、ありがとうございました。（敬称略）

原稿作成協力

宇都宮精神保健福祉会
宇都宮ボランティア協会
NPO法人 宇都宮市知的障害者育成会
社会福祉法人 宇都宮市障害者福祉会連合会
栃木県自閉症協会
栃木県難病団体連絡協議会
栃木県オストミー協会

イラスト作成協力

宇都宮文星女子高校 美術デザインコース（平成28年当時） 相馬 恵・天沼 奏・小出 凪瑛

編集委員会

宇都宮市自治会連合会
宇都宮市女性団体連絡協議会
宇都宮市PTA連合会
宇都宮市民生委員児童委員協議会
宇都宮市老人クラブ連合会
宇都宮商工会議所
宇都宮精神保健福祉会
宇都宮農業協同組合
宇都宮ボランティア協会
NPO法人 宇都宮市知的障害者育成会
社会福祉法人 宇都宮市社会福祉協議会
社会福祉法人 宇都宮市障害者福祉会連合会
社会福祉法人 宇都宮市母子寡婦福祉連合会
一般社団法人 宇都宮建設業協会
一般社団法人 栃木県建築士事務所協会
一般社団法人 栃木県バス協会
東武ステーションサービス株式会社 東武宇都宮駅
栃木県生活衛生同業組合協議会 宇都宮支部
東日本旅客鉄道株式会社 大宮支社 宇都宮駅



心のバリアフリーハンドブック

編集・発行 宇都宮市
宇都宮市やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり推進協議会

連絡先 宇都宮市やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり推進協議会事務局
(社会福祉法人宇都宮市社会福祉協議会内)

QRコード



〒320-0806 宇都宮市中央1-1-15
電話：028-636-1215 FAX:028-637-2020
ホームページ：<http://www.utsunomiya-syakyo.or.jp/>
※このハンドブックが閲覧・ダウンロードできます

平成30年3月

ささえあいうれあう福祉社のまちづくり



心のバリアフリーとは・・・

バリアフリーとはもともと、物理的、制度的、文化・情報、意識上の障壁（バリア）をなくすという意味でつかわれています。心のバリアフリーとは、偏見や固定観念など私たちの心の中に潜む意識上の壁をなくし、年齢・性別・障害・国籍の違いに関わらず、誰もが住みやすい社会を実現するため、理解、配慮、思いやり、気軽な声掛け、支援などにつなげていくことです。