

心のバリアフリー・ハンドブック

塩野敬祐

(2006年10月16日受理)

要約

まちで出会った障害者が困っているとき気楽に手助けできるように、心の中にあるバリア（障壁＝無関心、無理解、偏見等）を取り除くために、障害理解を中心としたハンドブックを作成する。このハンドブックは、板橋区が障害者理解促進事業の一環で作成するものであり、今後の学校教育、地域における福祉教育の機会に用いられるとともに、各機関に配布されるものである。取り上げた障害は、聴覚障害、視覚障害、車椅子を用いる肢体不自由、知的障害、自閉症、精神障害、内部障害（難病を含む）である。読み手の関心を引くために、まずバリア度チェックの章をおき、その後の章への導入とした。第二章に「ともに生きることのすばらしさ」をおいたのは、人のためになるとともに自分のためにもなるという基本的な視座を読者に伝える趣旨である。

キーワード ともに生きる、心のバリアフリー、心のバリア度チェック、障害理解、偏見除去

序章

1981年の国際障害者年に「板橋区ともに生きる福祉連絡会」（以下、板福連）は発足した。

「完全参加と平等」というスローガンが世界中に掲げられ、その後の障害者福祉を飛躍的に発展させた国際年のスタートの年に、板橋区内でも、ノーマライゼーションの理念の下、障害者団体の多くが結集したのである。当会は、今日、特定非営利活動法人として、年間2億円の事業予算の下、グループホームの経営や障害者ホームヘルパー派遣事業等多くの事業を手がけている。

板福連が、四半世紀の歩みの中で、一貫してこだわって運動してきたものの一つに、啓蒙活動がある。主催事業として「ふれあい祭り」の開催、板橋区教育委員会からの委託事業「中学生ボランティア講習会」の開催、板橋区立大原社会教育会館における学習活動などがそれにあたる。その運動の中から、2001年のボランティア国際年を機

に、別団体として「ボランティア・市民活動学習推進センターいたばし」(以下、学習推進センター)を生み出した。この団体は、団体名に表現されている活動を実施する目的で設立されたので、板福連の啓蒙的活動の大部分は学習推進センターに引き継がれたと言ってよい。

筆者は、上記の歩みを仲間たちとともにし、現在、板福連の副理事長、学習推進センターの理事長を務めている。さて、この長き歩みの中で、障害者理解に関するハンドブックを作成するのは今回が2回目である。一回目は、1999年、板橋区児童女性部から、中学生ボランティア講習会で使えるテキストブックの作成依頼であった。今回は、本年2006年、板橋区福祉部障害福祉課から学習推進センターが受託した「障害者理解促進事業」で用いるハンドブックの作成である。

後者のハンドブックは、理事会で「心のバリアフリー・ハンドブック」というタイトルに決定した。筆者が編集執筆を担当することになり、ようやくその内容が固まったところである。本稿では、その概要を紹介したい。

1. 編集手順

- (1) 心のバリアについての仮説に基づき検証のための調査
- (2) 心のバリアフリーのために必須な課題設定
- (3) 心のバリア度チェック項目の決定
- (4) 心のバリアフリーのために必須な課題ごとに章立をする
- (5) 特に、「障がい理解」に関しては、7つの障害に関して整理した

2. 編集方針

- (1) 挿絵や写真を入れ、読みやすく理解しやすいものとする。
- (2) 第1章では、読み手が、まず自身のバリア度をチェックし、それと同時に自分のバリアを取り除くための章がどれなのかが索引できるものにする。
- (3) 学習推進センターが実践してきた「総合的学習の時間」に関する地域教育サポートネット事業、及び、障害者理解促進事業における参加者の声を反映させる。
- (4) 板橋区では、「障害」を「障がい」と表記する

本章 「心のバリアフリー・ハンドブック」

目次	はじめに
	第1章 あなたの心のバリア度チェック
	第2章 とともに生きることの豊かさ
	第3章 障がいの理解
	第4章 障がい者と交流する場
	第5章 基本的な手助け技術
	コラム 障がい者への偏見を除去する
	おわりに

はじめに

「ともに生きる」ということは、人が人類の永い歴史の中で子どもや病人のような弱い存在を守って生きることを選んでから、最も大切な価値であったはずで、すなわち、自らの生活の困難を乗り越えながら、同時に他者の生命を護り、ともに安心して暮らせる社会を創るという願いは、憲法第25条の生存権規定にも如実に表れています。

しかし、人は理解できない他者を恐れ距離をおいてしまうものです。しかも、競争原理が浸透して、自己中心的な生き方が蔓延する社会においては、その「ともに生きる」という価値を軽視する人がふえてしまうでしょう。

心のバリアフリーというのは、家の周りに築いてしまった垣根を取り壊して、再び街の人々と日常的に顔を突き合わせて「ともに生きる」ことを選び取ることなのではないでしょうか。そこでは、自分が困った時は街の人が助けてくれるし、街の人が困っていれば自分が助けるといった支え合いが生じます。街の中にはいろいろな人が住んでいます。いつも顔を合わしていれば偏見も生じないで、ありのままに生活ができるはずで、

私たち人間は、いつも良い生き方を望んできたし、全ての人が幸せに生きていける理想的な社会を夢見てきたはずで、まだ現実はそうならないかもしれませんが、いつの時代も、どんな社会もそれを願わずにいられないはずなのです。なぜなら、人間は自らの生まれ出でた意味を求め、子孫に幸せな未来を残したいと願う存在だからです。

さて、私たち日本人は、物質的な豊かさを享受することのできる社会に住んでいます。であるとすれば、次に残された人生の目標、社会の目標は、精神的に豊かに生きることのできる社会づくりということになります。

さあ、何から始めましょうか。このハンドブックは、みなさんに「心のバリアフリー」を提案します。

障がい者とともに生きる地域にしたいと思いませんか。そのことが実現した地域は安心して暮らせる社会ですね。確かに「障がい」というのは、それを体験しない人にとって理解しにくいものかもしれませんが、しかし、どんな病気になっても、どんな障がいをもとうとも、それまでと同じようにありのままの自分を周囲の人が受け入れ支えてくれたら、病気や障がいに対して耐える力も倍増するはずで、また、障がいを持ちながらも精一杯自己実現しようとしている人の強さを学んだら、自分も強く生きることができると知ることでしょう。

だから、障がいのある人を避けないで隣人として見てください。ともに生きてください。また、障がいを理解するよう努めてください。それは必ずあなたのためになります。そして、美しい社会を創ることになるでしょう。

第1章 あなたの心のバリア度チェック

これからの質問に答えることによって、あなたの心のバリア度がチェックできます。

1. あなたは、人の障がいについて関心がありますか？

- ア、かなり関心がある
- イ、どちらかといえば関心がある
- ウ、どちらかといえば関心がない
- エ、全然関心がない

→ 第2章へ

2. あなたは、身体障がい者・知的障がい者・精神障がい者のことをどの程度知っていますか？

- ア、多くのことを知っている
- イ、少し知っている
- ウ、ほとんど知らない
- エ、全然知らない

→ 第3章へ

3. あなたは、障がいをもっている方たちと交流した経験がありますか。

- ア、多く経験したことがある
- イ、少し経験したことがある
- ウ、ほとんど経験したことがない
- エ、全然経験したことがない

→ 第4章へ

4. あなたは、街中で困っている人を見かけたら、手助けをしますか？

- ア、必ず手助けする
- イ、周囲を見て、声をかけるかどうかを判断する
- ウ、忙しければ手助けをする
- エ、たぶん何もしない

→ 第2章へ

4 5. あなたは、街中で困っている障がい者を見かけたら、手助けをしますか？

- ア、必ず手助けする
- イ、障がい者の手助けの仕方がわからないので、声をかけるかどうか迷うと思う
- ウ、周囲をみて、声をかけるかどうかを判断する
- エ、忙しければ手助けをする
- オ、たぶん何もしない

→ 第3、5章へ

6. あなたは、障がい者に関して何か固定観念をもっていますか？

- ア、手助けしてあげなければならないというイメージがある
- イ、怖いというイメージがある
- ウ、話がわかりにくいというイメージがある
- エ、ふつうの人とは違うというイメージがある
- オ、すごく頑張っている人というイメージがある
- カ、かわいそうな人というイメージがある
- キ、あまり固定観念をもっていない

→ 第3章へ

7. あなたは、障がい者とともに生きる社会についてどう思いますか

- ア、障がい者とともに生きることは、交流した人にとってプラスになると思う
- イ、障がい者とともに生きることは、社会にとってプラスになると思う
- ウ、障がい者とともに生きることは、障害者にとってプラスになると思うが、特に社会にとってプラスになるとは思わない
- エ、障がい者とともに生きることは、社会にとってマイナスになると思う

→ 第2章へ

第2章 とともに生きることの豊かさ～交流体験をとおして～

1. 障がい者を手助けする行為によって、自分の中の豊かな人間性が湧き出してくる。

(1) 子ども達の姿

「当日は子どもたちの心のこもったもてなしで、図書館で本を読んでもらったり、図工室で作品に触れさせてくれたり、点字の本が展示されていたり……など、心からのもてなしを受け、さらに音楽演奏と3月3日だったこともあり、お雛様の手作り作品のダブルプレゼントがあり、講師の感動は感極まった状態だった。」¹⁾

～平成16年度地域教育サポートネット事業報告書から～

(2) 子ども達の豊かさを引き出す

「アイマスクした友だちにケーキを食べさせる食事介助は、それぞれのペアが工夫し努力してそれは大変な作業ではあったが、食べる事が出来た、食べさせられたという満足感が見られた。校内案内も当事者に寄り添ったガイドに、スタッフが驚いたものだった。」²⁾

～平成16年度地域教育サポートネット事業報告書から～

(3) 障がい者の喜び

「16年度はどういう訳か、目の不自由な方々との交流を望まれる学校が多く、目の

不自由な講師の出番が月に三回ということもある状況で、こちらも頼みにくいのだが、講師はどの方も快諾していただいた。」³⁾

～平成16年度地域教育サポートネット事業報告書から～

「目が見えなくなっても、できることがあるのなら喜んで参加したい。」……障がい者理解促進事業の当事者スタッフとして中学校の「総合的な学習の時間」に参加し、初めて生徒たちと歩いた視覚障がい者の感想。

～平成18年度ノーマリゼーション教育プロジェクトにおいて

2. 大人達との障がい者理解促進事業において

平成18年度から、板橋区では、障がい者理解促進事業を開始しました。これは、子どもばかりか大人に至るまで、障がい者の理解促進のための体験学習（当事者による講話や実技講習等）を促進しようというものです。地域では、町会や民生委員協議会、PTA、高齢者のミニデイサービス等で実施しています。そこでは、学校におけるそれとは、異なる感想が述べられていますが、その一端を紹介しましょう。

大人達の感想

「車椅子体験は初めてでしたが、自信がついた。思ったより簡単だった。」

「町会の回覧板等を利用して、周知するべきだ。もっと重度の高齢者などはこの制度を知らない」

「ガイドヘルプの体験をしたが、簡単だった。今後は地域で声かけできそうだ」

「目の不自由な方々への声かけが間違っていたことに気づいた。」

「言語障がいの方は、話す時に苦しそうだが、何回も聞きなおして良いと知った」

～『障がい者理解促進事業』実施報告より（平成18年8月）～

3. とともに生きて見えてくること

(1) 命の輝きが見えてくる

障がいという人生の苦しみを乗り越えている姿に接し、私たちが勇気付けられると同時に、残された機能を最大限に発揮する姿に、人間が与えられた命を輝かして生きることのすばらしさを教えられる。

(2) 人間が自己実現する過程で社会が良く変化すること

たとえ重い障がいがあっても、いろいろな社会参加にチャレンジして自己実現する過程で、社会の中にある障壁は打ち壊される。障がい者ととともに生きる社会は誰にとっても生活しやすい社会となることを知ることができる。

(3) 手助けする人は素直に自分の心に従えるようになり、その人の豊かさが成長する。

手助けしたい気持ちがあっても、恥ずかしさなどによって躊躇してしまったり、声をかける勇気がなかったりでそれが出来ないことが多い。自分が人や社会のために役

立てるといふ体験を失ってしまっている。

昔なら、顔のわかる挨拶のできる隣近所の人間関係の中で、日常的な助け合いを経験できたはずである。自分の中にある豊かな心を成長させる機会が少なくなっている現代社会の状況がある。

だからこそ、障がい者とともに生きる社会の中で人を助ける経験が増えることは、その社会の人の心を豊かにするはずである。

第3章 いろいろな障がいの理解と手助け

1. 聴覚に障がいのある人の理解

(1) 聴覚に障がいのある人

聴覚の障がいは、外見ではその障がいに気づきにくいものです。その方が話をしていく様子から、あるいは、手話を使っているのが初めてその障がいに気づくということも多いでしょう。

聴覚障がいといっても、全然聞こえない人ばかりではありません。補聴器をつけることによって、普通に会話をしている方もいらっしゃいます。

聞こえない方のコミュニケーションの手段は「手話」だけではありません。「筆談」や口の形で相手の発言を理解する「口話」もあります。

(2) どんな時に困るのでしょうか？

- ①生まれつき聞こえない方は話すことが難しく、発音が不明瞭となるかもしれません。途中から聞こえなくなった方（中途失調者）は話すことができるので、聞こえないことをわかってもらえないかもしれません。
- ②放送が流れても聞こえません。
- ③道路を歩く時、後ろから自動車のクラクションが鳴っても聞こえません。
- ④急用のとき、携帯電話が使えない状況であれば、連絡ができず困ってしまいます。
- ⑤病院の窓口などに手話通訳者がいない時は、筆談などで伝えようとしても上手に伝えられず困ることがあります。

(3) 手助け入門

- ①話す意思があれば方法はいろいろあります。まず、心を開いて話しかけてみてください。
- ②聞こえない人との会話には口話法というのがあって、口の動きを読み取る方法です。この場合、ジェスチャーを交えながら、正面から口をやや大きく開いて、はっきり、ゆっくり話してください。
- ③手話を習うこと。聴覚障がい者にとって、少しでも相手が手話ができると安心します。
- ④手話の技術については、第5章をご参照ください。

- ⑤筆記法は、手のひらや紙に文字を書いて読み合う方法です。多少時間はかかりますが正確です。「筆談をお願いします」ということを身振りなどで示すこと。

2. 視覚に障がいのある人の理解

(1) 視覚に障がいのある人

視覚の障がいは、外出する際には白い杖をもって歩くことになっています。ですから、その方が目の見えない方だということは、その姿を見て気づくことができます。

視覚障がいといっても、全然見えない人ばかりではありません。弱視の方は、光や物の輪郭などを判断でき、また、誘導用の黄色いライン（誘導用ブロックになって、白杖で確認できるもの）を目印に歩くことができる人もいます。

さて、見えない方は、どうやって情報を得るのでしょうか。点字を使える人は少ないので、やはり音声による案内やコミュニケーションが望まれます。

外出する際、白杖を使って一人で歩く方もいますが、ガイドヘルパーと同行して外出する方や、盲導犬と外出する方もいます。

(2) どんな時に困るのでしょうか？

- ①外出して、途中の街中の案内や誘導が音声で行われていない場合は人に聞くしありません。
- ②誘導用ブロックの上に自転車などが置かれていては、歩きにくいでしょう。
- ③お店で買い物をする場合、商品の配置や一つ一つの商品の内容がわかりません。
- ④身体障害者補助犬法が施行されているのに、盲導犬と一緒に飲食店に入ろうとしたら、入店を拒否されたということがあります。

(3) 手助け入門

- ①目の不自由な方の中には、全盲と弱視があるので、お手伝いの必要はそれぞれに違います。
- ②視覚障がいの方が困っていたら、まず声をかけて手助けが必要か、また、どんな手助けが必要なのかを聞いてください。ただし、後ろから急に大声で声をかけられると驚いてしまうので、その場合は、後ろから肩をたたいてから「何か、お手伝いしましょうか」とか声をかけてください。あるいは、いきなり手を引いても驚かすことになるでしょう。
- ③街中で、白い杖の人が立ち止まって考え込んでいるのは、方角がわからなくなってしまった時に多い姿勢です。方角や道を教えてあげる時は、左、右、前、後とか、何歩、何メートルの所と正確に言ってください。
- ④ガイドヘルプの技術については、第5章をご参照ください。
- ⑤誘導用ブロックの上に物を置かないよう配慮することも必要です。
- ⑥目の不自由な人にとって、外出するのは大変なことであり、盲導犬は大切な存在であることを多くの人に理解してもらうことが必要です。

3. 車いすを使用している人の理解

(1) 車椅子を使用している人

足を骨折して一時的に車椅子を利用している人を病院で見かけることがあります。しかし、その人は回復してまた歩く事ができるでしょう。障がい者と言われる人は、機能障害が固定している人をいうので、回復は望みにくいのです。原因は、脳性まひという病気であったり、交通事故による脊椎損傷であったりいろいろです。歩行障害と重複して言語障害のある人、身体の硬直や不随意運動のある人もいます。

(2) どんな時に困るのでしょうか？

- ①歩道の段差があれば、車椅子の前輪が引っかかって前に進めません。誰かが前輪を浮かしてから押してあげる必要があります。
- ②駅エレベータやエスカレータがない場合には、階段を上がり降りしなければなりません。
- ③車椅子のまま入れる広さををもったトイレがないと困ります。
- ④お店で買い物をする場合、商品棚の上の方に手が届かないことがあります。

(3) 手助け入門

- ①手助けをする基本は、本人に、どのようにすればよいのかをよく聞くことです。
- ②車椅子の構造は全て同じなのではなく、使う人に合わせて作られます。持ち上げて良い部分などの違いを確かめながら操作しないと危険です。
- ③車椅子の介助技術は、第5章をご参照ください。

4. 知的障がいの人の理解

(1) 知的障がいのある人

人はみな生まれながらに知的機能を備えています。生育するのに伴って、その機能は徐々に発達しますが、時にその発達が通常よりかなり遅れる場合があります。原因は、遺伝、胎児の時の母体の影響によるもの、出産時の外傷、乳幼児期の高熱等いろいろありますが、その遅れが発達期（18歳前後）までに現れると知的障害者と言われます。

情緒障害のある人の場合、周囲を困らせようとしているのではありませんが、突然大声を出したり、電車の中を走り回ったり周囲にとって奇異に映る行動をすることがあります。

(2) どんな時に困るのでしょうか？

- ①通常の学校教育の進行についていけなくなります。
- ②日常生活においてなかなか自立できず、親などの保護者の世話が必要です。
- ③社会生活において、意思の疎通が難しかったり、判断ができなくて困惑するなど適応がむずかしいでしょう。
- ④泣き叫ぶなどパニック状態に陥ったら、家族でも抑えることができないことが

あります。

(3) 手助け入門

- ①知的の発達遅滞の程度は、軽度、中度、重度、最重度と分けることができます。その人のできること、できないことを配慮しながら手助けしたいものです。
- ②程度の軽い人は、ふだんの会話・動作など日常生活はなんら変わりはありません。ですから、特別な気遣いはかえって失礼です。ただ、複雑な判断を必要とする事柄となると理解の困難を示すことがありますので、さりげないサポートをお願いします。
- ③大人の知的障がいの方に対して「～ちゃん、～君」と呼んだり子ども扱いすることなく、発達の遅れはあっても実年齢にふさわしい対応をしたいものです。
- ④たとえ理解の難しい話し合いでも、そばにサポートしてくれる人がいて、わかりやすく説明をしてくれれば、話し合いに参加して、自分の意思を伝えることができるでしょう。
- ⑤社会的に不適切な態度をとった時は、障がい者だから仕方ないと見過ごすのではなく、わかりやすく注意することが重要です。
- ⑥パニック状態に陥ったときは、静かに見守ることが最善かもしれません。周囲の人も、冷たい目で見たり、嫌な顔をしたり、じろじろ眺めたりせず、やさしく声かけするか、やさしく見守ってあげてほしいものです。
- ⑦できれば家族等からその知的障がい者の特徴や個性を教えてもらおうと、事前に配慮すべきことがわかります。
- ⑧意思疎通は、会ったその時から仲良くなれる人もいれば、1～2時間でうまくいく人、一日くらいかかる人、あるいは何回かの交流の中で初めて通じ合える人もいます。さまざまですが、ゆっくりと辛抱強く一生の友達を作る気持ちでお願いします。
- ⑨たとえ発達が遅れていても、発達の可能性はあるのでたくさんの成長の場をつくりたいものです。

5. 自閉症の人の理解

(1) 自閉症のある人

乳幼児健診で発達の遅れから発見されることが多い、発達障害の一種です。知的障害とは異なる特性をもっていますが、知的障害を合併している人も少なくありません。

その特性は、人と視線が合わない、かかわられることを避けるなどの社会的な機能の障害や、特定の物への執着とか同じ言葉や同じ行動を繰り返すなどのパターン化した行動・関心の狭さや、言葉の遅れとか独特な言葉遣いとかおうむ返しとかのコミュニケーションの障害となって現れます。

しかし、高機能自閉症は、知的な発達の遅れは見られません。学校の成績も普通かそれ以上で学習面での問題はなくとも、友人関係をうまく形成できないのです。

(2) どんな時に困るのでしょうか？

- ①自閉症は脳などの中枢神経系の何らかの障害によって起きるのですが、時に親の育て方が原因であると誤解されることがあります。
- ②周囲がその特性を理解できず、集団行動を押し付けようとするとパニックを起こしたりします。
- ③自閉症の中でも高機能自閉症の方は、知的な遅れがないため周囲の理解が得られにくく、不適切な対応を受けやすくなります。

(3) 手助け入門

- ①自閉症の人の特性には個人差が大きいので、人それぞれの特徴を把握してから手助けの方法を考えましょう。
- ②その人その人のこだわりを知って、受容的にかかわることが大切です。
- ③自閉症の症状は周囲のかかわりによって改善されますので、その変化の可能性を信じて寄り添ってほしいものです。

6. 精神障がいのある人の理解

(1) 精神障がいのある人

精神障がい者は、その病気に由来する特異な行動や硬い表情などによって、周囲から、異常な人、奇異な人と見られることがあります。しかし、病院などに通院することによって、だいぶ回復して、外見的にそのように見えない方もいらっしゃいます。四分の一は完全寛解（かんかい）します。残りの人もかなり改善して社会復帰を果たします。

うつ病と統合失調症の方について、簡単に解説します。前者は、意欲・気力の減退が見られ、自殺企図の危険性も高いので注意しなければなりません。抗うつ剤で症状を顕著に改善することができますが、投薬をやめて再発することもあります。

後者は、幻覚、妄想を伴う病気で、現実にはないことを知覚したり、思い込んでしまったりします。薬物療法や精神療法でかなり回復する人もいれば、慢性化する人もいます。

(2) どんな時に困るのでしょうか？

- ①「何をするかわからない人」という偏見、恐怖心で見られて、差別的な待遇を受けるかもしれません。
- ②精神科に通っているというだけで、就職や結婚に際して不利な見方をされることもあります。
- ③入院治療が必要ないのに地域の受け皿がないために退院できない状態があります。
- ④再発して入退院を繰り返すうちに、退学や退職を余儀なくされ、友人関係や職場の人間関係を失ってしまうことがあります。それだけでなく、離婚や家族から疎まれて一人暮らしをすることになってしまうこともあります。

- ⑤人より不安を多く持っていて、誰かを過度に頼ったりすることがあります。
- ⑥人より緊張したりすることが多く、集団の場面でうまく対処できないかもしれません。
- ⑦人より細かいことにこだわったりして、奇異な行動をとるかもしれません。
- ⑧人より身だしなみをうまく整えられない方もいるでしょう。
- ⑨薬の副作用で、早く起きられない、疲れやすい、のどが渇くといった症状をもっている人もいます。

(3) 手助け入門

- ①周りの人が、病気のせいで一見変わっていると思っても、暖かく接することができるなら、精神障がい者の困難を軽くすることができるでしょう。信頼できる人間関係を望んでいます。
- ②その病気によって人から疎んぜられてしまうといった二次的影響からくる社会的ひきこもりを防ぐためには、住んでいる地域社会の中に居場所がなければなりません。ひきこもりは重症化や再発の原因となります。
- ③24時間いつでも安心して相談したり、駆け込んだりできる体制が必要です。
- ④うつ病の人に対して激励することは逆効果になることが多いので注意します。病気のせいで頑張ろうにも頑張れない人にとって、励ましは負担としてのしかかり、自殺の引き金にもなりかねません。
- ⑤うつ状態にある人が家や部屋に閉じこもってしまうことは、気分の落ち込み、寂しさ等を助長しかねませんので、周囲の人はそばにいて関心を向けていることが大切です。

7. 内部障がいのある人、難病の人の理解

(1) 内部障がいのある人、難病のある人

心臓機能、呼吸器機能、腎臓機能、膀胱・直腸機能、小腸機能等の内部障害を持つ人は、身体障害者の一分類として含めることがあります。これらの障害は外見からはわかりにくいのですが、定期的な通院治療や投薬を欠かせないなど生活困難は深刻な面をもっています。

難病というのは、原因不明、治療方法未確立の疾患であること、あるいは、慢性的で経済的負担、介護面の負担の大きい疾患を言います。

こうした内部障害や難病の方は、何らかの生活補助用具を使ったり、少しの移動で息切れしたり疲れやすかったり、排尿が頻繁であったり、生活上いろいろな制約を受けることが多くあります。

(2) どんな時に困るのでしょうか？

- ①食事制限があるのを周囲が理解していないため、皆との食事の際、食べられるものが少なかったりすることがあります。
- ②排尿が頻繁であることを周囲が理解していないため、間に合わず失禁してしま

うことがあります。

- ③人口透析が必要な慢性腎不全の方は、毎週定期的な通院に時間と労力を費やさなければなりません。
- ④人工肛門を付けていた人が車椅子用トイレを使ったら、待っていた人に怒鳴られてしまったそうです。外見的には病人・障がい者と見られないために起きた出来事です。
- ⑤立っているのがつらい^{こうげんびょう}膠原病の若い人が電車の優先席に腰掛けていたら、前のお年寄りににらみつけられてしまったそうです。
- ⑥通学時の介助保障がないので、家族の手が不足してボランティアの協力がないと通学できない方がいます。

(3) 手助け入門

- ①慢性的な病気・障害を抱え、長い期間自己管理を余儀なくされてきた方の、心理的な負担、さまざまな生活困難を理解・共感してから手助けしたいものです。
- ②ふつうの人のように呼吸や排泄ができないことを、周囲の人は理解しづらいものです。人が当たり前でできることをできないということで恥ずかしいという気持ちを抱えているかもしれません。そうした心理を配慮しなければなりません。
- ③世の中には、健康そうに見えてそうでない人もいることを知らなければなりません。
- ④内部障害であることを示すマークを普及させることも必要です。
- ⑤通学時の介助保障ができるまで、必要な方にボランティアによる送迎を行います。

第4章 板橋区内の障がい者生活マップ

地域で生きる障がい者が、施設と住居の中に閉じこもっていて、日常生活の中で健常者と触れ合えないとしたら、なかなか障がい者の理解は広がらないでしょう。もっと出会う場をつくらなければなりません。出会うことによって、関心が芽生えます。以下に、区内の障がい者（児）のみなさんが、通ったり、利用されたりしている学校・施設などを紹介します。そこでは、交流行事やボランティアの受け入れをしているところが多いので、そこでぜひ交流をしていただきたいものです。

(1) 養護学校、心障学級等

筑波大学附属桐ヶ丘養護学校、都立高島養護学校、都立板橋養護学校

[心身障害学級]

志村小学校、志村第六小学校、中台小学校、蓮根小学校、大山小学校、加賀小学校、上板橋小学校、赤塚新町小学校、徳丸小学校、高島第一小学校、高島第七小学校、志村第四中学校、上板橋第一中学校、上板橋第三中学校、赤塚第一中学校、高島第三中学校

[難聴・言語障害学級]

志村第三小学校、上板橋小学校

[情緒障害学級]

板橋第二小学校、下赤塚小学校、高島第二小学校、板橋第四中学校

(2) 障害者福祉施設

障害者福祉センター、整肢療護園（肢体不自由児施設）、むらさき愛育園（重症心身障害児施設）、加賀福祉園（児童ホーム、第一実習ホーム、第二実習ホーム）、小茂根福祉園（知的障害者授産施設・更生施設）、高島平福祉園（知的障害者授産施設・更生施設）、高島平福祉園分場（知的障害者授産施設）、蓮根福祉園（知的障害者授産施設）、前野福祉園（知的障害者授産施設）、赤塚福祉園（知的障害者授産施設・更生施設）、赤塚ホーム、徳丸福祉園（知的障害者授産施設・更生施設）、小豆沢福祉園（知的障害者更生施設）、板橋寮（知的障害者通勤寮）、東京都聴覚障害者生活支援センター、東京都板橋福祉工場、障害者就労援助事業団（ハートワーク）、高島平ふれあい館、志村ふれあい館（以上は、身体障害者いこいの施設）、

[知的障害者福祉作業所]

はすね福祉作業所、とくまる福祉作業所、おおやま福祉作業所、まえの福祉作業所

[精神障害者社会復帰施設等]

社会就労センター「プロデュース道」（通所授産施設）、JHC大山、JHC志村、JHC赤塚、JHC秋桜、こもね作業所、ひあしんす城北、リトルハウス（以上は、小規模通所授産施設、共同作業所）、サンマリーナ（ソーシャルハウス）、グリーンハウスノーマ、レジデンス虹、ドリームS（精神障害者グループホーム）、スペースピア（地域生活支援センター）

[知的障害者グループホーム]

はなの家、虹の家、パークサイド双葉寮、三丁目若葉寮、四葉寮、第二四葉寮

(3) 障がい者スポーツ施設

東京都障害者スポーツセンター……北区十条

(4) その他の社会参加の場

大原社会教育会館の『広場あすなる』（知的障がい者青年学級）

コラム「障がい者への偏見を除去する」

車椅子バスケットを見たことがありますか？

はげしくぶつかりあって、車椅子はころがります。もちろん乗っていた方は放り出されて床の上です。どなっています。

周囲の観客はどうでしょう。

歓声をあげています。まるで、MBAのスーパースターがプレーしているのを見てどきどきしているかのようです。

そうです。

たとえ歩けなくなっても、何もできなくなるわけではありません。もちろん、本人が何もできないと思い込んでしまったら、何もできないかもしれません。でも、その気持ちを乗り越えることができたなら、できるようにする挑戦が始まります。そして、見事にやって見せます。

観客は、驚きます。

障がい者のことを何もできなくなってしまった人と最初は思い込んでいたからです。でも違っていました。人間はたとえ障がいを持って、同じように社会に参加し、同じようにスポーツもやり、同じようにはげしくぶつかりあいます。その自己表現、自己実現は、周囲の偏見を打ち壊します。

あなたも観客となってください。

それぞれの地域で、子どもから大人まで、障がい者との交流の場をもってください。

彼らの社会参加と自己実現に向けた姿に接して、当たり前前に生きることのできる社会のすばらしさを感じてください。

第5章 障がい者への手助け技術

1. 視覚障がい者へのガイドヘルプの実際

(1) あいさつをするときは、見える人のほうから先に声をかけてください。次に、握手をしてください。それによって、相手はあなたの身長その他もろもろを察知して、親近感をもつことができます。

(2) 案内（ガイド）する時は、白い杖の反対側に立って腕を貸し、見えない人の半歩前を歩きます。白い杖は見えない人の目ですから、それを持つ手をつかんだり、引いたりすることは厳禁です。

(3) 階段やエレベーターでは、上がるか下がるかをはっきりと説明することが大切です。

(4) お茶や食事の時は、最初に並べられた食器などの位置と内容を小声ではっきりと説明しましょう。ものの位置は、時計の針の位置で言うとわかりやすくなります。人によっては、手で触れて確認するお手伝いをします。

(5) 椅子に着席する時は、椅子の背もたれを手で触れて確認するお手伝いをします。

(6) 乗用車に乗り込む際は、ドアの上部を手で触れて確認するお手伝いをします。

～ その他、図解を要するため、記載省略 ～

2. 聴覚障がい者とのコミュニケーション手段「手話」

～ 図解を要するため、記載省略 ～

3. 車椅子の操作技術

～ 図解を要するため、記載省略 ～

おわりに

このハンドブックを手にとってくださいましたみなさん。

ともに生きることのすばらしさと、ともに生きるためのちょっとした心構え、技術、知識をおわかりいただけたでしょうか。

そして、誰に対しても勇気をもって声かけし手助けする行為が、あたりまえのように、さりげなくできる自分をイメージしていただけたでしょうか。

心のバリア（障壁）がなくなったら、人間がもともと心の内側にもっていたやさしさが湧き出でるでしょう。

これからみなさんが、身近なところで障がい者と出会いを持ち、とともに地域の中で生活するという未来の板橋区の予想図を描けたら、きっと理想的なともに生きる社会に向かって歩みを始めることでしょう。

終章

本稿は、「心のバリアフリー・ハンドブック」の文章部分として構成した。本来、ハンドブックは読みやすさ、手に取りやすさを考慮して、イラストや写真を挿絵として多く用いる必要がある。ハンドブックはまだ未完成であり、今後、本稿の文章に見合ったイラスト、線画のイメージを作り上げなければならない。その後、完成させた原稿を、区の障害福祉課が区内の障害者団体に配布し、修正案などのコメントを取ることになっている。それによって、項目の追加、あるいは、表現の手直しを行ない最終原稿を作成する予定である。

多くの人がこのハンドブックが手に取り、本稿のメッセージ、および、障害理解の知識を受け止めてもらうことによって、少しでも地域のノーマライゼーションが促進されることを望みたい。

引用文献

- 1) 特定非営利活動法人ボランティア・市民活動学習推進センターいたばし編『平成16年度地域教育サポートネット事業報告書：総合的な学習の時間サポート実践事例集』板橋区教育委員会，2005，p.15.
- 2) 特定非営利活動法人ボランティア・市民活動学習推進センターいたばし編 前掲書1) p.11.
- 3) 特定非営利活動法人ボランティア・市民活動学習推進センターいたばし編 前掲書1) p.13.

参考文献

- 1) 塩野敬祐編『きょうから始めるボランティア：青少年のみなさまへ』板橋区児童女性部女性青少年課，1999.
- 2) 徳田克己，水野智美編著『障害理解：心のバリアフリーの理論と実践』誠信書房，2005.
- 3) 町田市福祉のまちづくり推進協議会，町田市編『心のバリアフリー・ハンドブック：私にもできる支えあうまちづくり』町田市健康福祉部福祉総務課，2003.
- 4) 埼玉県健康福祉部社会福祉課編『だれもがみんなにやさしいまちにするために』埼玉県健康福祉部社会福祉課，2004.（埼玉県福祉のまちづくりホームページ参照）
- 5) 特定非営利活動法人ボランティア・市民活動学習推進センターいたばし編『平成16年度地域教育サポートネット事業報告書：総合的な学習の時間サポート実践事例集』板橋区教育委員会，2005.