

「ちがいで？」

障害について知る本

監修 東京大学教養教育高度化機構 井筒節
EMPOWER Project 飯山智史、町田紘太





4

誰もが暮らしやすい社会へ

マンガ 「本当の平等って？」……………076

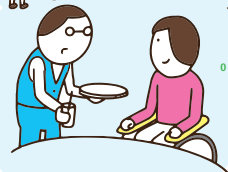
1 障害への世界の取り組み……………080

2 バリアをなくし、ちがいを認め合う社会へ……………084

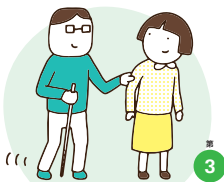
3 バリアフリーとユニバーサルデザイン……………088

4 ちがいを生かして活躍する時代へ……………092

わたしのライフストーリー……………098



068



3

知っておこう！ サポートの基本

マンガ 「私にもできること」……………048

1 協力するときの心がまえ……………052

2 様々なバリアをめぐる協力……………056

3 サポートを受ける人の気持ちを知ろう……………062

4 「協力者」になるにはどうしたらいい？……………064

障害のある人への基本的なマナーとサポートの仕方を知っておこう……………072

わたしのライフストーリー……………076



1

「障害」ってなに？

マンガ 「身近にある困りごと」……………008

1 「ちがい」ってなに？……………012

2 「障害」はどこにあるの？……………016

3 日本の障害をめぐる制度って？……………022

わたしのライフストーリー……………026



2

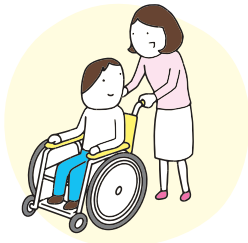
心のバリアをなくすには

マンガ 「一人ひとりの事情」……………030

1 「心のバリア」はなぜできる？……………034

2 いろんな人の心臓を聞いてみよう……………038

わたしのライフストーリー……………044

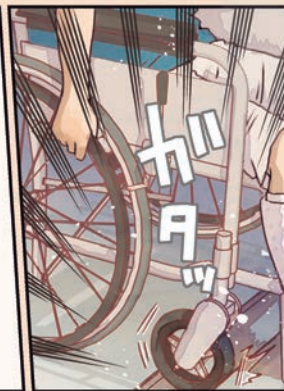


「ちがい」ってなんだ？

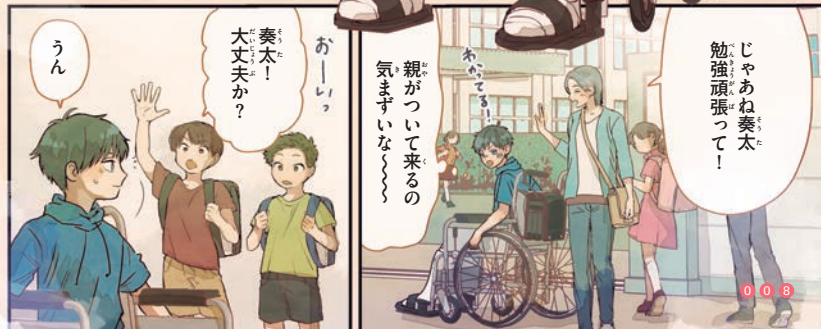
しじめい 障害について知る本



CONTENTS



身近にある 困りごと



「障害」ってなに？

「障害」は人ではなく、社会にある

「障害」という言葉を聞いて、みなさんはどんなことを想像しますか？ 視力や聴力をめぐる困りごとがある、あるいは心の病気があること自体が「障害」だと思った人もいるでしょうが、また、そういった体や心の中にある「障害」は、本人や家族が頑張って克服するものと考えている人もいるかもしれませんが、さすがに、世界の「障害」に対する考え方はほとんど新しくなっています。

たとえば車いすを使っている人が、段差があるために、遠回りをしなければならない。このような状況になったとき、「足を治療して頑張り続けるのがよいのでしょうか。他に、困りごとに取り組む方法がないか、少し考えてみましょう。まずはその人の状況を想像してみる」ことが大切です。あなたが毎日使っている車いすで移動するとき、段差があり進むことが難しくなりました。このときあなたの「障害」になっているものはなんで

2

「障害」はどこにあるの？

まずは、「障害」という言葉の持つ意味を考えてみましょう。「障害」とはどんなものなのか、きっと新しい発見があるはずです。



「通れない…」

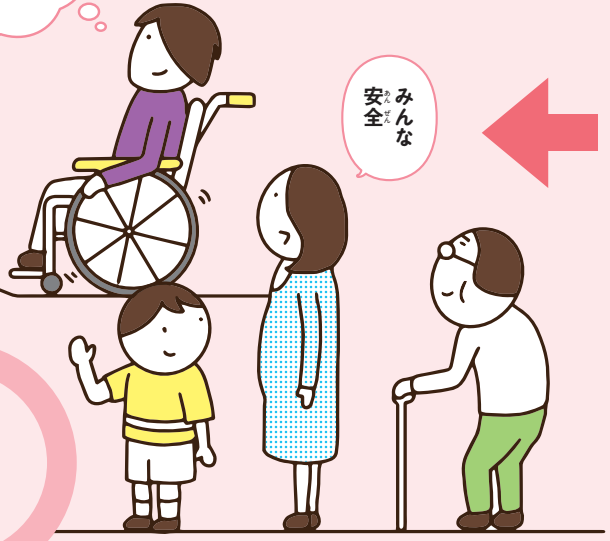


ですか？ 「障害」になっているのはそう、段差の方です。段差がなくなれば、あなたは自分の車いすを使って目的地までスムーズに移動でき、「障害」を感じることはなくなります。障害物脱走に出てくるネットや平均台をイメージするとよいでしょう。このように、「障害」はその人にあるのではなく、社会の環境にあるという考え方を、「障害の社会モデル」といいます。

また、道にある段差は、子どもや高齢の方、妊娠している方にとっても危険になります。「社会モデル」で考えれば、「障害」はひとつでも、それによって困る人はたくさんいるということがわかります。誰にとっても暮らしやすい世の中をつくるために、「ここからは「社会モデル」で「障害」について考えていきましょう。

スロープになったら移動できる！

みんな安全



日常生活の中には障壁（バリア）がいっぱい！

社会モデルで考える「障害」のことを、社会的障壁（バリア）と呼ぶこともあります。このようなバリアは、大きく4つの種類に分けることができます。

たとえば、車いすで移動している人や、こみが苦手な人にとって、混雑したバスや満員電車での移動は大変かもしれません。こうしたバリアのことを「環境のバリア」と呼びます。耳が聞こえにくい人は、学校で先生が連絡事項を伝えるとき、口で言うだけだと困ってしまうかもしれません。このような例は情報の伝え方が不十分な「情報のバリア」です。盲導犬を連れていく人が、動物を入れてはいけないというお店のルールを理由に入店を断られた場合、このような例は「制度のバリア」といいます。文字を読み取るのが苦手な人があるというところを知らず、「なんでできないの？」「甘えてるだけだ」と突き放してしまうのは、思い込みや偏見からくる「心のバリア」です。

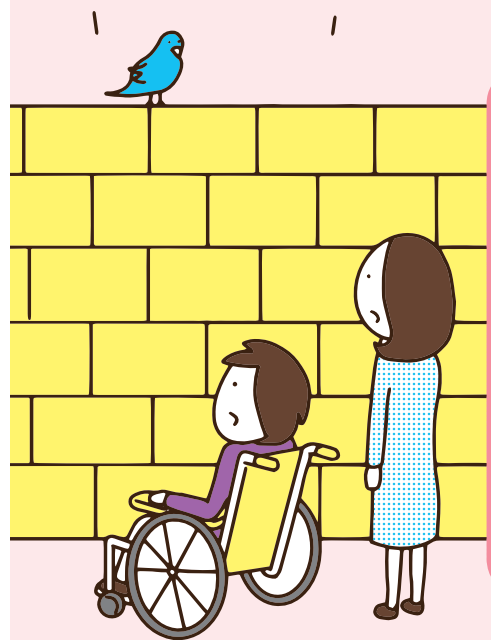
こうした4つのバリアは、すべて人間がつくり出したものです。それはつまり、人間の力でなくすことができるという意味でもありません。周囲が気づき、お互いに配慮や工夫を

考えることで、多くの困りごととはなくなっていくと思います。誰にとっても「障害」がなく、暮らしやすい世の中をつくるため、「人ひとりりが身近にあるバリアの存在に目を向けることがとても重要です。」



環境のバリア

車いすを使って移動している人は、道に段差や階段があると、先に進みにくくなるかもしれません。



情報のバリア

電車が急に止まってアナウンスが流れてきても、耳の前こえにくい人はなぜ止まったのかわからず、とても不安な気持ちになるかもしれません。



制度のバリア

お店や病院は、盲導犬を受け入れる義務が法律で定められています。しかし、お店によってはそのことを知らず、入店を制限するさまりがあり、買いたい物ができない場合もあります。
*身体障害者補助犬法



心のバリア

文字を読むのが苦手な人が困っているとき、「できるはずだ、努力が足りない」と言われると、苦しい思いを抱えてしまうかもしれません。

（猪狩ともかさん）

29歳・アイドル



障害があることは

不便だけど、不幸じゃない

アイドルグループ「仮面女子」のメンバーとして忙しい毎日を送っていた猪狩ともかさんは、事故で脊髄損傷し、車いすユーザーとなりました。そんな自分を前向きに受け入れ、新たな活動に挑戦し続ける猪狩さんにお話をうかがいました。

芸能活動中、突然の事故で車いすユーザーに

ステージで歌って踊ることが本来にやりやすくやりがいを感じています。

事故があったときのことを教えてくださいませんか。

26歳になった2018年の4月、ダンスレッスンに参加するため、通い慣れたライブ会場へと向かっていました。その日はとにかく風が強い日でした。急に突風が吹いた、と思った瞬間、数百キロもある大きな看板の下敷きになってしまいました。あっといふ間の出来事でした。すぐに救急車で運ばれて緊急手術を受け、「命を取りとめました。この事故で、脊髄という運動の神経が通っている部分を損傷し、両脚にまひが残りました。

「自身の脚の状態に気づいて、どのよう

に知ったのでしょうか。」
手術から目覚めた後、「脊髄損傷」という言葉は私も聞いていました。でも「脚がもう一生動かない」とは考えてもいませんでした。「リハビリを頑張ったら、もとの生活に戻れるだろう」と思っていました。

ただ、でも気づいて「通開くんだ」と思ったんだ。でも「気づいていなくて、私は「脚がすっかり治って、立って歩く未来」についての話をしても周りは、「車いすに乗って生活する未来の話ばかりをしるんよす。」「で「もしかしてこの脚は治らないのかな」という思いが浮かびました。それから改めてス

21歳からアイドルを目指して活動されてい

たそうですね。

はい。小学生のころからアイドルを応援するのが好きでしたが、専門学校に進学するまで「自分もアイドルになりたい」という気持ちで、意外と冷静でした。家族は事故の当日、医

— そのときはどのような気持ちになりましたか。



「勇気を支えられた分、今は私がおみんなをSNSを通して、多くの猪狩さんと話してSNSを通して、メッセージを発信し続けています。」

医師の説明ですぐに知らされたので、急な告知だったと思います。でも自身は入院生活の中でゆくりと気づいていきましたから。脚についてはっきりと知らされていないころは「また掛けるよね？ それとも治らないの？」どんな未来を想像すればいいのかとモヤモヤしていました。その後にも「脚の感覚

持ちにふぞをしていんです。でも21歳になっ

たときに、「これから目指してみよう」と思

いたから、ライブを中心に活動する地下アイドルの世界に飛び込みました。長い下積みを経て、24歳で「仮面女子」というチームに入りました。は戻らないという事実を聞いて、「じゃあここからは車いすの人生を考えていこう」と先のことを切り替えることができました。ケガの状態がよくわからなくて、これからどうなるか見えない時間の方がもっと不安でした。

障害の有無よりも、「困っているかどうか」を見てほしい

— 今、猪狩さんにとって車いすはどんな存在ですか。

体の一部になっています。車いすを使って移動することは、一当たり前の生活になりました。感覚ですね。段差や道幅がせまい場所では、「通れなくて不便だな」と思うことはよくあります。でも不便だからといって、不幸ではありません。床にパットものを落としただけでも、とても苦勞しました。指う動作はとにかく大変なんです。でも今は、車いすの操作や、家での生活にも慣れました。自分で車を運転して出かけることもあります。YouTubeでは、私が超高速を運転する動画がとても人気なんです。車いすの人が運転をしている姿が、きっと珍しいのでしょ。私自身、下半身がまひしている状態で車を運転ができるとは思っていませんでした。手の力を使って、ブレーキや

② 様々なバリアをめぐる協力

街や建物には様々なバリアがあり、障害のある人たちが困らせていることがよく見受けられます。ここからは、そうしたバリアを解消する協力の仕方を考えていきましょう。

街には多くの人が気づいていないバリアがたくさんある

私たちは普段街に出るときは、特になにも気にすることなく、道を歩いたり横断歩道を渡ったり、階段を上ったり、電車やバスに乗ったりします。しかし、気をつけて見てみると

多くのバリアが立ちふさがっていて、障害を生み出していることがわかります。たとえば歩道に注意して見てみると、意外に多くの段差があることが発見できるでしょう。あつてはならないことですが、点字ブロックの上には自転車が駐輪してあるのを見かけることもあります。他にも、街の案内地図の前

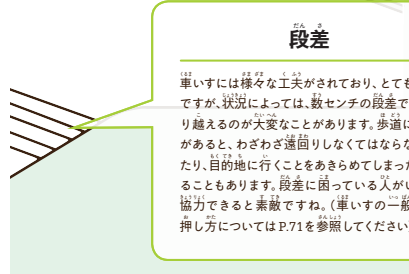
や駅の改札、バス停などで、困った顔をして立ち尽くしている人がいたとしたら、その人はなんらかのバリアのために、困っているのかもしれません。そういったバリアがないような世の中を目指していきたいですね。

階段

駅や公園の入り口が階段になっているケースが多くあります。単いすユーザーや視覚に障害がある人にとっては、階段もバリアとなったり、危険をとまったりすることがあります。もし階段の近くに、スロープや昇降機、エレベーターなどが設置されていれば、誰にとってもアクセスが良くなります。たとえば、妊婦さんや高齢の方、たくさん荷物を持った人にとっても、それらは便利です。

段差

単いすには様々な工夫がされており、とても有用ですが、状況によっては、数センチの段差でも、乗り越えるのが大変なことがあります。歩道に段差があると、わざわざ迂回しなくてはならなかったり、目的地に行くことをあきらめてしまったりすることもあります。段差に困っている人がいたら、協力できると素敵ですね。(単いすの一般的な押し方についてはP.71を参照してください。)



案内表示

街の地図や、電車やバスの路線図によっては、知的障害のある人や視力が低い人、色の見え方が異なる人などによって、理解しにくいものもあります。最近では点字表記や音声案内、わかりやすい図示や表現が用いられることも増え、インターホンで係員と連絡できることも多くなってきています。また、近くの人に少し協力してもらえば助かることもあります。

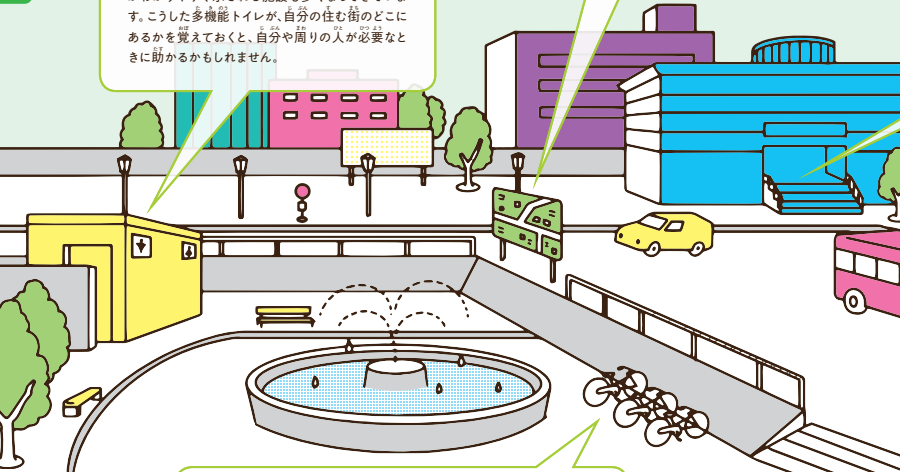
放置自転車など

駐輪してはいけないところに自転車が置かれていたり、単いすユーザーや視覚障害のある人のバリアになることがあります。単いすユーザーや白杖ユーザーの行く手を自転車がはばんでしまうことがあるからです。特に点字ブロックの上に駐輪するのは危険です。自分たちでバリアを増やす行為はしないように心がけましょう。

トイレ

単いすで利用できるトイレがあるかどうか、あるいはオストメイト対応のトイレがあるかどうかは、障害がある人にとってとても大切な問題です。そういった誰でも使えるトイレが増えていくといいですね。最近では、フロアマップなどに多機能トイレの位置がわかりやすく示される施設も多くなってきています。こうした多機能トイレが、自分の住む街のどこにあるかを覚えておくと、自分や周りの人が必要ときに助かるかもしれません。

街にひそむバリアに気づこう





本当の 平等って？



③ バリアフリーとユニバーサルデザイン

誰もが暮らしやすい社会へ

あらゆる人々のために 最初からバリアをなくす 考え方

バリアフリーという考え方は、「障害のある人や高齢者の妨げになるもの(バリエ)をなくす」という考えから生まれました。これとよく似た言葉に「ユニバーサルデザイン」があります。ユニバーサルデザインは「最初からバリアのないものをつくることを基本にしています。」



バリアをなくそうとする考え方が共に、
誰にとっても生活しやすくなるような世の中をつくるために
ユニバーサルデザインという考え方が生まれてきました。



楽に使えるはさみ

にぎる部分がやわらかいバネになっているので、上から軽く押すだけの小さな力で紙などを切ることができます。手や指の機能に障害がある人にもとても使いやすいはさみです。左利きの人が使いやすいはさみでもあります。

羽根のない扇風機

羽根がないので、うっかり触ってもケガをすることはありません。最近では、空気清浄や加湿などの機能も備えた製品が販売されています。

UD (ユニバーサルデザイン) の製品

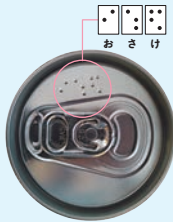
針のない腕時計

針がありませんが、文字盤に小さなボールがついており、それを触ると時刻がわかるようになってきます。視覚に障害のある人にもとても便利な時計です。



缶入りのお酒

ふたの部分に点字で「おさけ」と刻印してあります。視覚に障害のある人などがアルコール飲料であることがわかるようになってきます。



シャンプーのボトル

ボトルの横に「ギザギザ」をつけて、触ってリンスなどと区別できるようにしています。視覚に障害がある人はもちろん、障害がない人でもシャンプー中は目を閉じている場合が多いので、触るだけでわかるのはとても便利です。

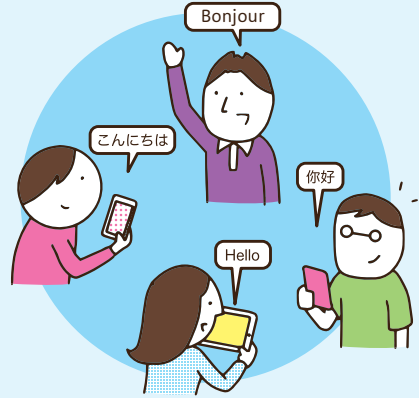


ロープやエレベーターを設置することで障壁をなくすのがバリアフリーです。一方、はじめから誰かが利用しやすいように建物を設計するのがユニバーサルデザインです。

「ユニバーサルデザインを提唱したのはアメリカのロン(ロナルド・メイソンさんというデザイナーで建築家だった人)です。ロンさん自身がポリオの後遺症で車いすを使っていたこともあり、建物のバリアフリー化などの仕事をしています。しかし、後からバリアをなくすとコストもかかるし、見た目も美しくなくなってしまうことがあると悩んでいました。そして1980年代の半ばに、ユニバー

サルデザインの考え方を提唱したのです。ロンさんの考え方が素直にしかつたのは、ユニバーサルデザインが障害のある人や高齢者だけでなく、子どもや女性など、より多くの人が使いやすいデザインにしようとしたことです。

ユニバーサルデザインの考え方は、バリアフリー化をはじめていた日本でも少しずつ浸透していきました。そして2017年に日本政府が2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて発表した「ユニバーサルデザイン2020行動計画」で、ユニバーサルデザインの街づくりと国民の心のバリアフリーを目標とすることがうたわれました。

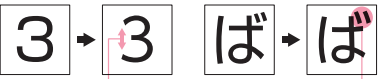


UDトーク

会話などの音声や文字にしり、外国語に翻訳したりする機能のあるアプリケーションです。このアプリをスマホやタブレットにインストールすると、音声や文字で知らせることができます。聴覚障害のある人に役立つと共に、外国人にはその人が理解できる言語(現在10の言語に翻訳可能)にしてくれるので、言葉によるバリアをなくして話せます。読み上げ機能があるので音声で聞くことも可能です。一方、目で話すこともできますし、次勢でミーティングなどをするとともに役に立ちます。

UDフォントってどんなもの？

本や雑誌、パソコンやスマホの画面、お店の商品の表示、看板や案内板、交通標識など、様々なところに文字が使われています。その文字が読みにくいのだと、時と場合によっては大きな事故につながる可能性があります。それを防ぐために読み書きに障害のある人や、視覚障害のある人だけでなく、誰にとっても見やすく、読みやすいUDフォント(書体)が使われています。



提供: 日本利益工業株式会社

お菓子のパッケージの裏に使われているUDフォント。原材料表示やアレルギーに関する情報などが読みやすくなっています。