

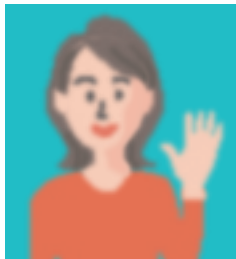
視覚障害

視覚障害には、まったく見えない「全盲」、見えにくい又は多少は見える「弱視」、特定の色がわかりにくい「色弱」があります。

見えにくさも、「細部が見えない」「視野が狭い」「視野の一部が欠けている」など様々で、周囲の明るさなどの環境によっても異なってきます。



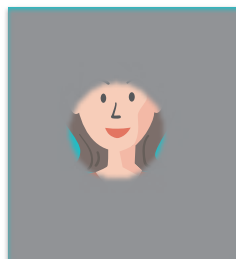
正確な見え方



ぼやける



まぶしくて見づらい



視野の中心部しか
見えない



視野の周辺部しか
見えない

コミュニケーションの配慮とポイント

障害の程度によって白杖を使用したり、盲導犬を伴っていますが、すべての視覚障害のある人が白杖の使用や盲導犬を同伴しているわけではありません。

困っている様子の人がいたら、まずは「こんにちは」などの挨拶や、「何かお困りではないですか？」と声をかけてください。

● 話しかけるときは相手の斜め前から

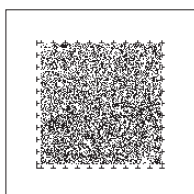
視覚障害のある人は、背後から話しかけられても、誰に向かって話しかけているのかわかりません。相手の名前を呼んでから話しかけたり、自分の名前や肩書を名乗ってから、話し始めてください。話しかけるときは相手の斜め前から、または相手の方を向いて行きます。緊急時などの声かけで気が付かない場合は「盲導犬を連れている方、危ないので停まってください。」など、具体的に声をかけることが必要です。

● 介助するときは必ず声をかけてから

いきなり手をとって「入口はこちらですよ」などと誘導することは、不安や恐怖を与えてしまいます。まずは、「何かお手伝いしますか？」と、介助が必要かどうかを確認しましょう。

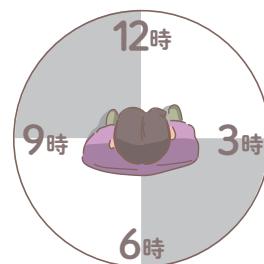
● 必要に応じて代筆をする

申込用紙等への記入の際には、必要に応じて代筆をしてください。その際には、記載内容を読み上げて内容を確認したり、記入した内容が正しいかなど、本人に確認しながら行います。



● 「こちら」「それ」などの指示語は使わない

「あちらのドアを……」「この用紙に……」などの指示語では、何を指しているのかわかりません。「今いるところから右手方向に3歩進んだところにあるドアを……」「お手元の利用申請用紙に……」など具体的な説明や『クロックポジション』を活用することも有効です。場合によっては自分の手を添えるなどしますが、体に触れる場合は必ず相手の同意を得てからにしましょう。



クロックポジション

相手の正面を「12時の方向」、右手を「3時の方向」など、時計の文字盤に見立てて説明

● 「音」がよく聞こえる場所で

視覚障害のある人は、音声から多くの情報を得ています。できるだけ雑音のない場所、かつ音が反響しない環境で話をすると、スムーズにコミュニケーションがとれます。

● 視覚的な情報を言葉で伝える

視覚的な情報を、言葉で伝えることが重要です。この際、障害の程度、スポーツの経験の有無などにより説明の仕方が異なります。うまく伝わらない場合には、触れてもらって理解してもらうことも大切です。

「キャッチボール」と言っても、キャッチボールをした経験のない人にはイメージすることが困難です。実際にボールを手を持ってもらい、お互いに転がすなどして、具体的な動きをイメージできるように伝えましょう。



盲人のための国際シンボルマーク

世界盲人連合で1984年に制定された盲人のための世界共通のマークです。視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられています。信号機や国際点字郵便物・書籍などで身近に見かけるマークです。(社会福祉法人日本盲人福祉委員会)



「白杖 SOS シグナル」普及啓発シンボルマーク

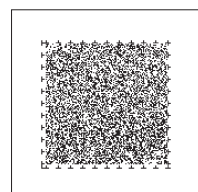
「白杖 SOS シグナル」は1977年に福岡県盲人協会によって考案され、2015年に岐阜市によってシンボルマークが制作されました。

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害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「白杖 SOS シグナル」運動の普及啓発シンボルマークです。

※駅のホームや路上などで視覚に障害のある人が危険に遭遇しそうな場合は、白杖によりSOSのシグナルを示していなくても、声をかけてサポートをしてください。

(岐阜市福祉部福祉事務所障がい福祉課)

(社会福祉法人日本盲人会連合推奨マーク)



聴覚障害

聴覚障害は、まったく聞こえない、補聴器をつければ多少は聞こえる、片側の耳のみ聞こえない、聞こえにくいなど、それぞれに聞こえ方が違います。

【耳マーク】

聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表すマークです。
(一般社団法人全日本難聴者・中途失聴者団体連合会)



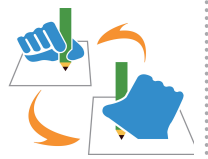
【手話マーク】

手話でのコミュニケーションの配慮を求める場合に提示されるマークです。
(一般財団法人全日本ろうあ連盟)



【筆談マーク】

筆談でのコミュニケーションの配慮を求める場合に提示されるマークです。
(一般財団法人全日本ろうあ連盟)



コミュニケーションの配慮とポイント

外見から障害のあることがわかりにくいいため、「話しかけても無視している」「人の話をちゃんと聞いていない」などの誤解を受けることがあります。また、クラクションや緊急放送が聞こえないため、緊急時にとっさの対応ができない場合がありますので注意が必要です。

● コミュニケーション方法を確認する

それぞれの聞こえ方によって、コミュニケーション方法は、手話・音声・口話・読話・筆談など様々です。どのような方法が良いかを相手に確認することが重要です。

聴覚障害のある人とのコミュニケーション手段として、手話はとても有効です。「こんにちは」「ありがとう」など、簡単な手話を覚えておくと、コミュニケーションのきっかけにもなります。

ただし、すべての聴覚障害のある人が手話を使用するとは限りません。口話や筆談、アプリ（音声認識・筆談）など複数の方法を使ってコミュニケーションをとりましょう。

● 顔の見える位置でゆっくり話す

口元の動きや形を読み取って話の内容を理解する口話・読話の際は、口元の形や話しているときの表情がよく見えるようにしましょう。

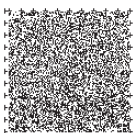
また、はっきり・ゆっくり話すことが大切です。「こ・ん・に・ち・は」のように一音ずつ区切るのではなく、相手が理解しやすいように、内容を短く端的に伝えることを心がけましょう。「こんにちは／本日は／どんなご用ですか？」のように、言葉のまとまりで区切ると伝わりやすくなります。

● 伝わりにくいときは、筆談やジェスチャーなどを交える

相手の様子や反応をよく見て、その状況により、例えば「自宅の住所」を「家の場所」のように言葉を変えたり、筆談やジェスチャーなどを加えて相手に伝わっているのかを確認しながら、話を進めていきましょう。

● スマートフォンアプリなど複数の方法を使ってコミュニケーションをとる

聴覚障害のある人とのコミュニケーションを支援するデジタル技術を活用したツールがあります。詳しくは62ページの「ICTの活用」をご覧ください。



● 筆談は短い文で、明確に

筆談を行う際は、日常的に使う漢字を使用して、文章は短く簡潔な表現にしましょう。ときには、記号などを用いたり、パソコンやスマートフォンの画面を使って、視覚的に理解しやすいように表現しましょう。



プールは 17 時までです。
更衣室は 2 階の右手です。



プール→ 17 時まで
更衣室→ 2 階右手

● 人工内耳と補聴器

障害の程度により、人工内耳や補聴器をつけている場合があります。他の利用者からイヤフォンをつけていると誤解されることがあることを理解しておきましょう。

また、補聴器をつけている人が、遠くからの呼びかけに対して聞き分けることが難しく、雑音が混じりやすいため、必ずしもクリアに聞こえているわけではありません。相手の正面から話しかけましょう。

■ 人工内耳

直接神経を刺激して脳へ電気信号を送る装置です。体内に埋め込むものと、体外に装着するものの 2 つのタイプがあります。

また、防水アクセサリを活用すればプール等での着用も可能です。装着したままの入水を希望する人もいます。

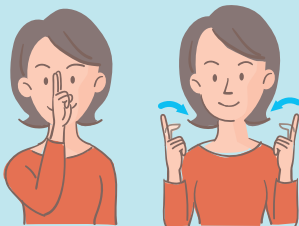
■ 補聴器

耳の穴に入れる「耳穴型」、耳の後ろにかける「耳かけ型」、ポケットに入れたり首から下げたりして使う「ポケット型」、眼鏡の形をした「骨伝導型」などがあります。

補聴器をつけていても、騒がしい場所では、うまく聞き取れないことがあります。相手の表情や態度を観察して、伝わっているかどうか確認しながら会話をしましょう。



手話の挨拶



こんにちは

- ①人差し指と中指を立て、眉間に当てる
- ②両手の人差し指を向かい合わせて立て、おじぎをするように折り曲げる



おつかれさま

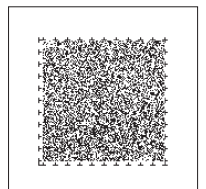
- ①左の手のひらを下に向けて、グーにする
- ②右の手もグーにして、左手首を軽く 2 回叩く



ありがとう

- ①右手の小指側で左手の甲を軽く叩く
- ②右手を上上げる

参考：東京都福祉保健局「話そう手のことば～手話動画～」
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/koho/shuwadoug.html>



肢体不自由 (立位)

立位の肢体不自由のある人の中には、上肢や下肢に切断や機能障害のある人、座ったり立ったりする姿勢維持の困難な人、脳性まひの人などがいます。

移動については、杖などを使用して自力歩行できる人もいます。

コミュニケーションの配慮とポイント

障害の部位や程度は様々なので、移動や立つ、座るなどの動作が難しいことがあります。障害の部位や程度によっては、介助する必要がないこともありますので、声をかけて介助が必要かどうかを確認してください。

● 移動を手伝う必要があれば一緒に

下肢に障害のある人は、段差や階段、手動扉があると一人で進めない場合があります。また、歩行が不安定で転倒しやすい人もいます。一緒に歩く際は、相手のペースに合わせてください。

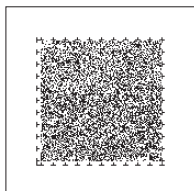
ドアの開閉や段差で介助が必要になる場合もあります。雨の日など通路が濡れている場合は、杖や義足が滑り、転倒する可能性があるため、特に注意が必要です。



階段を上るときは、斜め後ろから介助する



階段を下るときは、一段下で斜め前に立つ



● 障害の程度は外見からわかりにくい

脳性まひや脳血管疾患などの後遺症による肢体不自由や義足を使用している場合は、外見からは障害の程度がわかりにくいことがあります。相手の状態を観察し、必要に応じて対応してください。

■ 文字の記入に困っていたら代筆を

不随意運動があり、震えのために字が書けないことがあります。また、右利きだった人が、まひにより左手しか使えないといった場合は、文字を書くことが困難になっていることがあります。

肢体不自由のある人が、書類などの記入で困っていたら、声をかけて代筆のお手伝いをしてください。

■ 聞き取れないときは確認しましょう

言語機能に障害がある場合は、話をしたくてもうまく発音ができない人や、ゆっくりとしか話せない人がいます。そのようなときはわかったふりをせずに、一語、一語確認しましょう。

スマートフォンやタブレットなどを活用することもできますので、コミュニケーションに役立てましょう。



● 高次脳機能障害への理解を

片側まひの場合、高次脳機能障害^{*}は外見だけではわからないことが多いため、観察により障害の程度などを把握しながら行うようにしましょう。

^{*} 高次脳機能障害

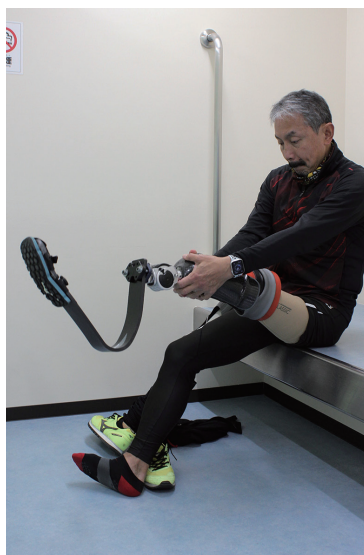
けが（外傷性損傷など）や病気（脳血管疾患など）で脳が損傷したことによる、認知障害全般を指します。失語（言葉が出てこない）・失行（何をすれば良いかわからない）・失認（ものの認識ができない）のほか記憶障害、注意障害などがあり、日常生活や社会生活の参加が難しいことがあります。スポーツをする際には障害の程度などを把握しながら行うようにしましょう。

● 義肢（義手・義足）などの補装具について

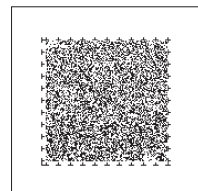
日常生活では、義手や義足などの補装具を使用している人も、スポーツをする際には外す人がいます。また、スポーツ用の義足などに付け替える人もいます。保管や着脱の場所について、利用者と相談しましょう。

着脱の際は、損傷部位により人前での履き替えが難しい場合があります。カーテンや個室などの場所があると望ましいです。

なお、補装具はその人に合った特注で作成されているものが多く、履き替えが難しい場合もあります。補装具の履き替えが難しい場合は、靴裏を拭くなど利用にあたっての理解と配慮をお願いしましょう。



個室での補装具の着脱



肢体不自由（車いす使用者）

車いすを使用する人は、脊髄損傷や頸髄損傷による機能障害のほか、脳性まひなどにより立位の姿勢が難しく、車いすを使用している人もいます。車いすを使用する人は、下肢に機能障害のある人が多いですが、上肢にも障害のある人の中には、電動車いすを使用している場合があります。

コミュニケーションの配慮とポイント

手や指に欠損やまひがある場合は、字を書いたり手先の細かな作業が困難です。また、口や舌にまひがある人は、言葉でのコミュニケーションが難しい場合もあります。

● 階段・段差の解消

車いすを使用する人は、階段や段差があると、自力では移動が困難です。付近にスロープやエレベーターがあれば案内しますが、段差を越える方法など、車いすのサポート方法を知っておきましょう。

▶ 移動の介助をするとき

必ずフットレストに足が乗っていることを確認してください。

注意：足が床についたままで動かすと足を巻き込む危険性があります。

▶ 車いすを動かすときや方向転換するとき

事前に「動きます」「曲がります」などの声かけをしましょう。

▶ 小さな段差を越えるとき

[車いすを使用する人が自分で前輪を上げる場合]

介助者はコミュニケーションをとりながら、前輪が段差を越えたことを確認後、声をかけながら後輪が段差に沿うように後ろから押して、サポートしましょう。

[車いすを使用する人が自分で前輪を上げられない場合]

介助者は、体重をかけてグリップを下方に押し、重心が後方になるようにして前輪を上げます。グリップを持ち上げてしまうと、前方へ傾き転倒する危険があるので注意しましょう。

▶ 車いすのそばを離れるとき

必ず駐車用ブレーキをかけましょう。

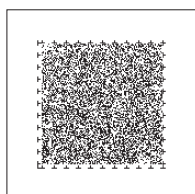
▶ スロープを下りるとき

勾配によっては車いすを使用する人は前傾するため、怖さを感じる場合があります。そのような場合は、後ろ向きにスロープを下りて安全安心に移動できるようにしましょう。



前傾姿勢で押しながら上る

後ろ向きでゆっくりと下りる



● 館内の温度に注意する

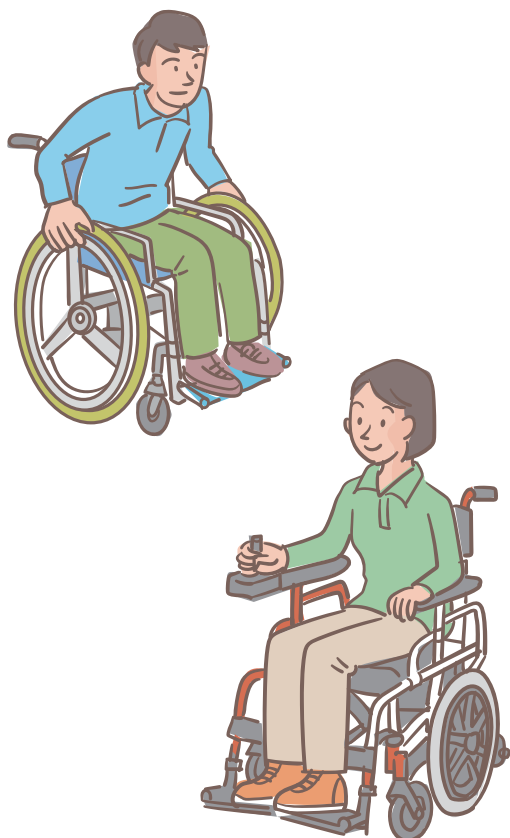
車いすを使用する人の中には、脊髄の損傷により感覚がなくなり、周囲の温度に応じた体温調節がうまくできない人がいます。特に、暑くなり過ぎないように、エアコンや扇風機を活用するなど気をつけてください。熱中症対策として、霧吹きなどを使い、ミストで体温を下げるなどの対応も効果的です。

● 相手の目線に合わせる

車いすを使用している人が立ったままの姿勢の人と話す際、車いすを使用している人は見上げる状態になります。相手の目線に合わせることを意識しながら、立ったまま話す、腰をかがめて話すなど相手の状況や話の内容に応じた配慮をしましょう。



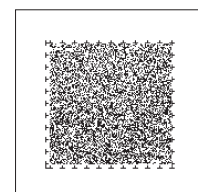
● 車いすの動かし方を見る



車いすの駆動方法は、障害の状態により人それぞれです。両手、足で蹴る、片手・片足での操作、電動車いすで自走する人などもあります。

電動車いすを操作し始めたばかりで操作に慣れていない人もいます。操作状況を注意深く観察し、電動車いす使用者自身にも周囲の方にも危険が及ばないようにしましょう。

どのような動きで、どれくらい自分自身で動かししているかを観察しておくことで、どのようなスポーツを紹介できるのか、ヒントを得ることができます。その中でできることを見つけ出して、ルールやフォームを工夫していくと良いでしょう。



知的障害

知的障害は、知的機能の障害が発達期（概ね 18 歳まで）に現れ、記憶、推理、判断などの知的機能の発達が、全般的に遅れた状態にとどまり、社会生活への適応面で福祉的な援助を必要とします。

コミュニケーションの配慮とポイント

知的障害のある人は、複雑な事柄の理解や判断、漢字の読み書きや計算などが苦手な場合があります。ただし、軽度の場合、少しの会話だけでは障害があるとわかりにくい人もいます。

● まずは優しく声かけを

知的障害のある人の中には、未経験の出来事や状況の変化への対応が苦手な人が多くいます。相手の不安や緊張を解きほぐすために、まずは優しく声をかけてください。

しかし、成人の場合は、子供扱いしないようにしましょう。また、強い口調で話しかけると、怯えたり、話をあきらめてしまうこともあるので、注意しましょう。

● 事前ヒアリングでコミュニケーション

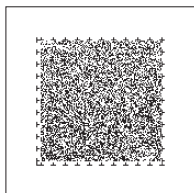
知的障害のある人は、施設の利用方法や注意事項などの理解が不十分であることも多く、それが原因で利用しづらくなる場合があります。施設を実際に利用する前に、必要に応じて利用方法の説明や、施設スタッフとの顔合わせを行ってください。

継続的な利用につながるよう、施設スタッフとのコミュニケーション機会を増やしましょう。

● 短い文章で、ゆっくり・丁寧に・くり返し

たくさんの事柄を一度に説明すると混乱してしまうので、短くわかりやすい文章で、ゆっくり丁寧に話しかけましょう。

相手が理解できていないことについては、何度もくり返し説明してください。相手の理解を確認するために、内容を相手の言葉で話してもらおうと良いでしょう。



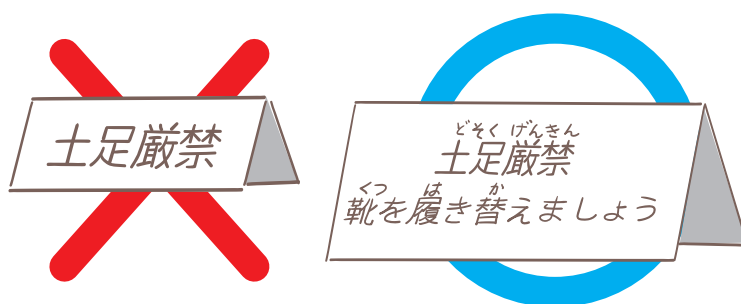
● イラストやひらがなを使ってわかりやすく

書類や看板の漢字にはふりがなを付けた
り、イラストや図を使ってわかりやすくし
ましょう。

また、具体的にどうすればよいかを伝え
るようにしましょう。

▶ (例)

「土足厳禁」⇒「靴くつを履はき替かえましょう」



● 「はい」「いいえ」で答えられる具体的な質問を

「今日は何がしたいですか？」と尋ねるのではなく、「今日は水泳をしますか？」のように質
問すると、相手は「はい」「いいえ」で答えられます。

また、指示をするときは、「用紙に記入してください」ではなく、「住所を書いてください」など、
具体的に伝えることで意向が通じやすくなります。

● 本人の意思確認を優先

支援者がいる場合でも、用件の確認や意思確認は、
必ず利用者本人に行ってください。

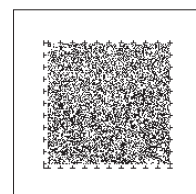
また、その場にはいない家族などに連絡をする場合は、
必ず利用者本人の同意を得て、目の前で電話をするな
どの配慮をしてください。



● 本人のペースを大切に

施設利用当初は施設の利用ルールが覚えられないなど対応が難しいことが多くあっても、く
り返し通ってもらうことで慣れていき、できるようになる、理解してもらえるようになること
があります。理解のペースは人それぞれなので、できることから行っていけるよう促してくだ
さい。

ただし、体調などによって今までできていたことが、できなくなる日もあります。スタッフ
間で情報を共有し、本人の混乱が最小限になるよう、心がけてください。



内部障害

内部障害とは、内臓の機能障害のことです。身体障害者福祉法では、心臓機能、呼吸器機能、じん臓機能、ぼうこう・直腸機能、小腸機能、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫機能、肝臓機能の、全部で7種類の機能障害が定められています。

ハート・プラス マーク

「身体内部に障害がある人」を表しています。
(特定非営利活動法人ハート・プラスの会)



オストメイトマーク

ぼうこう・直腸機能障害の多くは、人工肛門、人工膀胱（ストーマと称する）を用いて排泄の管理をします。ストーマ保有者のことをオストメイトといいます。



このマークは、人工肛門・人工膀胱を造設している人（オストメイト）と、その人のための設備があることを表しています。

(公益財団法人交通エコロジー・モビリティ財団)

コミュニケーションの配慮とポイント

内部障害は、ほとんどの人が、外見からわからない「見えない障害」です。そのため周囲の理解が得られにくく、ストレスを受けやすい状況にあります。

● 疲れすぎに注意

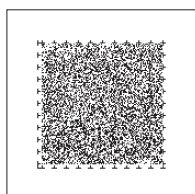
内部障害のある人の中には、体力がなく、疲れやすい人もいます。利用状況や顔色等の様子を見守りながら、気になる変化があった場合は、声をかけましょう。また、免疫力の低下により感染症などにもかかりやすい人もいるため、施設側も日頃より感染対策を徹底しましょう。

● 椅子を用意し、短時間の対応を心がける

障害のある臓器だけでなく、全身状態が低下していることが多いため、とても疲れやすい場合があります。「重い荷物を持つ」「対応時は椅子をすすめる」「できるだけ短時間で対応する」などの配慮をしましょう。

● ヒト免疫不全ウイルス（HIV）への正しい理解を

HIVは、偏見や差別の多い病気です。唾液、涙、尿などの体液には、他の人に感染させるだけのウイルス量は含まれていないため、プールやトイレ、器具の共用で感染する心配はありません。HIVについて正しい知識を持つとともに、相手のプライバシーには十分注意して対応をしてください。



精神障害

精神障害は、統合失調、気分障害（双極性障害、うつ病、躁病）、アルコールや薬物の依存症、パーソナリティ障害などの精神疾患により、日常生活や社会生活のしにくさを抱えている障害です。適切な治療や投薬、そして、周囲の配慮があれば、症状をコントロールでき、安定した生活を送ることができます。

コミュニケーションの配慮とポイント

精神障害のある人は、ストレスに弱く、対人関係やコミュニケーションが苦手な人が多いです。外見からは障害があることがわかりにくいいため、周囲から理解されずに孤立してしまう人も多くいます。

● 早めの声かけを

初対面の人と話をすることに慣れていないため緊張したり、他人の視線を必要以上に気にしたりすることがあります。困っている様子に気づいたら、早めに優しく声をかけてください。

● 積極的な手助けと見守り

書類の記入などの際、「この書き方で良いのか」などと不安に感じて、質問できない場合があります。積極的に「手伝いましょうか」と声をかけ、手伝いが不要な場合でも、そばで見守ることで、安心感を与えます。



● スポーツ施設外の相談について

利用に際し何か困りごとが起きた場合、相手の状況や施設利用方法をふまえて、本人の承諾の下、かかりつけ医や地域（各自治体）のソーシャルワーカー（コミュニティーソーシャルワーカー）など、本人に関わる様々な方の視点も重要です。

各関係機関と連携をとり、より良い利用へつなげることが重要です。

一人ひとり異なる発達障害の特徴

発達障害には、自閉スペクトラム症、注意欠如・多動症（ADHD）、学習症（学習障害）、チック症、吃音などが含まれます。これらは、生まれつき脳の働き方に違いがあるという点が共通しています。

同じ障害名でも特性の現れ方が違ったり、いくつかの発達障害を併せ持ったりすることもあります。一人ひとりの障害が異なるので、それぞれに合わせた支援が必要です。

