

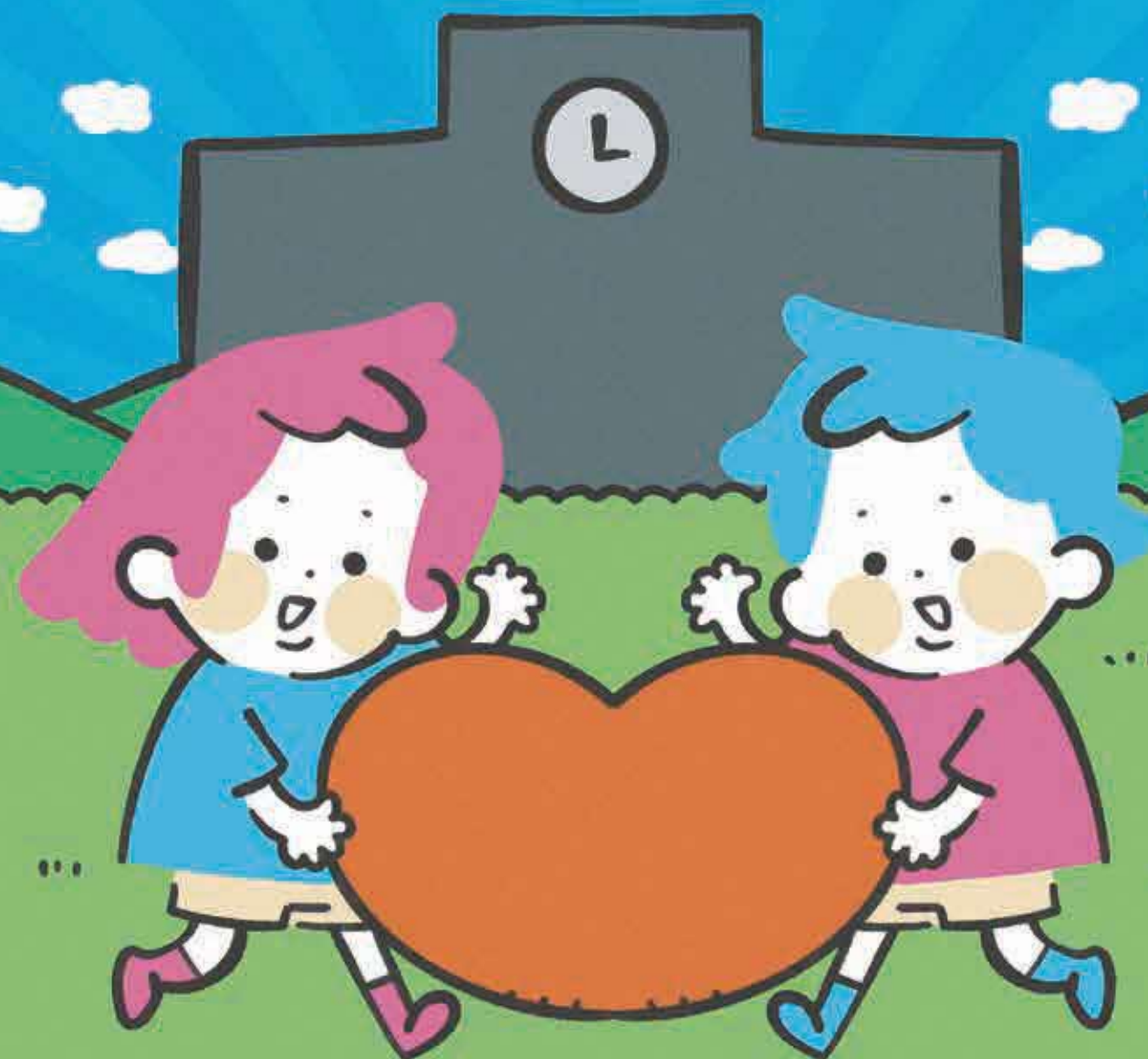


し
知ろう!

まな
学ぼう!

たす あ
助け合おう!

あいサポート運動^{うんどう}



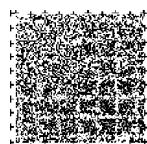
れいわ ねん がつはっこう
令和7年3月発行

へんしゅう はっこう とっとりけん ふくし ほ けん ぶ ふく しきよくしょう ふく し か
編集・発行 鳥取県福祉保健部ささえあい福祉局障がい福祉課



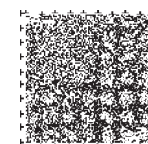
じゅうしょ 〒680-8570 鳥取県鳥取市東町1丁目220
でんわ 0857-26-7675 ファクシミリ 0857-26-8136
メール shougai-fukushi@pref.tottori.lg.jp

なまえ



め ふじゅう かた
目の不自由な方の
おんせい
ための音声コード

とっとりけん
鳥取県



め ふじゅう かた
目の不自由な方の
おんせい
ための音声コード

クラスの中^{なか}で、となりの席^{せき}にすわっている友だち^{とも}が、
教科書^{きょうかしょ}をわすれてきたらどうしますか？

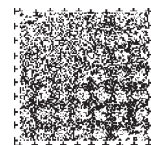
まちの中^{なか}で、車いす^{くるま}の人が、
でこぼこの道^{みち}を進めず^{すす}にいたら？
スーパーで、目の見えない人^{ひと}が、
買^かいたい物^{もの}をさがせず^さにいたら、どうでしょう？

こまっていることは、みんなちがいます。

でも、こまっているときに、
それに気づいて助けてもらえることは、
みんながうれしいことです。

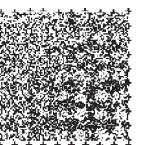
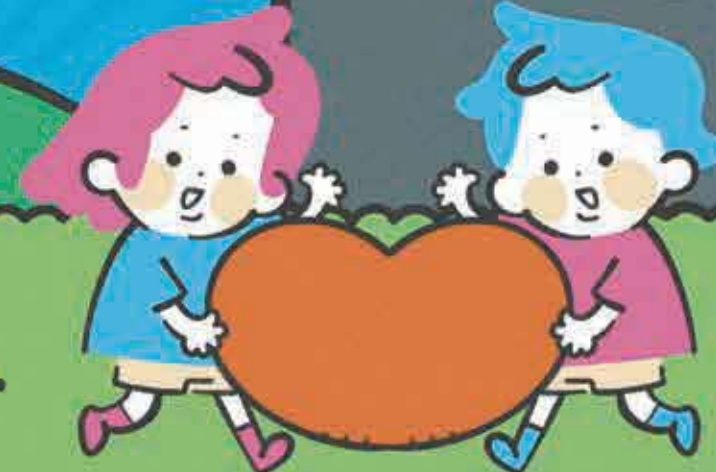
こまっている人^{ひと}を見かけたら
自分^{じぶん}から声^{こえ}をかけて
自分^{じぶん}にできるお手伝い^{てつだ}(サポート)をしましょう。

これを「あいサポート運動^{うんどう}」とよんでいます。
鳥取県^{とっとりけん}からはじまった、「あいサポート運動^{うんどう}」の輪^わを
みんな^{みんな}で広げていきましょう。



もくじ

●はじめに	01
●みなさんへ、学びをはじめる前 ^{まえ} のメッセージ	03
●「あいサポート運動 ^{うんどう} 」って何 ^{なに} ？	05
●「あいサポートキッズ」って何 ^{なに} ？	06
●視覚障がい ^{しかくしょう}	07
●聴覚障がい ^{ちやうかくしょう}	08
●肢体不自由 ^{したいふじゆう}	09
●内部障がい ^{ないぶしょう}	10
●知的障がい ^{ちできしょう}	11
●精神障がい ^{せいしんしょう}	12
●発達障がい ^{はつたつしょう}	13
●その他の障がい ^{たししょう}	14
●みんなのギモンQ&A	15
●手話言語・指文字 ^{しゅわげんご ゆびもじ}	17
●コミュニケーション支援ボード ^{しえん}	19
●近年 ^{きんねん} のサポート(アプリなど)	21



みなさんへ

学びをはじめる前のメッセージ

みなさんは、「障がい」について、どれくらい知っていますか？

障がいには、「目が見えない・見えにくい」、

「耳がきこえない・きこえにくい」、「歩くのがむずかしい」といったものや、

「自分の気持ちを伝えることが苦手」とか、

「気持ちをおさえることができない」といったことなどがあります。

「障がい」は人それぞれちがいますが、

ふだんの生活の中で「こまること」が「障がい」です。

例えば、車いすを使う人が通る道の先に階段しかなかったら、

自分の力だけでは通れずこまってしまうです。

こうしたときに必要なのが、「まわりの人のサポート」です。

「障がい」があることで、どんなことにこまるのか、

わたしたちはどんなサポートができるのか、いっしょに考えてみましょう。



いっしょに学ぶともだち



あいさん



まなぶくん



あい

みんなは「障がい」のこと、どれくらい知ってる？

みただけではわからない「障がい」もあるんだね！
「こまっていること」をサポートすることが大切だね！

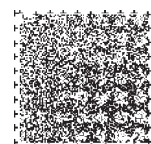


まなぶ

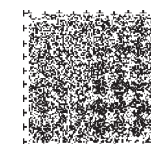


あい

そうだね。まずは「障がい」のことを勉強して
自分たちに何ができるか考えてみよう！



め ぶじゆう かな
目の不自由な方の
ための音声コード



め ぶじゆう かな
目の不自由な方の
ための音声コード

♡ 「あいサポート運動」って何？

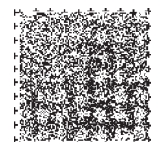
わたしたちのまちには、いろいろな人がくらしています。

子どもや大人、障がいのある人、ない人、様々です。

だれもが、買い物をしたり、友だちと会ったり、
わたしたちと同じように生活しています。

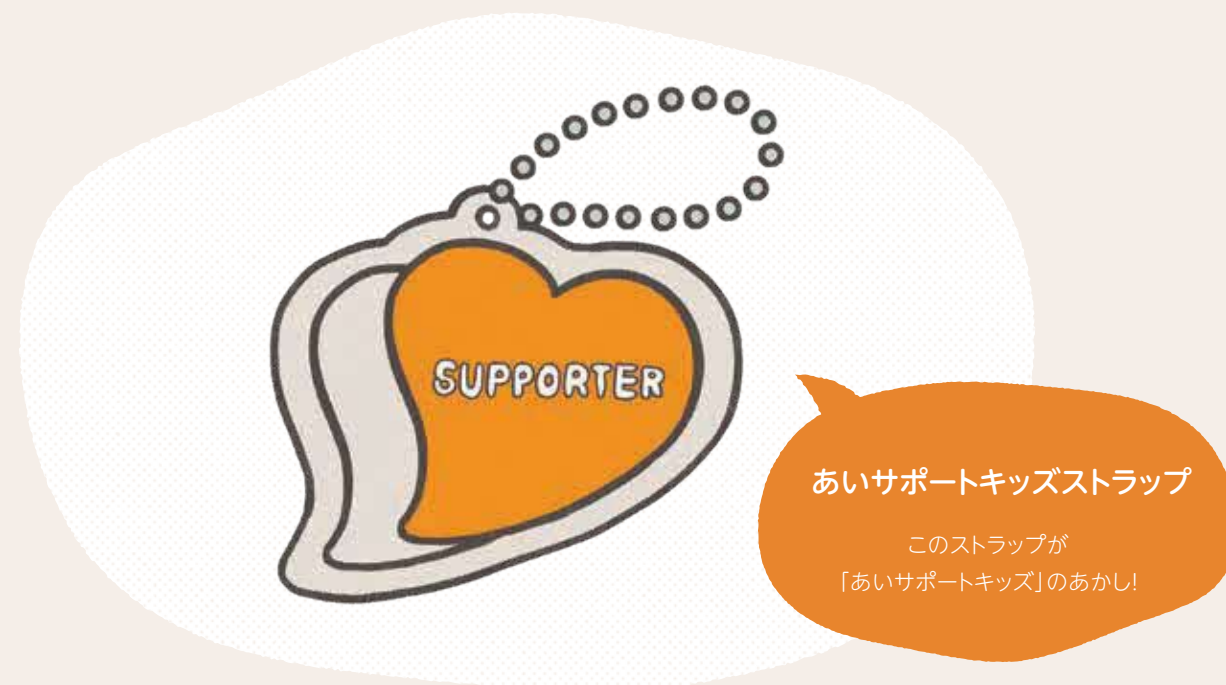
車いすをおしてあげたり、見えない人には声で伝えたり、
ほんの少しのサポートがあれば、
「障がい」のある人もくらしやすくなります。

「あいサポート運動」は、みんなが「障がい」について知って、
「こまっていること」をサポートしようという活動です。
「障がい」のある人もない人も、助け合って、
みんながくらしやすい社会をいっしょに作っていきましょう。



♡ あいサポートキッズって何？

「あいサポート運動」について学んで、
自分にも何かできることはないかと考えることができる子どもたちのことを
「あいサポートキッズ」とよんでいます。



こまっている人がいたら声をかけて、お手伝いしたいな。

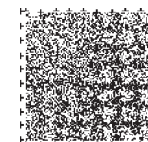


まなぶ

そのために「どんな障がいがあるのか？」
「何にこまっているのか？」をみんなで学んでいくよ！



あい



目が見えない、見えにくい

視覚障がい

病気やケガなどにより、目が見えなかったり、見えにくかったりすること。生まれつきの人もいますが、大人になってから目が見えなくなったり、見えにくくなったりする人もたくさんいます。「まったく見えない人」、「少しでも見える人」、「一部分だけ見えづらい人」、「光を強く感じる人」、「色が分かりにくい人」など、見え方は人によってちがいます。「白杖」とよばれる白い杖を持っていたり、盲導犬といっしょに生活したりしている人もいます。

なれていない道、階段、横断歩道、駅やバス停、お店などふだんの生活で利用する場所でこまることがたくさんあります。



● この場面では目が見えない、見えにくい人はどのようなことにこまるでしょう？



わたしたちはどんなことにきをつけないといけないかな？

(きをつけること)

点字ブロック

視覚障がいがある人の多くは見えにくい人で、点字ブロックは見えない・見えにくい人が安全に歩くために大切なものですが、目が見えない人はその形を、見えにくい人は地面との色のちがいをたよりに歩いています。

●誘導ブロック
進行方向を示す



●警告ブロック
あがらない場所などを示す



耳がきこえない、きこえにくい

聴覚障がい

音がきこえなかったり、きこえにくかったりすること。全くきこえない人、少しきこえる人、音のある・なしはわかるけれど話の内容まではききとれない人など、いろいろな人がいて、手話言語や文字などを使ってコミュニケーションをとっています。

にぎやかなお店やイベント会場などでは、音声による放送では必要な情報に気づけなかったり、見た目ではわかりにくかったりする障がいのため、まわりに気づいてもらえないこともあります。



● この場面では耳がきこえない、きこえにくい人はどのようなことにこまるでしょう？



きこえない ひと
きこえにくい人



きこえない ひと
きこえにくい人

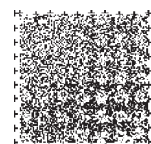
わたしたちはどんなことにきをつけないといけないかな？

(きをつけること)

手話言語や指文字など

手や指、目の動き、顔の表情などを使って話をする「手話言語」や、50音をそれぞれ指の形で表す「指文字」で会話をする人もいます。ほかに、口の動きをよとひとかみもしかつかひつだん読み取る人や紙などに文字を書いて伝える筆談でコミュニケーションを取る人もいます

★手話言語・指文字 → P.17～18

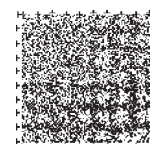


目の不自由な方のための音声コード

まなぶ ぼくたちもふだんの生活で気をつけることがたくさんあるね！



まなぶ きこえないときやきこえにくいときに、どうやったら伝えられるか考えることが大切なんだね！



目の不自由な方のための音声コード

歩くことがむずかしい、 手や足が動かしにくいなど

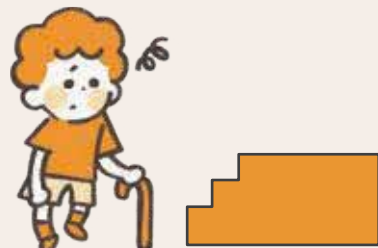
肢体不自由

病気やケガにより、「立つ」、「すわる」、「歩く」、「食べる」、「着がえる」、「字を書く」などの動きがむずかしくなること。車いすやつえ、手足の代わりになる義手・義足などを利用したり、介助犬といっしょに生活したりしている人もいます。

車いすの人は、せまい道や段差がある道を進むのがむずかしかったり、高いところのものが取れなかったりします。バリアフリートイレなどはだれでも利用できるものですが、本当に必要な方が利用しやすいように、必要がないときは使わないようにすることもサポートの一つです。



● この場面では歩くことがむずかしい人、手や足が動かしにくい人はどのようなことにこまるでしょう？



わたしたちはどんなことに
きをつけないといけないかな？

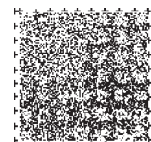
(きをつけること)

補助犬

日本補助犬協会HP ▶



目や耳、手足に障がいがある人の生活をサポートするパートナーです。見えない・見えにくい人が安全に歩けるようにサポートする「盲導犬」、きこえない・きこえにくい人に必要な音を知らせる「聴導犬」、手足に障がいがある人の日常生活をサポートする「介助犬」がいます。



目の不自由な方の
ための音声コード

あい

わたしたちにも車いすを押したり、高いところや低いところの物を取ったりしてお手伝いすることもできるね！



体の中の心臓や 肺がうまく働かないなど

内部障がい

心臓など体の中に障がいがあること。見た目からは分かりませんが、つかれやすかったり、細菌やウイルスに感染しやすかったりします。他にも、トイレに時間がかかったり、タバコのけむりで苦しくなったりすることもあります。

心臓を動かすための「ペースメーカー」という機械を胸に入れている人がいますが、この機械はスマートフォンなどの電波で正しく動かなくなることもあります。また、「ストーマ」という尿や便をはいせつするための人工肛門や人工ぼうこうといった出口をつくっている人(オストメイト)もいます。こういった人たちは長時間立っていることが辛かったりするので、休めるようサポートすることが大切です。



● この場面では体の中に障がいがある人はどのようなことにこまるでしょう？



わたしたちはどんなことに
きをつけないといけないかな？

(きをつけること)

ヘルプマーク

内部障がいのある方や難病の方など、サポートを必要としている人が、周りの人にサポートを必要としていることを知らせるマークです。



オストメイトマーク

「ストーマ」という人工のはいせつ口を作っているオストメイトを示すシンボルマーク。オストメイト対応トイレなどに表示されています。



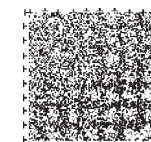
まなぶ

見た目からは分かりにくいからこそ、生活の中で大変なことがたくさんあるんだね。



あい

ヘルプマークのことや見た目では分かりにくい障がいがあることを周りの人にも教えてあげよう！



目の不自由な方の
ための音声コード

物事の理解に時間がかかる、 人との関わりが苦手など

知的障がい

いろいろなことを理解したり、覚えたり、決めたりすることが苦手な障がいのこと。一つのことにこだわったり、同じ質問をくりかえしたりする人もいます。

他にも、予定が急に変更になったり、大声で注意されたりすると、うまく対応できないこともあります。ゆっくり、わかりやすい言葉で話しかけたり、危ないことがあれば優しく伝えてあげたり、その人の気持ちによりそって、見守ることが大切です。

● この場面ではどのようなことにこまるでしょう？



わたしたちはどんなことに
きをつけないといけないかな？

(きをつけること)

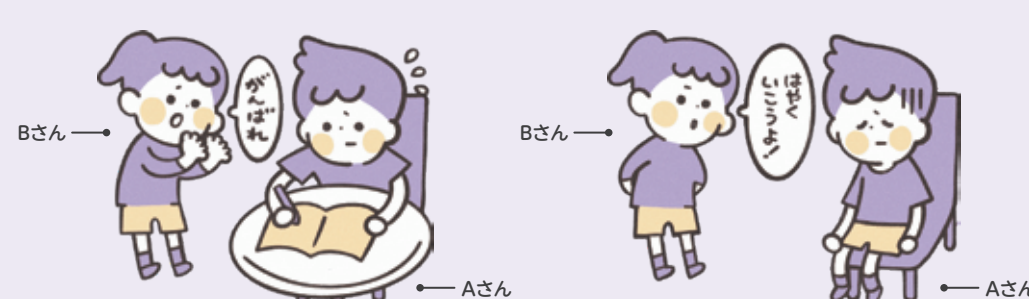
心の病気で、 みんなと同じ生活がしにくいなど

精神障がい

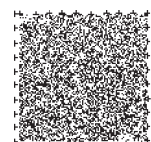
人によって症状はさまざまですが、不安やイライラを感じる、気持ちが暗くなる、やる気が出ない、ねむれなくなる、他の人には見えないものやきこえないものが見えたりきこえたりすること。薬を飲む、ストレスの原因を遠ざけるなど症状を軽くするためにできることがあります。

勉強や仕事などに取り組んでいるときに「がんばれ」、「早く」などと言われると、苦しくなることがあるので、「がんばれ」よりも「がんばっているね」の方がうれしく感じます。また、落ち込んでいたり、疲れていたりするような様子があれば、しっかりと休むようにすすめることも大切です。気持ちや努力をみとめる声かけをしましょう。一度にたくさんのことを言うとかまる場合があるので、お願いしたいこと、伝えたいことがある時は、短い文章で、はっきりと、わかりやすく伝えましょう。

● この場面ではBさんはどんなことに気をつけないといけないかな？



あなたならAさんにどんな声かけをしますか？



目の不自由な方の
ための音声コード

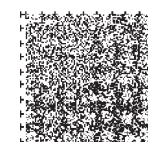
まなぶ

みんなもやさしくわかりやすい説明をしてもらったらうれしいよね！



あい

心の病気はだれでもなることがあるよ。
きちんと気持ちを理解することが大事だね！



目の不自由な方の
ための音声コード

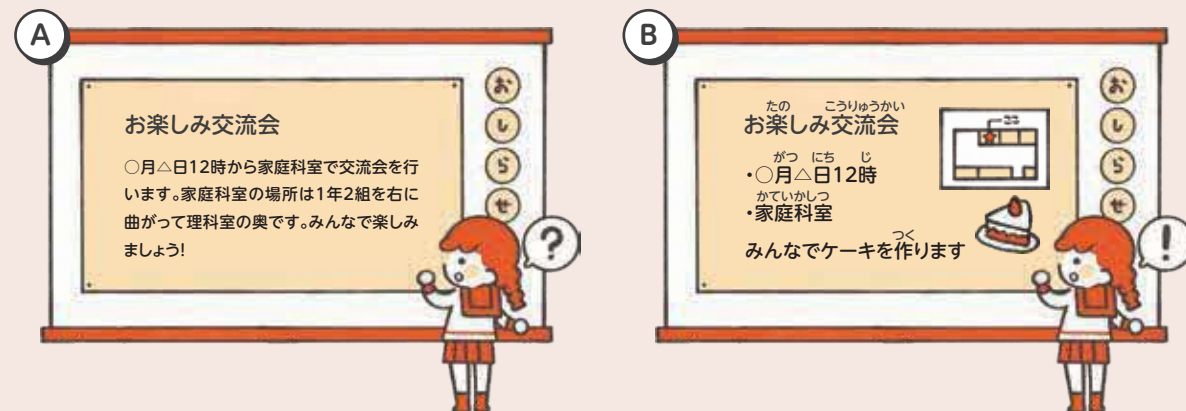
得意なことと苦手なことの差が大きく、 生活の中でこまってしまう

発達障がい

病気ではなく、脳の発達のしかたのちがいで、苦手なことやうまくいかないことがあって、生活や仕事でこまってしまうこと。学校で、黒板の文字をノートに書き写せなかったり、先生の言っていることがわからなかったり、みんなとうまく話ができなかったりすることがあります。また、話し声や物音が同時に大きくきこえてしまって集中できないこともあります。

伝えたいことがある時は、短い文章で、一つずつ順番に伝えたり、絵や写真を使ったり、しずかな場所で伝えたりすることでわかってもらいやすくなります。

● AとBの絵では、どのようなちがいがあのでしょうか？



わたしたちはどんなことに
きをつけないといけないかな？

(きをつけること)

その他の障がい

依存症

興奮や刺激などを得るため、やめたくてもやめられなくなる。それによって、生活や仕事をするのがむずかしくなったり、体を悪くしたりすること。お酒やたばこ、ギャンブル、ゲームなどの依存症があります。

てんかん

脳がうまく動かなくて、ぼんやりしてしまったり、きこえないようになったり、手などが勝手に動いたりすること。数分でおさまることが多いので、まわりを安全にして落ち着くことが大切です。

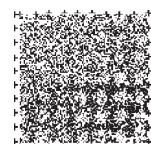
高次脳機能障がい

事故や病気で脳がきずついて、うまくはたらかなくなる。ことばで「言葉がうまく出てこない」「さっき話したこともおぼえていられない」「急におこったり、泣いたりする」など、さまざまな人がいます。

難病

原因も治りょうの方法もはっきりとわかっていない病気のこと。「手足がふるえたり、動きがゆっくりになったりする病気」「からだ全体の筋力が弱くなつて、つかれやすくなる病気」など、300をこえるさまざまな病気があります。

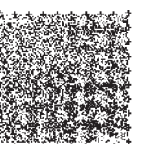
そのほかにもさまざまな
こまりごとがある人がいます



目の不自由な方の
ための音声コード

まなぶ

にがて
苦手なこともあるけれど、
得意な分野ではだれよりもうまくなできることもあるんだよ。



目の不自由な方の
ための音声コード

♡ みんなのギモンQ&A

きゅー あんど えー

Q



しょう ひと み
障がいのある人を見かけても
どうしたらよいかわからない

まずはあいさつをしてみよう!こまっている様子なら、「どうしま
したか?」「何かおこまりですか?」などと声をかけてみよう!いき
なりさわったり引っ張ったりするとびっくりするから、まずはやさ
しく声をかけることが大切。お手伝いが難しい時は周りの大人の人
に頼っても良いね。

Q



わたしたちに
どんなサポートができるかな?

わからないことは教えてあげる、あいさつや声かけをする、忘れ
物や落とし物をしていたら拾ってわたしてあげるなど誰にでも
するような親切をしよう。



しょう うんどう まな
障がいやあいサポート運動について学んできたけど
まだわからないこともたくさんあるよね。
ここでみんなの気になっていることを聞いてみたよ!

Q



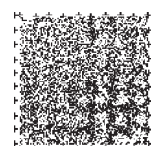
なに つた
何かを伝えるときに
どんなことに気をつければよいかな?

め み み ひと おん せい てん じ みみ
目が見えない・見えにくい人には音声や点字、耳がきこえない・き
こえない人にはわかりやすい口の動き、手話言語、筆談などそ
れぞれの人に合った伝え方でお話しよう。
ほか ない よう とき みじか
他にも、内容がむずかしい時には短く、1つずつ伝えること。絵や
しゃ しん つか せつ めい
写真を使って説明するのもいいね。

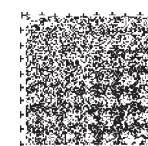


まなぶ

しょう かんけい まわ ひと
障がいのあるなし関係なく、ふだんから周りの人に
き くば こえ しんせつ たいせつ
気を配って声をかけたり親切にしたりすることが大切なんだね!



め ふじゆう かた
目の不自由な方の
おんせい
ための音声コード



め ふじゆう かた
目の不自由な方の
おんせい
ための音声コード

手話言語・指文字

手話言語 手や指、目の動き、顔の表情などを使って表す言葉のこと。

指文字 指を使って表す50音のこと。※相手から見たばあいの指文字

あいさつ



ひと ゆび
人さし指どうしでおじぎをする

こんばんは



て まえ む しょうて
手のひらを前に向けた両手を
まえ しょうて
ひたいの前で左右から交差させる
ひと ゆび
人さし指どうしでおじぎをする

おはよう



みぎて 右手を「V」の形にして
こめかみにあててからおろす
ひと ゆび
人さし指どうしでおじぎをする

ありがとう



みぎて た ひだりて
右手を立てて、左手のこうの上を軽くたたく

こんにちは



みぎて ひと ゆび なかゆび た
右手の人さし指と中指を立て
ひと ゆびがわ
人さし指側をひたいにあてる
ひと ゆび
人さし指どうしでおじぎをする

ごめんなさい



みぎて あいだ
右手でまゆの間をつまむようにしてから、手を開いて前に出す

おてつだいしましょうか?



ひだりて おやゆび みぎて
左手の親指を右手のひらで軽く2回たたきながら体の前に動かす



みぎて て からだまえ だ すくくび
右手の手のひらを体の前に出し、少し首をかしげる

あい みんなもおぼえて使ってみよう!自分の名前は伝えられるかな?

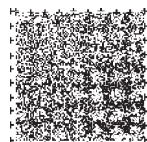


ア	イ	ウ	エ	オ
カ	キ	ク	ケ	コ
サ	シ	ス	セ	ソ
タ	チ	ツ	テ	ト
ナ	ニ	ヌ	ネ	ノ
ハ	ヒ	フ	ヘ	ホ
マ	ミ	ム	メ	モ
ヤ		ユ		ヨ

ラ	リ	ル	レ	ロ
ワ	ヰ	ン		
ヤ	ユ	ヨ	ツ	丨
ガ	ギ	グ	ゲ	ゴ
ザ	ジ	ズ	ゼ	ゾ
ダ	ヂ	ヅ	デ	ド
バ	ビ	ブ	ベ	ボ
パ	ピ	プ	ペ	ポ

コミュニケーション支援ボード (P.19~20)

相手にうまく気持ちを伝えられないとき、イラストや写真などを指をさすことで気持ちを伝えられる分かりやすい絵のこと。相手に「コミュニケーション支援ボード」を見せて指をさしてもらったり、「トイレ?」「いたい?」のように相手を見て思うことを指をさして聞いたりして使います。



め ふじゆう かな
目の不自由な方の
ための音声コード

まなぶ

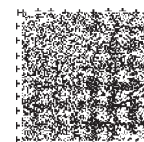
手話言語は組み合わせでさまざまなあいさつになるんだね!



● ハンドブック



● 手話チャレ



め ふじゆう かな
目の不自由な方の
ための音声コード

コミュニケーション支援ボード

Communication support board

What is your _____ ?

あなたの？

名前
Name

住所
Address

電話番号
Telephone number

名前 _____

住所 _____

電話番号 _____

おみせ
お 店
Shop

レジ
A cash register

どこに？
Where ?

案内所
Information desk

レストラン
Restaurant

メニュー
Menu

お水をください
Can I have water ?

いくら？
How much ?

えき
駅
Station

きっぷ
Ticket

のりば
Platform

でぐち
Exit

やくしよ
役 所
Government office

うけつけ
Reception desk

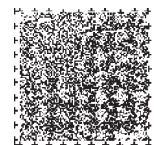
ふくしか
Welfare department



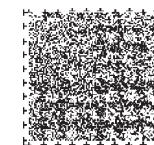
コミュニケーション支援ボード



コミュニケーション支援ボード
クイックマニュアル



め ぶじゆう かた
目の不自由な方の
おんせい
ための音声コード



め ぶじゆう かた
目の不自由な方の
おんせい
ための音声コード

