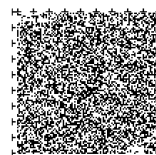


ひと しあわ
すべての人が幸せにくらせる
つく
「まち」を作るためのハンドブック
こころ かんが
心のバリアフリーを考えてみよう



こ が ね い し
小金井市





はじめに

すべての人が安心して暮らせる「心優しいまち」

困っている人へ「そっと手を差し伸べるまち」

お互いさまと「相手を気づかうまち」

そんな小金井市になることを願って。

未来のお話です。

インターネットが今より格段に発展したため、簡単に買い物ができるようになりました。とても便利なので多くの人が、インターネットで買い物をするようになりました。

すると、日本のあちこちのお店で品物が売れなくなり、多くのお店が閉店してしまいました。

するとどうでしょう。お店の無くなった町では、インターネットを使いたいと思っても、使えない人は、買い物ができなくなってしまったのです。

世間は、インターネットで買い物ができない人を、デジタル難民と呼び、やがて、デジタル障がい者と呼ぶようになりました。

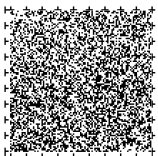
障がいをつくったのは誰でしょうか？

障がいとは、社会の仕組みそのものが、その人に「困り感」をもたらせていると考えます。



今回、社会にある仕組みや考え方が、
によって生み出された「困り感」に
どのようなものがあるか考え、すべての人が幸せにくらせる「まち」をつ
作っていくためのきっかけになるための冊子をつくりました。

さあ、一緒に考えましょう！





1 世の中にある障がいを自分の問題として捉えなおそう

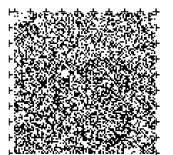
○小金井市が100人のまちだったら	4
○レストランに入れないのはどうしてかな	5
○体験してみましょう・考えてみましょう	6
○様々な障がいの理解	10

2 すべての人がともに学びともに生きる社会をめざして

○共生社会とは・共生社会を作るために	15
○町にあるバリアフリーを探してみよう	16
・駅や交通機関	
・建物・施設設備等	
○心のバリアフリーを考えよう	18
○ワークシート	19

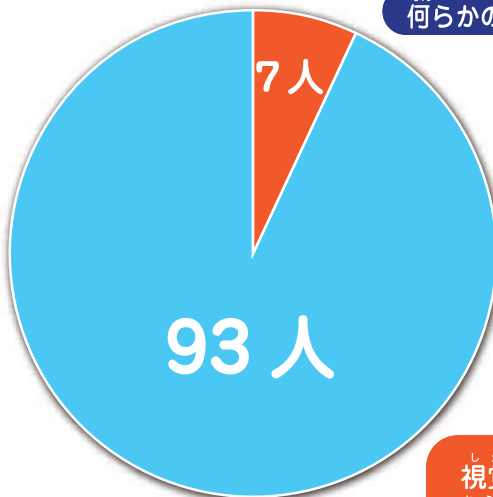
3 今、自分は何ができるかを考えよう

○障がいがある人が感じているバリアを探してみよう……	20
○コミュニケーションのバリアを超えて	
私たちにできること	21
○学校にあるバリアを考えてみよう	22
○ちがうからこそ、聴き合おう	23
○バリアフリーに関するサイン・シンボルマーク	24



1 世の中にある障がいを自分の問題として捉えなおそう

小金井市が100人の「まち」だったら

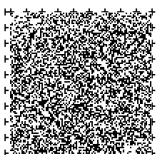
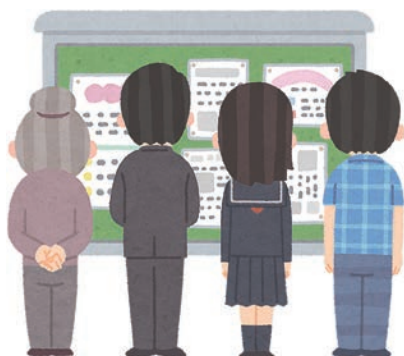


何らかの障がいのある人は7人です。



視覚に障がいがある人
聴覚に障がいがある人
肢体が不自由な人
知的に障がいがある人
発達に障がいがある人
その他の障がいがある人

すべての人が幸せに暮らせる町になっているでしょうか？



レストランに入れ^{はい}ないのはどうしてかな

20年前^{ねんまえ こ みる か}古民家がレストランに
改^{かい}装^{そう}されました。

そのうち、そのお店は^{みせ}
料理^{りょうり}がとてもおいしいと
評判^{ひょうばん}のお店になりました。

わたし
私も、ぜひ、
そのお店に行きたいと
おもったのですが。



くるま
車イスだから階段^{かいだん}が登^{のぼ}れないと思^{おも}いました



ひと
その人ができるようになったら問題^{もんだい}が解決^{かいけつ}できると思^{おも}います。

よ なか つよ い
世の中を強く生きていくためには、様々な問題^{さまざま もんだい}を本人^{ほんにん}
く ふう どりょく かいけつ
が工夫^{くふう}や努力^{どりょく}で解決^{かいけつ}をしなければならぬと思^{おも}います。

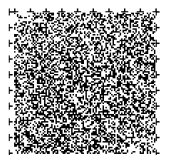
のぼ
スロープがないから登^{のぼ}れないと思^{おも}いました

みせ
そのお店にスロープがあれば問題^{もんだい}は解決^{かいけつ}できると思^{おも}います。

みせ きやく
お店をお客^{きやく}さんでいっぱいにするためには、問題^{もんだい}をお店^{みせ}
く ふう どりょく かいけつ
が工夫^{くふう}や努力^{どりょく}で解決^{かいけつ}をしなければならぬと思^{おも}います。



Aさん、Bさん^{い けん き}の意見^{いけん}を聞いて考えたこと^{かんが}を話し合^{はな}いましょう。
ほか^{ほか}の解決策^{かいけつさく}はないか考^{かんが}えてみしょう？
はな あ
話し合^{はな}ったこと^{し ぶん}をもとに自^{かんが}分の考^{かんが}えをま^あとめましよう。



体験してみよう



アイマスクをして学校内を歩いてみましょう。
もちろん、友達に助けをもらいながら、目的地まで歩いてみよう。体験したことを友達と話しあってみましょう。

かんがえてみましょう



白杖をご存知ですか？
白杖は、目が見えない人がいるということを、車や通行人に気づいてもらうための道具です。
歩くことを補助するために持っています。
白杖を高く持ち上げて、周りにサインを送っています。
このサインの意味は何でしょうか？
みなさんがまちで、白杖を持った人に出会ったら、
「お手伝いしましょうか？」と気軽に声をかけてください。

「お願いします」と言われたら、
「それでは、どのようにしたら
よいですか」と聞いてください。

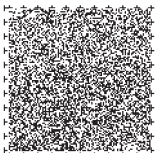
「けっこうです」「大丈夫です」と
言われたら、「お氣をつけてどう
ぞ」と言って、別れてください。

私は、目が不自由なため、外出するときはいつも、盲導犬を連れて歩いています。
盲導犬は、私の目になって、道を案内してくれます。
信号機のある交差点も、信号を守って安心してわたることが出来ます。

しかし、困ったことがあるのです。それは、
とってもかわいい犬なので、近くに寄ってきて、
声をかけてくれる子供がいるんです。



盲導犬の近くによって、声を掛けたり、触ったりしてしまう
子供は、どんな気持ちなのでしょう？



たい けん 体験してみましよう



イヤーマフをして離れた友達と話しをしてみましよう。友達の口の動きを見て、何を言っているか考えてみましよう。そして、体験したことを友達と話しあってみましよう。



かんが 考えてみましよう

コミュニケーションのとり方は、いくつかあります。できることをやってみましよう。

- ・手話（手の指だけでなく、体・目の動き、顔の表情なども加えて伝えます。）
- ・筆談（ホワイトボードや紙に文字や絵をかくて伝えます。）
- ・身振り（手の動きや顔の表情でつたえます。）
- ・口話（口の動きを大きくして、ゆっくり話するようにします。）
- ・空書き（空中に文字を書いて伝えます。）

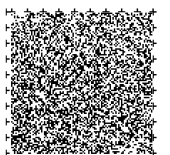
しゅわ しら ○手話について調べてみましよう

え ひと
絵の人が
つた
伝えたいことは、
なん
何でしょうか？



きんきゅう ○緊急のときはどうする？

なに とき かつ おし
何かあった時は、肩をたたいて教えましよう。



たいけん 体験してみましよう



車イスに乗って学校内を動いてみましょう。
もちろん、友達に助けをもらいながら、目的
地まで進んでみよう。少しの段差を超えると
きにどんな気持ちになったか、体験したこ
とを友達と話しあってみましょう。



かんが 考えてみましょう



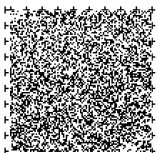
これまで私たちのように、車椅子を使って
いる人は、なかなかバスに乗れませんでした。
10年位前から、低床バスが走るようにな
り、バスに簡単に乗れるようになりました。
運転士が一人しかいないバスでは、電車の
ときと比べると、乗車する時にとっても時間が
かかってしまうことがあります。

運転士さんが一人で、スロープを掛けて、私を
バスに乗せて、動かないように固定してくれま
す。急いでいる人もいると思うと、迷惑を掛け
ているのではないかと心配してしまいます。



- 車椅子を使っている人は、このときどんな気持ちになっているでしょうか？

- 今、私たちができることはどんなことでしょうか？



体験してみましよう



教室のみんなで、言葉を使わないで、誕生日の早い順に並んでみましょう。次に、みんなでジェスチャーゲーム(身体の動きだけでお題を当てるゲーム)をやってみましょう。そして、体験したことを友達と話しあってみましょう。



かんがえてみましょう



5倍の心

私は、知的障がいの方が通う作業所に見学に行きました。

そこでは、クッキーを作っていました。作業所の人、どの人も真剣に作っていました。

1つのクッキーを作るのに、とてもゆっくり、時間を掛けて作っていました。

私なら、同じ時間に5個のクッキーを作れる。とおもってしまったほどです。

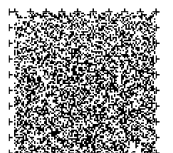
家に帰ってきてから、そのクッキーを食べました。心のこもったクッキーを食べました。

「5倍の心がこもったクッキー」は、今まで食べたどのクッキーより、おいしかったです。

ありがとうございます！



- クッキーを食べているとき、どんなことを思いましたか？



発達障がいの理解

自閉症スペクトラム障がい（ASD）、学習障がい（LD）、注意欠如多動性障がい（ADHD）などをまとめて表す名称です。

生まれ持った脳の働き方により、独特な受け取り方や感じ方、伝え方をすることがあります。そのことにより、社会生活に様々な制限をうけることがあります。いろいろな工夫や調整をすることで、その人らしく生きることが出来ます。



こんなところがあります

不安なとき、駅名や駅のアナウンスをつぶやくと落ちつくんだ。

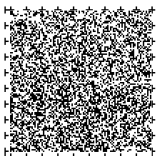
文字の形を覚えることが苦手なので、読むことや書くことが難しいです。タブレットなどの読み上げソフトがあると助かるね。

喫茶店などで、周りの人の話し声や音が、目の前で話している人と同じ大きさで聞こえてきます。一度にたくさんの音が耳に入ってきて、つらい時は、消音用のヘッドホンをつけると楽になります。

何かに夢中になると時間をわすれてしまいます。好きなことに関しては他の人よりかなり詳しいって言われます。

人前で話したり会話のキャッチボールが苦手。でも仲良くなりたくて一生懸命頑張ってるんだ。

※特性は個人差が大きいのであくまで例です。



せいしんしょう 精神障がい の理解

ひと だれ とも きぶん とき き も お こ とき
人は誰でも、気分のいい時や、気持ちが落ち込んだりする時
あります。時には、心も体も疲れて生活に意欲を失ったり、引きこ
もってしまったり、実際にはない声が聞こえたりと、いろいろな
せいしん びょうき
精神の病気にかかることがあります。

せいしん びょうき にちじょうせいかつ しょう せいしんしょう
精神の病気のため、日常生活がしにくくなる障がいを精神障
がいといい、だれ か のうせい
誰でもなる可能性があります。



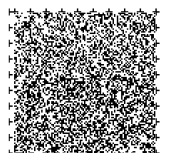
わたし 私たちが できること

い ぜん ちょうき びょういんせいかつ おく ひと おお いま
以前は、長期の病院生活を送る人が多くいましたが、今では、できる
だけ じたく ちいき なか じりつ せい かつ おこな いりょう ふく し
だけ自宅や地域の中で、自立した生活を行えるように、医療、福祉など
さまざまな せんもん きかん し えん
様々な専門機関やボランティアが支援しています。

こころ びょうき おくびょう き も まえ む
心の病気ですから、臆病になったり気持ちが前に向かなかったりする
ば あい
場合もありますので、「がんばりなさい」とか「あの人は頑張っている
のに、どうしてできないの!」「なまけ病だ」などというような言葉は、
びょうき わる き
病気を悪くすることがあるので気をつけましょう。

びょうき しょう ただ り かい いちばんだい じ
病気や障がいについて、正しく理解することが、一番大事なことです。

- わたし せつ たいせつ
● 私たちはどのように接することが大切でしょうか？



高次脳機能障がい^{こうじのうきのうしょう}の理解^{りかい}

病気^{びょうき}や事故^{じこ}等^らが原因^{げんいん}で脳^{のう}が傷^{きず}つき、記憶^{きおく}力^{りき}や注意^{ちゅうい}力^{りき}が低^{ひく}くなる、計画^{けいかく}を立てることが難^{むずか}しくなってしまうなどの障^{しょう}がいです。友達^{ともだち}とうまくいかなかったり、道^{みち}に迷^{まよ}ったりしてしまう人もいます。その中でも特に、脳^{のう}の言葉^{ことば}に関^かわる働^{はたら}きをする部分^{ぶぶん}が傷^{きず}つくと、聞^きく・話^{はな}す・読^よむ・書^かく・計^{けい}算^{さん}することができなくなってしまう人もいて、それを失^{しつ}語^ご症^{しょう}といいます。症^{しょう}状^{じょう}は人それぞれで、いずれも見た目には分^みからない為^{ため}「見^みえない障^{しょう}がいの」^いとも言^いわれています。子^こどもでも、このよう^{しょう}な障^{しょう}がいのあ^いる人^{ひと}がいます。



かんがえてみましょう



13年前^{ねんまえ}、病^{びょう}気^きで倒^{たお}れ脳^{のう}に傷^{きず}を負^おいました。一^{いつ}時^{とき}は命^{いのち}が危^{あぶ}なかつたのですが、生^{せい}命^{めい}力^{りき}の強^{つよ}さ^{いりょう}と医^い療^{りょう}の進^{しん}歩^ぽで、命^{いのち}を取^とり留^とめることがで^ききました。

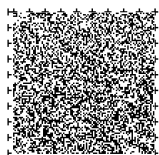
その時^{とき}受^うけた脳^{のう}の傷^{きず}により、深^{ふか}く考^{かん}えたり、物^{もの}を覚^{おぼ}えたり、うま^{はな}く話^{はな}すことができな^いくな^いったり、道^{みち}に迷^{まよ}うようにもなりま^いした。今^{いま}ま

でできたことが急^{きゅう}にできなくなり、これま^しでの仕^し事^{ごと}を続^{つづ}けられなくなりました^が、諦^{あきら}めません^でした。その後^ご徐^{じょ}々^{じょ}にできることが多^{おほ}くなりました。

そんな時^{とき}、地^ち域^{いき}の高^{こう}次^じ脳^{のう}機^き能^{のう}障^{しょう}がいの者^{しゃ}の友^{とも}の会^{かい}の皆^{みな}さんと出^で会^あい、理^り解^{かい}し合^あえる友^{とも}達^{だち}がで^{むか}きました。昔^{むかし}やっ^{へん}て^{しゅう}いた編^{へん}集^{しゅう}の仕^し事^{ごと}をボラ^きンティア^もでやっ^てていま^す。

- 今^{いま}までできたことができなくな^おったことがわ^{おも}かったとき、ど^きんな気^き持^もちにな^おったと思^{おも}いますか？

- ど^きんな気^き持^もちでイ^かラ^{おも}スト^{おも}を書^かいてい^{おも}ると思^{おも}いますか？



医療的ケア児の理解

生きるために、日常的に人工呼吸器による呼吸管理などの、医療機器や医療行為が必要な子どもたちを、医療的ケア児といいます。



かんが

考えてみましょう

僕は、小児糖尿病です。食事をして栄養を取ると、血液中の糖が増加します。それを栄養として吸収し筋肉などを動かすエネルギーにするために、インスリンというホルモンが必要なのですが、僕はまったくインスリンを体の中で作ることができないのです。

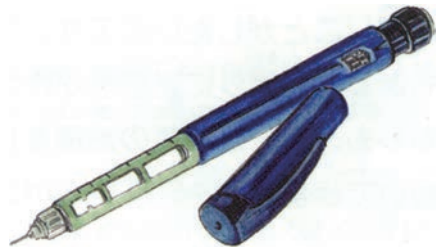
いくら食事をして栄養をとっても、吸収することができずに、すべておしっこと一緒に出て行ってしまうのです。

ですから、インスリンを毎日4回も注射して補わなくてはなりません。

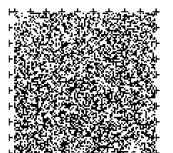
僕が小さいころは、まだ針が太くて、注射がとても痛かったのですが、今は針がとても細くなってあまり痛くなくなりました。でも、注射をするときはやっぱりいやです。

学校にいるときも、給食を食べる前に保健室で自分で注射をします。

医学が発展して、毎日注射をしなくてもよくなるようになってほしいです。



● どんな気持ちで毎日注射を打っていると思いますか？



なんびょう りかい 難病の理解

医療が進んだ現代でも、いまだに治療が難しく、病気を抱えたまま生活している人がいます。そのような病気を難病と言います。難病を抱えている子どもたちの中で入院をしているのは2割です。8割の子どもたちは、治療をしながら学校に通ったりお家にいたりします。

自分の病気のことを、みんなが周りに伝えているわけではありません。こっそり薬を飲んだり、休憩をとりながら生活をしている子もいます。



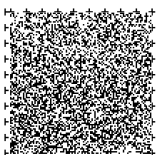
わたし 私たちができること

「あそこ（学校）では、ぼくはいつもお客さんなんだ」と話してくれた小學生がいました。

病気のために、できないことや困ることがあります。でも、できるだけみんなと同じことがしたいのです。できることもあるし、できるようになりたいこともあるし、周りに迷惑をかけたくないと思っています。

もしも、自分が病気の治療をしながら学校に通っていたら、周りにどうしてほしいでしょう。

「手伝ってもらえること、助けてもらえることはうれしいことです。でも、その前に、『手伝おうか？』と聞いてもらえるととってもうれしいです。」とその子が教えてくれました。



2 すべての人がともに学びともに生きる社会をめざして

共生社会とは

人間は、一人ひとり、それぞれが異なり、かけがえのない大切な存在です。さまざまな違いのある人々が、それぞれ自立し、相互に支え合い、主体的に暮らしていける社会。全ての人が社会から排除されることなく、人としての権利が守られ、必要な支援体制が確立されている社会。これが共生社会です。

ともに暮らすことで、お互いを知り、どうすれば暮らしやすくなるのか？という工夫も生まれます。とりわけ、子どものころから色々な特性や個性をもつ子ども同士が出会い、一緒に学び、暮らすことは、それぞれの違いを受け入れ、工夫する力を養います。

共生社会とは、誰にとっても安心して暮らすことのできる社会のあり様です。子どもからおとな、お年寄り、障がいのある人、ない人…、その人が望む場所でその人らしく生きてくことができる社会、互いに助け合い、思いやって生きる社会、それが共生社会です。

全ての人がかけがえのない大切な社会の一員であることを知ってください。

共生社会を作るために 伝えることは難しい—対話のすすめ—

「親が私のことをわかってくれない」
「先生が僕の考えを理解してくれない」
「友達が、私の考えを受け入れてくれない」

こんなことを思ったことはありませんか？5年生のこのころになると、このような思いになった人が多くなったのではないかと思います。自分の思いが相手に伝えられない、わかってもらえないのは本当につらいことです。

どうしてこのようなことが起こってしまうのでしょうか？これにはいろいろな原因があると思うのですが、その1つに、自分の言葉の辞書と相手の言葉の辞書が違っているからなのです。例えば、「友達」という言葉。Aさんにとって「友達」とは、「毎日会って話ができる人」と思っているかもしれませんが。Bさんは「どんな悩み事でも話ができる人」Cさんは「同じサッカーのクラブに入っている人」Dさんは「LINEの友達になっている人」などと答える人もいられるかもしれません。そのため、「友達でいようね」と約束しても、その受け取り方は、まったく異なってしまふことがあるのです。そのため、自分が思っていることを、相手がしてくれないなどの食い違いが起きてしまうのは、実は当然のことなのです。

では、どのようにすれば、この食い違いを少なくできるのでしょうか？それは、「対話」をすることです。「僕は、このように思っているけど、君はどのように考えている？」「あなたの意見は、このように受け止めてもいいですか？」などと、自分と相手の言葉の辞書が異なっていることを前提に話をするのです。

実は、このように「対話」をすることが「共生社会」を作るために、もっとも大切なことだと思うのです。

こがねいきょういくいんがいきょういくちょう おおくまさし
小金井市教育委員会教育長 大熊雅士



まち さが 町にあるバリアフリーを探してみよう①



くるまいす つか ひと かいだん のぼ
車椅子を使っている人や、階段を登
ることがつらい人が、安全に安心し
て段差を登れるように、作られてい
ます。

め ふ じゆう ひと みち あんぜん あん
目が不自由な人が、道を安全に、安
心して通行できるように、色と突起
で道案内をします。この上に、自転
車や、物を置かれると大変困ってし
まいます。



えき こうつう き かん 駅や交通機関

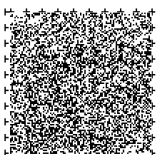
くるま しょうしゃ
車いす使用者に
はいりよ
配慮したエレベーター



しんごうき
信号機 (ボタン)



えき こうつう き かん ほか さまざま
駅や交通機関には、他にも様々なバリアフリーがあります。
さが
探してみましょう。





まち さが 町にあるバリアフリーを探してみよう②



た よう 多様なニーズのトイレ

あし ふ じ ゆう ひと あんぜん あんしん
足の不自由な人が、安全に、安心して
つか て 使えるように、手すりや背あてが
あります。また、緊急時には外部に
れんらく 連絡がとれるように、連絡用ボタ
ンが設置してあるところも
あります。

ちょうかく ちてき はったつしょう ひと
聴覚や知的、発達障がいのある人に
たい 対しては、絵を指さして意思を伝え
ることができるようにするなどの工
夫がされている場合があります。



たてもん し せつ せつ び とく 建物・施設設備等



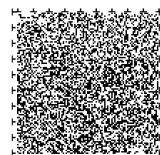
ほじょ犬マーク

もうどうけん かいじょけん にゆうてん
盲導犬や介助犬が入店できることを
しめ かんぱん 示す看板です。これがあると安心して
はい 入ることができます。

ひつだん か のう しめ ひょうじ
筆談が可能であることを示す表示で
す。このような表示があれば、話すこ
とにふ じ ゆう かん 不自由さを感じている人が気軽に
ひつだん もう こ 筆談を申し込むことができます。



わたし
私たちができるバリアフリーはありますか？



こころ

かんが

心のバリアフリーを考えよう



さとする君はすぐに声をかけることができなかったのはどうしてでしょう？

さとする君が友達のうちに遊びに行く時のことです。途中、信号を渡ろうとして、赤信号を待っていました。前に白い「つえ」をついている女の人が立っていました。

(白い「つえ」だ！目が不自由なんだな)

とさとする君は思いました。

信号が変わりました。さとする君は信号を渡り始めました。

しかし、女の方は、その場に立ったままです。

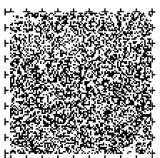
「あっ、信号が変わったことが分からないんだ」

と思いました。周りには、僕とその女の人だけで、車もいませんでした。

さとする君は、

「どうしたらいいんだろう。でも・・・」

さとする君はそのまま渡り切り、その場から逃げるように友達のうちに走っていきしました。



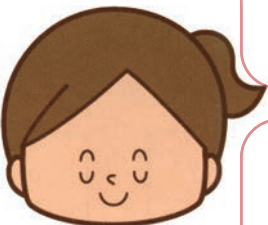
ワークシート

1 さとる君は「・・・」の時、どんなことが頭に浮かんでいたでしょうか？





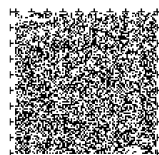
2 信号で待っている女の人、どんなことを考えていたでしょうか？





3 一歩踏み出す勇気を持つために、今、私たちのできることを考えましょう。





3 今、自分は何ができるかを考えよう

ぶつりじょう 物理上のバリア

こうきょうこうつうきかん どうろ たてもの
公共交通機関、道路、建物などにお
いて、すべての利用者が平等に移動
できない物理的な「バリア」のこと
を言います。



せいどじょう 制度上のバリア

しゃかい せいど
社会のルール、制度によって、すべ
ての人が平等に能力以前の段階で機
会の均等を与えられない制度の「バ
リア」のことを言います。



しょう
障がいがある人が
かん
感じているバリアを
さが
探してみよう

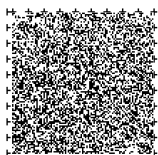
じょうほう 情報のバリア

じょうほう つた かた ふじゅうぶん
情報の伝え方が不十分であるために、
じょうほう ひつよう ひと びょうどう え
情報が必要とする人が平等に得られ
ない状態に置かれる「バリア」のこ
とを言います。



コミュニケーションの バリア

しゅうい こころな ことば さべつ むかん
周囲からの心無い言葉、差別、無関
心など、すべての人が平等に扱われ
ないかわりの「バリア」のことを
言います。





コミュニケーションのバリアを超えて 私たちにできること

き
聞く！



くるまの車いすに乗っていると取っ手が高
いだけでなく、引き戸の場合、家の
中に入るのがとても大変なんです。

そんな時、「ドアを開けましょうか」と
声をかけてもらえました。本当に助か
りました。

つた
伝える！



目が不自由な私にとって、点字ブロック
は私の目の代わりになります。点字ブロッ
クの上に自転車等があると気をきかせ、
動かしてくれる人がいるのですが、その
大きな音にびっくりしてしまいます。

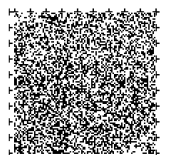
そんな時、「今、自転車を動かしますか
ら待っていてくださいね」
と言われて本当に安心できました。

たし
確かめる！



き切っぷを買おうと思って自動はんばい
きの前に立ちました。たくさんのボタン
があってどのボタンを押せばよいかわ
からなくなり、まよっていると、いつの
まにかうしろに何人もならんでしま
いました。
私はさらにドキドキしてしまい何をし
たらよいかもわからなくなりました。

そんなとき、うしろにならんでいる
人に「手伝いましょうか」と声をか
けていただきました。





がっこう 学校にあるバリアを考えてみよう



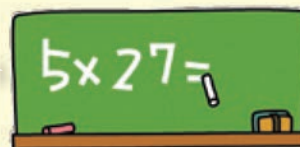
す きら 好き嫌いもあるのですが、きゅうしょく 給食をどうしてもぜんぶ た 全部食べられないんです。どうしたらいいですか？

けいさん 計算するのが遅いので、おそ しゅくだい 宿題をするのにじかん 時間がかかり、よる 10 時までがんば お 頑張っても終わらないのです。どうしたらいいですか？



わたし はし 私は走るのが苦手です。せ しゅん 背の順だととてもおく 遅れはずかしいので、がっこう 学校を休みたくらいです。どうしたらいいですか？

こくばん じ うつ 黒板の字を写すのが苦手です。にがて うつ ノートに写しているあいだ じゅぎょう 授業がどんどんすす 進んでしまいます。どうしたらいいですか？



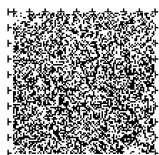
き よ 聞いた、よ 読んだり、ことば 言葉だけのせつめい 説明だとよくわからないのです。どうしたらいいですか？

ふ つう ひかり 普通の光でも目がチカチカして、み 見ることができないのです。どうしたらいいですか？



とつぜんのおお おと おお 大きな音や大きな声（こえ き）を聞くと、しんぞう 心臓がドキドキしてふあん 不安な気持ちになります。どうしたらいいですか？

きれいなきゅうしょく はくい 給食の白衣（はな くだ）はいいけれど、花や果物のよう（もの）なおいがプンプンしていると、あたま いた 頭が痛くなることがあります。どうしたらいいですか？





ちがうからこそ、聴き合おう

～ やってみよう！ 哲学対話 ～

<哲学対話の楽しみ方>

- 考えることを楽しみましょう。だまって考える時間も大切です。
- お互いの考えを聴き合いましょう。人の考えを聴くことは、その人を大切にすることです。
- リラックスして、自由に発言しましょう。間違いはありません。
- 人の考えを否定せず、まずは受け止めましょう。みんなで安心して対話できる場をつくりましょう。
- どんどん問いかけましょう。質問をし合うことで対話が深まっていきます。

<哲学対話の楽しみ方>

①丸くなって座る。

お互いの顔が見えるように座ります。
みんなが平等に対話に参加できます。



②問いをつくる。

絵本や詩、映像などを見たり聞いたりして、疑問に思ったり、興味をもったことを出し合います。その中からみんなで探究したいテーマを絞り込みます。

③対話をする。

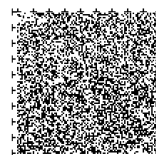
Qワードを使いながら、
問いを掘り下げて
いきます。

Q ワード

なんで？ 彼の考えは？ もし～だったら？
比べると？ そもそも？ 立場を変えたら？
たとえば？

④対話を振り返る。

問いについての自分の考えや
対話についての振り返りをまとめます。

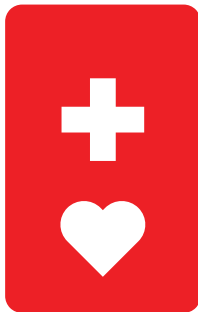


バリアフリーに関するサイン・シンボルマーク



障害者のための国際シンボルマーク

しょうがいしゃひとりようけんちくぶつこうきょうゆそうき
障がいのある人が利用しやすい建築物や公共輸送機
かん
関であることを示す、世界共通のマークです。車い
りようかたしょう
すを利用する方だけでなく、障がいのあるすべての
かた
方のためのマークです。



ヘルプマーク

ぎそくじんこうかんせつしょうかたないぶしょうなん
義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難
びょうかたにんしんしよきかたがいけんわかた
病の方、妊娠初期の方など外見からは分からない方
が、しゅういかたはいりよひつよう
が、周囲の方に配慮を必要としていることを知って
もらうためのマークです。

きょうりよく いただ かたがた 協力して頂いた方々

こがねいしんたいしょうがいしゃふくしきょうかい
小金井市身体障害者福祉協会

こがねいしておやか
小金井市手をつなぐ親の会

こがねいしちょうかくしょうがいしゃきょうかい
小金井市聴覚障害者協会

こうじのうきのうしょうがいしゃこがねいともかい
高次脳機能障害者小金井友の会

はったつこおやか
発達にアンバランスのある子どもの親の会ひまわりママ

そえじまさかずしょうわいかたいがくほけんいりようがくぶきょうじゅ
副島賢和 昭和医科大学保健医療学部 教授

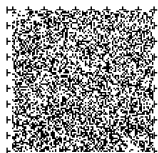
ひょうしえ たまたに りゅうた こがねい しりつ こがねい だいにしょうがっこう がっきゅう ねんせい
表 紙 絵 玉谷 龍太 (小金井市立小金井第二小学校さくら学級5年生)

きょうりよく ひらの すみえ こがねいししよくいんゆうし
イラスト協力 平野 澄江・小金井市職員有志

さっし こくどうつうしょうそうこうせいさくきょうく せいさくかほうこう しょう ところ しゃかい
この冊子は、国土交通省総合政策局バリアフリー政策課発行「障がいってどこにあるの？心と社会の
バリアフリーハンドブック」をさんこうへんしゅう
参考に編集しております。

なほ いけん ようぼう れんらく
「ここを直してほしい」「よくわからない」などのご意見ご要望がありましたら、ご連絡ください。
た かいぜん こころ かんが
絶えず改善を心がけていきたいと考えております。

はっこう こがねいし ちいきじりつし えんきようぎかい こがねいしふくし ほけんぶ じりつせいかつし えんか
発行 小金井市地域自立支援協議会・小金井市福祉保健部自立生活支援課
2026年3月



こし はいどう
古紙を配合しています。