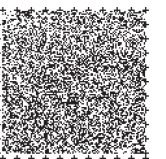


# 「心のバリアフリー」 について知ろう

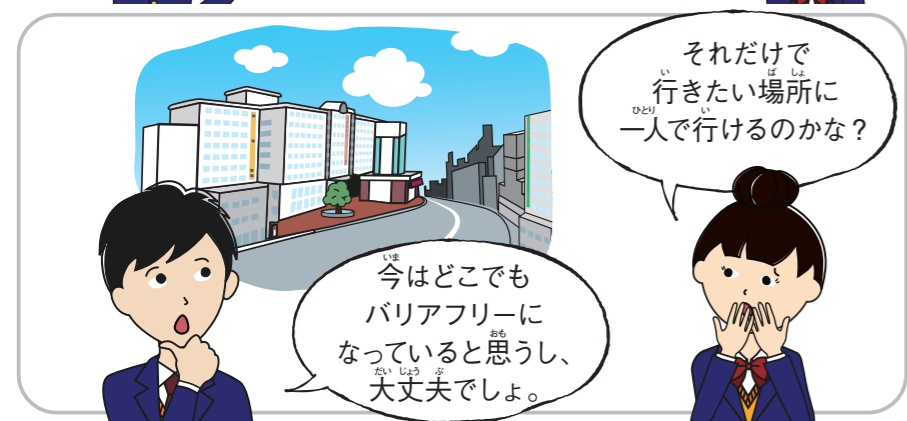
# 「心のバリアフリー」を 実践しよう



TOKYO 2020

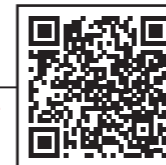
TOKYO 2020  
PARALYMPIC GAMES

HOST CITY



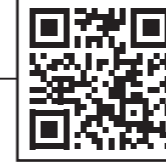
**心のバリアフリーに向けた  
東京都の取組を知りたい**

東京都「福祉のまちづくり」ホームページ  
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kiban/machizukuri/>



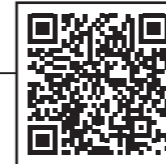
**ユニバーサルデザインの  
情報を知りたい**

とうきょう  
ユニバーサルデザインナビ  
<http://www.udnavi.tokyo/>



**障害について知りたい**

ハートシティ東京  
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tokyoheart/>



**東京2020大会の  
ボランティアに参加したい**

東京ボランティアナビ  
<http://www.city-volunteer.metro.tokyo.jp/jp/index.html>



**様々なボランティアに参加したい**

ボラ市民ウェブ  
<http://www.tvac.or.jp/>



**障害者スポーツを知りたい**

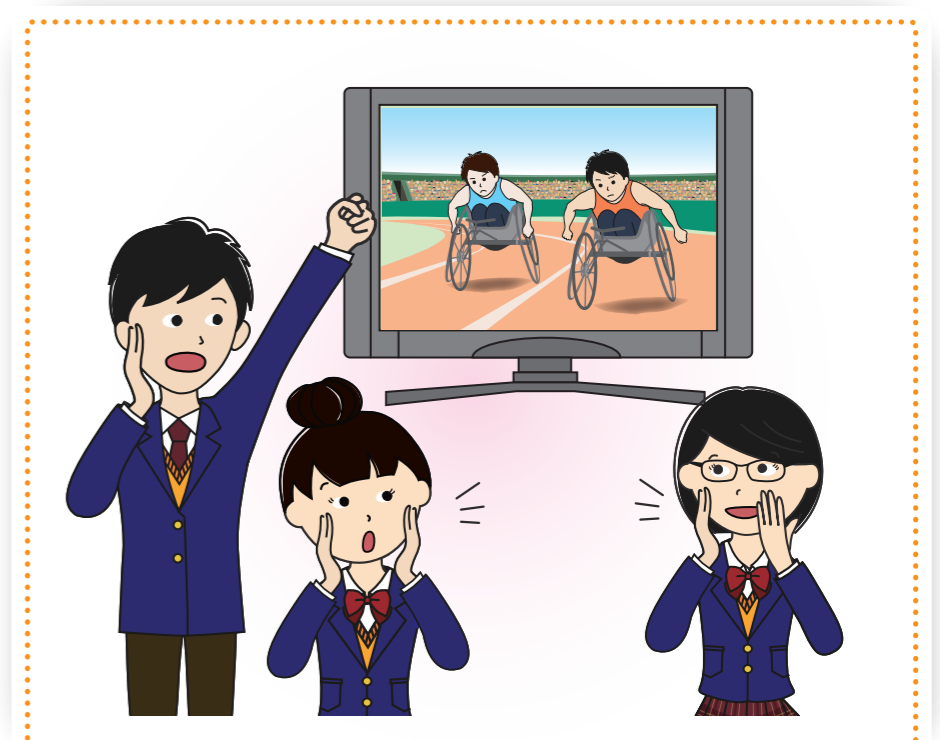
TOKYO障スポナビ  
<http://tokyo-shospo-navi.info/>



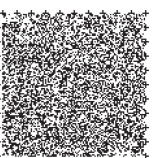
**3人組のその後は……  
ホームページで公開中!**

# 「心のバリアフリー」 って何だろう?

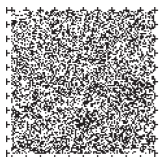
それは、高齢者や障害者、子育て世帯、外国人など、だれもが暮らしやすい社会に  
していくために、私たちができること。  
何ができるか、一緒に考えてみましょう。



まちなかでできることを見よう



わたし つぎ お み  
 ▶ 私たちのまわりでは、次のようなことが起こっています。あなたには、バリアを見つけることができますか。



**こういつ時には**  
 電車やバスで妊娠中の人や乳幼児を抱いている人が立っていたら、席を譲るといいですね。



**こういつ時には**  
 エレベーターが混雑しているときには、必要としている人が優先して使えるよう、譲ったり階段やエスカレーターを利用するといいですね。



**こういつ時には**  
 人混みで体調が悪くなる人もいますので、そんなときは、席を譲って座ってもらったり、駅に停車したときに、駅員を呼ぶといいですね。

ヘルプマークについては、「ハートシティ東京」のホームページを参照



**こういつ時には**  
 複雑な言葉や文章を理解することが難しい人もいますので、相手のペースに合わせて待ったり、必要に応じて理解を手助けすることが大事です。ほかの人にもそのことを分かってもらえるといいですね。



**こういつ時には**  
 補助犬の同伴は、法律でお店等に受入れが義務付けられています。訓練されていて、社会のマナーも守れるので、「犬だから」という理由で入店拒否しないよう、お店の人に伝えてみましょう。



**こういつ時には**  
 相手の状態に気づいて、必要な配慮をすることが大事ですね。もし、店員だったら、レシートとおつりの渡し方を確認したり、後に並んでいるお客様にも一声かけるといいですね。



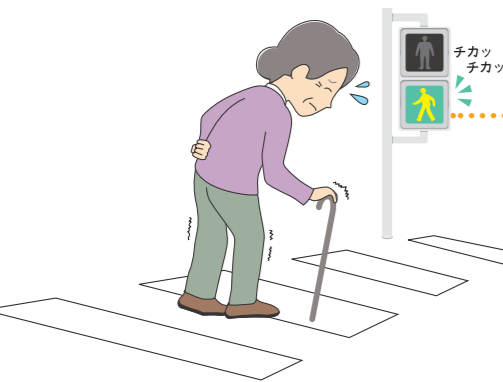
**こういつ時には**  
 日本語が分からない外国人に対して、英語で簡単な状況だけでも説明できるといいですね。英語でもうまく伝わらないようであれば、ジェスチャーを交えて伝えてみましょう。



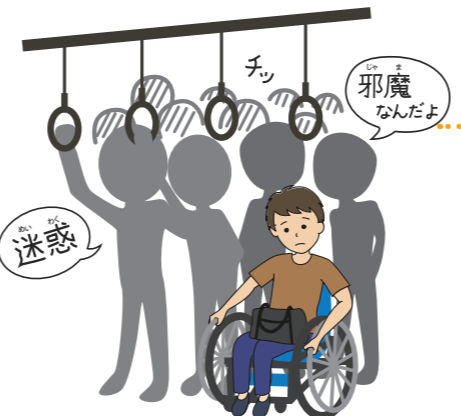
**こういつ時には**  
 視覚に障害のある人が安全に歩行できるよう、誘導用ブロックの上に自転車を止めたり、物を置かないことが大事ですね。



**こういつ時には**  
 欲しい商品に手が届かない人に対しては、「取りましょうか？」などと声をかけるといいですね。



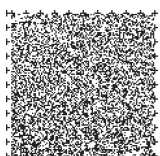
**こういつ時には**  
 道路の途中で転ぶと危ないですね。言葉をかけて、必要があれば、安全に渡れる手助けができるといいですね。



**こういつ時には**  
 満員電車はみんな大変ですが、車いす使用者を「迷惑」と言うのはひどいですね。車いす使用者に「ひどいことを言う人がいますね」と共感する言葉をかけるといいですね。



**こういつ時には**  
 聴覚に障害のある人は手話や筆談で会話ができるので、困っている様子を見かけたら手助けしてみましょう。



イラストの説明は、心のバリアフリーに向けた行動の例ですが、これだけが正解ではありません。私たちにも力になれることがあります。できることから始めてみませんか。