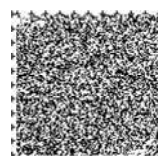
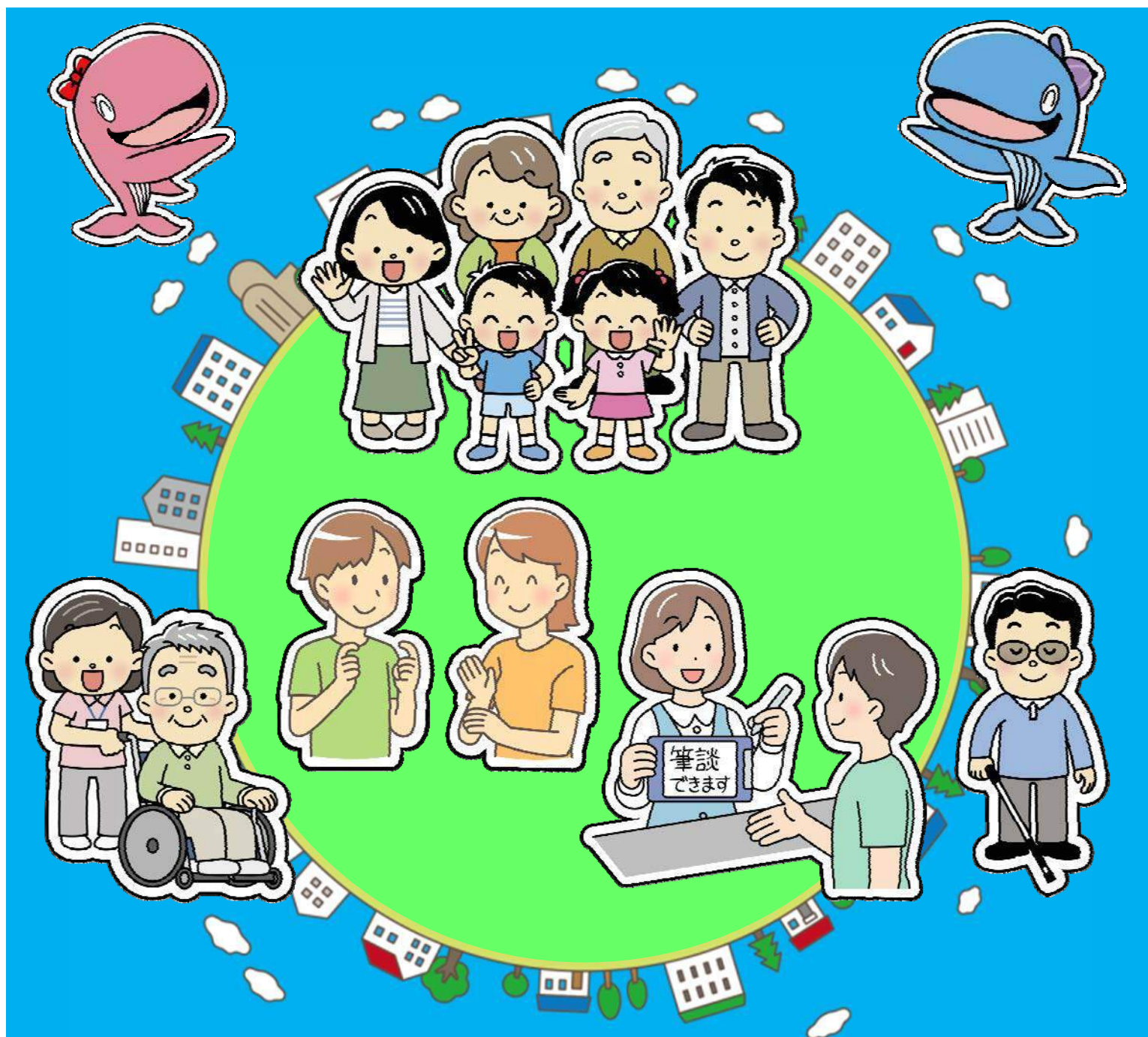


えがお
みんなが笑顔になる
す めざ
住みよいまちを目指して

あきしまししょうがいしゃさべつかいしょうほう

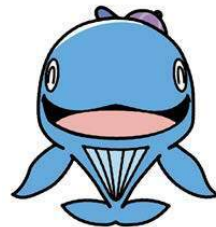
昭島市障害者差別解消法パンフレット



はじめに

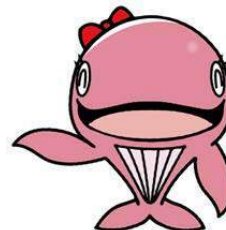
わたし ねんれい せいべつ こくせき しょうがい う む はいけい
私たちのまちには、年齢や性別、国籍、障害の有無など、さまざまな背景
をもった人たちが共に生活しています。一人一人が異なる状況や感じ方を
持っており、その違いを尊重し理解することが大切です。時には、周囲への
少しの気づかいが、誰にとっても快適で過ごしやすい環境を作るきっかけと
なります。

だれ ちい き いちいん あんしん じぶん く
誰もが地域の一員として、安心して、自分らしく暮らしていけることが、
あきまし め ざ たが ささ あ そんなちやう ちか おも
昭島市が目指す「互いに支え合い、尊重し合うまち」に近づけると思います。
じつげん たが ささ あ おも せつ
その実現のためには、みなでお互いを支え合い、思いやりをもって接する
ことが大切です。このパンフレットでは、「障害者差別解消法」に着目して、
しょうがいしゃ さべつ かいしょうほう ちゃくもく
その基本的な考え方や、日常生活の中でできる配慮や理解について、皆さ
きほんてき かんが かつ にちじょうせいかつ なか はいりょ りかい みな
んに考えてもらうことで、一人一人が互いを尊重し合って生活をしていく
かんが ひとりひとり たが そんなちやう あ せいかつ
たいせつ りかい さいわい
大切さを理解するきっかけになれば幸いです。



あきしましこうしき
昭島市公式キャラクター

アッキー



あきしましこうしき
昭島市公式キャラクター

アイラン

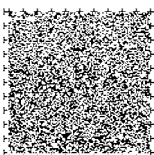


あきしましこうしき
昭島市公式キャラクター

ちかっぱー

もくじ

- しょうがいしゃ べつ かいしょうほう
○障害者差別解消法とは・・・・・・・・・・ 2
- しょうがい
○さまざまな障害・・・・・・・・・・ 3
- しょうがい かた ばめん こま
○障害のある方はこんな場面で困っています
- みせ こま
お店などでの困りごと・・・・・・・・・・ 5
- いどう とき こま
移動の時の困りごと・・・・・・・・・・ 7
- せいかつ ば こま
生活の場での困りごと・・・・・・・・・・ 9
- こんなサポートができるかも・・・・・・・・ 11
- ヘルプマーク・ヘルプカードって？・・・・・・・・ 13
- しょうがい かん
○障害に関するマーク・・・・・・・・・・ 14



Uni-Voice（ユニボイス）コード

め ふじ ゆう かた かい はつ
目の不自由な方などのために開発された、コードにスマートフォンをかざすと、
いんさつぶつ ないよう よ あ
印刷物の内容を読み上げるアプリのためのコードです。

しょうがいしゃさべつがいしょうほう 障害者差別解消法とは

しょうがいしゃさべつがいしょうほう すべ ひと しょうがい う む わ へだ そうご じんかく こせい
障害者差別解消法は、全ての人が、**障害の有無**によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を
そんちょう あ きょうせい しゃかい じつげん む しょうがい りゆう さべつ かいしょう すいしん もくてき
尊重し合いながら共生する社会の実現に向け、障害を理由とする差別の解消を推進することを目的とした
ほうりつ
法律です。

しょうがいしゃさべつがいしょうほう ふとう さべつてきとりあつかい ごうりてきはいいりよ しょうがい ひと な ひと
障害者差別解消法では、**不当な差別的取扱い**をなくし、**合理的配慮**によって、障害のある人も無い人も、
だれ しゃかい じつげん めざ さだ
誰もがくらしやすい社会の実現を目指したルールを定めています。

しょうがい う む 障害の有無

「障害」とは、**しょうがい** びょうき ケガ うま ちが からだ こころ はたら せいかつ なか こま
病気やケガ、生れつきの違いなどで、体や心がうまく働かず、生活の中で困ること
とがあることです。年を取ったり、ケガをしたりして、誰でも**しょうがい** じょうたい
障害のある状態になることがあります。
また、車いすで自由に移動できる人が、エレベーターがないことで、2階に行けなくなってしまうこと
も**しょうがい** しょうがい だれ みちか おも たす あ たいせつ
障害になります。そのため、障害は誰にとっても身近なことで、思いやりと助け合いが大切です。

ふとう さべつてきとりあつかい 不当な差別的取扱い

ふとう さべつてきとりあつかい せいとう りゆう
不当な差別的取扱いとは、正当な理由がない
のに、**しょうがい** さいきょう
障害があることで、サービスの提供を
きよひ ていきょうばしょ じかんたい せいげん
拒否したり、提供場所や時間帯を制限したりする
ことなどをいいます。

ごうりてきはいいりよ 合理的配慮

ごうりてきはいいりよ しょうがい かた てだす
合理的配慮とは、障害のある方から、手助けや
ひつよう はいりよ い し つた とく ふたん
必要な配慮についての意思が伝えられた時、負担
おも はん い はな おこな ひつよう
が重すぎない範囲で、話しあいを行い、必要かつ
ごうりてき たいおう
合理的な対応をすることをいいます。

しょうがい 「障害」はどこにある？

しょうがい しゃかい 「障害」は社会にある

にほん にん ひとり しんしん はたら しょうがい ひと い しょうがい
日本には、16人に1人、心身を働かせることの**しょうがい**がある人がいると言われていいます。その障害も
さまざまですが、果たして、「**しょうがい** しゃかい
障害」というのは、心身に機能障害があるので、その人にとって、困難が
しょう ひと じぶん の こ
生じれば、その人は自分で乗り越えていかなければならないのでしょうか。

たとえば、車いす使用者の方が、お店に入れなくて困っているとします。段差がある、入口の幅が狭い、
さかみち さいきょう
スロープ（坂道）がないなどによって、入れません。この方の「**しょうがい** しゃかい
障害」となってお店に入れないという困
りごとを生じさせているのは、お店の環境づくりにも要因があるのではないのでしょうか。

つまり、「**しょうがい** しゃかい
障害」は社会（モノ、環境、人的環境等）と心身機能の**しょうがい**とがあいまって、作りだ
されているのです。すなわち、「**しょうがい** しゃかい
障害」は社会にあります。

しょうがい しゃかい 障害の社会モデル

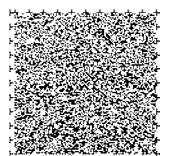
「**しょうがい** しゃかい
障害＝バリア」は、社会（モノ、環境、人的環境等）
と心身機能の**しょうがい**とがあいまって作りだされているものであ



ることを、『**しょうがい** しゃかい
障害の社会モデル』といいます。

この「**しょうがい** しゃかい
障害」を取り除き、また取り除くた
めの手助けをして、差別を行わず、多様な人々
とのコミュニケーションをする力を磨き、行
動をすることが共生社会に求められています。

しょうがい
まずは**しょうがい**にはどんな
種類があるのか
つぎのページで見よう



しょうがい さまざまな障害

しょうがい 障害についての理解を深めるために、まずは、しょうがい 障害にはどんなものがあるのかを知りましょう。そして、まわりの人の力も借りて、私たちにどんな手助けができるのかを考えてみましょう。

し かくしょうがい

視覚障害 目がみえない・見えにくい人

目が見えにくい人の中には、まったく見えな
い人もいれば、ぼんやりと見える人、明るさだ
けがわかる人もいます。昼は見えても夜は見え
なくなる人や、まんなかだけが見える人もいま
す。

それぞれ違います。

白い杖を持っている人や、
盲導犬と歩いている人は、目
が見えにくいことがまわりか
らもわかりやすいですが、ぼ
んやりと見える人の中には、
白い杖を持っていない人もい
ます。



ちようかくしょうがい

聴覚障害 耳が聞こえない・聞こえにくい人

まったく聞こえない人や、耳が聞こえにくい
人もいます。

音や人の声がわからないと、
話をしたり、気持ちを伝えたり
するのが難しくなります。
手話や文字、口の動きを見
て、お互いに気持ちを伝えあ
っています。聞こえないこと
で、言葉を話すことが難しく
なる人もいます。

コンニチハ



しんたいしょうがい

身体障害 体の一部や全部が動かない・動かしにくい人

病気やケガ、生まれつきの理由で、身体が自由
に動かしにくい人がいます。

車イスや手足の代わりの道

具を使っている人もいます。

段差や階段があると一人
では移動が出来ないことが
あり、まわりの人の手助け
やスロープ・エレベーター
などを使うことが必要なこと
があります。



ち て きしょうがい

知的障害

考えたり覚えたりすることが苦手なことがあ
り、自分のことは自分でできる
けど、お金の計算や言葉で気持
ちを伝えるのが苦手な人もいま
す。

人によっては、着替えたり、
ご飯を食べるのに助けが必要な
人もいて、誰かの日常的な手助
けが必要なこともあります。



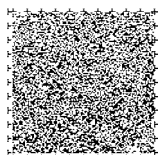
せいしんしょうがい

精神障害

心の元気がなくなって、毎日の生活が難しく
なることがあります。

突然怖くなったり、気分がとても落ちこんだ
り、人と話すのが辛くなる
こともあります。

心の不安や疲れで困って
いる人がいますが、まわり
からはわかりにくいことが
多いです。



内部障害

心臓や肺、腎臓など体の中の働きがうまく働かない人がいます。見た目ではわからないことが多いですが、長い時間歩くことが難しかったり、すぐ疲れてしまったりします。

ペースメーカーを入れたり、排便や排尿をする道具をつけている人がいます。



高次脳機能障害

病気や事故などで脳にダメージを受けると、忘れやすくなる、目が見えにくくなる、思った言葉が出なくなるなどにより、気持ちを持ちをコントロールすることが難しくなることがあります。



重症心身障害

身体を動かすことや、話したり考えたりすることが、どちらとも難しい人がいます。

食べる時や、車イスの乗り降りなどが、人やリフト、クレーンの助けを受けないとできないことがあります。

医療的ケアが必要な人

痰をとったり、鼻や体に入れたチューブから栄養をとるなど、いのちを守るために日常的に医療の手助けが必要な人がいます。家や学校でもケアが必要です。



難病・その他の病気

身体の働きに問題が出る、長く続く病気があります。治すのが難しく、手足が動かしにくくなったり、話すことや食べることが大変になることもあります。

見た目では分かりにくいですが、体調によっては、かなりつらい症状も出ることもある病気です。



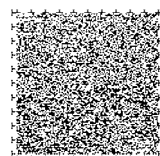
発達障害

自分の好きなことに気を取られたり、言葉で気持ちを伝えるのが苦手だったり、音や匂いにとっても敏感なことがあります。

順番をまもるのが難しかったり、人の気持ちをよ読みとるのが苦手なこともあるなど、できると、難しいことの違いが人それぞれで、いろんな特性が表れます。



障害のある人がどんなことで困っているのか
次のページから見てみよう



しょうがい 障害のある人の みせ ひと お店などでの くるま 困りごと

くるま ひと みせ か
車イスの人がお店で買い

もの とき
物をする時
たか ばしよ しょう
高い場所の商
ひん て とど
品に手が届かな
いことがあります。



くるま ひと みせ なか
車イスの人がお店の中を

いどう とき
移動する時
みせ つうろ
お店の通路がせま
いどう
くて移動しにくい
ことがあります。

しょうがい
障害のためにひとりの

か もの むずか とき
買い物が難しい時
か もの
買い物つきそいのサービス
をしってくれるお店と、そう
でないお店があります。

くるま ひと いんしよく みせ
車イスの人が飲食のお店

はい とき
に入る時
はい ことわ みせ
入るのを断られたり、お店
のテーブルやイスの高さが
あ 合わなかったり、固定イス
しかなくて、食べにくいこ
とがあります

くるま ひと あめ ひ しょう
車イスの人が雨の日に障

がいしゃ ちゅうしゃ とき
害者スペースに駐車する時
や ね ちゅうしゃ
屋根のない駐車
じょう の お
場では、乗り降
りの時に体がぬ
れてしまうこと
があります。



しょうがい ひと の くるま
障害のある人が乗った車

ちゅうしゃ とき
が駐車する時
しょうがいしゃちゅうしゃ
障害者駐車ス
ペースが必要の
ひつよう
ない人に使われ
ていて、使えない
ことがあります。

も じ よ むずか ひと
文字を読むのが難しい人

がメニューなどを読む時
め み ひと かんじ
目の見えにくい人や漢字の
にがて ひと みせ
苦手な人は、お店のメニ
ューや商品の説明を読むこ
とができずに、注文や買い
物が難しいことがあります。

メニューなどを自分が好き

なものを選んで決めたい
じぶん き ち せいり ことば
自分の気持ちの整理や言葉
ひょうげん むずか ひと
を表現するのが難しい人
は、周りの人が、勝手にメ
ニューなどを選んでしまう
ことがあります。

め み ひと びょういん
目の見えにくい人が病院

に通う時
かよ とき
びょういんない いどう うけつけばん
病院内での移動や、受付番
ごう あんない
号の案内などがわからずに
こま
困ることがあります。

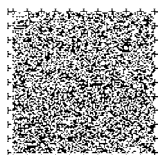


も じ よ むずか ひと
文字を読むのが難しい人

がタッチパネルを使う時
め み ひと かんじ
目の見えにくい人や漢字の
にがて ひと がめん も じ つか
苦手な人は、画面の文字や使
い方がわからず、タッチパネ
ルや銀行ATMを使うこと
が難しいことがあります。

しょうがい ひと ふどうさんや
障害がある人が不動産屋

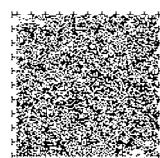
に行くとき
しょうがい りゆう へ や いえ
障害を理由に、部屋や家を
か とき もうしこ
借りる時などに、申込みを
ことわ
断られることがあります。



こんな時^{とき}どんなサポート^{サポート}ができるか^{いっしょ}一緒に^{かんが}考えてみよう

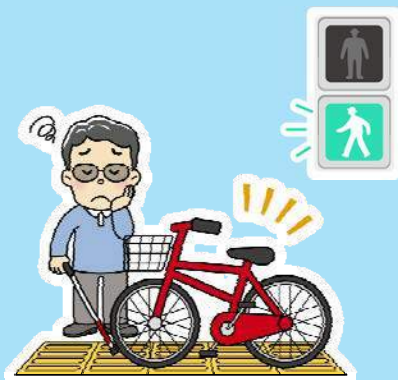


A large white rectangular area with horizontal dashed lines for writing.



いどう とき こま 移動の時の困りごと

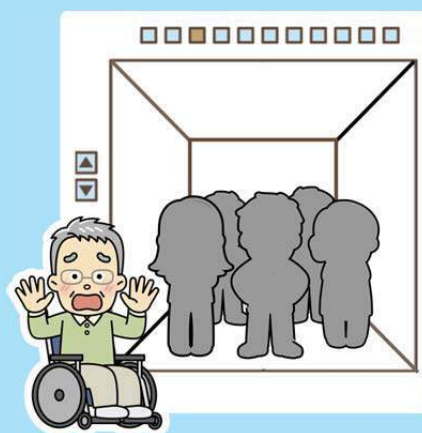
め み ひと みち ある
目の見えにくい人が道を歩
とき
く時
てんじ うえ じてんしゃ
点字ブロックの上に自転車
もの お あんぜん
や物が置いてあると、安全
すす
に進めなくなってしまう
す。



じてんしゃ ほど う お
自転車が歩道を通ったり
ほうち
放置されたりしていると
くるま の ひと しかく
車イスに乗る人や視覚
しょうがい ひと とお
障害のある人が通れなか
ったり、自転車にぶつかり
じてんしゃ
そうになって、事故やケガ
じ こ
のもとになります。

め み ひと おうだん
目の見えにくい人が横断
ほど う とき
歩道をわたる時
お ばしょ
押しボタンの場所がわから
なかつたり、音で知らせて
おと し
くれない横断歩道があつて
おうだん ほど う
わたるのに困ることがあり
こま
ます。

からだ ふじゆう ひと
体の不自由な人がエレベ
の とき
ーターに乗る時
こ
エレベーターが混んでい
ほんとう ひつよう ひと の
て、本当に必要な人が乗れ
とき
ない時があります。



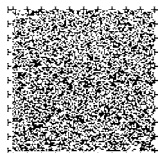
からだ ふじゆう ひと たもくてき
体の不自由な人が多目的
つか とき
トイレを使う時
からだ ふじゆう ひと ゆうせん
体の不自由な人が優先さ
ひつよう ひと つか
れず、必要な人が使えなく
こま
て困ってしまうことがあり
ます。

しかく ちょうかく ちてきしょうがい
視覚・聴覚・知的障害の
ひと けんばいき つか とき
ある人が券売機を使う時
でんしゃ アイシー
電車のきっぷやICカード
がめん
のチャージのための画面
そうさ あんない
操作や案内がわからなく
つか とき
て、使えない時があります。

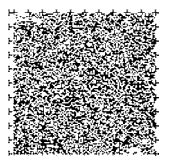
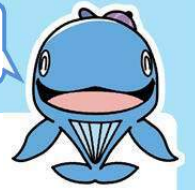
でんしゃ い さきへんこう
電車やバスの行き先変更や
おく とき
遅れがおきた時
ちてきしょうがい ちょうかくしょうがい
知的障害や聴覚障害の
ひと でんしゃ
ある人が、電車やバスの
よてい か ふあん うご
予定が変わって、不安で動
けなくなってしまうことが
あります。



みみ き ひと でんしゃ
耳の聴こえにくい人が電車
の とき
やバスに乗る時
アイシー
ICカードチャージ切れの
し しゃない
お知らせや車内のアナウン
おんせい つ がめんあんない
ス、音声付きの画面案内な
とき
どがわからない時がありま
す。



とき
こんな時どんなサポートができるか
いっしょ かんが
一緒に考えてみよう



せいかつ ばめん こま 生活の場面での困りごと

もじ よ むずか ひと
文字を読むのが 難しい人
うけつけまどぐち りよう とき
が受付窓口を利用する時
め み ひと かんじ
目の見えにくい人や漢字が
にがて ひと うけつけまどぐち
苦手な人が、受付窓口で
もじ よ こま
文字を読めずに困ることが
あります。

みみ き き
耳の聴こえない・聴こえに
ひと
くい人は
みみ き ひと ことば
耳の聴こえる人から言葉か
けをされても、わからない
ことがあります。

からだ ふじゆう ひと うけつけ
体の不自由な人が受付
まどぐち りよう とき
窓口を利用する時
じぶん て もじ か
自分の手で文字を書いた
り、暗証番号を入 力 する
あんしょうばんごう にゆうりよく
ことが 難しい場合があります。

はなし き りかい
お話を聞いたり理解する
にがて ひと
ことが苦手な人は
なが ことば はや
長い言葉や、早いしゃべり
かた はなし き
方でお話をされると、聞き
とり かい むずか
とって理解することが 難
しい場合があります。



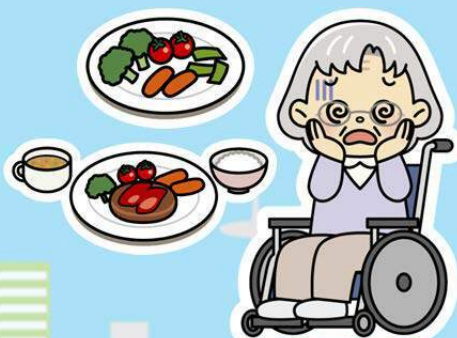
てじゆん
ものごとの手順をおぼえる
にがて ひと
のが苦手な人は
だいじ
どれが大事なことで、どん
じゅんばん すす
な順番でものごとを進め
ればいいのか、わからない
ことがあります。

ようじこ こ あつか
幼児語や子ども 扱いした
ことば
言葉かけをされる
しょうがい ひと なか ちい
障害のある人の中には、小
こ つか ことば
さな子に使うような言葉で
はな ことば
話しかけられることで、傷
つく人もいます。

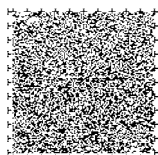
まちが ちゅうい
間違っていることを注意す
るとき
まちが ちゅうい
間違っているところを注意
するだけだと、本当は何を
ただ
すれば正しいのかわからな
く、不安を感じる人もい
ます。

じぶん ちから
自分の力でできること
じぶん ちから
自分の力でできることに
じぶんじしん ちから
ついては、自分自身の力で
やりたいと かんが ひと
考えている人も
います。

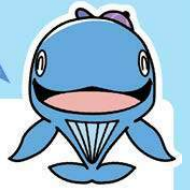
た の
食べにくいものや飲みにく
いものがある
からだ ふじゆう ひと た もの
体の不自由な人は、食べ物
のおお た
のサイズが大きすぎて食べ
られなかったり、飲み物が
あつ の もの
熱すぎて飲めないことがあ
ります。



さいがい とき
災害の時に
しょうがい ひと
障害のある人は、さまざま
りゆう ひなん
な理由により、避難ができ
なかったり、避難所での
せいかつ むずか
生活が 難しいことがあり
ます。



こんな時^{とき}どんなサポート^{サポート}ができるか一緒に^{いっしょ}考^{かんが}えてみよう



A large white rectangular area with horizontal dashed lines for writing.



みせ お店などでは こんなサポートができるかも

くるま たか ばしよ しょうひん
車 イスで高い場所の商品
て とど ひと
に手が届かない人がいたら
たか ばしよ しょうひん
高い場所の商品をとってあげたり、お店の人を呼んで来
ませう。

くるま ひと ちゅうしゃじょう
車 イスの人が駐車場で
あめ こま
雨にぬれて困っていたら
いっしょ みせ なか
一緒にお店の中までカサを
さしてつれて行きませう。

か もの
そのほかひとりでの買い物
こま ひと
に困っている人がいたら
だいじょうぶ なに こま
「大丈夫ですか」「何か困っ
てますか」など声をかけて、
じぶん かいけつ かなら おとな
自分で解決せずに、必ず大人
ひと よ き
の人を呼んで来ませう。

つうろ くるま
通路がせまくて車 イスの
ひと とお
人が通りにくかったら
くるま ひと とお
車 イスの人が通りやすいよ
うに、通路をゆずりませう。

くるま ひと みせ はい
車 イスの人がお店に入れ
こま
なくて困っていたら
くるま ひと とお
車 イスの人が通りやすいよ
うにドアを開けたり、段差に
こま ひと みせ
困っている人がいたらお店
ひと つた い
の人に伝えに行きませう。



つか
タッチパネルが使えなくて
こま ひと
困っている人がいたら
いっしょ ひと
一緒にタッチパネルを操作
するか、インターホンの場所
を教えたり、直接お店や
びょういん ひと よ
病院の人を呼ぶなどでサポ
ートしてもらいませう。

かって えら
メニューなどを勝手に選ば
ないで
ことば つた むずか ひと
言葉を伝えるのが難しい人
にも、2つか3つの中から指
さしで選んでもらうなど、そ
のひと じぶん えら くふう
の人が自分で選べる工夫を
してみませう。

せつめい よ
メニューや説明が読めなく
こま ひと
て困っている人がいたら
いっしょ ひと
一緒にメニューや説明を読
んで教えてあげませう。

びょういん いどう ばんごう あんない
病院の移動や番号案内が
こま ひと
わからず困っている人には
よ だ うけつけ ばんごう
呼び出されている受付番号
を教えたり、病院の人に困
っているひと ひと つた
てのひとのこを伝えに
いきませう。

いどう とき 移動の時では こんなサポートができるかも

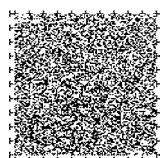
てんじ ひつよう
点字ブロックを必要とする
ひと
人のために
てんじ あんぜん りよう
点字ブロックを安全に利用
できるように、点字ブロック
うえ もの じてんしゃ お
の上には物や自転車を置か
ないようにしましう。

おうだん ほう どう こま
横断歩道で困っている人が
いたら
お お あんぜん
押しボタンを押したり、安全
に横断歩道をわたれるよう
に、信号の色を伝えましょ
う。

め み ひと くるま
目の見えにくい人や車 い
すのひと みち とお
の人が道を通れるように
じてんしゃ の とき ひと
自転車に乗る時は、人にぶつ
からないように、道を広くあ
けましう。

こ
エレベーターが混んでいた
ら
からだ ふじ ゆう ひと
体の不自由な人や、ベビー
カーを押しているひと
優先的に必要とするひと の
の人が乗れるようにしましう。

の もの おんせい き
の乗り物で音声が聴こえずに
こま ひと
困っている人がいたら
しゅわ ひつだん
手話や筆談でサポートする
か、駅員さんやバスの運転手
さんに声をかけましう。



でんしゃ よていへんこう
電車やバスの予定変更が
わからない人がいたら
かわったあとの時間や場所
をわかりやすく伝えるか、
駅員さんなどに声をかけま
しょう。

えき けんばいき こま ひと
駅の券売機で困っている人
がいたら
「大丈夫ですか」「何か困
てますか」など声をかけて、
駅員さんと呼びましょう。

からだ ふじゆう ひと
体の不自由な人がトイレ
を利用できるように
必要な時以外は、多目的トイ
レの利用を避けて、本当に
必要な人がいつでも利用で
きるようにしましょう。

せいかつ ばめん 生活の場面では こんなサポートができるかも

もじ よ むずか ひと
文字を読むのが難しい人
に案内をする時は
文字を読み上げたりふりが
なをふったり、できるだけわ
かりやすく説明するなどの
工夫をしてみましょう。

じぶん ちから
自分の力でできることま
で手を貸しすぎない
自分でやりたいという気持
ちを持つ人には、自分ででき
ることを増やしたいという
気持ちに寄りそって、見守る
ことも大切です。

もじ か こま
文字が書けずに困っている
人には
できるだけ文字を書かない
ですむ方法を考えて、用意
しましょう。

た おお の
食べやすい大きさや飲みや
すい温度に気をくばる
食べる時にサポートが必要
な人には、食べやすい大き
さに切ったり、少し冷ました飲
み物を用意しましょう。



いろいろなルールをおぼえ
るのが苦手な人には
何を一番先にすればよいの
かを伝えて、一つずつ順番
に伝えることで、わかりやす
くなる場合があります。

はなし き りかい
お話を聞いたり理解する
ことが苦手な人には
ゆっくりとしたしゃべり方
で、短い言葉に区切ってお
話すると、聞きとって理解
してもらいやすくなります。

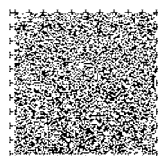
さいがい とき
災害の時に
障害のある人もない人も、
誰もが安全に避難できるよ
う、助け合いや譲り合いの
気持ちを大切にしましょう。

せいべつ ねんれい
性別や年齢にふさわしい
敬語等で話しかける
相手が小さい子でなければ、
障害のあるなしにかかわら
ず、普段通りの言葉づかいで
話しかけましょう。

みみ き ひと
耳の聴こえづらい人とお
話をするために
筆談や手話が難しい場合、
耳の聴こえづらい人は口の
動きで言葉を理解すること
もあるので、マスクを外すな
どの工夫をしましょう。

まちが おし
間違っていることを教える
時
間違っているところを注意
するだけでなく、正しい方法
と一緒にやってもらおうと助
かります。

しょうがい こま
障害や困っていることを
まわりの人に伝えるため
にヘルプマークやヘルプ
カードがあるよ



ヘルプマーク・ヘルプカードって？

ヘルプマーク

ヘルプマークは、義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、作成したマークです。

ヘルプマークを身につけた方を見かけた場合は、電車・バス内で席を譲る、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。



ヘルプカード

ヘルプカードは、援助を必要とする障害のある人などが携帯し、困った時に周囲へ必要な支援や配慮をお願いするためのカードです。カードには、必要な支援や緊急連絡先が書かれていますので、必要に応じて、記載内容を確認し、必要な支援をお願いします。



昭島市のヘルプマーク配布場所

はいふばしよ 配布場所	しよざいち 所在地	でんわばんごう 電話番号
あきしましやくしよしょうがいふくしか 昭島市役所障害福祉課（1階13番窓口）	あきしましたなかちょう 昭島市田中町1-17-1	042-544-5111
ほけんふくし 保健福祉センター（あいぽく）	あきしまししょうわちょう 昭島市昭和町4-7-1	042-544-5126
とうぶしゅつちやうじよ 東部出張所	あきしましたまがわちょう 昭島市玉川町3-10-15	042-541-0759
あきしまししょうがいしゃそうだんしえん 昭島市障害者相談支援センター	あきしまししょうわちょう 昭島市昭和町4-7-1（保健福祉センター2階）	042-513-5456
にじ 虹のセンター25（地域活動支援センター）	あきしましなかがみちょう 昭島市中神町1176-19-101	042-549-7733
じりつせいかつ 自立生活センター・昭島	あきしましあさひちょう 昭島市朝日町3-18-12	042-545-7553
あきしまししょうがいしゃしゅうろうしえん 昭島市障害者就労支援センター	あきしましまつばらちょう 昭島市松原町3-6-7-105	042-542-7288

ヘルプマークを身につけている方を見かけたら

電車やバスの中では、席をお譲りください。
外見では健康に見えても、疲れやすかったり、
つり革につかまり続けるなどの同じ姿勢を保
つことが困難な方がいます。

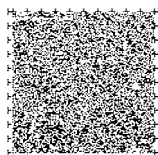
また、外見からは分からないため、優先席
に座っていると不審な目で見られ、ストレス
を受けることがあります。

駅や商業施設等で、
声をかけるなどの配慮
をお願いします。

交通機関の事故等、突
発的な出来事に対して
臨機応変に対応するこ
とが困難な方や、立ち上
がる、歩く、階段の昇降
などの動作が困難な方
がいます。

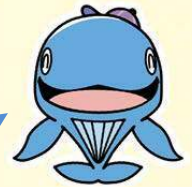
災害時は、安全に避難す
るための支援をお願いし
ます。

視覚障害者や聴覚
障害者等の状況把握
が難しい方、肢体不自
由者等の自力での迅速
な避難が困難な方がい
ます。



しょうがい かん 障害に関するマーク

しょうがい
障害や、そのサポートのための
さまざまなマークがあるよ



しょうがいしゃ
障害者のための
国際シンボルマーク



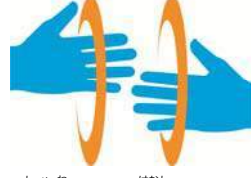
しょうがい ひと はいりよ
障害がある人に配慮し
た車や場所です。

しんたいしょうがいしゃひようしき
身体障害者標識



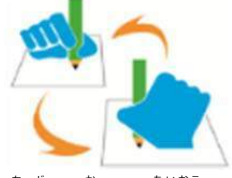
てあし ふじゆう ひと
手足が不自由な人が
利用する車です。

しゅわ
手話マーク



「手話でお話できま
す。」というマークです。

ひつだん
筆談マーク



「文字で書いて対応しま
す。」というマークです。

ちようかくしょうがいしゃひようしき
聴覚障害者標識



みみ ふじゆう ひと
耳が不自由な人
が利用する車で
す。

みみ
耳マーク



き
聞こえにくいこと
を表すマークです。

もうじん
盲人のため
の国際シン
ボルマーク



め ふじゆう ひと つか
目が不自由な人が使いや
すい工夫がされてる場所
です。

はくじよう
白杖SOSシグ
ナル普及啓発



しろ つえ ち ひと み
白い杖を持っている人を見かけ
たら、声をかけて、お手伝いを
してください。

オストメイト
マーク

はいべん はいによう
排便や排尿を
するための、
特別なふくろをつけて
いる人のためのマーク
です。



ハート・
プラス
マーク
み め
見た目



ではわからない、
内部障害がある人
のマークです。

ほじょ犬
マーク

ほじょ犬
（盲導犬・
聴導犬・介助犬）と一緒
に利用できる施設のマー
クです。

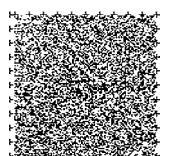


しょうがいしゃ こ
障害者雇
用支援マ
ーク



障害のあ
る人が働きやすいよう
に、応援している会社や
お店のマークです。

よ かん が はな あ
パンフレットを読んでどんなことを感じたか書いて話し合ってみよう





しょうがいしゃ べつかいしょうほう
障害者差別解消法についてのさらに詳しい情報は
こちらの二次元コード読み取り先のページをご覧ください



しょうがい かつた さべつ ぎやくたい かん
障害のある方への差別や虐待とすることがあった時は、
そうだんまどぐち れんらく
相談窓口にご連絡ください。

しょうがい かつた さべつ そうだん
障害のある方への差別についての相談
あきしまししょうがいふくしか
昭島市障害福祉課 042-544-5111
ないせん
(内線2132~2135)

あきしまし さべつかいしょうほう
昭島市差別解消法パンフレット

れいわ ねん がつはっこう
令和7年11月発行

はっこう あきしまし
発行 昭島市
へんしゅう あきしましほけんふくし ぶしょうがいふくしか
編集 昭島市保健福祉部障害福祉課

とうきょうとあきしまし た なかちょう
〒196-8511 東京都昭島市田中町1-17-1

でんわ
電話 042-544-5111 (代表)

ファックス 042-546-5496

