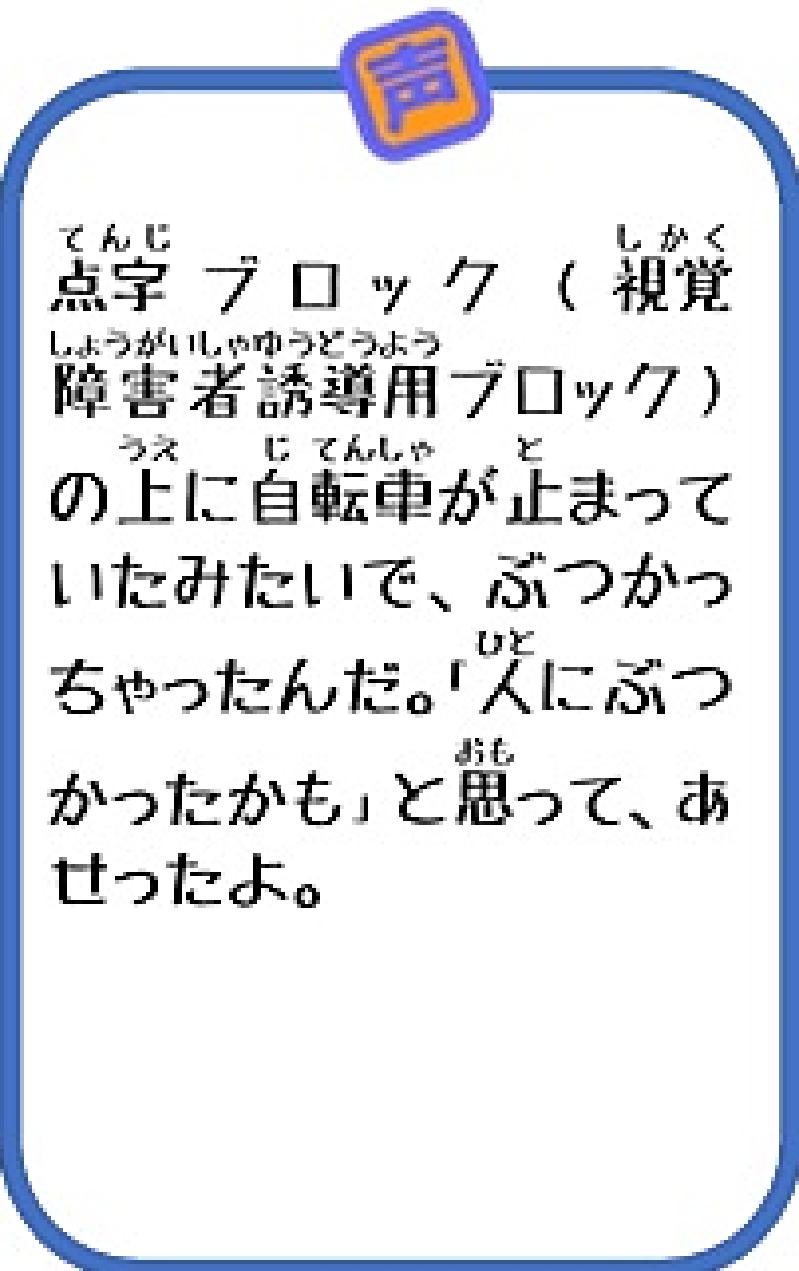


道みち  
なのに  
いつも通とおれる

あつ！びつくり



点字ブロック（視覚  
障害者誘導用ブロック）  
の上に自転車が止まって  
いたみたいで、ぶつかっ  
ちゃったんだ。「人にぶつ  
かったかも」と思って、あ  
せったよ。

乗のりそびれ  
わからずバスに  
位置が変わり  
わからずバスに



どうもこうじ  
てい  
バス停って、道路工事と  
かがあったりすると、  
場所が変わることがある  
んだ。気づかずに待って  
いたら、通りかかった人  
が教えてくれて助かった  
よ。

はつきりしてねよ  
得意と苦手が  
生まれつき  
にがて  
とくい  
う



わたし 私は、計算とか分析とかは大得意だけど、人の顔を覚えるのが苦手。得意なことと苦手なことの差が大きくて困ることがあると、発達障害って診断されることがあるんだって。

苦手で乗れない  
にがてのくわい

人が多いと  
ひどいおおい

エレベーター



声

ひとごみが苦手になっちゃった。だから、エレベーターで「まだ乗れますよ」と声をかけてもらっても、ことわざ断っているんだ。

たくさんあるよ  
伝えたいこと  
たくさんあるよ  
伝えたいこと  
たくさんあるよ  
伝えたいこと  
たくさんあるよ  
伝えたいこと  
たくさんあるよ  
伝えたいこと

おも  
かんが  
おも  
かんが



声

うちの子は、体も思う  
ように動かないし、  
の発達もゆっくりでお  
話することも難しい  
の。でも、表情や仕草  
で、「伝えたいことが何  
か」とかは、分かってくる  
よ。

出でこない  
で うまく言葉に 感謝の気持ち



わたし私は、言葉がずっと出て  
ことばでこないんだ。だから、お  
れい 礼を言いそびれたり、う  
い まく言えなくてきつい  
くちょう 口調になっちゃったりし  
もう めう かわ きも て、申し訳ない気持ちに  
なることがあるよ。

**差別**が起<sup>お</sup>こる  
さべつ  
と思<sup>おも</sup>い込<sup>こ</sup>みから  
きづいてる?



**声**  
わたし み め わ 私は見た目で分からな  
い病気で、動けない時が  
あったんだけど、「なまけ  
病だ」とうわざされて、  
おも  
つらいな、と思ったよ。  
さべつ さべつ 差別があるから差別を  
きんし ほうりつ 禁止する法律ができただけ  
ど、これで理解が広まっ  
まちが おも て、間違った思い込みが  
へ減っていくといいな。

たすかつた 優先してもらえて 車いす



エレベーターでしか  
移動できないと、優先してゆずってもらえると  
助かるけど、申し訳ない気持ちもあるよ。みんな  
が乗れるように数が  
増えるといいな。

不 使 さ に 初 め て 気 づ く

ふ  
べん

は  
じ

け  
が  
を  
し  
て



け

声

車いすに乗るようにな  
って、「これも邪魔になる  
んだ、不便なんだ！」と  
気づいたことがたくさん  
あってびっくりしたよ。け  
がをしたり、荷物で手が  
ふさがったりして自由に  
動けないときに、同じよ  
うに思ったことがあるん  
じゃないかな。

ひと  
人そ  
れぞ  
れ  
ひと  
同じ  
障  
害  
で  
も  
ひと  
おな  
こま  
木  
るーと  
こま  
こ  
しょ  
うが  
い



くるま  
車いすユーザーで集ま  
って話しても、手伝ってほ  
しいことは人によつて違  
うんだ。同じクラスの  
ともだち  
友達でも、困る場面や、  
得意や苦手、好き嫌いは  
ちが  
違うでしょ?

聞こえなかつた  
聞きかづかれていたの？  
さつきから



わたし き たす  
私は、聞こえを助ける  
ほちょうきつか  
補聴器を使っているよ。  
でも、私の場合は聞こ  
えにくさが残るから、声  
をかけられて気づかな  
いこともあって申し訳な  
いなと思うよ。

減らせるね  
ちらつとの配慮で  
障害は  
ちよつとの配慮で  
減らせるね



声  
障害があって困るのは、  
自分のせいじゃなくて  
社会のせいなんだ。外国  
に行くと、言葉が分からな  
くて困るけど、これも障害  
だよね。  
少しの配慮で障害は減ら  
せるよ。みんなが気づくこ  
とが大切だよね。

楽なことも  
らくとも

立たす  
らくたす

すぐに降りるので  
うそくにのりのので

立つていゐる方が  
たつていゐる方が

立つていゐる方が  
たつていゐる方が



一駅でも座りたい人もいるけど、私は座ると立ち上がるのが大変だから、ゆづられても断っているよ。でも、声をかけられるとうれしい気持ちになるよ。

ひとえき すわ ひと  
わたくし すわ  
たたか あ たいへん  
ことわ こえ  
きも

わ 手話 しゅわ  
わ 手話 しゅわ  
が 私 わたし  
に は わたし

わ 分か  
か ら な  
い わたし



わたし おとな  
耳 き が聞こえなくなつた  
から、手話を習つたこと  
がなくて、手話で話しか  
けられてあせつたことが  
あるよ。こういう聴覚  
障害の人もいると知つて  
くれるとうれしいな。  
ちょうどよいマークは  
聴覚障害のマークだ  
よ。

怖いと思う  
こわいと  
おも  
う

大きい  
まわりの目  
めせん  
線  
が

外に出ると  
そと  
で



声

わたし私は、不安な気持ちが  
つよ強くなると、人の目が怖  
くなつて、外に出られな  
くなつちやうの。目が  
ふじゅう不自由になった友人や、  
くるま車いすに乗るようにな  
った友人も、人目が気にな  
つて外に出にくくなつ  
たって言ってたな。

使いやすいトイレ  
障害があつても  
助かるよ



**声**  
最近、いろいろな人が使いやすいトイレが増えたよね。性別で分かれていなかったり、手すりやベッドがあったり、オストメイトに対応していたり、いろんな機能があるから助かるな。

**知的障害** ちてきしょうがい  
ちづかれにくらい  
氣づかれない頃はひづくろは



ち

**声**

わたし ちい 私は、小さいころから おお 分からないことが多い  
て、よく怒おこ られてたんだ。おとな 大人になってから、  
けいと ちてきょうがい 軽度の知的障害で、  
ほかの人より発達がゆっくりだったからだと知って、納得なつとく したんだ。

相談しよう

そうだん

つからいとき  
かかえこまことに



声

わたし 心かし  
私は昔 いじめられてい  
たことがあるんだ。誰に  
も相談できなくて、一人  
で抱え込んでしまってつ  
らかったよ。今は相談で  
きる場所がたくさんある  
よね。ちゃんと利用して  
ほしいな。

ふんばれない  
たどり着きたい  
手すりまで



わたし ひょうき からだ  
私は、病気で体の  
ひだりがわ うご  
左側がうまく動かなく  
なったんだ。電車の  
の お て  
乗り降りは、手すりがないと転んじゃう。手すりを  
こる て  
ゆずってくれたり、手を  
か て  
貸してもらえるととても  
たす 助かるよ。

怖いから と  
止まって乗ろう  
ぶつかられるのは



**声**  
わたし じこ かたがわ て 手が  
うご 動かなくなつたんだ。手  
すりが持てるのは、動く方  
の手だけ。エスカレーター  
かたがわ 一 って片側によつて乗る  
ふうしゅう 風習があつて、私はい  
つも逆側に乗るから、  
追い抜こうとする人にぶ  
つかられて、怖い思いを  
するよ。止まって乗ってくれるとうれしいな。

理解されない  
りかい  
か  
いけ  
ざ  
れ  
な  
い

見た目でわからず  
み  
た  
め  
で  
わ  
か  
ら  
ず

内部障害  
ない  
ぶ  
しょ  
う  
が  
い



声

ハートプラスマークって  
し  
知ってるかな？心臓と  
めんえき  
か、免疫とか、見た目に  
み  
め  
わ  
分  
か  
ら  
な  
い  
障  
害  
の  
あ  
る  
ひと  
人  
が  
つ  
け  
る  
マ  
ー  
ク  
なん  
だ。  
わたし  
私はこのマークを  
つ  
け  
て  
い  
て、電車では  
ゆうせんせき  
優先席に座っているよ。  
せき  
席をゆずってほしいと言  
われると、ちょっと困っち  
やうんだ。

**障害いつぱい**  
**にんぎょ**  
**ちじょう**  
**しゃうつがい**  
**じじよ**  
**せいかつ**  
**人魚たち**  
**じじよのせいかつ**  
**地上の生活では**



**音**  
わたし **くるま** の  
私が車いすに乗るよう  
になったとき、家の中も  
外も障害だらけだなっ  
て思ったの。人魚が地上  
で おな おも おも  
に出たら同じように思う  
んじゃないかな。**環境**に  
よって、障害は増えたり  
減ったりするし、自由さも  
不便さも変わるんだ。

**受診・相談しよう**

じゅしん  
そうだん

じゅしん  
そうだん

**ぬけだしたい**

**そう思うなら**

おも



「こころの病気」<sup>ひょうき</sup>ってい  
うけど、「気持ち」<sup>きも</sup>の問題<sup>もんだい</sup>  
じゃないんだ。<sup>わたし</sup>私はそれ  
を知らないで、症状<sup>しょうじょう</sup>があ  
ってしんどいのに、すぐに  
病院<sup>びょういん</sup>に行かなかつたか  
ら、悪化<sup>あっか</sup>してしまつて大変<sup>たいへん</sup>  
だつたよ。

# してほしい 私に説明 ねえ店員さん



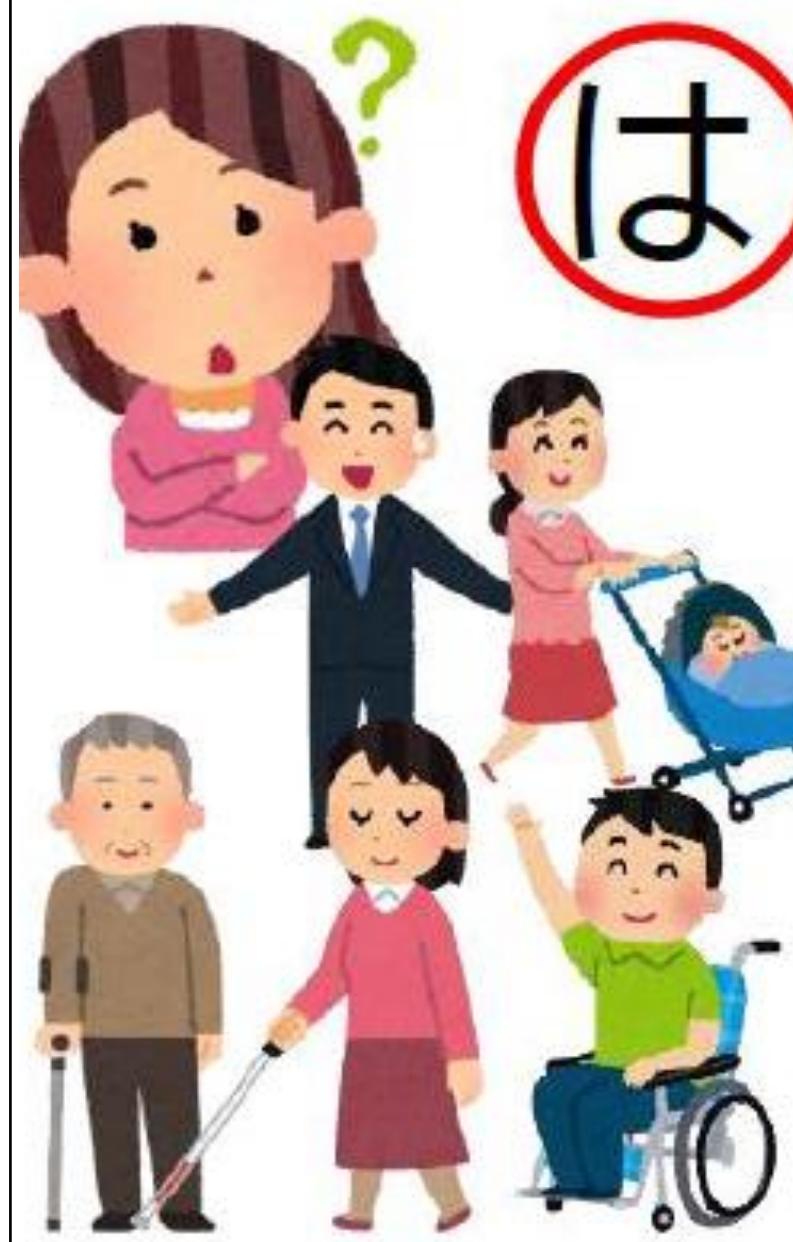
くるまの車いすに乗っていると、なぜか店員さんが私には話しかけてくれない。介助者はいるけど、買いたいものを決めるのは私だから、私には話してほしいな。

# 事故などで 脳の病気や 残るダメージ



わたし じこ あたま  
私は、事故で頭をけが  
して、人の話を理解した  
おり、覚えるのが苦手にな  
ったよ。メモをとったりし  
て、忘れないようにして  
いるよ。友だちは、脳の  
病気がきっかけで、同じ  
ようなことで悩んでい  
たよ。

わからないと  
聞いてみないと  
聞き配慮が必要?



私は、自分が困ったときは、どうやって手伝ってほしい（配慮してほしい）か、分かりやすく伝えるようにしているよ。  
合理的配慮は、人によって、場合によって変わるから、何に困っているかは、ぜひ聞いてみてね。

びつくりするよ  
急なお手伝いは  
ひとりこえかけて

さりゅう

てつだ



**声**

車いすに乗っていて困った時に、車いすを押してもらえるとうれしい。でも、突然だと怖いよ。視覚障害の友人も、突然腕をつかまれたり、白杖を持ちあげられたりするとびっくりするって言ってたよ。案内や手伝いはうれしいから、ぜひ先に声をかけてね!

声に  
出ちやう  
考えがぶつぶつと  
心だんから



わたし かんが  
私は、考えていること  
が声になって出ちゃうん  
だ。やめたいと思つてが  
んばったこともあるけ  
ど、なかなか 難しい。  
とも 友だちは、 幻の声  
(幻聴) が聞こえて、  
お話してるって言つてた  
なあ。

つけられなくて  
差別が怖くて

さべつ

かわ

ヘルプマーク

ひつよう



ヘルプマークって、知ってる？見た目には分からぬいけど、手助けが必要な人のためのマークなんだ。つけている人が増えたよね。私は、差別されるんじゃないかな、と思って怖くなっちゃうから、今はつけてないんだ。

安心だ  
あんしん  
線路に落ちず  
せんろ  
に落ちず  
に  
ホームドア  
ホームドア



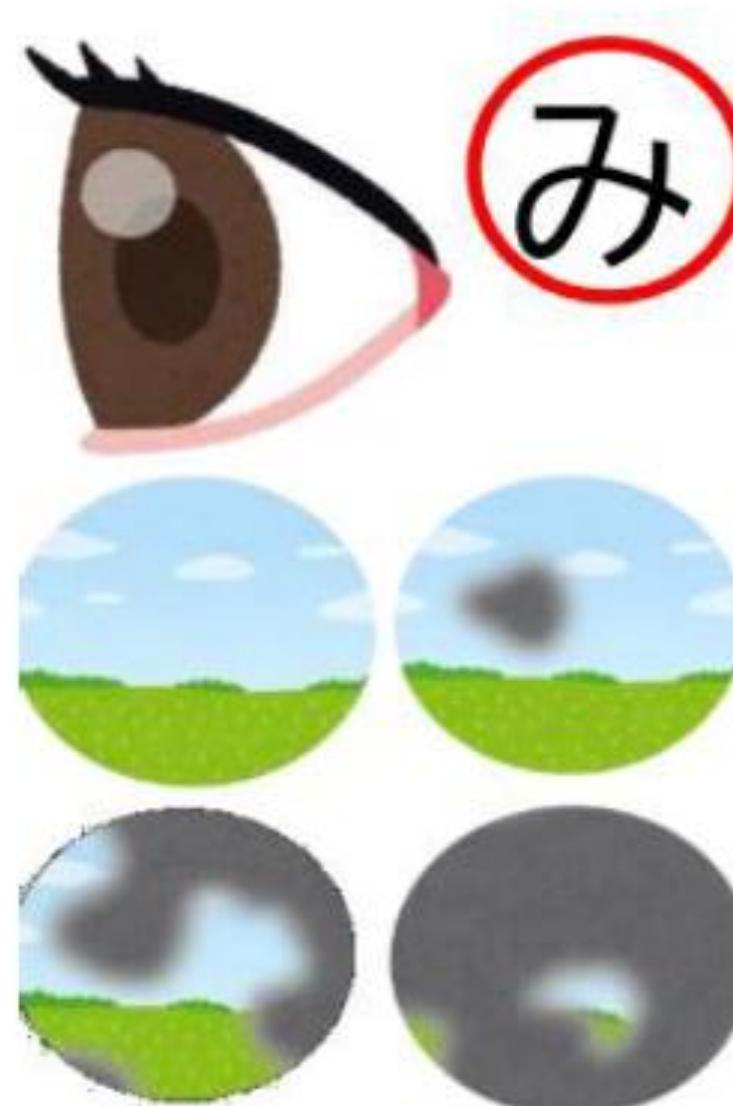
ホームドアがついた駅  
えき  
が増えてきたのを知ってる？  
あのおかげで、目の  
み  
見えない私も、線路に  
お  
落ちる心配がなくて安心  
あんしん  
なんだ。慣れた場所で  
な  
も、方向が分からなくなることがあるんだよね。

みんなちがつて  
みんなちがつて  
マイノリティ



私は女性として生まれたけど、自分では男性だ  
と思っていて、マイノリティ（数が少ないという意味）と言われることがあるよ。でも、生まれたくに国も、育った環境も、好きになる相手も、それぞれ違うからいいんじゃないの？ 全く同じ人は一人もいないよ。

見みえてるよ  
ほんの少すこしは  
見みえてるの?



わたし 私は、見える範囲はんいが  
少しずつ狭くなる病気びょうきに  
なったんだ。少し見える  
から、「白杖はくじょう」も  
み のに見えている」とびっ  
くりされることがあるよ。  
弱視じやくしの友人ゆうじんも同じこと  
で、白杖はくじょうを持つのも  
おな  
なや 悩んでいたよ。

わ  
か  
ら  
な  
い  
こ  
と  
ば  
ま  
す  
か  
し  
い  
は  
や  
め  
て



声  
わたし せつめい わ  
私は、説明が分からな  
いと、不安になるんだ。  
ふあん 不安になるとパニックに  
なって、怒ってしまったこ  
ともあるよ。  
わ 分かりやすくひとつず  
せつめい つ説明してもらえるとう  
れしいな。

なごやは  
暮らせんまち・  
安心して共に  
暮らせるまち・  
めざしている  
目指してい  
る  
安心して共に  
暮らせるまち・  
なごや



名古屋市は、「障害のある人もない人も誰もが、かけがえのない個人として尊重され、お互いを思いやる気持ちを持ちながら、安心して共にく暮らせんまち・なごや」をめざしているんだって。

ちがいがわかる  
ちがいがわかる  
ちがいがわかる  
ちがいがわかる  
ちがいがわかる  
ちがいがわかる  
ちがいがわかる  
ちがいがわかる  
ちがいがわかる  
ちがいがわかる

絵もつけて  
絵もつけて  
絵もつけて  
絵もつけて  
絵もつけて  
絵もつけて  
絵もつけて  
絵もつけて  
絵もつけて  
絵もつけて

文字が大きく  
文字が大きく  
文字が大きく  
文字が大きく  
文字が大きく  
文字が大きく  
文字が大きく  
文字が大きく  
文字が大きく  
文字が大きく

もじよ  
もじよ  
もじよ  
もじよ  
もじよ  
もじよ  
もじよ  
もじよ  
もじよ  
もじよ



**声**

わたし私は「**文字を読むこと**」  
が苦手！イラストがある  
と、**文字が読みなくても**  
わかりやすくてたすかる  
な。キャットフードを探す  
ときは、パッケージの**猫**  
**の写真を探すよ。**

友達ともだちと楽たのみしたいともだちと楽しむみたい

車くるまいす屋形船やかたぶね



昔むかし、ともだちと屋形船やかたぶねに乗るうとして、「車くるまいすに乗ったままじゃ無理！」って断られたことがあったんだ。車くるまいすに乗ったままで乗れる屋形船もあるって聞いたから、今度はそこに行くつもり！

便利なんだけど  
みんなが使えて  
ユニバーサルデザイン



ユニバーサルデザインって知ってる？いろんな人が使いやすくなるようにデザインされたものなんだよ。でも、人によつては使いにくいこともあるんだ。わたしには使えないものは、自分専用の自助具を作つてもらうよ。

一苦労

ひとくろう

バスに乗るのも

よつこいしよ



わたし ひょうき 私は病気になつてから  
たいりょく お 体力が落ちてしまつて  
たんさ おお 段差の大きいバスは、  
の乗り込むのに時間がか  
かるんだ。でも、バス停  
でんしゃ えき おお は電車の駅より多いか  
ら、歩く距離は短くすむ  
から助かる部分もある  
よ。

手段が増えて  
しゆだんふあ  
**手段**が増えて  
しゆだんふあ  
楽だよね  
らくだよね  
コミュニケーションの  
コミュニケーションの



わたし 眼が不自由で、  
かいわ 会話ができなくて困ることがあるよ。でも今は、  
スマホでメールのやりとりができるっても  
べんり しかくしょうがい ゆうじん  
便利。視覚障害の友人は、メールを読み上げる  
アプリを使っているよ。  
コミュニケーションの  
手段は、工夫次第で増えるよね。

飛行機に乗るよ  
ひこうきのうき  
のうるよ

車いすユーナーも  
くるまいうき  
のうすユーナーも

旅行では  
りょこうでは



声

わたし くるま さいしょ の  
私は、車いすに乗るよ  
うになって、最初はどこ  
にも行けないと思い込ん  
でずっと家にいたの。でも  
今は りょこう り  
飛行機も乗るよ！あの  
じかん 時間、もったいなかつた  
な。

選べる時代  
えら  
る時  
じだい  
代  
車  
くるま  
いす対応で  
けんさく  
ルート検索で



最近子どもを産んだ友人  
さいきんこ  
うじん  
から、ルート検索で、車  
けんさく  
いす対応ルートが選択で  
せいたく  
きるようになったと  
おし  
教えてもらったよ。階段  
かいせん  
やエスカレーターが  
りよう  
利用できないのはベビ  
ーカーも同じだもんね。

分かる工夫を  
聞くこえなくて  
も聞こえな  
連絡が  
分かる工夫を



わたし 畏み 耳が不自由だから、防災サイレンは聴こえない。光で分かるようになっているけど気づけるか心配。障害のある私たちが安心して暮らせるってことは、誰でも暮らしやすいってことだと思うから、みんなで準備を進められるといいよね。

くだりは歩き  
子どもがゆらし

□ 一 プ ウ エ



むかし、こどもが観光ロープ  
ウエーを揺らしてしまっ  
て、下りは歩いたことがあるよ。発達障害がある  
も、子どもにいろいろな  
経験をさせたいけど、周りのことを考えると、遠慮し  
た方がいいのかと悩んじ  
やう。

どうしていいか  
調子が悪いと  
分からないと



わたし ひょうき  
私はこころの病気で、  
ちりょう う  
治療を受けているよ。  
せいしんてき ちょうし わる  
精神的に調子が悪いと、  
「どうしてほしい」とか、  
「どうしたらいいのか」  
とか、何も考えられなく  
なることがあるんだよ。  
ちょうし ひ  
調子は日によって変わっ  
て、出来ることも日によ  
って変わっちゃうんだ。

うれしいな  
出で  
バスを  
使つか  
うけられて



**声**

くるま  
車いすでバスに乗ると、  
スロープを出してもらつ  
たりして時間がかかるん  
だ。誰でもバスに乗れる  
のは当たり前のことだけ  
ど、私は乗れてうれし  
い。だから、降りるときに  
運転手さんはもちろん、  
ほかのお客さんにも聞こ  
えるようにお礼を言う  
ようにしているよ。

選んで買いたいな  
んでパンを

えらぶんかいたいな  
んでパンを

自分でパンを

じぶんを



**声**

わたしちからはい  
私は力が入らなくなる  
なんびょうくるま  
難病になって、車いす  
のに乗るようになつたん  
だ。段差があつたり通路  
せまみせはい  
が狭いお店には入れな  
くなつて、残念。また、好  
きなパン屋さんに入つて  
じぶん選びたい  
自分でパンを選びたい  
な。車いすでも入れるお  
みせあが増えるといいな。

