

音

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」と思っただけで、あせったよ。

音

バス停って、道路工事とかがあったりするよ、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。

音

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すぎて困ることがあると、発達障害って診断されることもあるんだって。

音

人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、断っているんだ。

音

うちの子は、体も思うように動かないし、知的な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、「伝えたいことがあるよ」とかは、分かってくるよ。

音

私は、言葉がすっと出てこないんだ。だから、お礼を言えなかったり、うまく言えなくてきつい口調になっちゃったりして、申し訳ない気持ちになることがあるよ。

音

私は見た目で分からないう病気で、動けない時があったんだけど、「なまけ病だ」とうわさされて、つらいな、と思っちゃったよ。差別があるから差別を禁止する法律ができたけど、これで理解が広がって、間違っていた思い込みが減っていくといいな。

音

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なくて助かるけど、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。

音

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。

音

車いすユーザーで集まって話しても、手伝わえないことは人によって違うんだ。同じクラスの子友達でも、困る場面や、得意や苦手、好き嫌いも違うでしょ？

私は、聞こえを助ける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。

障害があって困るのは、自分のせいじゃなく、社会のせいなんだ。外国に行くとき、言葉が分からなくて困るけど、これも障害だよ。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。

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、ゆず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。

私は大人になってから耳が聞こえなくなっただけで、手話を習ったことがなくて、手話で話しかけられてあせったことがあるよ。こういう聴覚障害の人もいると知ってくれるとうれしいな。ちようちよのマークは聴覚障害のマークだよ。

私は、不安な気持ちが強くなると、人の目が怖くなって、外に出られなくなっちゃうの。目が不自由になった友人や、車いすに乗るようになって友人も、人目が気になって外に出にくくなっただけで、外に出にくくなっただけ。

最近、いろいろな人が使えたり、性別で分けられていたり、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、いろいろな機能があるから助かるな。

私は、小さいころから分からないことが多くて、よく怒られてたんだ。大人になってから、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、納得したんだ。

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ただけで、今は相談できる場所がたくさんあるよ。ちゃんと利用してほしいな。

私は、病気で体の左側がうまく動けなくなっただ。電車の乗り降りは、手すりがないと転んじゃう。手すりをゆずってくれたり、手を貸してもらえるときも助かるよ。

私は事故で片側の手が動けなくなっただ。手すりが持てるのは、動く方の手だけ。エスカレーターは片側によって乗る風習があって、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。

声

ハートプラスマークって知ってるかな？心臓とか、免疫とか、見た目に分からない障害のある人がつけるマークなんだ。私はこのマークをつけていて、電車では優先席に座っているよ。席をゆずってほしいと言われると、ちよっと困っちゃうんだ。

声

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んて思ったの。人魚が地上に出たら同じように思うんじゃないかな。環境によつて、障害は増えてたり減ったりするし、自由さも不便さも変わるんだ。

声

「こころの病氣」っていうけど、「気持ち」の問題じゃないんだ。私はそれを知らなくて、症状があつてしんどいのに、すぐに病院に行かなかつたら、悪化してしまつて大変だったよ。

声

車いすに乗っていると、なぜか店真さんが私に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、私に話してほしいな。

声

私は、事故で頭をけがして、人の話を理解したり、覚えるのが苦手になつたよ。メモをとつたりして、忘れないようにしているよ。友だちは、脳の病氣がきつかけで、同じようなことで悩んでいたよ。

声

私は、自分が困つたときは、どうやって手伝つてほしい(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。

声

車いすに乗っていて困つた時に、車いすを押してもらえそうらしい。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うんだよ。案内や手伝いはうれしいから、ぜひ先に声をかけてね!

声

私は、考えていることが声になつて出ちゃうんだ。やめたいと思つてがんばつたこともあつて、なかなか難しい。友だちは、幻の声(幻聴)が聞こえて、お話ししてるって言うんだよ。

声

ヘルプマークって、知ってる?見た目には分らないけど、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てたよ。私は、差別されるんじゃないか、と思つて怖くなっちゃうから、今はつけてないんだ。

声

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

音

私は女性として生まれ
たけど、自分では男性だ
と思っいて、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
国も、育った環境も、好
きになる相手も、それを
れ違うからいいんじゃない
いの？ 全く同じ人は
一人もないよ。

音

私は、見える範囲が
少しずつ狭くなる病気に
なったんだ。少し見える
から、「白杖を持っていて
のに見える」とびび
くりされることがあるよ。
弱視の友人も同じこと
で、白杖を持つのを
悩んでいたよ。

音

私は、説明が分からな
いと、不安になるんだ。
不安になるとパニックに
なつて、怒ってしまったこ
ともあるよ。
分かりやすくてひとつづ
つ説明してもらえそう
らしいな。

音

名古屋市は、「障害のあ
る人もない人も誰もか
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
暮らせるまち・なごや」を
めざしているんだって。

音

私は「文字を読むこと」
が苦手！イラストがある
と、文字が読めなくても
わかりやすくてたすかる
な。キヤットフードを探す
ときは、パッケージの猫
の写真を探すよ。

音

昔、友達と屋形船に
乗ろうとして、「車いす
に乗ったままじゃ無理！」
って断られたことがあ
つたんだ。車いすに乗った
ままでも乗れる屋形船もあ
るって聞いたから、今度
はそこに行くつもり！

音

ユニバーサルデザイン
って知ってる？ いるんな
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
よっては使いにくいこと
もあるんだ。私には使
えないものは、自分専用
の自助具を作ってもら
よ。

音

私は病気になる前から
体力が落ちてしまつて
段差の大きいバスは、
乗り込むのに時間がか
かるんだ。でも、バス停
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。

音

私は耳が不自由で、
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
とりができてとっても
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。

音

私は、車いすに乗るよ
うになって、最初はどこ
にも行けないと思ひ込ん
でずっと家にいたの。で
も今は旅行も行くし、
飛行機も乗るよ！あの
時間、もったいなかった
な。

最近子どもを産んだ友人から、ルート検索で、車いす対応ルートが選択できるようになったと教えてもらったよ。階段やエスカレーターが利用できるのはバビーカーも同じだもんね。

私は耳が不自由だから、防災サイレンは聴こえない。光で分かるようにし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っから、みんなで準備を進められるといいよね。

昔、子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。発達障害があっても、子どもにいろいろな経験をさせたいけど、周りのことを考えたら、遠慮した方がいいのかと悩んだりするよ。

私はこころの病気で、治療を受けているよ。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わか」とか、何も考えられなくなることもあるんだよ。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。

車いすでバスに乗ると、スロープを出してもらっ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、他のお客さんにも聞かせるようにしているよ。

私は力が入らなくなる難病になって、車いすに乗るようになってきた。段差があつたり通路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自分でパンを選びたいな。車いすでも入れるお店が増えるといいな。