

# 障がいを知り、 共に生きる



©長野県アルクマ

まず、知ることからはじめましょう



長野県

しあわせ信州

これまで、障がい者の生活のしづらさは、障がい者個人がもつ機能障がいに原因がある(医学モデル)と考えられてきました。このため、障がい者への福祉施策は、障がい者を社会福祉施設等に保護することなどに重点が置かれ、その結果、地域における様々な社会の仕組みが障がい者のことを考慮しないでつくられることになりました。しかし、今日では、障がい者も地域社会を構成する一員であると共に自分らしく生きる権利を持つ主体としてとらえ、障がい者のことを考慮しないでつくられてきた社会の仕組み(社会的障壁)が障がい者にとって生活のしづらさの原因になっている(社会モデル)と考えるようになりました。

障がいのある人を社会から排除するのではなく、共に住み慣れた地域社会で自分らしく生きる共生社会を目指すこと(「ソーシャル・インクルージョン」誰をも排除しない社会)が社会福祉の基本理念となり、「障害者権利条約」によって「社会モデル」の考え方が国際ルール化され、「障害者基本法」にもこの考え方が取り入れられています。

障がいの有無にかかわらず、誰もがお互いに人格と個性を尊重し、共に支え合う

「共生社会」を実現するためには、皆が様々な心身の障がいを正しく理解し、必要な配慮を行っていくことにより、社会的障壁をなくしていくことが必要です。

## あいサポート運動・あいサポーターについて

### ～まず、知ることからはじめましょう～

様々な障がいの特性や障がいのある方が困っていること、そしてそれぞれに必要な配慮を理解し、日常生活でちょっとした配慮を実践していく『あいサポーター』の活動を通じて、誰もが暮らしやすい地域社会(共生社会)をみなさんと一緒につくっていく運動です。

誰でもあいサポーターになることができます。次のいずれかの方法で、「あいサポートバッジ」とこの「障がいの特性や必要な配慮などをまとめたパンフレット」を受け取ります。

- ①研修会、講演会、イベントなどであいサポート運動の説明を受ける。
- ②「あいサポートバッジ等交付申込書」を提出する。

### あいサポーターは、 「サポーター宣言」にのっとり、活動していただきます。

あいサポート運動は、平成21年11月に鳥取県で始まり、現在では島根県、広島県、奈良県、山口県、岡山県、和歌山県等が連携して取り組んでいます。

長野県は、平成25年9月から取り組みをスタートさせ、多くのみなさんの賛同を得て、あいサポーターの輪が広がっています。

注) このパンフレットに書いてあることをすべて完璧にされる必要はありません。一人ひとりが障がいについての理解を持ち、自分でできると思うことから少しずつ始めていただくことが大切です。

#### サポーター宣言

わたしたちは、多様な障がいの特性を理解し、お互いが分かり合えるように努めます。  
わたしたちは、日常生活で障がいのある方が困っている場面を見かけたら、声をかけ、手助けを行います。

わたしたちは、「あいサポート」バッジを身につけ、気軽に声をかけやすい環境をつくりまします。

わたしたちは、「あいサポート」の仲間の輪を広げ、共に生きるよろこびを伝えます。

# 目次

	ページ
● はじめに .....	2
● 障がい者権利条約について .....	3
● 視覚障がいについて .....	4
● 聴覚・言語障がいについて .....	6
● 盲ろうについて .....	8
● 肢体不自由について .....	10
● 内部障がいについて .....	12
● 重症心身障がいについて .....	14
● 知的障がいについて .....	16
● 発達障がいについて .....	18
● 精神障がいについて .....	20
● 依存症について .....	22
● てんかんについて .....	24
● 高次脳機能障害について .....	25
● 難病について .....	26
● 身体障がい者補助犬について .....	27
● 関係団体・機関一覧 .....	28



## はじめに

### 障がいのある人とは？

障がいのある人とは、身体障がい、知的障がい、発達障がいを含めた精神障がいや、その他の心身の機能の障がい（以下「障がい」という。）のある人で、障がいや社会的障壁※によって、暮らしにくく、生きにくい状態が続いている人をいいます。

#### 社会的障壁とは

障がいのある人にとって、日常生活や社会生活を送る上で障壁となるような、社会における事物（利用しにくい施設や設備）、制度、慣行（障がいのある人の存在を意識していない慣習や文化など）、観念（障がいのある人への偏見など）その他一切のものを「社会的障壁」といいます。

（障害者基本法第2条）

### まず、心身の障がいについて理解してください

#### 障がいは誰にでも生じ得るものです

病気や事故はいつ起こるかわかりません。

同様に、障がいはいつでも誰にでも生じ得るものなのです。

#### 障がいは多種多様で同じ障がいでも一律ではありません

障がいの種類も程度もさまざまであり、同じ障がいでも、その症状は一律ではありません。

また、複数の障がいがある場合もあります。聴覚障がい、精神障がいや内部障がいなどのように外見だけでは障がいがあることがわからない場合もあります。

#### 社会が変われば、参加できる場面が増えます

社会的障壁をなくしていくことなど、誰もが暮らしやすい社会をつくっていくことにより、働くことや、趣味やスポーツなど、社会のすべての場面に参加できるようになります。

社会的障壁をなくしたり、差別をしないようにしていくためには、心身の障がいのことを知っておくことが必要です。

## 障がい者差別の解消等に向けた取組

### 障害者権利条約について

#### ○条約批准までの流れ

- ・ 2006（平成18）年 12月 国連総会で条約が採択
- ・ 2007（平成19）年 9月 日本が条約に署名
- ・ 2011（平成23）年 6月 障害者虐待防止法成立、8月 障害者基本法改正
- ・ 2012（平成24）年 6月 障害者総合支援法成立
- ・ 2013（平成25）年 6月 障害者差別解消法成立、障害者雇用促進法改正
- ・ 2014（平成26）年 1月20日 条約批准、2月19日 発効

#### ○条約の概要

「障害者権利条約」は、障がい者の人権や基本的自由の享有を確保し、障がい者の固有の尊厳の尊重を促進するため、障がい者の権利を実現するための措置等を規定しています。

#### 例えば

- ・ 障がいに基づくあらゆる差別（合理的配慮を提供しないこと※を含む）を禁止
- ・ 「どこで誰と生活するか」を選択する機会や、各種支援サービスの利用機会の保障
- ・ 障がい者が障がいを理由として教育制度一般から排除されないこと
- ・ 条約の実施を監視する枠組みを設置 など

※過度の負担ではないにもかかわらず、障がい者の権利の確保のために必要・適当な調整等（例：段差へのスロープの設置等）を行わないこと。

### 障害者差別解消法について（H28.4施行）

この法律は、障がいのある人への差別をなくすことで、障がいのある人ない人も共に生きる社会をつくることを目指しており、「不当な差別的取扱い」と「合理的配慮をしないこと」が、差別に当たるとされています。

#### ○ 「不当な差別的取扱い」

障がいを理由として、正当な理由なく、サービスの提供を拒否したり、制限したり、条件を付けたりするような行為です。

#### ○ 「合理的配慮」をしないこと

障がいのある人から何らかの配慮を求める意思の表明があった場合には、負担になり過ぎない範囲で、社会的障壁を取り除くために必要で合理的な配慮を行うことが求められます。

（たとえば、窓口で聴覚障がいのある人と筆談でやりとりするなど…）

### 詳しくは

#### 長野県健康福祉部障がい者支援課

※連絡先は本テキスト裏表紙 編集・発行をご覧ください



## 視覚障がいについて

### あなたに知ってほしいこと

#### 視覚障がいとは

何らかの原因によって視機能に障がいがあることで、全く見えない場合と見えづらい場合とがあります。

見えづらい場合の中には

- 細部がよくわからない
- 光がまぶしい
- 暗いところで見えにくい
- 見える範囲が狭い、特定の色がわかりにくいなどの症状があります。

#### こんなことに困っています

- 一人で移動することが困難です。  
慣れていない場所では、一人で移動することが困難です。
- 耳からの情報をたよりにしています。  
目から情報を得にくいため、音声や手で触れることなどにより情報を得ています。また、視覚障がいのある方すべてが点字を読めるとは限りません。
- 自分がどこにいるのか、そばに誰がいるのか、説明がないとわかりません。
- 人の視線や表情が理解できず、コミュニケーションに苦労します。
- 文字の読み書きが困難です。また、タッチパネル式の機械はうまく操作できません。
- 「見えないからできない」のではなく、「見えなくても教えてもらえばできる」ことが多くあります。
- 点字ブロックの上に、物や自転車などが置かれていると困ります。

## こんな配慮をお願いします

### 困っていそうなときは、声をかけましょう

白杖使用者を見かけたとき、困っているように見えたら声をかけましょう。視覚障がいのある方は、周りの状況がわからないため、会話が始められないことがあります。また、知っている相手でも声だけではわからないことがあります。声をかける時は、自分の名前や「あいサポーターです。」など簡単な自己紹介をしましょう。

### 突然体にふれず、前方から声をかけましょう

突然触れられると驚きます。声をかけるときは、できるだけ前方から話しかけましょう。また、点字や音声による情報をできるだけ増やしましょう。

### 指示語を使わないでください

「こちら、あちら、これ、それ」などの指示語や、「赤い看板」など視覚情報を表す言葉では、「どこ」か、「何」かわかりません。「30センチ右」「時計で3時の方向」など具体的に説明しましょう。場合によっては、手で触れながら説明しましょう。

### その人の「目」になる気持ち大切です

まず、どのような手助けが必要か尋ねましょう。例えば、慣れていない場所では、どちらかの腕を持ってもらって誘導することができます。誘導するときは、障がいのある方のペースにあわせて歩きましょう。

### 詳しくは

**社会福祉法人 長野県視覚障害者福祉協会**

※連絡先はP28～関係団体・機関一覧をご覧ください



## 聴覚・言語障がいについて

### あなたに知ってほしいこと

#### 聴覚・言語障がいとは

聴覚障がい者には、全く聞こえない人、聞こえにくい難聴の人などがおり、きこえの程度は人によってさまざまです。また、事故や病気で聞こえなくなってしまった人(中途失聴者)もおられます。聴覚障がい者のうち、手話を使って日常生活を営むものを「ろう者」といいます。

言語障がいは大きく二つに分けられます。一つは失語症や言語発達障がいなど、言葉を理解することや適切な表現が困難な言語機能の障がいと、もう一つは口腔器官の障がいや吃音など、聴き取りの能力や理解力には支障がなく、発音や発声だけがうまくできない音声機能の障がいがあります。

また、聴覚障がいと言語障がい重複する重複障がいの人もおられます。

#### こんなことに困っています

##### ●周囲に気づいてもらえないことがあります。

外見ではわかりにくい障がいのため、周囲の人に気づいてもらえないことがあります。特に難聴者・中途失聴者の場合は、話せる人も多く、「挨拶をしたのに無視された」などと誤解をされることがあります。失聴した年齢時期、障がい程度などによって障がいの現れ方はさまざまです。

##### ●音によって周囲の状況を判断することができません。

放送や呼びかけ、車の音、自転車のベルなどに気がつかないことがあります。また、周囲の情報が入らないので状況判断ができない場合があり、危険な目にあうことがあります。

##### ●コミュニケーション方法の違いがあります。

聴覚に障がいのある方とのコミュニケーション方法は、「手話」「筆談」「口話」など、その人なりの方法があります。

##### ●聞こえないため情報を得られないことがあります。

鉄道の駅やバスセンターなどで施設内放送が聞こえないため、とまどったり、車内での放送が聞こえず、乗り過ごしてしまったりすることがあります。

また、公共施設内の放送や病院の呼び出しに気付かず、そのまま待ち続けることもあります。

##### ●会話が困難なため、不便さを伝えることが困難です。

特に言語障がいのある場合は、知りたいことを質問できない不便さから、周囲の人々に理解されず、日常生活にさほど不自由していないと誤った理解をされることがあります。



## こんな配慮をお願いします

### コミュニケーション方法を確認しましょう

会話の方法が適切でないと、話を伝えることができない場合があります。話をする時はゆっくり話したり、会話方法を確認して、その人に合わせたコミュニケーション方法をとりましょう。連絡手段として、ファクシミリや電子メールを活用することも必要です。

伝わりにくい場合があっても、あきらめずに伝える努力をしましょう。

- 筆談 互いに文字を書き、自分の意思を伝えあえる、もっとも手軽な手段です。
- 口話 相手の口の動きを読み取って理解する方法です。少しゆっくりはっきりと口を動かして話すようにしましょう。指差しや身ぶりもあるとわかりやすいです。
- 手話 手指や表情などで表す目で見える言語です。
- 代用発声 発声機能を喪失した音声機能障がいの方は、声帯の代わりに食道部を振動させて声にしたり（食道発声）、電動式人口喉頭を首に当てて声にしています。聞き取りにくい場合は、筆談を併用することもあります。
- 手話通訳 ろう者と聴者のコミュニケーションを仲介し、音声言語を手話言語に、また、手話言語を音声言語に通訳をします。
- 要約筆記 音声言語で話されている内容を要約し、文字で表し伝えます。パソコンによる方法と、手書きによる方法があります。

### 音声以外の情報伝達方法を

音声や音が伝わりにくいのでパソコン、メール、ファクシミリ、掲示板、パネル、メモ帳など視覚を通じた伝達方法を考えましょう。また、イベント等を開催する際は、手話通訳及び要約筆記などを活用しましょう。

自分が受けたい援助を示したカードを利用することもあります。

### 耳が不自由です



耳マーク

お手数ですが  
筆記をお願いします。

### 聞き取りにくい場合は確認しましょう

特に言語障がいのある人への対応は、一つひとつの言葉を聞くことが大切です。わかったふりをせず、きちんと内容を確認しましょう。

要約筆記シンボルマーク



### 詳しくは

社会福祉法人 長野県聴覚障害者協会 長野県信鈴会(音声機能障がい)  
 長野県ことば・きこえ親の会 長野失語症友の会(言語機能障がい)  
 特定非営利活動法人 信州難聴者協会

※連絡先はP28～関係団体・機関一覧をご覧ください



## 盲ろうについて

### あなたに知ってほしいこと

#### 盲ろうとは

視覚と聴覚の両方に障がいがあることを「盲ろう」といいます。盲ろうは、大きく分けて、次の4つのタイプがあります。

- **全盲ろう** 全く見えず、全く聞こえない状態
- **盲難聴** 全く見えず、少し聞こえる状態
- **弱視ろう** 少し見えて、全く聞こえない状態
- **弱視難聴** 少し見えて、少し聞こえる状態

また、「盲ろう」になる経緯も様々で、大きく次の4つに分けられます。

- **盲ベース盲ろう** 視覚障がいがあり、のちに聴覚障がいを発症したもの
- **ろうベース盲ろう** 聴覚障がいがあり、のちに視覚障がいを発症したもの
- **先天的盲ろう** 先天的にあるいは乳幼児期に視覚と聴覚の障がいを発症したもの
- **成人期盲ろう** 成人期以後に視覚と聴覚の障がいを発症したもの

#### こんなことに困っています

情報入手・コミュニケーション・移動などの様々な場面で大きな困難が生じます。自分の力だけで、情報を得たり、人と会話したり、外出・移動することが困難です。このため社会から孤立してしまうこともあります。社会参加をするためには、情報入手・コミュニケーションの支援や移動の介助が不可欠です。そうした支援を受けて社会で活躍している人もたくさんおられます。

生活環境や視覚障がいと聴覚障がいの程度、またその障がいの発症時期により、コミュニケーションの方法が一人ひとり異なります。

家族や周りの支援者が、手のひらに文字を書いたり、触手話や指点字など、それぞれにあったコミュニケーション方法を生み出す努力と工夫をしています。

様々なコミュニケーション方法の一部を紹介します。

- **手のひら書き** 手のひらに指先などで文字を書き伝えます。
- **触手話** 相手の行う手話に触れて、手話の形で読み取ります。
- **指点字** 点字タイプライターのキーの代わりに、ろう者の指を直接たたいて点字を表します。6本の指を点字の6点に見立てます。
- **文字筆記**  
視覚の活用が可能な方に対して、紙やパソコンに文字を筆記して伝えます。文字の大きさ・間隔・線の太さなど、見え方に合わせた配慮が必要です。
- **音声**  
聴覚の活用が可能な方に対して、耳元や補聴器のマイクなどに向かって話します。声の大きさ・抑揚・速さ・音の高さなど、聞こえ方に合わせた配慮が必要です。

## こんな配慮をお願いします

### まずは、話しかけてみましょう

まず、肩にそっと手を触れて話しかけてみましょう。聴力が使える人もあります。相手が気づいてくれたら、やさしく手を取って、手のひらに文字を書いてみましょう。この方法でコミュニケーションを取ることができる人もいます。このように、いろいろ試行してその人にあったコミュニケーション方法を見つけましょう。

### 周りの状況を説明することも大切です

盲ろう者は、お互いの会話の内容だけでなく、周りの状況もわかりません。他の人の発言や、「道沿いに赤い花が咲いている」などの情景や、その場の状況を伝えることが大切です。

### 様々な支援があることを伝えてください

コミュニケーションを取ることが難しいので、社会的に孤立してしまいます。困難な状況にある方をみかけたら、様々な支援があることを伝えてください。

## 詳しくは

### ながの盲ろう者りんごの会

※連絡先は P28～関係団体・機関一覧をご覧ください



## 肢体不自由について

### あなたに知ってほしいこと

#### 肢体不自由とは

事故などによる手足の損傷あるいは腰や首、脳の血管などに損傷を受けたり、先天性の疾患などによって生じる上肢・下肢にあるマヒや欠損などにより、歩くことや物の持ち運びなど日常の動作や姿勢の維持が不自由になります。病気や事故で脳に損傷を受けた場合には、言葉の不自由さや記憶力の低下などを伴うこともあります。肢体不自由の中でも脳性マヒ・脊髄損傷・筋ジストロフィーなどで全身に障がいがおよぶものを全身性障がいといいます。

筋ジストロフィーは、筋肉が<sup>いしゆく</sup>萎縮し、その機能を失っていく病気で、いくつかのタイプに分類されます。代表的なデュシェンヌ型では、幼児期に軽い運動障がい（転びやすいなど）が多く見られますが、生活の様々な面でサポートすることによって、障がいのない方と同じように生活を送ることができます。また、ベッカー型では15歳を過ぎても歩行可能なのが特徴です。全身の筋肉の萎縮変性は常に進行性であるため、その後、歩行不能になり全面的な介助を必要とする重度身体障がいとなります。

#### こんなことに困っています

- 車いすを利用していると、
  - 十分なスペースがなかったり、ちょっとした段差や障害物があるために、移動することができないことがあります。
  - 高いところにあるものや床にあるものなどをとることが困難です。
  - ATMや自動販売機など、正面から向きあうと足が入らずに使いにくいです。
- 脊髄損傷の方は、手足が動かないだけでなく、感覚もなくなり、体温調節が困難です。
- 脳性マヒの方の中には、発語の障がいに加え、顔や手足などが自分の思いとは関係なく動いてしまう（不随意運動）ため、自分の意思を伝えるににくい方もいます。

- 障がい者用駐車スペースが空いていないため、利用できないことがあります。
- 食えること、飲み込むことが困難（摂食嚥下障がい）な方には、食べ物にトロミをつけたり、細かく刻むなどの加工が必要です。また、外食時にはハサミやミキサーの貸し出しなどがあると助かります。

## こんな配慮をお願いします

### 困っていそうなときは、声をかけてみましょう

さりげなく声をかけ、どんな手助けが必要か気軽にたずねましょう。望まれる方法で対応することが大切です。

### 子ども扱いをしないようにしましょう

言葉がうまく話せない人に対して、子どもに対するような接し方をしないようにしましょう。

### 聞き取りにくい場合は確認しましょう

聞き取りにくいときは、わかったふりをせず、きちんと内容を確認しましょう。

### 詳しくは

**社会福祉法人 長野県身体障害者福祉協会**  
**長野県肢体不自由児者父母の会連合会**  
**一般社団法人 日本筋ジストロフィー協会長野県支部**  
**全国脊髄損傷者連合会長野県支部**

※連絡先は P28～関係団体・機関一覧をご覧ください



## 内部障がいについて

### あなたに知ってほしいこと

#### 内部障がいとは

内臓機能の障がいであり、身体障害者福祉法では「心臓機能」「呼吸器機能」「腎臓機能」「ぼうこう・直腸機能」「小腸機能」「肝臓機能」「ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫機能」の7種類の機能障がいと定められています。

#### こんなことに困っています

- 外見からわかりにくく、周りから理解されにくいいため、電車やバスの優先席に座りにくいなど、心理的ストレスを受けやすい状況にあります。
- 障がいのある臓器だけでなく、全身状態が低下しているため、体力が低下し、疲れやすいです。重い荷物を持ったり、長時間立っているなどの身体的負担を伴う行動が制限されます。肝臓機能障がいの方はこういったことが、顕著にあらわれます。集中力や根気が続かず、トラブルになる場合もあります。
- 障がい者用駐車スペースや障がい者用トイレが空いていても、障がいが見えにくく、周りから理解されにくいいため利用できないことがあります。
- 「心臓機能障がい」で心臓ペースメーカーなどを使用している方は、携帯電話から発せられる電磁波等の影響で心臓ペースメーカーが誤作動する恐れがあります。
- 「呼吸器機能障がい」のある方は、タバコの煙などにより、大きな影響を受けます。
- 「腎臓機能障がい」には、人工透析治療を受けている方がおられます。定期的な通院への理解と時間の配慮が必要です。
- 「ぼうこう・直腸機能障がい」で人工肛門・人工ぼうこうを付けている方（オストメイト）は、専用のトイレが必要です。

## こんな配慮をお願いします

### 「外見からはわかりにくい障がい」があることを理解しましょう

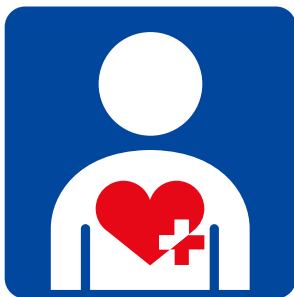
障がいの種類や程度は様々です。外見ではわかりにくく、周りから理解されず苦しんでいる障がいのある方がいることを知りましょう。

### 決められたルールやマナーを守りましょう

車内などで携帯電話を使用する時は、内部障がいのある方にとって生命に関わるものであることを知ったうえで、ルールやマナーを守った行動をしましょう。

### 風邪などをうつさないように配慮しましょう

体力が低下しているため、風邪などに感染しやすくなっています。また、障がいのある臓器に悪影響を及ぼすこともあるので、周りの人は注意しましょう。



内部障がいのある方には、ハートプラスマークを付けられている方もいらっしゃいます。

オストメイト専用トイレマーク



詳しくは

**社会福祉法人 長野県身体障害者福祉協会**  
**公益社団法人 日本オストミー協会長野県支部**

※連絡先は P28～関係団体・機関一覧をご覧ください



## 重症心身障がいについて

### あなたに知ってほしいこと

#### 重症心身障がいとは

重度の身体障がいと重度の知的障がいなどが重複している最も重い障がいです。自分で日常生活をおくることは困難であり、自宅で介護を受けたり、専門施設などに入所したりして生活しています。口の動きや目の訴えで意思を伝えますが、常時介護している方でないと理解しにくいです。また、医学的管理がなければ、呼吸することや栄養を摂取することも困難な状態を「超重症心身障がい」といいます。

#### ●姿勢

ほとんど寝たままで自力では起き上がれない状態が多く、座るのがやっとです。

#### ●移動

自力での移動や寝返りが困難で、車いすなどで移動を行います。

#### ●排泄・入浴

全介助となります。また、オムツを使っていることが多いので、同性の介護が原則となります。

#### ●食事

自力ではできないため、スプーンなどで介助します。<sup>ごえん</sup>誤嚥を起こしやすいです。また、通常の食事が食べられない方は、細かく刻んだり飲み込みやすいようにトロミをつけたりします。外食時には、ハサミやミキサーの貸し出しがあると助かります。

#### ●変形・拘縮

手、足が変形または拘縮<sup>こうしゆく</sup>しており、側弯<sup>そくわん</sup>や胸郭<sup>きょうかく</sup>の変形を伴う方が多いです。

#### ●筋緊張

極度に筋肉が緊張し、思うように手足を動かすことができません。

#### ●コミュニケーション

言語による理解が困難です。声や身振りで表現します。常時介護している方でなければ理解が困難です。声や身振りの表現力は弱いですが、笑顔で応えます。



## ●健康

肺炎や気管支炎を起こしやすく、てんかん発作を起こす方も多いため、いつも健康が脅かされています。痰の吸引が必要な方が多いです。

## ●趣味遊び

音楽、散歩、おもちゃ、ムーブメントが好きな場合が多いです。

## ●超重症心身障がい

超重症心身障がいがある方は、水分と食べ物を鼻から胃へ注入する管をつけたり、呼吸がうまくできないため人工呼吸器をつけたりしています。このような障がいのある方は常に医師の管理が必要なため、外出することが難しいのが現状です。

## こんな配慮をお願いします

### どんなに重い障がいがあっても真剣に生きている命を守って欲しい

どんなに障がいがあっても必ず内に秘めた能力をもっています。その力が周囲の人々に大きな勇気や希望を与えます。

### 困っていそうなときは、声をかけてみましょう

車いすやストレッチャーでの移動時に人手がいりそうなときは、介護している方に声をかけてみましょう。また、人工呼吸器などの医療機器のアラームが鳴っているときは、速やかに介護している方に知らせましょう。

### 詳しくは

## 長野県重症心身障害児(者)を守る会 (全国重症心身障害児(者)を守る会長野県支部)

※連絡先は P28～関係団体・機関一覧をご覧ください



## 知的障がいについて

### あなたに知ってほしいこと

#### 知的障がいとは

発達期になんらかの原因で知的な能力が年齢相応に発達していない状態であること及び社会生活への適応に困難があることをいいます。

主な特徴は、「ことばを使う」「記憶する」「抽象的なことを考える」などに少し時間がかかります。また、仕事の手順をすぐ覚えることや、人とのやりとりにすばやく対応することが困難な場合があります。しかし、周囲の理解や支援によって、一步一步成長していける可能性を持っています。

障がいの現れ方は人それぞれで個人差があります。障がいを感じさせない方もいます。ことばや行動の意味が相手にうまく伝わらず、周りから誤解や偏見を受けることがあります。重度障がいのため常に同伴者と行動される方もいますが、障がいが軽度の場合は会社で働いている方も大勢います。

また、犯罪の被害者になりやすく、場合によっては加害者と間違われる場合もあります。

#### こんなことに困っています

- 複雑な会話や抽象的な概念が理解しにくいです。
- 人に尋ねたり、自分の意見を言うのが苦手な方もいます。
- 漢字の読み書きや計算が苦手な方もいます。
- ひとつの行動に固執したり、同じ質問を繰り返す方もいます。
- 緊急時や災害時などの状況の変化を正確に判断することができず、パニックになる方もいます。
- お金を払って買い物をするものの理解が苦手で、品物を持って店外に出してしまう方もいます。

## こんな配慮をお願いします

### ゆっくり簡単な言葉で話しかけましょう

「一方的に話す」「ひとり言を言う」「同じ言葉を繰り返す」などコミュニケーションがうまくとれません。そのような時は、内容が理解できるように、ゆっくり簡単な言葉で話しかけましょう。

### やさしく声をかけ、危険であることを知らせましょう

「赤信号でも渡る」「車が来ても避けない」「遮断機が下りても線路に入る」など危険がわからない、助けを求めることができない場合があります。そのような時は、やさしく声をかけ危険であることを知らせましょう。

### 落ち着ける場所に誘導しましょう

災害時や緊急時などは特に状況の変化に柔軟に対応できず、「ひっくりかえる」「泣きわめく」「飛び跳ねる」などのパニック行動が起こることがあります。そのような時は、落ち着ける場所に誘導しましょう。

### 思い込みで判断せず、見守ってみましょう

「通行する人を無表情で見ている」「びよんびよん跳ねたりする」「ひとつのことにこだわる」など誤解されやすい行動をすることがあります。そのような時は、思い込みで判断せず見守りましょう。

知的障がいのある方の中には、重度で判断能力のない方もおられます。障がいのある方の目線で接してください。

### 詳しくは

**長野県手をつなぐ育成会**  
**一般社団法人 長野県知的障がい福祉協会**

※連絡先はP28～関係団体・機関一覧をご覧ください



## 発達障がいについて

### あなたに知ってほしいこと

#### 発達障がいとは

原因はまだよくわかっていませんが、脳機能の偏りによるもので、どんな能力に障がいがあるか、どの程度なのかは人によって様々です。周りから理解されにくい障がいですが、早い時期から理解が得られ、適切な支援や環境調整が行われることが大切です。

以下は、代表的な発達障がいとその特徴です。

(診断名は「精神疾患の診断・統計マニュアル第5版」に準拠しています。)

#### 自閉スペクトラム症/自閉症スペクトラム障がい(ASD)

- 言葉を使ったコミュニケーションが難しいことがあります。
- 想像することが苦手で、特定のことにこだわる場合があります。
- 一つのこと集中して、全体が見えにくくなる場合があります。
- 感覚が過敏であったり、鈍感であったりします。

#### 注意欠如・多動症/注意欠如・多動性障がい(ADHD)

- 一つのこと集中したり、集中を持続したりすることが難しいことがあります。
- 待てずにしゃべり過ぎたり、行動したりしてしまうことがあります。

#### 限局性学習症/限局性学習障がい(SLD)

- 全般的な知的能力に遅れはないものの、「書く」「読む」「計算する」などの能力のうち、特定の部分に極端な苦手さがみられます。

※その他、運動面に困難が見られたり、細かい作業が苦手であったりします。

## こんな配慮をお願いします

### 特性に合わせた対応をしましょう

- わかりやすく見通しを示すことで、やることが理解できたり、初めてのことに取り組むときの不安が少なくなったりします。
- 話し言葉だけではなく、目で見てわかるように伝えることが大きな助けになることがあります。
- 余計な刺激や苦手な刺激を減らせるように、環境を整える必要があります。
- 周りの状況を本人と一緒に具体的に確認することで、整理することができます。
- 苦手なことを補うための道具を積極的に活用します。

### 「なぜできないのか」でなく、具体的に工夫しましょう

障がいがあるため困難なことを「なぜできないのか」「怠けているのではないか」と見られるのはつらいことです。

「どうすればできるのか」「どうすれば補えるのか」という視点で考えて具体的な工夫をしましょう。

### お互いを認め合うことが大切です

周りの人に比べると、苦手なことが目立つために、自分に自信をなくしてしまうことがあります。しかし、周りに比べて得意なこともあります。障がいの有無に関わらず、お互いの個性を尊重する気持ちが大切です。

なお、発達障がいの基本的な知識と対応を学ぶ「発達障がい者サポーター養成講座」も開催できます。希望される場合は、以下へお問い合わせください。

### 詳しくは

#### 長野県発達障がい者支援センター

※連絡先はP29～関係団体・機関一覧をご覧ください



## 精神障がいについて

### あなたに知ってほしいこと

#### 精神障がいとは

統合失調症や気分障害（うつ病や双極性障害）などの精神障がい（精神疾患）では、幻覚や妄想、不安やイライラ感、憂うつ感、疲れやすさ、不眠等が認められます。これらの症状は、薬を服用することや環境を調整すること（周りの理解や支援等）により軽快していき、社会生活を送れるように回復していきます。

#### こんなことに困っていたり、不安に感じています

無気力になったり、集中力や持続力が低下したり、落ち込んだり、ストレスが過多になりパニックに陥ったり、疲れや眠気を感じ、ひきこもりがちになるなど、日常生活や社会生活のしづらさがみられます。

#### 統合失調症

思春期から青年期に発症しやすい病気です。幻覚、妄想等の症状の治療に薬が使われますが、ストレスに対してもろい面があるので、それへの対処法も必要となります。個人差はあるものの、早く治療を始め、未治療期間が短いほど、回復も早いと言われています。自分が病気であることを認識しにくく、①自発性、自主性の低下、②一度に多くの問題に対応するのが困難、③音や気配に敏感、④楽しい感覚の減少、⑤意欲の持続が困難、等の特徴が残る人もいます。

#### うつ病

日本人は生涯に約 15 人に 1 人がうつ病を経験しているとされ、決して珍しい病気ではありません。経済的理由や過労によってもなることがあります。主な症状は①憂うつ、気持ちが沈む、②集中力、判断力の低下、③興味、関心の低下、④自分を責める、自己否定する、⑤不眠、食欲低下と体重減少、疲れやすい、⑥死にたい気持ちになる、⑦朝は気分がとても重い、夕方には少し軽くなる、⑧不安感が強くなる、等です。

#### 双極性障害

躁うつ病とも言い、気分の高揚が続く躁状態と、憂うつで無気力なうつ状態を繰り返します。うつ病とは違う病気ですが、うつ状態の時には見分けがつかずません。躁状態の時に本人は、気分爽快でいつもより調子がよいと感じており、病気だと自覚しにくくなります。症状が悪化すると、睡眠時間を削ってまでも行動するなど抑制ができなくなります。イライラして不機嫌になり、怒りやすくなることもあります。

## こんな配慮をお願いします

### 周囲の支援はどうしたらよいのでしょうか

過剰な励ましは、本人のストレスとなります。

本人の悩みを否定せずによく聴き、ストレスを軽減することが大切です。職場でも、本人のペースに合わせた働き方ができるよう工夫してください。通院、服薬がしやすいよう、周囲の理解や配慮とサポートが必要です。

精神障がい者に対する偏見が、本人や家族の生活のしづらさ、生きづらさにつながりますので、障がい名だけでその人を判断することのないようお願いします。

周りの理解や支援体制により、障がいによる生活のしづらさは軽くも重くもなります。

### 再発の兆候を知ることも必要です

精神疾患では、薬を中断したり、多くのストレスが重なると症状が再発することがあります。

不眠がみられたり、急に活動的になったり、ささいなことに過剰に反応するなど、再発のサインとみられる症状を知っておくことが必要です。

本人にこれらの症状がみられたら無理をさけて、服薬をして、ゆっくり休養するように、働きかけることが大切です。主治医にも早めに相談し適切な治療につなげましょう。

本人の気持ちを大切にしてください。

疾患や障がいに対する正しい理解が必要です。

本人が療養できるように支援してください。

回復を温かく見守ってください。

障がい・疾患によって症状は様々です。その人のペースに合わせることを大切にしてください。

自分の障がいについて話せる自助グループによる支えあい(ピアサポート)により社会参加につながる人もいます。地域にある、そうした社会資源のつながりをもつことや、支える家族への支援も大切です。

### 詳しくは

**長野県精神保健福祉センター**

**長野県ピアサポートネットワーク**

**特定非営利活動法人 長野県精神保健福祉会連合会**

**(NPOながのかれん)**

※連絡先はP29～関係団体・機関一覧をご覧ください



## 依存症について

### あなたに知ってほしいこと

#### 依存症とは

依存症は、ある物質やプロセスに対して強い渴望が生じ、日常生活に支障をきたすほど依存しているにもかかわらず、その依存行動をやめたくてもやめられない状態をいいます。アルコール・薬物などの物質に依存する「物質依存」のほか、ギャンブル・ゲームなどに依存する「プロセス依存」があります。いずれの場合も、精神面、社会面、身体面に様々な問題を引き起こします。

依存症は、次のような特徴があります。

- ①自分の問題を認めない否認の病です。
- ②放置すると、量や時間が次第に増える進行性の病です。
- ③社会生活の破綻を招きかねません。
- ④家族など周囲を巻き込む病です。
- ⑤回復は可能ですが、慢性疾患として一生付き合う必要があります。

#### こんなことに困っています

##### ● 依存症は性格上の問題ではありません。

依存症は、意志が弱いとか道徳心が低いということを原因として生じるものではありません。心や体に変化が起こり、自分自身でもコントロールができない状態なのです。しかし、個人の問題としてとらえられ、なかなか周囲の理解が得られないことがあります。

##### ● 自分の力だけで依存症から立ち直るのは困難です。

依存症から回復するためには、依存している物質やプロセスを断ち、依存行動に頼らない生活を維持することが重要です。これを1人で実行し続けることは難しく、医療機関や相談機関、自助グループに繋がるのが大切です。



## こんな配慮をお願いします

### ● 家族や周囲の人が気づき、相談しましょう。

依存症は、早期に治療や対応をすれば、それだけ回復につながりやすい病気です。依存症が疑われるサインを見逃さず、本人が病気を認めたららない場合は、まず家族や周囲の人が相談機関に行き、本人を支援に繋げることが大切です。

病院や行政等の相談機関では、家族の個別相談に対応している他、学習と家族同士の体験共有のためのグループ活動を実施しているところもあります。さらに、本人の依存問題を抱える家族や周囲の人が自主的に集まり、悩みや苦しみを分かち合う自助グループ（アラノン、ギャマノン、ナラノン等）もあります。家族や周囲の人が病気に関する正しい知識を学び、適切な対応をすることは、病気から回復するための大きな助けになります。

### ● 依存行動に巻き込まれない対応をしましょう。

家族など周囲の人が、本人によかれと思って色々と世話を焼いたり、後始末をしたりして手助けをすることで、本人の回復の逆効果になり、依存行動に巻き込まれやすくなります。本人の起こした問題の尻ぬぐいをやめて、本人に問題を自覚させることが大切です。そのため、「本人が行なった行為に対しては本人に責任をとらせる」という姿勢が必要です。

### ● 治療や自助グループへの参加をサポートしましょう。

本人が“依存症から回復したい”という気持ちになったら、治療を受けることと、自助グループに継続的に通うことを勧めてみましょう。当事者が集まる自助グループに参加すると、他の人も同じ悩みを抱えていることがわかり、その経験から知恵を借りることが出来ます。仲間どうしの支えあいによって、依存症から回復している人はたくさんいます。

自助グループとして、アルコール依存症に関しては、断酒をサポートするための断酒会やAA（アルコホーリクス・アノニマス）があります。薬物依存症に関しては、断薬をサポートするためのNA（ナルコティクス・アノニマス）があります。ギャンブル依存症に関しては、ギャンブルを断つサポートをするためのGA（ギャンブラーズ・アノニマス）があります。また、回復施設として、薬物・アルコール依存症に関してはダルクがあります。

詳しくは

**長野県精神保健福祉センター**

※連絡先はP29～関係団体・機関一覧をご覧ください



## 「てんかん」について

### あなたに知ってほしいこと

#### 「てんかん」とは

脳の神経細胞の一部が活発に活動しすぎるために、「てんかん発作」が繰り返し起きる病気です。身体の一部あるいは全身のけいれんや意識だけが失われる発作など症状は様々です。子どもから高齢者までどの年齢にもみられる身近な病気で、およそ100人に1人程度で発症しますが、薬や外科治療等適切な治療により発作のない生活を送ることができています。

#### こんなことに困っています

- 正しい情報が知られていないために、「差別」、「誤解」、「偏見」が起きやすい病気です。
- 疲れや、寝不足が続くと発作が起きやすくなります。
- 発作が起きることへの不安からうつ状態となることもあります。
- 発作以外のことで社会生活をするにあたり様々な問題が生じ困ることがあります。

### こんな配慮をお願いします

#### てんかん発作がおこったら

- まず、あわてずに見守りましょう。
- まわりの人ができること
  - 危険を避け、安全の確保を
  - 動作に自然に寄り添う
  - 発作の様子を詳しく見ておく。
- やってはいけないこと
  - 口にハンカチなどの物を入れる。
  - けいれんを止めようとして体を押さえる。
  - 早く意識を戻そうとして刺激する。
- 意識が回復しないのに次の発作がおきるとき、連続して5分から10分以上続いて発作が止まらないときはただちに病院の受診が必要です。

#### 詳しくは

公益社団法人 日本てんかん協会（波の会）長野県支部

※連絡先は P29～関係団体・機関一覧をご覧ください



## 高次脳機能障害について

### あなたに知ってほしいこと

#### 高次脳機能障害とは

脳卒中や交通事故による脳外傷など、脳に損傷を受けることによって生じる認知面の様々な障がいのことをいいます。

#### こんなことに困っています

- 約束や予定を忘れてたり、ちょっと前のことを覚えていない。… 記憶力の低下
  - 気が散りやすい。うっかりミスを繰り返す。…………… 注意力の低下
  - 段取りが悪い。急な変更に対応できない。…………… 遂行機能の低下
  - イライラしやすい。我慢できない。ささいなことにこだわる。…社会的行動障害
- ※これらの症状は、周りから気づきにくく、また、本人も気がついていないことがあります。わかりにくい障がいであり、本人の性格だと誤解されることも多いです。

### こんな配慮をお願いします

- 記憶力の低下がある場合
  - 大事なことはメモをとるように促し、メモができているか確認しましょう。
- 注意力の低下がある場合
  - 伝えたいことは簡潔に伝えその内容が理解できているかどうか確認しましょう。
  - こまめに休憩を取るよう合図しましょう。
  - 集中できる環境を作りましょう。
- 遂行機能の低下がある場合
  - なるべく決まった日課に沿って生活するよう協力しましょう。日課を掲示したり、スケジュール帳やアラームなどを利用するとよいでしょう。
- 社会的行動障害がある場合
  - カットになったらその場を離れたり、話題を変えるなどして、気分転換を図るようしましょう。また感情を刺激するようなものを避けるのも一つの方法です。

#### 詳しくは

- 長野県立総合リハビリテーションセンター ● JA長野厚生連 佐久総合病院
- 医療法人社団敬仁会 桔梗ヶ原病院 ● 社会医療法人健和会 健和会病院

※連絡先はP29～関係団体・機関一覧をご覧ください

※このページに記載した症状以外にも失語、失認、失行などの症状についても相談できます



## 難病について

### 難病とは

難病は、(1)発病の機構が明らかでなく(2)治療方法が確立していない(3)希少な疾病であって(4)長期の療養を必要とするものと定義されています。  
(平成 27 年 1 月 1 日施行 難病の患者に対する医療等に関する法律)

### こんなことに困っています

- 難病への無理解や先入観による偏見や差別で悩んでいます。
- 疾患の症状や治療から発生する肉体的な苦しみのほか、大きな不安など精神的にも苦しんでいます。
- 外見からはわからない症状もあるため、一人で苦しんでいる方もいます。
- 「難病」=「働けない」という誤解をされやすいため、病気のことを職場に隠して仕事をすることにもつながっています。

### 病気に対する正しい理解

難病は誰がいつ発症するかわからない疾患です。病気の種類や症状、程度も様々です。「難病のある人」とレッテルを貼って誤解や偏見を持たないようにしましょう。難病は完全に病気が治るというものではありませんが、医学の進歩により、多くの難病は継続的に薬を飲み、通院し、管理することで安定した症状を保つことができます。その状態を維持するためにも、通院に対する配慮が必要です。

難病のある人も、職業生活と疾患管理の両立を希望しています。

個々の疾患により疾患の特色や注意する点が異なりますので、それに応じた職場環境や働き方などの配慮が必要です。そのためにもコミュニケーションを図ることが重要です。

### 疾患に関する詳しい情報は次のところで

**難病情報センター** <http://www.nanbyou.or.jp>

### 詳しくは

**長野県難病相談支援センター**  
**長野県難病患者連絡協議会**

※連絡先はP29～関係団体・機関一覧をご覧ください



## 身体障がい者補助犬について

### 身体障がい者補助犬

#### ●盲導犬

街中で視覚障がいのある方を、障害物をよけながら安全に誘導します。ハーネス（胴輪）をつけています。

#### ●聴導犬

聴覚に障がいのある方に音を知らせます。「聴導犬」と書かれた表示をつけています。

#### ●介助犬

手や足などに障がいのある方の日常生活動作をサポートします。「介助犬」と書かれた表示を付けています。

### 身体障がい者補助犬の受入れへ理解と協力をお願いします

補助犬は、「身体障害者補助犬法」において、人の立ち入ることのできる様々な場所で受け入れるよう義務付けられています。きちんと訓練され管理も行われているので、社会のマナーを守ることができ、清潔です。

- 仕事中の補助犬には、話しかけたり、勝手にさわったりして気を引く行為をしないようにしましょう。
- 補助犬に食べ物や水を与えないようにしましょう。ユーザーは与える食事の量や水の量、時刻をもとに犬の排泄や健康を管理しています。
- 受入れの際、他のお客様などには、「身体障害者補助犬法」において受入れ義務があること、補助犬の行動や健康の管理はユーザーが責任をもって行っていることを説明し、理解を求めてください。
- 補助犬が通路をふさいだり、匂いをかぎ回るなど困った行動をしている場合は、補助犬ユーザーにはっきり伝えてください。
- 補助犬を同伴していても援助を必要とする場合があります。困っている様子を見かけたら、声をかけ、コミュニケーションをとってください。

詳しくは

**長野県健康福祉部障がい者支援課**  
**長野市保健福祉部障害福祉課**

※連絡先は P29～関係団体・機関一覧をご覧ください



## 関係団体・機関一覧

## 【障がいについてのお問い合わせ先(本文の再掲)】

区 分	名称/所在地	電 話		関連頁
		F	A X	
視 覚 障 が い	社会福祉法人 長野県視覚障害者福祉協会 〒390-0802 松本市旭 2-11-39 長野県視覚障害者福祉センター内	0263-32-5632		4~5
			0263-32-7854	
聴 覚 ・ 言 語 障 が い	社会福祉法人 長野県聴覚障害者協会 〒381-0008 長野市下駒沢 586 長野県障がい者福祉センター内	026-295-3612		6~7
			026-295-3610	
	長野県ことば・きこえ親の会 〒396-0023 伊那市山寺 3221 伊那市立伊那小学校ことばの教室内	0265-72-5205		
			0265-72-5206	
	特定非営利活動法人 信州難聴者協会 〒380-0701 小県郡長和町和田 5672-145	026-217-4080		
			050-3730-7641	
長野県信鈴会 〒399-6461 塩尻市宗賀 1813-2	0263-52-8768			
	0263-52-8768			
盲 ろ う	ながの盲ろう者りんごの会 〒381-0034 長野市高田 31-10 善財苑	026-259-1504		8~9
			026-259-1504	
肢 体 不 自 由	社会福祉法人 長野県身体障害者福祉協会 〒380-0928 長野市若里 7-1-7 社会福祉総合センター内	026-228-0317		10~11
			026-228-8006	
	長野県肢体不自由児者父母の会連合会 〒380-0928 長野市若里 7-1-7 社会福祉総合センター内	026-224-2827		
			026-217-2175	
一般社団法人 日本筋ジストロフィー協会長野県支部 〒386-1102 上田市上田原 1205-8	0268-22-6152			
		0268-22-6152		
全国脊髄損傷者連合会長野県支部 〒380-0928 長野市若里 5-14-3-109	026-223-0222			
		026-223-0222		
内 部 障 が い	社会福祉法人 長野県身体障害者福祉協会 〒380-0928 長野市若里 7-1-7 社会福祉総合センター内	026-228-0317		12~13
			026-228-8006	
	公益社団法人 日本オストミー協会長野県支部 〒386-0002 上田市住吉 3215	090-2543-0911		
		0268-26-4167		
重症心身障がい	長野県重症心身障害児(者)を守る会 (全国重症心身障害児(者)を守る会長野県支部) 〒381-0051 長野市若槻団地 3-128	026-241-8066		14~15
			026-241-8066	
知 的 障 が い	長野県手をつなぐ育成会 〒380-0928 長野市若里 7-1-7 社会福祉総合センター内	026-227-6811		16~17
			026-227-6836	
	一般社団法人 長野県知的障がい福祉協会 〒380-0928 長野市若里 7-1-7 社会福祉総合センター内	026-225-0704		
			026-225-0714	

区 分	名称/所在地	電 話	関連頁
		F A X	
発 達 障 が い	長野県発達障がい者支援センター 〒380-0928 長野市若里7-1-7 社会福祉総合センター 長野県精神保健福祉センター内	026-227-1810	18~19
		026-227-1170	
精 神 障 が い	長野県精神保健福祉センター 〒380-0928 長野市若里7-1-7 社会福祉総合センター内	026-227-1810	20~21
		026-227-1170	
	長野県ピアサポートネットワーク 〒380-0928 長野市若里7-1-7 社会福祉総合センター NPO法人ポプラの会内	026-228-3344	
		026-224-3777	
特定非営利活動法人長野県精神保健福祉会連合会 (NPOながのかれん) 〒380-0928 長野市若里7-1-7 社会福祉総合センター内	026-225-6400		
	026-225-6422		
依 存 症	長野県精神保健福祉センター 〒380-0928 長野市若里7-1-7 社会福祉総合センター内	026-227-1810	22~23
		026-227-1170	
て ん か ん	公益社団法人 日本てんかん協会(波の会)長野県支部 〒399-8303 安曇野市穂高6370	080-6935-8643	24
		0263-82-5110	
高次脳機能障害	長野県立総合リハビリテーションセンター 〒381-8577 長野市下駒沢618-1	026-296-3953	25
		026-296-3943	
	JA長野厚生連 佐久総合病院 〒384-0393 佐久市臼田197	0267-82-3131	
	医療法人社団敬仁会 桔梗ヶ原病院 〒399-6461 塩尻市宗賀1295番地	0267-81-1114	
		0263-54-0012	
社会医療法人健和会 健和会病院 〒395-8522 飯田市鼎中平1936	0263-52-9315		
難 病	長野県難病相談支援センター 〒390-0802 松本市旭2-11-30 長野県松本旭町庁舎内	0265-23-3115	26
		0265-23-3129	
	長野県難病患者連絡協議会 〒382-0092 須坂市北原町1233-4	0263-34-6587	
		0263-34-6589	
身体障がい者補助犬	長野県健康福祉部障がい者支援課 〒380-8570 長野市大字南長野字幅下692-2	090-8773-3648	27
		026-245-2055	
	長野市保健福祉部障害福祉課 〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613	026-235-7104	
障がい者虐待防止	市町村障がい者虐待防止センター (市町村役場障がい者支援担当課)	026-234-2369	—
		026-224-5030	
	長野県障がい者権利擁護(虐待防止)センター (長野県健康福祉部障がい者支援課) 〒380-8570 長野市大字南長野字幅下692-2	026-224-5093	
障がい者差別解消	市町村障がい者差別解消相談窓口 (市町村役場障がい者支援担当課)	026-235-7107	3
		026-234-2369	
	長野県障がい者差別解消相談窓口 (長野県健康福祉部障がい者支援課) 〒380-8570 長野市大字南長野字幅下692-2	026-235-7101	
		026-234-2369	



## あいサポートバッジについて (障がい者サポーターシンボルバッジ)

2つのハートを重ねて、後ろの白いハートで「SUPPORTER（サポーター）」の「S」を表現しています。ベースとしている「橙色（だいたいいろ）」は、日本の障がい者福祉に尽力された糸賀一雄氏の残した言葉「この子らを世の光に」から「光」や、「暖かさ」をイメージするものとしています。

また、「だいたい（代々）」にちなみ、あいサポーター（障がい者サポーター）が広がって、共生社会が実現されることへの期待も込められています。

「あいサポート」とは

「愛情」の「愛」、私の「I」に共通する「あい」と、支える、応援する意味の「サポート」を組み合わせ、障がいのある方を優しく支え、自分の意志で行動することを意味しています。



## ヘルプマークについて

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、または妊娠初期の方など、外見から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ができるマークです。

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

## ヘルプカードについて

緊急連絡先や必要な支援内容などが記載されており、障がいのある方などが災害時や日常生活の中で困ったときに、周囲に自己の障がいへの理解や支援を求めめるためのカードです。

ヘルプカードを提示された場合は、カードに記載されている内容に沿った支援をお願いします。



令和2年3月改訂

## 編集・発行 長野県健康福祉部障がい者支援課

〒380-8570 長野市大字南長野字幅下 692-2

電話 026(235)7104 FAX 026(234)2369

編集協力

社会福祉法人長野県視覚障害者福祉協会／社会福祉法人長野県聴覚障害者協会／長野県ことば・きこえ親の会  
特定非営利活動法人信州難聴者協会／長野県信鈴会／長野失語症友の会／ながの盲ろう者りんごの会  
社会福祉法人長野県身体障害者福祉協会／長野県肢体不自由児者父母の会連合会  
一般社団法人日本筋ジストロフィー協会長野県支部／全国脊髄損傷者連合会長野県支部  
公益社団法人日本オストミー協会長野県支部／長野県重症心身障害児(者)を守る会(全国重症心身障害児(者)を守る会  
長野県支部)／長野県手をつなぐ育成会／一般社団法人長野県知的障がい福祉協会／長野県ピアサポートネットワーク  
特定非営利活動法人長野県精神保健福祉会連合会(NPO ながのかれん)  
公益社団法人日本てんかん協会(波の会)長野県支部／JA長野厚生連 佐久総合病院  
医療法人社団敬仁会 桔梗ヶ原病院／社会医療法人健和会 健和会病院／長野県難病患者連絡協議会  
特定非営利活動法人ヒューマンネットながの