あなたは サイン に気付いていますか？

～そこにある、誰かの困りごと～

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人がいます。
街にある支援マークをきっかけに「困っている人がいるかも」という視点を持ってみませんか。まずは気付き、配慮することが大切です。
問 障がい者支援課（TEL 048-736-1131）

こんなとき あなたなら どうする？

街で見かけた四つの場面

街や駅であなたが「サイン」に気付けば、困っている誰かの力になれるかもしれません。
次のような場面に遭遇したら、あなたはどう行動しますか？

CASE 1 元気そうに見えるけれど…

電車で立っている人がいます。よく見ると、バッグにヘルプマークを着けているようです。



あなたならどうする？

- [ ] 何も言わずに見て見ぬふりをする
- [ ] 遠くから見つめる
- [ ] 「どうぞ」と席を譲ったり、困っているようであれば「大丈夫ですか？」と声を掛けたりする

当事者の声



「席を譲ってほしい」と自分から伝えるのは難しいので、マークに気づいてもらえるとうれしいです。

補足

見た目では分かりにくい困りごとがあります

CASE 2 カフェでの座席の相談

勤務先のカフェで、「奥の落ち着ける席に座りたい」とお願いされた。



あなたならどうする？

- [ ] 一人だけ特別扱いはできないと断る
- [ ] 店の混雑状況を説明してすいている席に案内する
- [ ] 理由を丁寧に聞き、なるべく希望に沿う席を用意する

当事者の声



周囲の視線や音や光などが気になって落ち着かないことがあります。理由を聞いて対応してもらえると安心できます。

補足

事業者の「合理的配慮の提供」は法的に義務化されています

CASE 3 スマホが使えるなら、実は見えているのでは？

道端で、白杖を持った人が立ち止まりキョロキョロしています。スマホを落としてしまったようです。



あなたならどうする？

- [ ] 「スマホが使えるなら目が見えるんだろうし、困っていないよね」と通り過ぎる
- [ ] 気になりつつも様子をうかがう
- [ ] 「お手伝いできることはありますか？」と聞いてみる

当事者の声



弱視なので普段は音声読み上げ機能でスマホを利用。視野が限定的なので、落とすと見つけるのに苦労します。

補足

全く見えない全盲の人もいれば、光や一部が見える弱視の人もいます。

CASE 4 緊急放送が流れたそのとき…

避難が必要な緊急放送が流れたのに、周囲の様子に気付かず立っている人がいる。



あなたならどうする？

- [ ] 放っておいて自分だけ避難する
- [ ] 「どうしましたか？」と声を掛けて反応を待つ
- [ ] 耳が不自由なのかも。スマホのメモに「緊急避難放送が聞こえますか？」と打ち込んで画面を見せる

当事者の声



聞こえづらく、緊急の対応が必要なときに気付けないことがあります。助けが必要か確認してくれると助かります。

補足

「聞こえない」は外見からは分かりません



障がいのある人に関係するさまざまなマークがあります（一部抜粋）

障がいって何？

身体や心の発達・機能の障害（難病を含む）によって、暮らしの中に「生きづらさや不便さ（社会的な障壁）」があり、日常の生活に制限を受けている状態のことです。

ここがポイント！

「障害者手帳」を持っていない人も含まれます。見た目では判断しにくい障がいや困りごとを抱えている人も多くいます。

どんな無理難題でも応えなきゃいけないの？



過度な負担がある場合は、対話を通して無理のない代替案を考えます。
100パーセント希望通りにいかない場合でも、コミュニケーションを重ねて「今できる別の方法」を一緒に見つけていくことが大切です。

今までやったことないからなぁ…



先例がないことは、お断りする理由にはなりません。
これまでやったことがない対応であっても、「どうすれば実現できるか」を柔軟に考える姿勢が大切です。

「合理的配慮」を知っていますか？

特別扱いではなく、障害によって生じる「暮らしの壁」を取り除き、障がいのある人もない人も、同じように利用できる状況を整えるための「環境の工夫」のことです。障害者差別解消法が改正され2024年4月から、事業者による合理的配慮の提供が義務化されました。



気付いたら、Let's ACTION!

1. 困りごとを意識しよう

サインや街の様子に目を向けよう
（例：点字ブロックの上に物が置いてあると、必要な人が困るかも…）

2. コミュニケーションを取って確認しよう

何に困っているか、変えられることはないかを聞いてみよう
（例：答えを急かさず、落ち着いて声掛けをしてみよう）



3. 相手に合わせて行動しよう

必要な手助けは人によって違います
（例：決まったやり方を押しつけず、相手の希望に沿って動こう）

今日からできることリスト

- [x] 障害福祉サービス事業所などで作られた製品（パンや雑貨など）を買ってみる
- [x] 電車やバスの優先スペース・優先席は、必要な人に譲る
- [x] 障がいのある人をより身近に感じられる地域のイベントや講演会に行ってみる

「心のバリア」を「心のバリアフリー」に

「手助けが必要かな？」「何か困っているのかな？」と想像してみることが、心のバリアフリーの第一歩です。「特別なことをしよう」と身構える必要はありません。相手の目線に立って声や手を差しのべる小さなアクションの積み重ねが、誰もが自分らしく安心して過ごせる温かいまちづくりにつながっていきます。

「きっとこうだろう」という決めつけ
無関心や何気なく行っている行動

相手の立場に立って考え、行動を起こすことが大事

「障害者差別解消法」について詳しく知る

障がいのある人もない人も、お互いの個性や人格を尊重し合いながら共生する社会を目指す法律です。罰則はありませんが、両者が対話を重ね、一緒に解決策を検討していくことが重要だと示しています。具体的な事例や分かりやすい動画で「合理的配慮」や「工夫のヒント」をご紹介しています。

5面に関連記事があります。