



広報しまだ

# Shimada

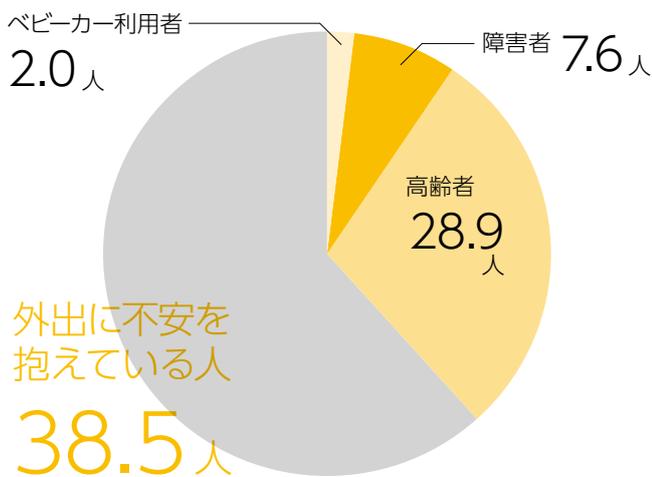


毎月15日発行

## 目次 ————— CONTENTS —————

- 2 特集:ハート・デザイン~ユニバーサルマナーとところのバリアフリー~
- 14 台風15号災害に伴うお知らせ
- 16 フォトリポート:島田大祭
- 18 まちの話だい
- 20 市政あらかると
- 21 しまだ情報:水道料金などの減免(台風15号関連) / 障害者就職面接会 / 人権啓発ポスター展 / 託児付きママさんスポーツ教室 など
- 23 新型コロナウイルスお知らせ・お願い
- 24 しずおか市町対抗駅伝
- 25 掲示板
- 26 しまいく
- 27 図書館だより
- 28 けんこうナビ(12月)
- 31 彩りもう一品 / 耳よりお達者情報
- 32 便利帳(12月)
- 34 緑茶化のススメ / 「広報ひみ」から / 高校生、島田の仕事を探る
- 35 市政羅針盤
- 36 島田人:杉本斉さん

## ——— 日本を100人の国に例えたら ———

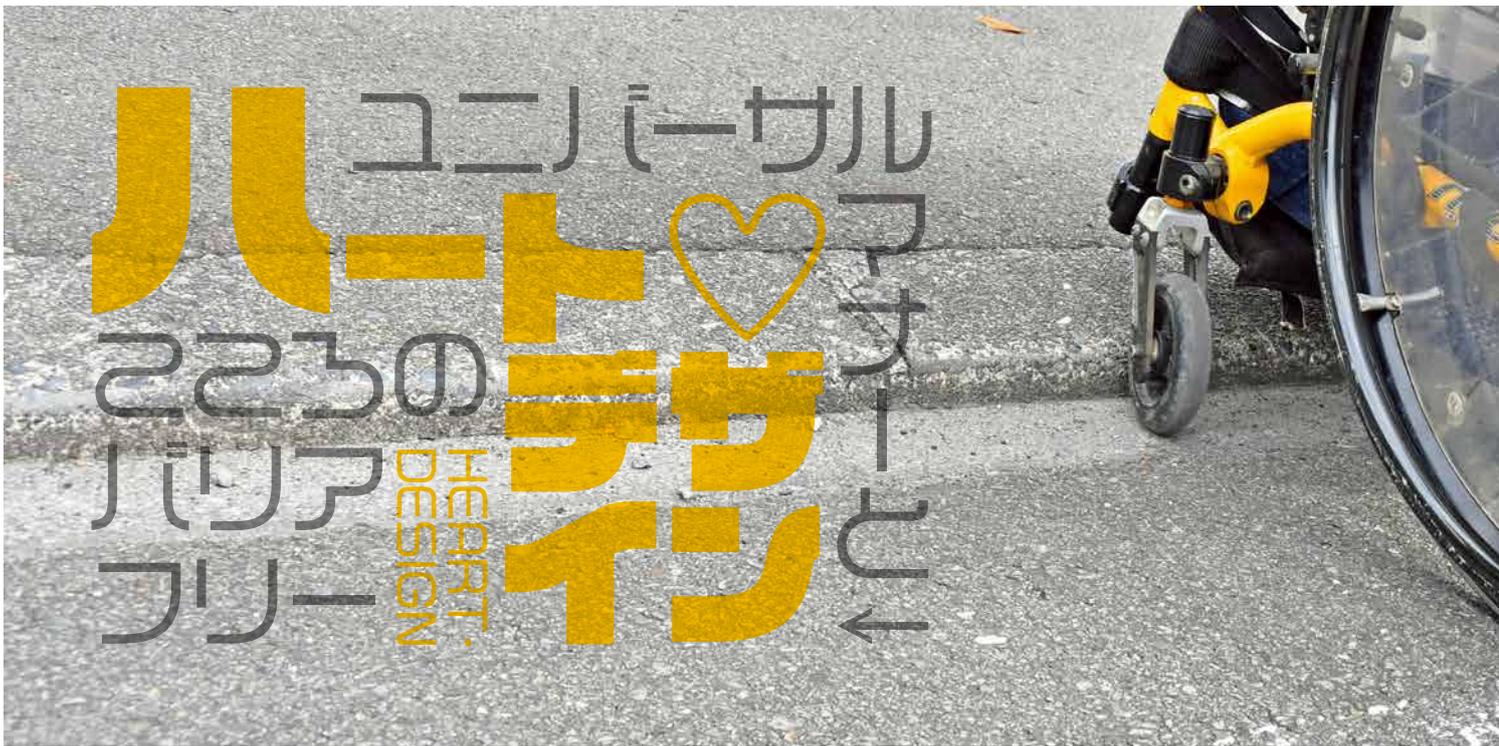


※ 1) 令和3年度 バリアフリー・ユニバーサルデザインに関する意識調査(内閣府)から「知っている」「どちらかといえば知っている」の合計  
 ※ 2) 令和2年度 公共交通機関利用時の配慮に関する世論調査(内閣府)  
 ※ 3) 令和4年版 厚生労働白書「100人でみた日本」(厚生労働省) / 令和4年「我が国のこどもの数・人口推計から」0~2歳児(総務省)

## 表紙 ————— COVER STORY —————

社会で抱える困りごとは、人それぞれ。でも、自分以外の誰かの視点を想像し行動できれば「ところのバリアフリー」が障壁を打ち消し、まちは笑顔で彩られます。





## 迷い | まよい - Mayoi | 問題意識と支援経験の不足

**多**

数を占める健常者に合わせた社会環境は、障害者にとって困りごとや生きづらさという障壁(バリア)を含んでいる。障壁の解消(バリアフリー)への取り組みは、社会の責務とする考え方を「障害の社会モデル」と呼ぶ。国が毎年実施している意識調査(※1)において、94.2%の人がバリアフリーという言葉の意味を知っていると答えた。しかし、別の世論調査(※2)によれば、「このころのバリアフリー」を知らないと回答した人は61.9%だった。

仮に、日本の人口を1000人に例えたならば、障害者は76人、ベビーカー利用者は2.0人、高齢者は28.9人(※3)となる。実に38人以上の人が、外出に不安を抱えていると言える。ハード(施設)は変えられなくても、ハート(行動)は今すぐ変えられる。困っている人に対する適切なサポート

加齢や病気、事故などにより、誰もが社会のバリアに直面し、助けを必要とする立場になる。

「ユニバーサルマナー」の実践は、それを具現化する。

市内では2014年、障害者のQOL(生活の質)向上の具体的な取り組みとして、島田市障がい者福祉連絡会が「バリアフリーてけてけ隊」を発足させた。例え各種事業所のバリアフリー環境が未整備でも、声掛けや気遣いで利用者温かく迎え、対応できる。このころのバリアフリーへの賛同を呼び掛ける活動だ。障害者の外出が増えれば、健常者にとってはお会いとサポート経験が促される。

加齢や病気、事故などさまざまな出来事により、誰もが「生きづらさ」という社会のバリアに直面し、助けを必要とする立場になりうる。バリアの解消を自分事として捉えたなら、「ユニバーサルマナー」と「このころのバリアフリー」の見地から、私たちはどう備えよう行動できるのだろうか。

かきうち としや  
垣内 俊哉さん(大阪府大阪市)

株式会社ミライロ 代表取締役社長

「何かお手伝いできることはありますか?」言えたらカッコイイですよ



幼少期から車いすに乗っていた私の夢は、歩くこと。だから、それが叶わないと知った時、絶望しかありませんでした。しかし、多くの人の支えを得る中で「歩けなくても出来ること」ではなく「歩けないからこそ出来ること」を探そうと決心しました。自分の視点・経験・感性を生かすことで、障害を価値に変えることができる。「バリアバリュー」は以来、私の軸となりました。共生社会の実現には、**自分とは違う誰かの視点に立ち、行動することが必要です。**障害があるからこそ分かる「心

遣い」として、我々は「ユニバーサルマナー」を提唱しています。困っている人に、一声掛ける**勇気**を持ってない**知識と関心**がないからでしょう。「ない」を克服し、すぐに実践できる**マインドとアクション**を習得してもらうため、2013年にユニバーサルマナー検定を創設しました。すでに約15万人が習得し、サービス業はもちろん、誰一人取り残さない「まちづくり」という観点で、導入する商店街や自治体も増えています。たった2時間の3級講習で、

### ユニバーサルマナー検定

ハード(施設)は変えられなくても、**ハート(行動)**は今すぐ変えられる。バリアフルな社会を変えるヒントとして、そして共生の**マインドセット(思考パターン)**として注目されている。障害のある当事者が、カリキュラム開発と講義を担当。3級から1級までを合わせた有資格者は、約15万人にのぼる。600以上の企業・団体・自治体などが導入。接客スキル向上のためだけでなく、近年では教育機関において必修授業としても、取り入れられている。

- 3級/基本の心得を学ぶ。
- 2級/実践的なサポート方法を学ぶ。座学に加え、実技を通じて当事者の生活や心理状況を体験する。
- 1級/当事者の「リアル」に触れる体験を通して、受講者自身の価値観や世界観を広げる。



ユニバーサルマナー検定の詳細やミライロの各種サービス内容などについては、QRからホームページで。

株式会社ミライロでは、ユニバーサルマナー検定以外にも、デジタル障害者手帳「ミライロID」や障害者モニターへのアンケート「ミライロ・リサーチ」など、社会のバリアフリー化に向けたさまざまなサービスを提供しています。

# 習い

ならい - Narai  
共生の経験値  
を上げる学び



9割の受講者が障害者や高齢者への向き合い方が変わったと実感しています。コミュニケーションの基礎を押さえれば、お互いに気持ち良く接することができるはずです。

一方で、当事者側にも、**マナーは必要です**。良心から掛けてくれた言葉を冷たくあしらえば、別の当事者への声掛けの機会を、失いかねません。また、謙遜して「すみません」と繰り返すほど、声掛けは迷惑という印象を与えてしまいます。まずは気持ちを受け取り「ありがとう」と伝えることが、大切なことだと思います。

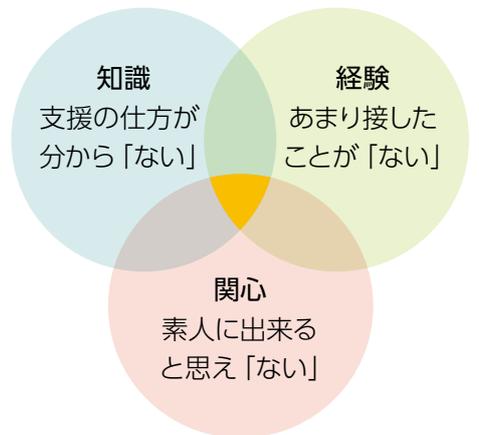
今後、障害者の人権を守るための法律は、厳格化されて

いきます。でも「ルールがあるから」というマイナスな動機ではなく「カッコイイから」というポジティブな動機で行動を起こせる人を増やさなければ、障害者は特別扱いのままです。ユニバーサルマナーが担う役割は、誰もが「何かお手伝いできることはありませんか？」とさりげなく口にできるようにすることです。

心遣いは特別な知識や技術ではないから、ユニバーサル「マナー」と名付けました。ビジネスマナーやテーブルマナーのように、身に付けば意識されない、そんな存在になるくらい、より多くの人に実践してほしいですね。

## ユニバーサルマナー

適切なマインドとアクションを学ぶことで一声掛ける勇気を持てる





## バリアフリーてけてけ隊のキセキ

活動履歴の一部を抜粋

### 2012 年度

- ◎ 島田市障がい者福祉連絡会 発足(3月)

### 2014 年度

- ◎ バリアフリーてけてけ隊 発足(11月)
- ◎ こころのバリアフリーステッカー 配布開始(2月)

### 2015 年度

- ◎ こころのバリアフリーガイドブック 発行(4月)
- ◎ 第1回島田市商店街探検ツアー 開催(9月)  
以降、第7回目まで開催(一部コロナ禍で中止)

### 2018 年度

- ◎ 静岡県障害を理由とする差別を解消するための取り組みに関する知事褒賞 受賞(9月)

### 2019 年度

- ◎ アースデイ東京2019・てけてけ隊ステッカー 採用(4月)

### 2022 年度

- ◎ 第6次ふじのくにユニバーサルデザイン推進計画に活動事例掲載(4月)
- ◎ てけてけ隊フェスティバル in 島田市商店街 開催(10月)



上) バリアフリーてけてけ隊ステッカーはハートが基調中) 支援者向けガイドブック  
下) 理解を促すリーフレット

## 集い | つどい - Tsudoi | 人の輪を巡る出会いの奇跡

バリアフリーてけてけ隊は、当事者自身が商店や飲食店などを中心とした各種事業所に出向き「こころのバリアフリー」への賛同を呼び掛ける活動を続けている。困りごとを手伝いたい・手伝ってほしい気持ちを、店先に掲示したステッカーで形にし、互いに声を掛けやすい環境を普及させている。

関係者の地道な呼び掛けにより、8年間で賛同者は500軒を超え、ステッカーは市内はもとより全国各地にも広がっている。

**サポートの一例**

肢体不自由／車いすを支援する際は、必ず先に声を掛けてください。反動で首などを傷める可能性があります。

視覚障害／飲み物を提供する際は、種類を伝え、器に手を添えさせてください。料理は、説明をお願いします。

聴覚障害／読話・手話・筆談から、当事者が見て分かる方法で伝えてください。障害の種類によってコミュニケーション方法が異なります。(ガイドブックより抜粋・編集)



**物理的ハードバリア**

公共交通機関や道路・建物などにおいて、利用者へ移動面で困難を強いるバリア。  
 ◎路上の放置自転車／狭い通路／建物までの段差／立たないと取れない物など

**制度的ルールバリア**

社会ルールや制度により、障害者が能力以前の段階で機会の均等を奪われるバリア。  
 ◎障害を理由に受験や免許などの付与を制限する学校入試・就職・資格試験など

社会で直面する  
**「4つのバリア」**

**文化・情動的 ツールバリア**

情報の伝え方が不十分であるために、必要な情報が平等に得られないバリア。  
 ◎タッチパネルのみの機器／音声のみの案内／手話通訳のない講演会など

**意識的ハートバリア**

障害への誤った認識から生まれる偏見や無関心など、障害者を受け入れないバリア。  
 ◎精神障害者を犯罪と結び付ける発想／障害者への暴言や高圧的な態度など

ハード・ルール・ツールバリアの解消には、時間を要する。一方で、障害者への無関心や誤解、無神経や偏見などのハートバリアは、今すぐに取り除ける。

当事者の目線に立った心遣いであり、困っている人に対する適切なサポートであるユニバーサルマナーの普及は、こころのバリアフリーを促進させる。

# 秋のてけてけ隊フェスティバル in

島田市商店街2022



## 催い | もよい - Moyoi | 経験が築く地域共生社会

てけてけ隊のイベントでは、市役所の窓口では見られない、当事者の普段の表情を伺え、私たちも楽しくなりま  
す。また、福祉に携わっていない人との関わりしろも生まれます。例えば子どもたちは、多様な人との触れ合いから、誰かをありのまま受け入れることは、そう難しくないと経験できるはずです。  
てけてけ隊に限らず、さまざまな立場の市民をつなぐ「場」の創出が、このまちならではの「地域共生社会」を築いていくのだと実感します。

### 担当者の声 voice

きたがわ けいすけ  
北川佳右 事務員  
福祉課 障害者支援係



## 高校生ボランティアの声(島田樟誠高校)

voice

のちまなみ  
**野地 真実**さん(1年生)

いろんな立場の人から声を掛けてもらい、私も楽しみながら、お手伝いをすることができました。今回のイベントに参加したことで、今度は私から声を掛けられそうな気がします。



やまざき ゆずき  
**山崎 柚樹**さん(2年生)

まちで困っている人に、一人で声を掛けるのは難しいけれど、今回のように友達と一緒になら勇気が出るかもしれません。人の気持ちになって考え、行動できるようになりたいです。

あおしまいろは  
**青島 彩花**さん(1年生)

イベントには初めて参加したので、自分から話し掛けることがあまり出来ませんでした。でも、こうした経験を重ねて、少しずつでも困った人に声を掛けられる勇気を持ちたいです。



右上)演奏者の障害の有無に関係なく、観客の心を揺さぶる川越し太鼓の演舞中3枚) 来場者と心を交わす高校生・看護専門学校生左) スタンプラリーの一環で、手話を子どもたちと共有する高校生ボランティア

私たちが住むまちでも  
てけてけ隊を広めたい

でくち じゅんこ ながさき みつこ  
出口 淳子さん 長崎 美津子さん

神奈川県三浦市 三崎下町地区



## 伝い | づたい - Zutai | 全国に広がる善意の隊員

小学生の頃から親友の私たち。バリアフリーでてけてけ隊をフェイスブックで知った際も、二人で「素敵な活動だね」と意気投合しました。早速、原田君江さんに連絡してステッカーなどを入手。商店を一軒ずつ訪れて趣旨を説明すると同時に、市役所や商工会議所などへも、周知への協力を直談判して回りました。

二人とも介護の仕事に携わりながら、クチコミやSNSで活動の輪を少しずつ広げてきました。6年が経ち、今では三浦市内だけでも40軒以上がステッカーを掲示し、誰にでも快くおもてなしを提供してくれています。賛同者からは「店舗がバリアフリーでなくとも、配慮や声掛けで食事を楽しんでもらえるなら」という声が届いています。

てけてけ隊を広める活動を続ける中で、神奈川県内に留

まらず東京などでも、このころのバリアフリーに取り組んでいる心優しい方々となることができました。私たち自身の行動の幅を広げてもらえて、本当に感謝しています。

今後も「みんなが楽しい思い出を作れる三浦「安全で楽しく快適に過ごせるまち」を目標に、活動の普及を続けていけたらと思います。



私は遠位型ミオパチーという進行性の筋疾患患者で中途障害者です。首から下は動きません。

体調の異変に気づき始めたのは、二十代後半頃でした。今まで簡単に開けていたペットボトルのフタが開けにくくなったり、スリッパがすぐ脱げてしまったりと、原因がわからないまま、全てのちよつとした動作がとも不自然になっていきました。通勤していた当時、満員電車や人ごみで少しでも押されれば簡単に転んでしまうので、人ごみを避けるため、仕事開始は9

### 私ごと車椅子を持ち上げて…

培養細胞の段階では、シアル酸を与えると機能が回復する実験に成功した

時からでしたが、比較的空いている6時台の電車に乗ったり、駅の階段や改札は、利用客のみなさんが降りた後、一人ゆっくり転ばないように出る毎日でした。

これはただ事ではないと恐る恐る病院へ行き検査入院をしました。医師から、「あなたの病気は、遠位型ミオパチーです。将来、歩けないどころか首から下の筋力がなくなり、寝たきりの可能性もある進行性筋疾患です。治療法はありません」と言われました。言われたときは何がなんだかわからず、自分の耳を疑いました。その日の夜は、病室の白い天井を見つめながら「体自分の身体はどうなってしまうんだろう？この先自分はどうなるんだろう…」と孤独と不安に襲われました。

退院後は、障害が重くなっていく自分が、家族や周りの方々に迷惑をかけずに暮らすにはどうすればいいのか。もちろん今もこの問題は、解決したわけではありませんが、当時の私は、「自分が一歩でも動けば

家族に迷惑がかかるから何もしないで、じつとしていよう」と自分の存在そのものをかき消す方法ばかり考えていました。

出口の見えない日々が数年続いたある日、いつものように悶々としていたら、同病の仲間も同じサイトにアクセスしていました。この仲間との出会いが私の生活の奮起となりました。それに加え、日本の研究者が、世界に先駆けて「患者の筋肉でシアル酸が低下していることを発見し、

という朗報が飛び込んできました。しかし遠位型ミオパチーは難病認定されていないため、研究助成の対象にならず、思うように研究が進まない事を知りました。そこで支援してくださるボランティアを募り、同病患者のみなさんと署名活動などを開始し、難病指定に向けて活動しました。それが、障害者として初めて社会に向けての発信でした。署名活動中「難病指定されるといいね」とあたたかい御言葉を掛けてくれたことやボランティアのみなさんが自分事のように活動を共にしてくれたことは今でも忘れません。このことをきっかけに自身の心のバリアも少しずつ解消されていき、外出もするようになっていきました。

ある日、仲間に駅前の居酒屋さんへ連れて行っていただいたときのことです。そこは、出入り口に段差があり、内装も掘りこたつ形式でバリアフリーとはほど遠いお店でした。お店の人に迷惑がかかるし他の店にと思っていたときに、居酒屋の店主さ

「心の輪を広げる体験作文」  
佳作(2019年度・内閣府)

## 「こころのバリアフリー活動」への想い



原田 君江さん

バリアフリーてけてけ隊  
発起人(現・統括)

んと仲間たちが力を合わせて私ごと車椅子を持ち上げてくれてスポーツと掘りこたつの中にセッティング！段差があっても「こころ」さえあればバリアなんてなくなるんだということに気づき、感動した瞬間でした。そして、社会と繋がることの大切さも感じました。その気づきが、今の「こころのバリアフリー活動」に繋がりが、障害者がお店に入りやすいようにステッカーを貼らせてもらう活動を始めました。活動を始めて5年になりますが、県内外合わせて約500店舗以上のお店が賛同してくださっています。また、二度、島田市商店街探検ツアーというイベントを実施し、約130人の無償ボランティアのみなさんにお手伝いをしてもらいながら、地域の皆様と障害のある方との交流も図っています。「今年もみんなの笑顔に会いに来たよ」とおっしゃってくれる地域の人たちの優しさに力をもらっています。

私が仲間や友達、地域のみなさんと繋がりを持たせてもらったように、障害のある方が一人でも多く社会と繋がることができるよう、微力ですが地域のみなさんと一緒に活動をしていきたいと思っています。

これからお力添えの程、よろしくお願ひ致します。  
(原文ママ)



# 笑い | わらい - Warai | 向き合い寄り添う心遣い

**障**害の有無に関わらず、その人らしさを認め合いながら共に生きる社会（共生社会）の実現を目指す「障害者差別解消法（障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律）」が2016年に施行されてから、6年が経った。昨年には改正法が可決され、障害者の社会的障壁（バリア）を取り除くために適切な範囲で対応に努める「合理的配慮」の提供が、地方公共団体に加えて民間企業においても、2024年までに義務化される。

日本の公共施設や交通機関は、バリアフリー化が欧米よりも進んでいるといわれる。「独りで大丈夫」な環境は、図らずも無関心を生む。一方で、助けて「あげよう」と、障害者のニーズより過剰に関わる人も少なくない。当事者との、アンバランスな関わりが露呈する。

福祉とは、施しではなく参加。助けるから手伝う、そして寄り添うへ。適度なコミュニケーションが、共生をより自然なものにする。

何かお手伝い  
できることは  
ありますか？



上)美容室前の段差で手を借りる車いすユーザー(若松町) 右)てけてけ隊イベント参加者 ※4)平成29年度 障害者に関する世論調査(内閣府)



バリアフリーてけてけ隊や島田市障がい者福祉連絡会などの詳細は、QRからホームページで。

誰かの視点を想像し寄り添う行動は、その誰かの世界をきつと変える。難しいことは抜きにして、一緒に笑えるまちへ。こころのバリアフリーさえあれば、ワクワクは無限に広がっていく。

デザインの語源は、問題解決の術。ハート・デザインで、この社会はより温かくなる。

「何かお手伝いできることはありますか？」向き合い続けられ、どんな障壁もいつか打ち消される。ユニバーサルマナーの実践は、未来の自分が受け取る心遣いでもある。

誰かの視点を想像し寄り添う行動は、その誰かの世界をきつと変える。難しいことは抜きにして、一緒に笑えるまちへ。こころのバリアフリーさえあれば、ワクワクは無限に広がっていく。

**健** 常者の12%が、障害者を前にすると、どう接したらよいか分からないと感じる(※4)。しかし、関われないと決めつける前に、「どうすれば寄り添えるか」を想像しなければ、多様性は言葉だけに終わる。

コミュニケーションは、初めから100点でなくていい。予定調和な展開になるとも限らない。相手に合わせるのではなく、相手を知ろうと歩み寄る姿勢さえあれば、互いに心地いいはずだ。