

# し わたし 知ってください、私たちのこと

【作成】 さくせい 三鷹市 みたかししょう 障がい者 しゃちいきじりつしえんきょうぎかい 地域自立支援協議会 とうじしゃぶかい 当事者部会

みたかししょう 三鷹市 しゃちいきじりつしえんきょうぎかい 障がい者地域自立支援協議会の とうじしゃぶかい 当事者部会では、しょう 障がいがあることによる こま 困りごとを集めています。日々の生活の中で、あつ 私たちが ひび どんなことに せいかつ 困っているのか、なか これまで わたし 集めた声の中から こま 一部を紹介 あつ します。



## えき 駅やバスでこんなことに困っています



ちてきしょう 知的障がい

えき 駅の電光掲示板の案内表示が漢字のみで困る。  
また、もくてきち 目的地までの行き方や切符の か 買い方がわからないことがある。



しかくしょう 視覚障がい

えき 駅のホームは、せんろ 線路への てんらく 転落の きけん 危険がある。



ちょうかくしょう 聴覚障がい

えき 駅の構内、電車やバスの車内での おんせい 音声アナウンスが聞き取れない。



ないぶしょう 内部障がい

がいけん 外見では しょう 障がいがあるとわかりづらいので、ゆうせんせき 優先席に すわ 座りづらい。

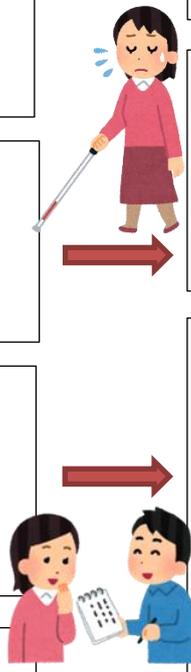
### ●みなさんをお願いしたいこと●

けいじ 掲示を読み上げたり、よあ 情報の しょうほう 要点を ようてん 知らせてください。

ホームの はし 端などに行かないよう、いき 気にかけてください。「まえ 前に行く

でんこうけいじばん 電光掲示板のある場所を示したり、ひつだん 筆談で しょうほう 情報を知らせてください。  
特に、しごと 事故による みだ ダイヤの乱れなどの きんきゅうほうそう 緊急放送に き 気づかず、と 取り残される のこ 場合があります。

た 立っているのが つら たらそうな人や、ヘルプマークをつけている ひと 人がいたら、すす 進んで せき 席を ゆず ゆずってください。



# まちなかでこんなことに困っています

## ●みなさんにお願いしたいこと●



しかくしょう ちょうかくしょう  
視覚障がい、聴覚障がい、  
したいふじゆう せいしんしょう  
肢体不自由、精神障がい

ほどう せま みち くるま じてんしゃ おお  
歩道が狭い道で車や自転車が  
多いと、怖くて歩きづらい。



クラクションや自転車のベルを鳴ら  
して、無理に追い越そうとしないでく  
ださい。

また、スマートフォンを見ながらとい  
った「ながら歩き」はやめましょう。



ちてきしょう  
知的障がい

みせ がいしゅつ さい めじるし  
お店を外出的際の目印にしているの  
で、なくなったり変わったりすると  
困る。



困っているところを見かけたら、「何  
かお困りですか」と声をかけ、サポ  
ートできることがないか聞いてくださ  
い。

知的障がいのある人だけでなく、  
視覚障がいのある人も、困っていても  
周りの状況がわからず助けを求めら  
れないことがあります。



ちょうかくしょう せいしんしょう  
聴覚障がい、精神障がい

みせ たの 頼んだものを間違えられる  
など、店員とのコミュニケーション  
が難しい。



わかりやすい説明や、筆談で確認する  
などの気づきをお願いします。

また、障がいの特性や接し方について  
知ってください。



したいふじゆう ないぶしょう  
肢体不自由、内部障がい

たもくてき  
多目的トイレを使いたいときに、  
空いていないことがある。

また、使用中にドアを開けようと  
ガタガタ揺らされることがある。



多目的トイレは、車いすの人やオスト  
メイト（人工肛門・人工膀胱を使用し  
ている人）に対応できる機器やスペ  
ースが整えられたトイレです。必要の  
ない場合には、利用を控えましょう。  
また、時間のかかる人もいることを知  
ってください。

三鷹市障がい者地域自立支援協議会当事者部会は、平成30年6月に設置され、現在は6名で活動  
しています。メンバーの障がい種別は、視覚障がい、聴覚障がい、肢体不自由、知的障がい、  
精神障がいなどさまざまです。これからも障がい者の困りごとを集め、発信していきます。