

リーフレット

『障がいの理解のために』

東京都心身障害者福祉センター 作成

本リーフレットは、よりよいコミュニケーションを築くために重要である障がいの理解をテーマとしています。

障がいのある方が地域生活の中で必要としている配慮、街中で気づいて欲しい心遣い、そして、職場の中で共に働くために欲しい配慮等の事例も極力盛り込み、障がいの理解に繋がれるよう作成されました。

また、重くなりがちな内容をできるだけわかりやすく、楽しく理解できるよう、多くのイラストを用いて説明するなどの工夫がされています。

知的障害って、どんな障害

知能（知的機能）は一般的に18歳くらいまで発達しますが、知的障害のある方は知能の発達が遅れるために、生活をする上でさまざまな不自由さが生じてきます。

知的障害の原因は400くらいあるといわれていますが、原因の分からないものも多くあります。

知的障害のある方の特徴として、複雑な事柄の理解や判断、こみいった文章や会話の理解が不得手であること、おつりのやりとりのような日常生活の中での計算も苦手であることなどが、挙げられます。

一見しては障害がわかりにくく、少し話をしただけでは障害があることを感じさせない方もいます。しかし、自分のおかれている状況や抽象的な表現を理解することが苦手であったり、未経験の出来事や状況の急な変化への対応が困難という方が多くいます。

特徴の現れ方には個人差が大きく、支援のしかたは一人ひとり異なります。そのことを、まず理解してください。

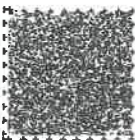


愛の手帳とは

東京都では、各種の福祉の援助を受けやすくするため、昭和42年4月から知的障害のある方に「愛の手帳」を交付しています。平成27年3月現在で、約8万人の方が手帳の交付を受けています。「愛の手帳」では、知的障害の程度を4段階（1度～4度）で判定しています。

愛の手帳

東京都療育手帳



平成30年3月

発行：東京都心身障害者福祉センター
電話 03-3235-2952

東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ

東京都
再生紙を使用しています

知的障害の理解のために

知的障害のある方が求める支援

知的障害のある方がどんな支援を求めているのか、意見をまとめました。

支援者の意見や考えをお押しつけないでほしい

君は〇〇した方が
いいよ！

私が何をしたいのか、
考えを聞いてほしいな……

本人が何をしたいのか、
確認してほしい

今度の休みはどこに
行きたいですか？

ヘルパーさんと一緒に、
コンサートに行きたいです。

本人の希望を実現できる
ように支援してほしい

こういう仕事に
就きたいです。

わかりました！
一緒に探しましょう。

人と比較するのは
やめてほしい

Aさんは〇〇も△△も
できるしスゴイよね

僕はダメって
言われているみたいだ。



話し方がきつかったり、
命令されるのは怒られて
いる気持ちになるので、
やめてほしい

〇〇しないとダメでしょ！
何やっているの？

一人前の人間として扱っ
てほしい

〇〇さん、これからの生活を
一緒に考えていきましょう。

この人は、私を大人として扱
ってくれるから話がしやすいな。

話をゆっくり、わかり
やすくしてほしい

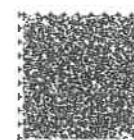
写真があるから、自分で
選べるぞ。

メニューを見て
注文してください。



配慮のポイント

まず本人に話しかけてください。知的障害のある方の中には、理解や判断を助けてくれる支援者と行動している方もいますが、自分のことを決めるのは本人です。本人ができないと決めつけないで、肯定的なかかわり方について考えましょう。



例えば

こんなことに困ることがあります

知的障害のあらわれ方は人によってさまざまです。ここでは、いくつかの例をご紹介します。

コミュニケーションを上手にとること

分かっているように見えても、実際には話の内容を理解していないことが見られます。また、自分の考えや気持ちを的確に表現することに困ることがあります。



自信がないことから、誤解されやすい行動を取ることがあります

日常生活の中で失敗した経験をもっていることも多いので、また失敗するのではないかとびくびくしていたり、自信がなく消極的になりがちです。また、できないことでも「できる」と言ってしまう、自分をよく見せようとして背伸びした行動をとることもあります。障害のある方が成功体験を通して自分に自信を持てるように、できるところに目を向けた支援が求められます。



学習に時間がかかります

仕事を覚えても、翌週になると仕事のしかたを忘れていたり、指示した3つの仕事のうち、ひとつしか実行していないことがあります。そのために、支援者からは意欲がなかったり、反抗的に見えてしまうかもしれません。一つひとつ具体的に指示しながら確認し、次の指示をすることが大切となります。また、大切なことはメモにして渡すことも必要です。



状況に応じた行動をすること

突発的な出来事に対して臨機応変に対応したり、状況に応じてTPOをわきまえた行動をすることに困ることがあります。例えば、通常使っている交通機関が事故等で使えなくなったときに代替交通機関を利用することがむずかしいことがあります。



人間関係を理解すること

知的障害のある方は相手の気持ちや都合を考えて行動をすることが苦手です。また、自分の気持ちをうまく表現することができなくて、よい対人関係を築くことが困難となり、誤解されやすいといえます。また、知的障害のある方の中には家族以外の人たちとつきあった経験に乏しく、適切な人間関係のとりかたを学習していないことがあります。



判断したり、見通しをもって考えること

知的障害のある方は抽象的な事柄について判断したり、見通しをもって考えることが苦手です。例えば、いつも通っている道が工事中で通行止めになっている時に、回り道をしようという考えが浮かばずに、そこに立ちつくすというようなこともあります。

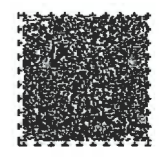
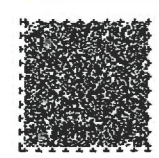


このリーフレットについて

ここで紹介している情報がすべての知的障害者にあてはまるわけではありません。中途半端な知識と思いつきで、障害のある方に接することは、避けなければならないことです。「その人」への理解は、障害のあるなしに関わらず、お互いに一人の人間としてつきあう中で育まれるものではないでしょうか。



ヘルプマーク
義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、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で、援助を得やすくなるよう、作成したマークです。詳しくはホームページをご覧ください。
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shougai/shougai_shisaku/helpmark.html



発達障がいのタイプと特性

■ 自閉症・アスペルガー症候群その他の広汎性発達障がい（自閉スペクトラム 症）の特性

相手の気持ちを理解したり、相手の立場に立って物事を考えたりすることが苦手など、対人関係やコミュニケーションの難しさが主な特徴です。また、同じ行動を繰り返したり、興味のあるものにこだわったり、変化に対応することの苦手さなどが見られます。

強味として、じっくりと物事に取り組んだり、一つのことを几帳面にやり遂げることができます。興味のあることを活かせれば、専門的な仕事もできます。

■ 学習障がい（LD）の特性

全体的な知的発達に遅れはありませんが、読み書きや計算など、特定のことに困難があります。学習や仕事の場面で、書くことや文章を読むこと、計算などの極端な苦手さが見られます。

■ 注意欠陥多動性障がい（ADHD）の特性

注意力と集中力に欠けること、多動性（じっとしてられない）や衝動性（考えずに行動してしまう）といった特徴があります。気が散りやすく一つのことに集中して取り組むことが難しかったり、ケアレスミスや失くし物が多い、整理整頓が難しいといった苦手さが見られます。

強味として、チャレンジ精神が旺盛で行動力があったり、アイデアが豊富だったり、いろんな人と関わりを持つことができます。

※ ここでは、主に発達障害者支援法に定義されている障がい名に基づいて記載しています

こんなことに困っています

- 曖昧な言葉の理解や、相手の意図を読み取ることが苦手です。
- 一般的な社会のルールを理解したり、顔の表情などから相手の気持ちを推測して行動したりすることが難しい場合があります。
- 「知らないこと」、「初めてのこと」や変化に対応することが苦手な人もいます。
- じっとしていることが苦手で、考える前に行動に移してしまったり、ミスを繰り返してしまったりすることがあります。
- 外見からはわかりにくいいため、周囲から「空気が読めない」、「融通がきかない」、「やる気がない」と誤解されることもあります。

こんな配慮をお願いします

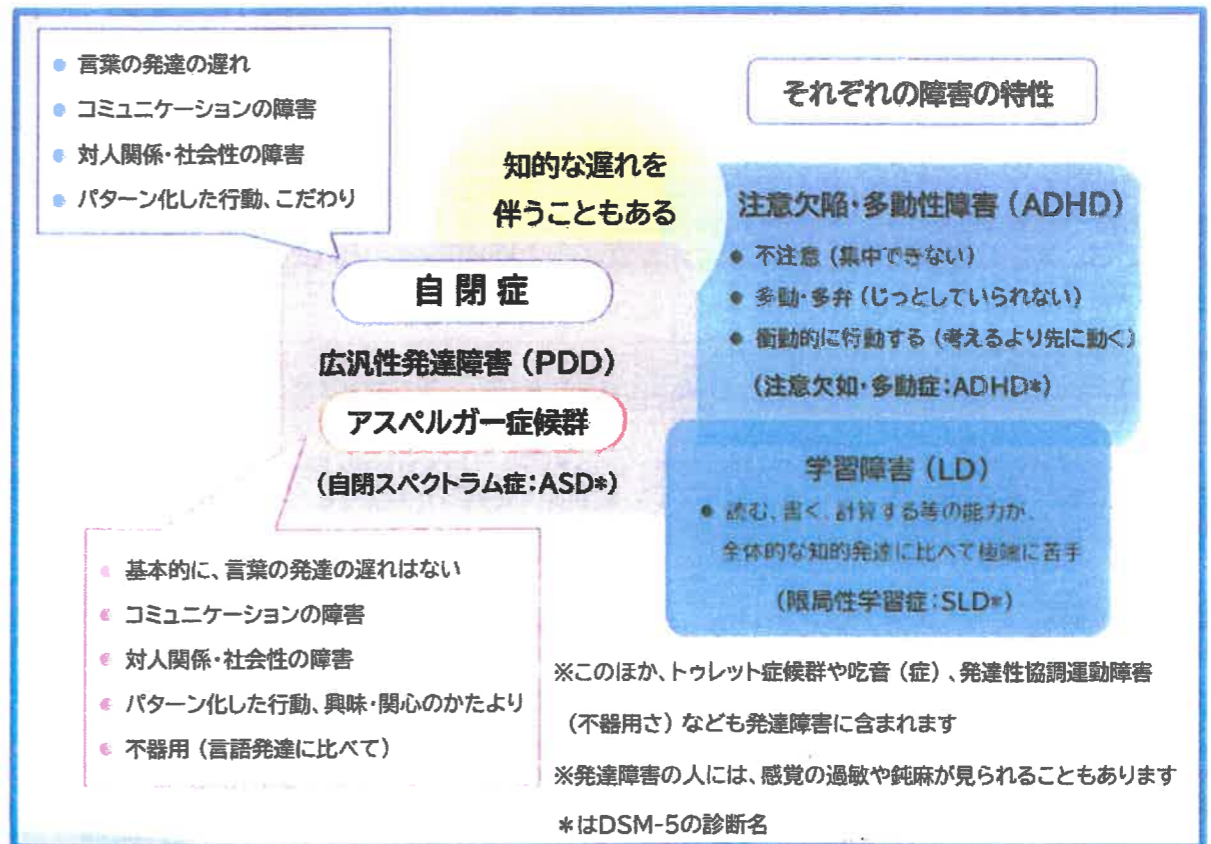
- あいまいな表現を避け、何をどうしてほしいかなど、伝えたい内容を具体的に説明しましょう。
- 一度にたくさんの指示があると、すべてを理解することが難しかったり、優先順位をつけるのが難しくなったりする場合があります。ひとつひとつ順を追って伝えたり、内容をメモに書いて渡すなどの配慮があると、理解しやすくなります。
- 苦手なことに注目するだけでなく、その人の強みや興味関心を生かすことも考えながら、その人に合った方法を相談して決めていくようにしましょう。

発達障害の理解のために

発達障害は、脳機能の発達が関係する障害です。発達障害がある人は、コミュニケーションや対人関係をつくるのが苦手です。また、その行動や態度は「自分勝手」とか「変わった人」「困った人」と誤解され、敬遠されることも少なくありません。それが、親のしつけや教育の問題ではなく、脳機能の障害によるものと理解すれば、周囲の人の接し方も変わってくるのではないのでしょうか。

外見からはわかりにくいいため、苦手なことや難しいことが理解されにくいことがあります。得意なことについては優れた力を発揮することができます。周囲が発達障がいやその人の特性を理解し、それぞれに合わせた配慮をすることで、能力をさらに発揮できたり、社会で生活しやすくしていくことができます。

発達障害のある人を理解するために、自閉症、アスペルガー症候群その他の学習障害、注意欠陥多動性障害など、主な発達障害の特徴を紹介します。なお、発達障害は、複数の障害が重なって現われることもありますし、障害の程度や年齢（発達段階）、生活環境などによっても症状は違ってきます。発達障害は多様であることをご理解ください。



1 自閉症、アスペルガー症候群（自閉症スペクトラム症：ASD*）

自閉症

自閉症は、「言葉の発達の遅れ」「コミュニケーションの障害」「対人関係・社会性の障害」「パターン化した行動、こだわり」などの特徴をもつ障害です。最近では、自閉症スペクトラムと呼ばれることもあります。



Aさんの例

自閉症のAちゃんは、急に予定が変わったり、初めての場所に行ったりすると不安になり、動けなくなることがよくあります。そんなとき、周りの人が促すと、余計に不安が高まって突然大きな声を出してしまうことがあります。周りの人から、「どうしてそんなに不安になるのか分からないので、何をしたらよいか分からない」と言われてしまいます。でも、よく知っている場所では、一生懸命、活動に取り組むことができます。

アスペルガー症候群

アスペルガー症候群は広い意味での「自閉症」に含まれる一つのタイプで、「コミュニケーションの障害」「対人関係・社会性の障害」「パターン化した行動、興味・関心のかたよりの傾向」があります。自閉症のように、幼児期に言葉の発達の遅れがないため、障害があることが分かりにくいのですが、成長とともに不器用さがはっきりすることが特徴です。



Bさんの例

友だちと話しているときに、自分のことばかり話してしまって、相手の人にはっきりと「もう終わりにしてください」と言われないと、止まらないことがよくあります。周りの人から「相手の気持ちが分からない自分勝手なわがままな子」と言われてしまいます。でも、大好きな電車のことになると専門家顔負けの知識をもっていて、友だちに感心されます。

2 注意欠陥・多動性障害（注意欠陥・多動症：ADHD*）

注意欠陥多動性障害（AD/HD：Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder）は、「集中できない（不注意）」「じっとしていられない（多動・多弁）」「考えるよりも先に動く（衝動的な行動）」などを特徴する発達障害です。

Cさんの例

AD/HDのCさんは大事な仕事の予定を忘れていたり、大切な書類を置き忘れてしまうことがよくあります。周囲の人にはあきれられ、「何回言っても忘れてしまう人」と言われてしまいます。でも、気配り名人で、困っている人がいればだれよりも早く気づいて手助けすることができます。



3 学習障害（限局性学習症：SLD*）

学習障害（LD：Learning DisordersまたはLearning Disabilities）とは、全般的な知的発達に遅れはないのに、聞く、話す、読む、書く、計算する、推論するなどの特定の能力を学んだり、行ったりすることに著しい困難を示すさまざまな状態をいいます。



Dさんの例

会議で大事なことを忘れまいとメモをとりますが、本当はメモをとることが苦手なので、書くことに必死になりすぎて、会議の内容が分からなくなることがあります。後で、会議の内容を周りの人に聞くので、「もっと要領よくメモをとればいいのに」と言われてしまいます。でも、苦手なことを少しでも楽にできるように、ボイスレコーダーを使いこなしたりと、ほかの方法を取り入れる工夫をすることができます。

4 トレット症候群

トゥレット症候群（TS：Tourette's Syndrome）は、多種類の運動チック（突然に起こる素早い運動の繰り返し）と1つ以上の音声チック（運動チックと同様の特徴を持つ発声）が1年以上にわたり続く重症なチック障害で、このような運動や発声を、本人はそうするつもりがないのにしてしまうのが特徴です。

Eさんの例

Eさんは授業中、自分の意思に反して突然大きな声をあげたり、首を何度も振る動作をしてしまいます。そのため学校の友達には「落ち着きがなく迷惑なクラスメート」と言われてしまいます。こういった症状が出てしまうことが、障害によるものであることを、みんなに理解してもらいたいと思っています。

5 吃音（症）

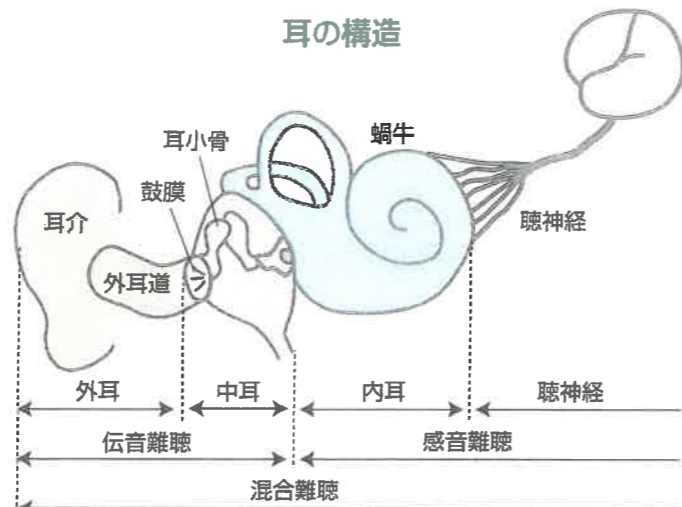
吃音（Stuttering）とは、音の繰り返し、ひき伸ばし、言葉を出せずに間があいてしまうなど、一般に「どもる」と言われる話し方の障害です。幼児・児童期に出始めるタイプ（発達性吃音）がほとんどで、大半は自然に症状が消失したり軽くなったりします。しかし、青年・成人期まで持続したり、青年期から目立つようになる人や、自分の名前が言えなかったり、電話で話せなくて悩む人もいます。

Fさんの例

Fくんは会話をしていると、「きききききのう・・・」と単語の一部を何度も繰り返したり、つかえてすぐに返事ができないことがあるので、友人から笑われます。「ゆっくり話さない」と言われて、そうしようとするますます話せなくなります。これが障害によるものであることを、みんなに理解してもらえるといいとは思いますが、恥ずかしいので言えません。

聞こえのしくみ

私たちが音を聞くと、音は耳介から外耳道へと伝わりその奥にある鼓膜を振動させます（ここまでを外耳といいます）。鼓膜の奥は中耳といい、鼓室と呼ばれる空間があります。中耳の鼓室には耳小骨という小さな骨があり、内耳へ音を効率的に伝えていきます。内耳には音を感じる有毛細胞があり、そこで感じとった刺激を電気信号に変え、聴神経を通じて脳の聴中枢へと送ります。音声の判別にとって大事な役割をしているのが、カタツムリのような形をしている内耳にある有毛細胞です。この有毛細胞が何らかの原因で欠損することにより、音を聞いたり、言葉を正しく聞き取ることが難しくなります。



聴覚障害って、どんな障害

聴覚障害には3つの種類があります。伝音難聴、感音難聴、伝音難聴と感音難聴の両方を併せ持つ混合難聴の3種類です。

伝音難聴は外耳や中耳に障害部位がある場合をいいます。伝音難聴の原因は中耳炎など一般的に医学的治療で改善するものが多くあります。伝音難聴は音が聞こえにくくなるのが特徴です。障害の程度にもよりますが、聞こえのイメージとしては耳栓をしたような状態になります。

感音難聴とは内耳から脳の聴中枢に障害部位がある場合をいいます。加齢のために起こる老人性難聴は感音難聴のことをいいます。一般的には難聴というと耳栓をしたようなイメージにとらわれがちです。しかし、実はそれだけではありません。障害の程度にもよりますが、「音」だけでなく「言葉」も聞こえづらくなるのです。



伝音難聴の場合

感音難聴の場合

ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分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で、援助を得やすくなるよう、作成したマークです。詳しくはホームページをご覧ください。
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shougai/shougai_shisaku/helpmark.html



平成31年2月

発行：東京都心身障害者福祉センター 東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ
 電話 03-3235-2952

東京都
 再生紙を使用しています

リサイクルマーク
 この用紙は、自然分解型のリサイクル紙です。

聴覚障害の理解のために

聴覚障害があることは外見では判断しづらいため、周囲に気づいてもらえないことが多くあります。会話だけでなく周りの状況を知るための音の情報が入りにくいことも不自由な点です。全く聞こえない方もいれば聞こえづらい方もおり、障害の程度や状態によって様々な生活上の不自由さがあります。

例えば、こんなことに困ることがあります

人との会話に困ることがあります。



音声での情報が理解できず、アナウンスされてもわからないことがあります。



インターホンや電話の音がわからないことがあります。



音を大きくすれば聞き取れると思われることがあります。



音を感じる器官（内耳）が障害されている方も多く、音を大きくしても聞き取れるわけではありません。

手話を使えばわかると思われることがあります。



声をかけられてもわからないことがあります。



このリーフレットについて

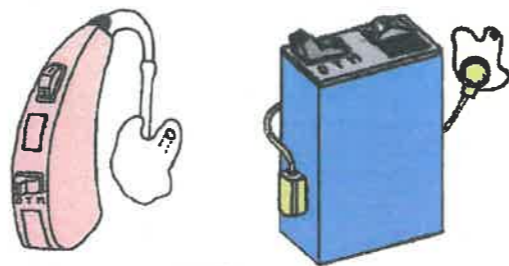
ここで紹介している情報がすべての聴覚障害者にあてはまるわけではありません。中途半端な知識と思い込みで、障害のある方に接することは、避けなければならないことです。「その人」の理解は、障害のあるなしに関わらず、お互いに一人の人間としてつきあう中で育まれるものではないでしょうか。

聴覚障害者とのコミュニケーション

聴覚障害者は、聞こえ方やこれまでの生活によって、それぞれコミュニケーション方法を身につけています。コミュニケーションには、音声での会話、読話、筆談、手話などさまざまな方法があります。多くの聴覚障害者は、どれか一つの方法だけを使うのではなく、いくつかの方法を相手や場面に応じて組み合わせて使っています。聴覚障害のある方と出会ったら、まず、どのような方法でコミュニケーションを取ればよいかたずねてください。きっとあなたとそこに合う方法を教えてくれるはずです。

補聴器

補聴器は基本的に音を大きくする器械です。音を感じる器官（内耳）が障害されている方も多く、補聴器で音を大きくしても会話がきちんと聞き取れるとは限りません。その理由は障害の程度によって異なりますが、聴覚障害のある方の多くが音だけでなく言葉が聞こえづらくなるからです。補聴器の使用にあたっては、相手が聞き取りやすい話し方の工夫が必要です。



補聴器

話し方のポイント

- ◎普通の大きさの声で、ゆっくりめに、文節で区切って話しましょう。
区切り方の例：今晚／正男さんが／久し振りに／来ますよ。
- ◎お互いの顔を見ながら話しましょう。
- ◎周囲の雑音を少なくしましょう。



読話

補聴器や手話に併用して、相手の口の動きを手がかりに話していることを理解する方法です。話題の前後関係、話されている場面、相手に関する知識など、いろいろな手がかりから話された言葉を推測します。口の形や表情が見えやすいように、顔を相手に向けて、おおげさにならない程度にはっきりとした口の動きで話すように心がけます。



筆談

伝えたいことを文字や図に書いてやり取りする方法です。筆談は時間がかかりますが、情報を伝えるのに確実な方法です。長い文は前後の関係が複雑になり、理解しにくくなります。短い文で見やすく、わかりやすく書くようにしましょう。

悪い例

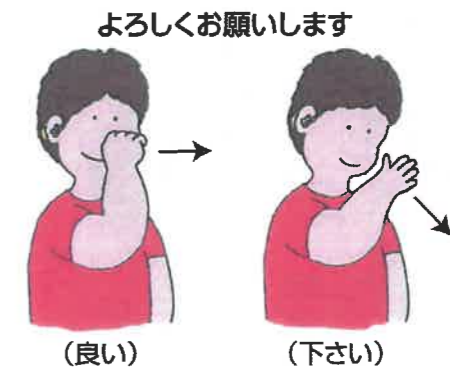
チケットの申込みは15日から始まりますが、申込み方法については5日に発表されますので、5日以降に当店で問い合わせてください。

良い例

チケットの申込み→15日開始
※申込み方法は、5日以降に問い合わせる
問い合わせ先：〇〇株式会社
ファックス 〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇

手話

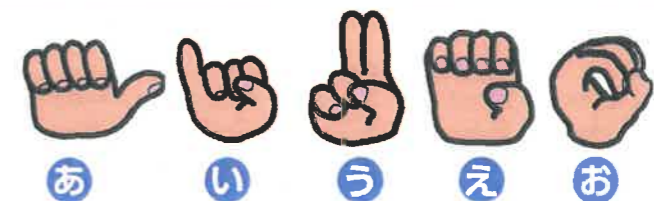
手話は手・指の動き、表情や動作などによって表現する視覚的な言語です。日本語での会話表現を単に置き換えたものではなく、手話独自の文法構造があります。聴覚障害のある方の多くは、相手に応じてコミュニケーション方法を使い分けているため「手話ができないから」とコミュニケーションを取ることがあきらめないようにしたいものです。



その他

表情、身振り、空書、指文字、絵など様々あります。空書とは空中にゆっくりと文字を書く方法です。

指文字とは、日本語の50音を手指の形で示す方法です。

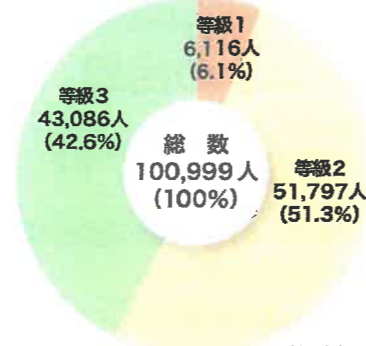


指文字

精神障害者保健福祉手帳とは

精神障害を持つ方が、一定の障害にあることを証明するものです。この手帳を持っていることにより、様々な支援が受けられますので、精神障害を持つ方が自立して生活し、社会参加するための手助けとなります。精神障害のため日常生活や社会生活にハンディキャップを持つ方が申請することにより交付されます。入院・在宅による区別や年齢制限はありません。

■「精神障害者保健福祉手帳」の交付状況
(平成29年3月末現在)



資料：中部総合精神保健福祉センター

精神障害は犯罪と関係しますか？

精神障害者の犯罪率が特に高いわけではありません。しかし、医療の中断や支援を失うことでの孤立等で病状が悪化した時や、飲酒の影響などで他人に害を及ぼす行為がおこる場合があります。精神保健福祉法や心神喪失者等医療観察法（重大な他害行為の場合）に基づき、医療に結びつけることもあります。医療や福祉サービスの普及とともに、周囲が正しい知識に基づく適切な対応をすることが重要と思われれます。



「死にたい」と打ち明けられた時

精神障害と自殺傾向は関係があり、「生きたい」「死ぬしかない」の気持ちが揺れ動きます。多くの精神障害で自殺率が高いのが実情です。「死にたい」と打ち明けるのは、自殺の危険性が高い状態であつ、信頼できる人を選んでのものであつ、はぐらかさずしっかり傾聴し、ともに悩みを考え合った上で、「死んで欲しくない」と率直に伝えましょう。専門家への相談も必要であり、傾聴した上で、受診等を勧めると良いでしょう。

公的な相談機関の例

居住地	保健所	精神保健福祉センター
大田 品川 渋谷 新宿 杉並 世田谷 中野 練馬 港目黒の各区	保健所	中部総合精神保健福祉センター 相談電話：03-3302-7711
足立 荒川 板橋 江戸川 葛飾 北 江東 墨田 台東 中央 千代田 豊島 文京の各区		精神保健福祉センター 相談電話：03-3844-2212
島しょ地域の方	都島しょ保健所	
多摩地域（八王子市、町田市以外）	管轄の都保健所	多摩総合精神保健福祉センター 相談電話：042-371-5560
八王子市、町田市	保健所	

ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、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で、援助を得やすくなるよう、作成したマークです。詳しくはホームページをご覧ください。
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shougai/shougai_shisaku/helpmark.html



平成31年2月

発行：東京都心身障害者福祉センター
東京都新宿区神楽河岸1-1 センtralプラザ
電話 03-3235-2952

東京都
再生紙を使用しています

リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

精神障害の理解のために

精神障害って、どんな障害

精神疾患のため精神機能の障害が生じ、日常生活や社会参加に困難をきたしている状態のことです。

およそどんな困難を抱える人々ですか

精神症状による苦痛のほか、病気の結果として日常生活の活動が思うように行かないこと、就労や就学、家庭や地域での役割などの社会参加が妨げられる問題がしばしばみられます。病状が深刻になると、判断能力や行動のコントロールが著しく低下することがあります。正しい知識が十分普及していないこともあり、精神疾患というだけで、誤解や偏見、差別の対象となりやすく、社会参加が妨げられがちです。

原因は

精神疾患の原因はまだ不明なものが多いのですが、脳機能の障害が関連していることがだんだん明らかになっています。

主な精神疾患

統合失調症、気分障害（うつ病、双極性障害など）、アルコール・薬物依存症、不安障害（神経症）、器質性精神病（認知症等）などがあります。

どんな支援が望まれますか

医療だけでなく福祉や就労・教育・権利擁護等の支援が総合的になされることが望まれます。これらの支援があれば、就労等で社会参加できる人が少なくありません。

当事者の声

周りの人と仲良くなって、困った時は、お互い様で助け合う気持ちが大切。

病気のことを理解して、色眼鏡で見ないで欲しい。

病状によっては、そっと見守って欲しい時もある。いろんな手続きの時に、一緒に話を聞いて欲しい。



精神機能の障害とは

精神機能には

意識、記憶、知覚、思考、感情、意欲、自我意識などの機能があり、それらが障害されると精神症状として現れます。疾患により、症状や経過に違いがあります。

主な精神症状（精神機能別）



例えば、こんなことに困ることがあります

疾患の違い、個人差、時期による違いは大きいのですが…

よく見られる生活上の困難

- 病状や生活機能が動揺しやすい
変動にしばしばストレスが関係する場合があります
- 主なストレス源
他者からの批判、過度の励ましや期待、環境や課題の急な変化、予想外の出費、対人関係トラブル（家族、職場、異性など）
- 自信がもてない（または、自信があるのにしばしば失敗）
- 感情の表現が苦手
- 不眠や食欲の変化、頭痛、動悸・呼吸困難感、嘔吐や下痢／便秘などの身体症状も…
- 他者に誤解されやすい



代表的な疾患を例にとると…

病状がかなり改善した後も見られやすい傾向があります

	統合失調症の場合	うつ病の場合
疾患の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ●妄想や幻聴等の異常体験の残存 ●機能の不安定さ ●他者の思いや状況全体の認識が困難 ●自己主張力 ●自己確実感が乏しい ●意欲・自発性の障害 	<ul style="list-style-type: none"> ●悲観的に考えやすい ●自罰的になりやすい ●他者に合わせすぎの傾向 ●気分や意欲が変動しやすい ●疲れやすい
生活上の困難	<ul style="list-style-type: none"> ○日常生活や作業での混乱や不調和 ○対人関係での混乱（頼めない、断れない、孤立がち） ○飛躍した考えや過度の自己卑下 ○疲れやすく、調子のムラが目立つ 	<ul style="list-style-type: none"> ○仕事を抱え込みがち ○自分より他人を優先し失敗 ○取り越し苦労が多い ○午前より午後がまし ○時差が苦手 ○自殺を考えることも

対応のコツ ～統合失調症の方の場合を例に～

心配事を相談された時

- まず、本人のペースでの話に耳を傾けましょう。
- 大人として尊重した聴き方、話し方で。
- 黙って聴くのも大事なコミュニケーション場合があります。
- 安心感が得られると本人自身が解決策を考えられることも多い。
- 現実離れした話には否定も肯定もせず首をかしげて。
- 時々、話を具体的に整理して返してみる。
- 表情と感情を一致させましょう。
(含み笑いは本人が誤解しやすい)

助言をする場合

- 頭ごなしや命令調でなく、穏やかなゆっくりした口調で。
「○○しないで」→「○○してみましようよ」「○○してくれると助かるんだけど」
- 手短で、具体的、誤解の余地なく伝えます。
- お手本や具体例を示します。
- 確認のため復唱してもらいます。
- 要点を伝えたら、余計なことは言わないようにします。

対応がづらくなったら…

妄想の話や延々とする攻撃的な言い方になる時など

- 同意を求められても、不同意なことやわからないことは率直に伝える。
- 対応できる範囲は明確に伝える。
- 対応する側の気持ちを伝える…。「そんなふうに言われると私もとても困ります」
- 専門機関などと相談をしながら対応する。



このリーフレットについて

ここで紹介している情報がすべての精神障害のある方にあてはまるわけではありません。中途半端な知識と思い込みで、障害のある方に接することは、避けなければならないことです。「その人」の理解は、障害のあるなしに関わらず、お互いに一人の人間としてつきあう中で育まれるものではないでしょうか。

支援のポイント

車いすに乗っている方への配慮のポイント ~段差や溝がある場合~

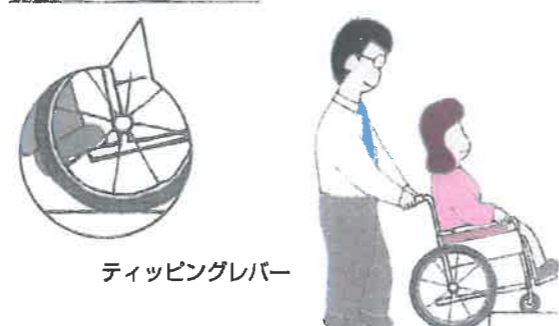
1 昇る時

- 昇る手順は「車いすを傾けます」と声をかけます。
- ① ティッピングレバー（後輪の内側の棒）を踏み、
 - ② 同時にハンドグリップ（持ち手）を押し下げて前輪キャスターを上げます。
 - ③ 後輪だけでバランスを保ちながら段差に近づきます。
 - ④ 前輪キャスターを段に乗せてから、後輪を押し上げます。



2 降りる時

- 降りる手順は、後ろ向きになり「降ろします。」と声をかけます。上がる時と逆の要領で、車いすの背を身体で支えながら衝撃を与えないようにそっと降ろします。



ティッピングレバー

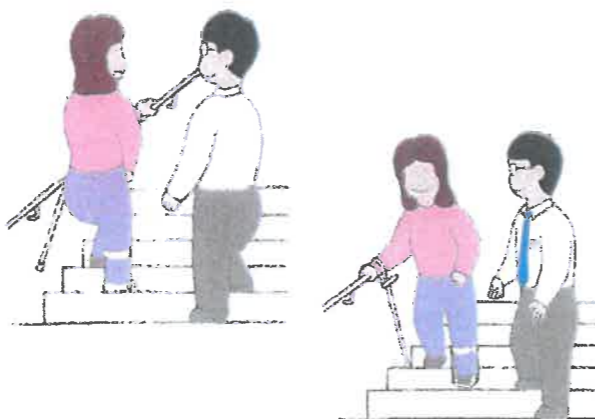
3 小さい段差や溝がある時は、斜めに通るか、後向きで通ります。

- 車いすは、少しでも段差や溝があると前輪のキャスターがつかえたり、はまり込んだりします。

杖を使っている方への配慮のポイント

1 杖を利用している方が階段を昇る時は斜め後ろから介助してください。降りる時は本人の一段下の斜め前に立ち、横向きに降りてください。

杖は、片側にまとめて持つなどして、手すりを持ったほうが安全です。



2 両松葉杖の方など、書類を持つのに支障がありそうな時は、

- 「書類を持てますか」
「ご一緒して、お持ちしましょうか。」
など適宜たずねてください。



「障害のある方が利用できる建物、施設」であることを示す、世界共通の国際シンボルマークです。

*このマークはすべての障害者を対象としたもので、特に車いすを利用する障害者の方を限定し使用されるものではありません。

ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、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で、援助を得やすくなるよう、作成したマークです。詳しくはホームページをご覧ください。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shougai/shougai_shisaku/helpmark.html



平成31年2月

発行：東京都心身障害者福祉センター

電話 03-3235-2952

東京都心身障害者福祉センター

東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ



東京都

再生紙を使用しています



リサイクル推進

肢体不自由のある方への理解のために



肢体不自由って、どんな障害

病気やケガなどにより、**上肢・下肢・体幹**の機能の一部又は全部に障害があるために、**立つ・座る・歩く・食事・着替え・物の持ち運び・字を書く**などの日常生活上の動作が困難になります。

介助者の心構え あいこの気持ちで



あ 相手の立場・目線で話す

車いすを利用の方とお話をする時は、心身に負担をかけないように、少しかがんで同じ目線でお話をしてください。

杖を利用の方とお話をしたり、書類を書いている時などは、いすを用意するなど相手の方に合わせた配慮をしてください。



い 意思を確認する

障害の状況や必要とする介助は、人により様々です。「何をして欲しいのか?」「どんな方法が良いのか?」ご本人の意思を十分に確認することが、支援の第一歩です。



こ 声をかけてから支援する

何も言わずに、突然、車いすを押すなどの支援を始めると相手の方は驚かれたり、不安や不快に感じます。

「車いすを押しましょうか?」
「次は右に曲がります。」
などの声をかけ、相手の意向を確認してから支援をしてください。



無理はしない で !!

介助には、複数の方が必要な場合もあります。無理な介助は、腰痛や関節をいためる原因となります。また、介助される方にとっても危険となります。一人では無理な場合は、周囲に協力を求め、安全な方法で行ってください。



例えば、こんなことに困ることがあります

立つ、座る、歩くなどの動作が困難な方がいます。

下肢や体幹のまひや欠損、筋力低下、骨や関節の変形、不随意運動（自分の意思と関係なく身体が動く）などにより機能障害のある方の中には、**立っている、座るといった同じ姿勢を保つことや立ち上がる、歩く、段差の昇降などの起居および移動動作が困難な方がいます。**

移動の補助として「杖」「歩行器」「車いす」「装具」などを利用されている方もいます。

こんな時は、声をかけてからお手伝いをお願いします。

● 手動のドアの開閉の時



● 上の物や床面のものをとる時



● 段差の昇降の時



● 急な坂道や横断歩道出入口口などの勾配の昇降の時



(上記の設備がない場合は次ページの方法で)

- ご本人や介助者の荷物を持ったり、通りやすいように場所をあげることも大切なことです。
- 電車やバスなどに杖や装具を利用の方が乗られる場合は、手すりを持って立ち上がりやすい側の席を利用できるように配慮をお願いします。

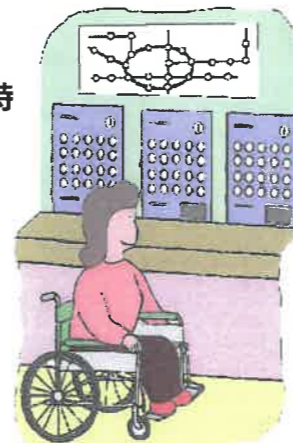
字を書くなどの細かい動作が困難な方がいます。

上肢や体幹のまひや欠損、筋力低下、骨や関節の変形、不随意運動（自分の意思と関係なく身体が動く）などにより機能障害のある方の中には、**お金や切符など細かい物をつかむ・握ることや物を持ち上げる・運ぶこと、書字、小さなボタンスイッチやタッチパネルの操作、ドアや水栓金具の開閉などが困難な方がいます。**

また、**片手のみで作業を行わなければならない方もいます。**

こんな時は、声をかけてからお手伝いをお願いします。

- 切符を買うなど細かいスイッチを押す時
- 物を運んだり、取ったりする時
- 手動のドアの開閉
- カバンや箱、封筒などの開閉
- 書類や荷物の出し入れ
- 字を書く
- 瓶などの蓋の開閉
- 飲食をする時（お肉などを一口大に切る。スプーンやフォーク、ストローを用意する。テーブルの高さを調整する。軽くて持ち手のあるコップを使うなど）
- 電車やバスなどに乗る時は、手すりや吊り輪をつかめない又は、つかめても身体を支える上肢の筋力がない方もいますので、席に座れるように配慮をお願いします。
- 自助具（補助的な道具を利用することで、ご本人が動作をできる場合もあります。）



マジックテープ



パネつき箸



リーチャー



ワンタッチネクタイ
片手でつけられる

片手用（健側用）
爪切り



座ったまま高い位置や低い場所の操作をする

会話をすることが困難な方がいます。

肢体不自由の方の中には、発声に関わる器官のまひや不随意運動、失語症などにより、**コミュニケーションを取るのが困難な方がいます。**

相手の話していることがわかりにくい場合はわかったふりをせず、話の内容を一区切りずつ確認しながら聞きましょう。話が伝わりにくい場合は図や絵、ジェスチャーなどを活用して、わかりやすい説明をお願いします。



体温調節が困難な方がいます。

肢体不自由の方の中には、周囲の温度に応じた体温調節が困難な方がいます。

ご本人の意向を確認しながら、部屋の温度の調節をお願いします。



このリーフレットについて

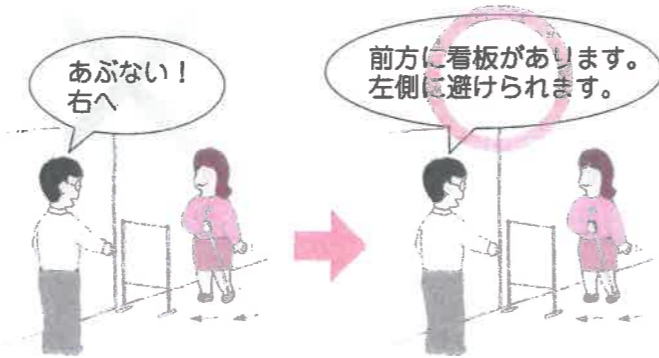
ここで紹介している情報がすべての肢体不自由の方にあてはまるわけではありません。中途半端な知識と思い込みで、障害のある方に接することは、避けなければならないことです。「その人」の理解は、障害のあるなしに関わらず、お互いに一人の人間としてつきあう中で育まれるものではないでしょうか。

上肢の不自由 両側又は片側の肩関節、肘関節、手関節、手指の運動及び役割の全部又は一部が行えず、日常生活動作に支障がある場合
下肢の不自由 両側又は片側の股関節、膝関節、足関節、足指の運動及び役割の全部又は一部が行えず、日常生活動作に支障がある場合
体幹の不自由 両側又は片側の頸部、胸部、腹部、腰部の運動及び役割の全部又は一部が行えず、日常生活動作に支障がある場合

支援のポイント

わかりやすい説明をする時のポイント

- 1 方向や位置を説明するときは、視覚障害のある方の向きを中心にしてください。向かい合っていると、説明者とは左右が反対になるためです。
- 2 代名詞や、指差し表現ではなく、「あなたの右」、「煙草の箱くらいの大きさ」などと、具体的に説明してください。「あそこに」「おこうに」という表現や指差しでは、正確にわからないからです。
- 3 商品を選ぶときなど、触られる物には、触らせてください。物の材質、形や大きさなどは、言葉だけの説明よりも、触った方がよくわかります。



誘導(移動の手伝い)のポイント

- 1 まず、どのように誘導すればよいか聞いてください。誘導の受け方は人によって違います。決めつけた対応をしないようにしましょう。
- 2 あなたが前に立ち、あなたの腕や肩をつかまってもらうことが基本です。歩く速度は視覚障害のある方に合わせます。
- 3 短い距離であっても、腕や白杖をつかんだり、肩や背中を後ろから押さないでください。動きを拘束されると、安心して歩くことができませんし、足や杖で前方を確認することもできなくなってしまいます。
- 4 段差や階段の直前ではいったん止まって、「下りの段差です」「上り階段です」などと教えてください。「階段」と言われただけでは、上りか下りかわからないからです。
- 5 別れるときは安全な場所で、本人の立っている場所と向いている方向を伝えてからにしてください。誘導者と別れた後で、下り階段などで転落する危険のないような場所を選んでください。



ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、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で、援助を得やすくなるよう、作成したマークです。詳しくはホームページをご覧ください。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shougai/shougai_shisaku/helpmark.html



平成 30 年 3 月

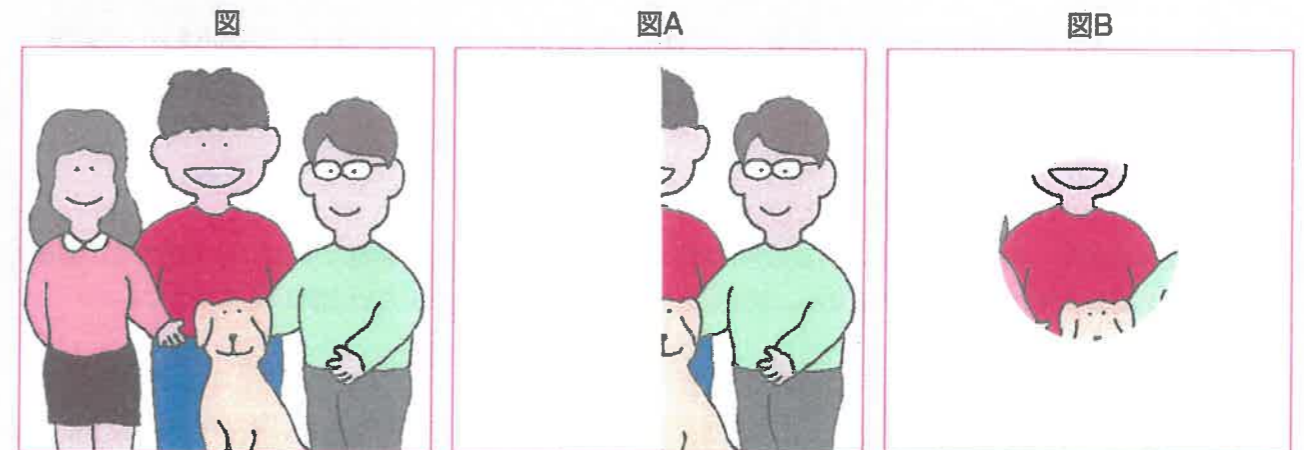
発行：東京都心身障害者福祉センター 東京都新宿区神楽河岸 1-1 セントラルプラザ
電話 03-3235-2952

東京都
再生紙を使用しています

視覚障害の理解のために

視覚障害って、どんな障害

ひとことで視覚障害と言っても、さまざまな見え方があります。まったく見えない、文字がぼけて読めない、物が半分しか見えない(図A)、望遠鏡を通してしか見えない(図B)などです。このようなことから、文字を読むことができても、歩いているときに障害物にぶつかったり、つまずいてしまう方や、障害物を避けてぶつからずに歩くことはできても、文字は読めない方もいます。



まずは、声をかけてください

困っていても視覚障害のある方から援助を求めることは難しいので、戸惑っている姿を見かけたときは、まず、「何かお手伝いしましょうか?」などと、声をかけてください。そして、援助を求められたら、どうすればよいか確認してください。ちょっとした援助が、より安全で安心な外出につながります。

盲導犬について…

盲導犬は、視覚障害者の生活を支えるために特別な訓練を受けています。街中で、盲導犬を見かけた時は、仕事中だということを忘れないで、邪魔をせず温かく見守ってください。



また、白杖を持っている・盲導犬と一緒にいるように、一見して目が不自由とわかる人もいますが、外見からは、目が不自由とわかりにくい方もたくさんいます。「見えにくいので……」「視覚障害なので……」などと言われたときは、目が不自由と判断してください。

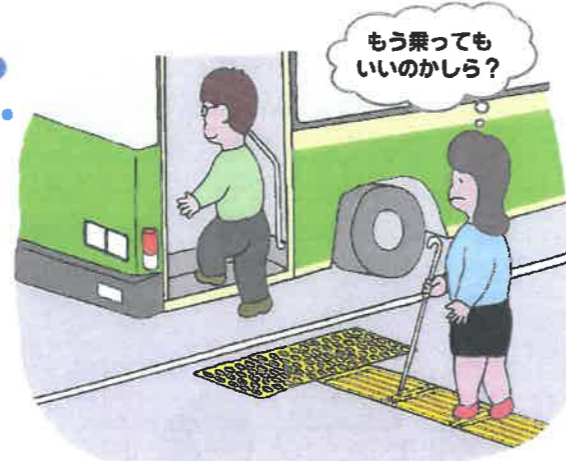
例えば、こんなことに困ることがあります

視覚障害のある方の声をもとに、いくつかの例をご紹介します。

駅のホームやバス停で...

列が動いた事に気づかず、取り残されてしまった...

電車、バスやタクシーを待っていて、いつのまにか列が動いて取り残されてしまうことがあります。後ろからだまって押しついたりせず、乗客の列が動いたことを「前に進めます」「列が動きました」などと教えてください。



改札に向かいたいののに、電車に乗せられてしまった...

援助をする前に、どこに向かっているのかなど、必要としている援助を確認することが大切です。乗るのではなく、降りたばかりかもしれません。まずは、「電車に乗りますか？」などと聞いてください。

今日は、立っていたかったのに...

車内で座ってしまうと、降りる時に出口の方向がわからずに困ることがあるので、降りやすいように、出入口の近くに立つこともあります。まず、本人の意思を確認してから、空いている席に案内してください。

トイレで...

初めて入ったトイレで、水洗レバーが見つからない...

トイレの入り口ではなく、個室まで案内し、中の様子を説明してください。特に、初めてのトイレでは次のようなことがわからなくて困ります。水の流し方、洋式か和式か、便器の向き、トイレットペーパーや鍵の位置、汚れている部分等です。

異性の場合は、近くにいる同性の方に案内をお願いしてください。



このリーフレットについて

ここで紹介している情報がすべての視覚障害のある方にあてはまるわけではありません。中途半端な知識と思いつきで、障害のある方に接することは、避けなければならないことです。「その人」の理解は、障害のあるなしに関わらず、お互いに一人の人間としてつきあう中で育まれるものではないでしょうか。

横断歩道で...

渡るタイミングがむずかしい

信号が青などに変わった時に、「青になりました」「渡れますよ、一緒にしましょうか」等と声をかけてもらえると助かります。

無言で腕をひっぱらないで...

道路横断をするところと勘違いした通行人に、いきなり腕をつかまれ、道路の反対側まで連れて行かれて困った人などがいます。無言で腕をひっぱったりせず、まずは「渡りますか？」等とたずねてから、誘導してください。



いろいろな場所で...

誘導用ブロックにモノを置かないで

歩行補助の設備として、黄色いブロックが設置されています。その上に自転車が置かれていたり、立ち話をしている人たちがいて、避けるのに大変な思いをしている視覚障害のある方が大勢います。

また、誘導用ブロックは視覚障害のある方にとって、大切な誘導路ですが、常にその上を歩くわけではありません。ブロックの上を歩いていないからといって、いきなり腕をつかんでブロックの上に連れて行かないでください。ブロックへ誘導する前に、本人の意思を確認してください。



今、声をかけてくれたのは、誰？

よく知っている人でも、いきなり話しを始められると、誰だかわからず困る事があります。名乗ってから、話しを始めてもらえると安心します。

「危ない！」って何が危ないの？

「危ない」という言葉だけでなく、「自転車がたくさん止まっていますよ」「前にトラックが止まっています」などと、具体的な状況の説明をしてください。状況がわからないと動けないからです。危険な場面では説明だけでなく、すぐに安全な所まで誘導してください。

ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能障害とは

HIVとはヒト免疫不全ウイルスという病原体です。このウイルスがヒトに感染すると白血球の一種であるリンパ球を破壊し、免疫機能を低下させ、発熱、下痢、体重減少、全身倦怠感などが現れます。特定の病状が現れたとき、エイズ(後天性免疫不全症候群)の発症となります。

免疫機能が低下すると、通常では問題にならないような弱い病原体によって、さまざまな感染症等が起こりやすくなります。



レッドリボンマーク
エイズに関して偏見を持たない、エイズと共に生きる人々を差別しない、というメッセージです。

配慮してほしいこと

プライバシーには十分注意をしてください

個人情報ほかにもれないように個別的な対応をしてください

HIV感染者・エイズ患者が怪我をして出血した場合は、手袋を使用するなど直接血液に触れないようにしましょう

感染の不安がある場合の相談窓口

東京都エイズ電話相談 電話番号03-3292-9090

携帯電話端末等の電波の影響について

- 携帯電話端末等の電波利用機器から発射される電波は、「植込み型医療機器(心臓ペースメーカーや除細動器等)」に誤作動を生じさせる場合があります。
- 総務省では、安心して安全な電波利用環境の整備・維持のため「各種電波利用機器の電波が植込み型医療機器等へ及ぼす影響を防止するための指針(ガイドライン)」を策定しています。
- ガイドラインでは、日常生活で注意するポイントとして、以下のことが示されています。
 - ・携帯電話端末と「植込み型医療機器」の装着部位との距離が15cm以下にならないように注意しましょう。
 - ・身動きが自由に取れない状況など、15cm程度の距離が確保できないおそれがある場合には、事前に電源を切るか、機内モード等電波が出ないように設定しましょう。

ハートプラスマーク

内部障害は外見からは見えなため理解してもらいにくい障害です。そこで人々の理解を求めることを目的に、障害者であることを示すためのマークを作りました。このマークは身体内部を意味するハートマークに、思いやりの心をプラスすることを表しています。(理解を求めることのみで法的拘束力はありません)



ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分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で、援助を得やすくなるよう、作成したマークです。詳しくはホームページをご覧ください。
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shougai/shougai_shisaku/helpmark.html



平成30年3月

発行：東京都心身障害者福祉センター 東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ
電話 03-3235-2952

東京都
再生紙を使用しています

内部障害の理解のために

内部障害って、どんな障害

内部障害とは、からだの内部に障害を持つ方のことで、外見からは見えなため、まわりの人に理解してもらいにくい障害です。種類としては、**心臓機能障害、腎臓機能障害、呼吸器機能障害、肝臓機能障害、膀胱・直腸機能障害、小腸機能障害、免疫機能障害(HIV)**があります。

例えば、こんなことに困ることがあります

ほとんどの方が外見からわからないため、混雑時電車・バスの優先席に座っていると不審な目で見られることがありストレスを受けることがあります。

若いくせに……

オレだって内部障害者
なんだけどなー!



このリーフレットについて

ここで紹介している情報がすべての内部障害のある方にあてはまるわけではありません。中途半端な知識と思い込みで、障害のある方に接することは、避けなければならないことです。「その人」の理解は、障害のあるなしに関わらず、お互いに一人の人間としてつきあう中で育まれるものではないでしょうか。

内部障害を紹介します

心臓機能障害とは

全身に必要な血液を送り出すポンプの役割をはたす心臓の機能が、一般的にはいろいろな病気により低下してしまう状態の方です。

配慮してほしいこと

- いすに座ってもらってから、話を始めましょう
- 具合の良くない方には、重い物を代わって持つなど、声をかけましょう
- 階段を避け、エレベーターやエスカレーターを勧めるなど、本人に聞いて必要な介助をしてください

呼吸器機能障害とは

呼吸器や他のいろいろな病気により、肺の機能が低下して、酸素と二酸化炭素の交換がうまくいかずに酸素が不足する状態の方をいいます。

配慮してほしいこと

- 酸素は物を燃やしやすくするので、近くではタバコを吸わないようにしましょう
- 窓口等に対応する場合は、いすを勧め、楽な姿勢でゆっくりと話をしてもらい、長時間にならないようにしましょう

酸素は物を燃やすから隣でタバコを吸わないでよ！顔に大ヤケドするよ！

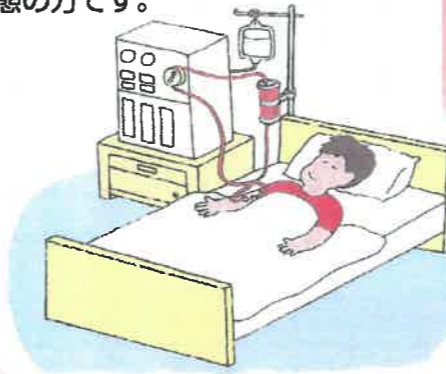


腎臓機能障害とは

いろいろな病気により、腎臓の働きが悪くなり、からだに有害な老廃物や水分を排泄できなくなり、不必要な物質や有害な物質がからだの中に蓄積する状態の方です。

このような方もいます

- 人工透析のため定期的に通院しています
- 糖尿病性網膜症により、視力が低下している方もいます



肝臓機能障害とは

肝臓は生命維持に欠かせない多くの役割を担っている臓器です。肝臓機能障害者とは、いろいろな原因によって肝臓の機能が低下した状態の方です。肝臓の機能が低下すると、倦怠感(だるさ)、黄疸(皮膚や白目が黄色くなる)、浮腫(むくみ)、出血傾向(あざがでしやすい)、易感染性、食道・胃の静脈瘤破裂による吐血、意識障害などが生じやすくなります。

配慮してほしいこと

- 過食(特に蛋白質の取りすぎ)は意識障害の誘因となり、食塩はむくみを悪化させます。アルコールや症状を増悪させる食べ物を無理にすすめないようにしましょう。
- 感染しやすいため、風邪をひいているときはできるだけ接触を避けましょう。

共通の配慮点(心臓、腎臓、呼吸、小腸免疫機能)

風邪をひいている時は、絶対にうつさないように配慮しましょう



小腸機能障害とは

いろいろな原因によって、小腸が広い範囲に切除された場合と、小腸の病気によって働きが不十分で消化吸収が妨げられ、通常の径口摂取では栄養維持が困難な状態の方をいいます。

膀胱・直腸機能障害とは

尿をためる膀胱、便をためる直腸がいろいろな病気のために機能低下または機能を失ってしまった状態の方で、そのため、排泄物を体外に排泄するための人工肛門・人工膀胱を造設する方もいます。これらの方をオストメイトといいます。

オストメイトマーク

オストメイト(人工肛門・人工膀胱を保有する方)を示すマークです。オストメイト対応トイレ等の設備があることを示す場合などに使用されています。



配慮してほしいこと

- プライバシーには十分配慮して、原因疾患など不要なことは聞かないようにしましょう
- ゆとりのある広めの洋式トイレに案内してください。設置してある場合はオストメイト対応トイレに案内しましょう

オストメイトの方は、こんなことに困っています

- ★汚れたパウチや衣服、身体を洗う設備がない
- ★腹部を洗いたいけど石鹸や温水が出ない
- ★着替えやパウチを置く場所がない
- ★正しく装着できたかを確認する鏡がない
- ★外見上は障害があることがわからないので、車いすトイレに入りづらい
- ※パウチ(尿や便を溜めておくための袋)

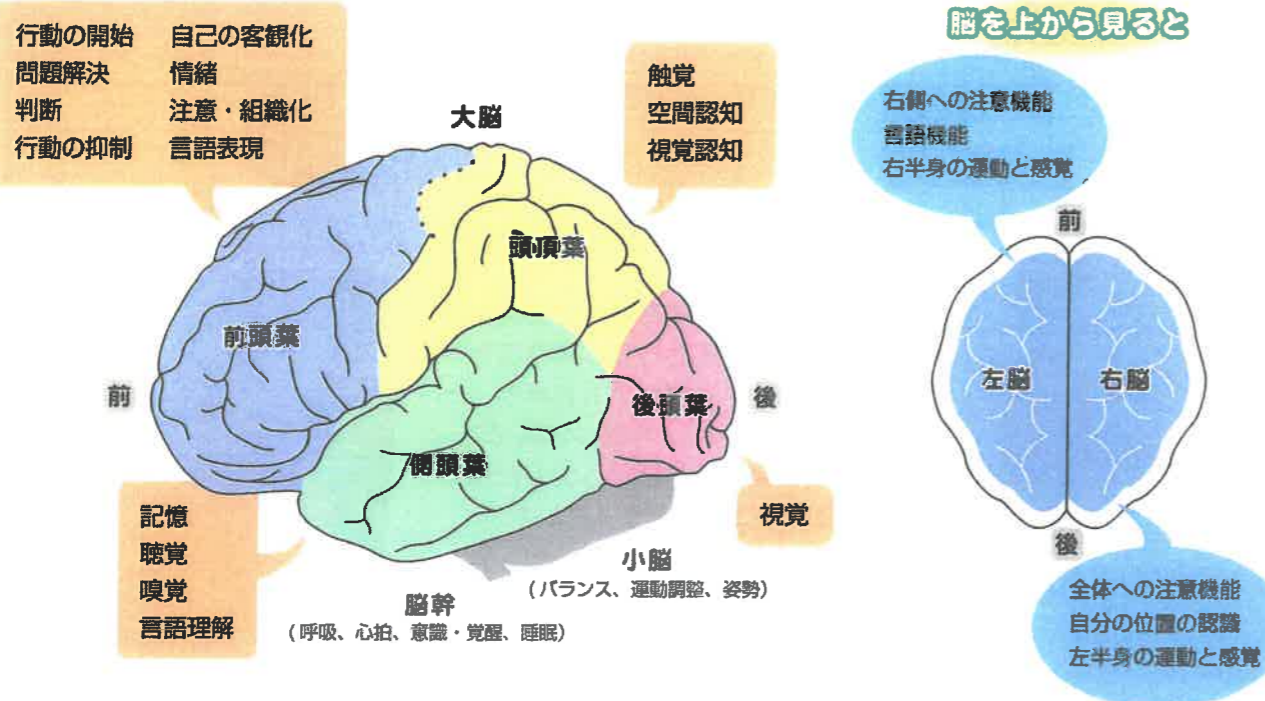
内部障害の特性

- 身体内部の機能の障害です。外見からは分かりにくい障害です。疲れやすいです。
- 携帯電話の影響が懸念される方もいます。
- タバコの煙が苦しい方もいます。
- トイレに不自由されている方もいます。



脳の仕組み

脳は部位によって役割を分担して働いています。外から入ってきた多くの情報（視覚、聴覚、嗅覚、触覚等）を処理して適切な行動に移すために、いくつかの部位が神経ネットワークでつながりあって働いています。脳卒中などの病気や、外からの強い力が加わると、脳細胞が傷つきうまく動かなくなります。また脳細胞と脳細胞をつなぐ神経線維が切れると、脳内で情報をスムーズに伝達することができません。



主な原因

- 脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など）
- 脳外傷（脳挫傷、びまん性軸索損傷など）
- 脳炎、脳腫瘍
- 低酸素脳症（一酸化中毒、心肺停止蘇生後）

だれもが、ある日突然
なるかもしれない障害です。

福祉サービスの利用

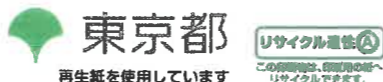
後遺症の状況によっては障害者手帳を取得して、さまざまな福祉サービスを利用することができます。
(障害者手帳に該当するかどうかの基準や手続は、それぞれの障害者手帳制度により決まっています。)

脳の損傷による後遺症	手足のまひや言語、視野の障害がある場合	身体障害者手帳
	発達期（18才未満）に受傷した場合	愛の手帳（療育手帳）
	記憶や注意機能、社会的行動上の障害がある場合	精神障害者保健福祉手帳

相談窓口や利用できるサービスの情報が欲しい時

とうきょう高次脳機能障害インフォメーション
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shinsho/kojino/index.html>

平成31年2月
 発行：東京都心身障害者福祉センター 東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ
 電話 03-3235-2952



高次脳機能障害の理解のために

脳卒中などの病気や交通事故などで脳の一部がキズを受けると、その損傷部位により特定の症状が出ます。身体のみや視聴覚の障害とは別に、思考・記憶・行為・言語・注意などの脳機能の一部に障害が起きた状態を、高次脳機能障害といいます。



脳損傷後の後遺症

外見からわかりにくい・一人ひとり症状が違う

高次脳機能障害の色々な症状

注意障害

集中力が続かない。気が散りやすい。複数のことを同時にやれない。

記憶障害

病気やケガの前のことは良く覚えているのに、新しいできごとを覚えられない。

失語

話を理解できない、話そうとしても言葉が出てこない。文字が読めない、書けない。



元気になってよかったね！

でも、前と少し変わってしまった…？

さあ、社会復帰だ。がんばるぞ！

あれ？なんかへんだな。うまくいかない…

遂行機能障害

段取りよく物事を進めることができない。優先順位がつけられない。

半側空間無視

目では見えているが、片側の空間を見落としてしまう。

感情と社会的行動の障害

感情や欲求のコントロールができない。やる気が起きない。人柄が変わってしまう。

このリーフレットについて

ここで紹介している情報がすべての高次脳機能障害にあてはまるわけではありません。中途半端な知識と思い込みで、障害のある方に接することは、避けなければならないことです。「その人」の理解は、障害のあるなしに関わらず、お互いに一人の人間としてつきあう中で育まれるものではないでしょうか。

例えば、こんなことに困ることがあります

程度や現れ方は人さまざま。
本人が気づきにくいこともある。

とてもつかれやすくなる 思考のスピードが遅くなる

- 脳の損傷があると、疲れやすくなります。
- あくびが出て、今やっていることに集中できなくなります。
- 疲れていることに気づかず、イライラしてしまうこともあります。
- 一度にいくつものことを考えることが苦手になります。
- 以前と同じようなテンポで物事を処理することが難しくなります。



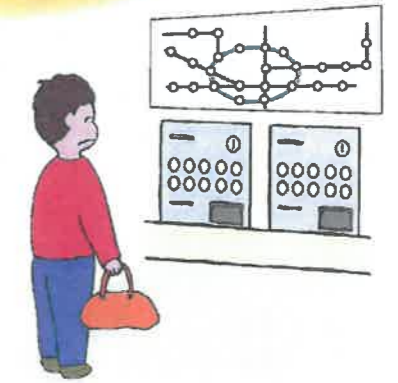
コミュニケーションが うまくいかない

- 左脳の言語野を損傷すると、話す、聞く、書く、読むなどの言語機能に障害が起こります。
- 話したいことが頭に浮かんでも言葉がスムーズに出てこないこともあります。
- よく知っていたはずの文字や数字を扱うことが苦手になる場合もあります。
- 右脳の損傷では、相手の表情をうまく読み取れない、場の雰囲気鈍感になる、などが生じます。



図や表示の意味が よくわからない

- 文字が読めなくなることがあります。
- 左側（あるいは右側）の空間にある情報を見落としてしまうことや、たくさんの情報が示されると、一度に処理することが難しくなります。
- 地図と自分の位置がうまく確認できずに迷ってしまう人もいます。



新しいことを覚えにくい

- 脳損傷による記憶障害では、病気や事故にあう前の記憶は比較的よく保たれます。
- さっき話したことや聞いたことを忘れて繰り返し同じ話をする、新しい手順を覚えることが難しい、同じ間違いを繰り返してしまう、などが起こります。



段取りよく、物事を進められない

- 一つのことをやり通すのに時間がかかります。
- 優先順位を決められない、間違いを修正することができない、などが起こります。
- 目標を定めたり、計画的に進めることが苦手になります。



感情のコントロールがきかない

- 些細なことで腹を立てたり涙もろくなることがあります。
- 指示されないと行動を起こせなかったり、物事への意欲が低下してしまうこともあります。
- このように病気やケガの前と人柄が変わってしまうので、周囲の人が戸惑います。



対応の基本

- 受傷後、日常生活や対人関係、仕事などがうまく行かず自信をなくし、混乱や不安の中にいることを理解しましょう。
- これまでの生活や人生観などを尊重した関わりをもつようにしましょう。

具体的には

- ゆっくり、わかりやすく、具体的に話します。
- 情報は、メモに書いて渡し、絵や写真、図なども使って伝えます。
- 何かを頼むときには一つずつ、具体的に示します。
- 疲労やいらいらする様子が見られたら一休みして気分転換を促すようにします。
- 手順を簡単に、日課をシンプルにする、手がかりを増やすなどの環境の調整をすることが大切です。

高次脳機能障害の変化と回復

- 何年もかけてゆるやかに変化していきます。
- 回復の状況によっては、再び職業生活に挑戦することもできます。
- 人それぞれ違う障害の特徴を、周囲が理解しサポートする必要があります。
- 思いがけない病気や事故による障害のため、ご本人や家族にとって、以前との違いを理解し受け止めるのに時間がかかります。

できないことより
できることを見つけよう。

あせらずゆっくり、
生活の中でリハビリを



ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、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で、援助を得やすくなるよう、作成したマークです。詳しくはホームページをご覧ください。
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shougai/shougai_shisaku/helpmark.html

