

## コロナと向きあう 障害者のくらし

# かわるくらし つくるくらし



配慮が必要な人のために

## ヘルプマーク・ヘルプカードを 知っていますか？

ヘルプマーク(カード)は、「手助けが必要な人」と「手助けしたい人」を結ぶマーク(カード)です。障害のある人がまちに出たとき、予想もしていなかった場所で思わぬ困りごとが起こることがあります。周りの人はそのようなときに助けを求められても「どう支援していいかわからない」という場合があります。そこで、その両者をつなげるためのきっかけになるのがヘルプマーク(カード)です。



ヘルプマーク



ヘルプカード



### こんな方にお渡ししています

- 目や耳、言語の障害、内部障害や難病、知的障害、精神障害、発達障害など、外見では不自由さや障害に気づかれにくい方
  - 妊産婦の方
  - 認知症の方や高齢で体が不自由な方
  - けがなどにより体が不自由な方
- ※以上のほか、希望される方にお渡ししています。

### ちょっとしたあなたの手助けが、誰かの安心につながります

ヘルプマーク(カード)を持っている人への支援の内容はさまざまです。まずはヘルプマーク(カード)を持った人が困っているところを見つけた場合は、「何かお手伝いできることはありますか?」などと積極的に声をかけるように心がけてください。本人が何かしらの事情でうまく支援の内容を伝えられない場合は、ヘルプマーク(カード)の裏面または中身を見て、支援の方法が記載されている場合は、その方法で支援をするようにしてください。まずは「声をかけること、気にかけること」がとても大切です。

私は〇〇(名前)です。何かお手伝いしましょうか。



### 例えば...

こんなとき、こんな場面を見かけたら ➡ こんな手助けをお願いします。

- 発作でパニックを起こしたり、病変で急に倒れてしまって、自分の病気や障害を説明できないことがあります。  ➡ まず簡単な短い言葉で優しく声をかけてください。ヘルプマーク(カード)にパニックや発作、病変のときにどうしてほしいかが書かれていれば、その方法で支援してください。
- 知的障害のある人がずっと同じ場所にいる。それは、もしかしたら、道がわからなくなったのかもしれない。  ➡ まず簡単な短い言葉で優しく声をかけてください。ヘルプマーク(カード)に緊急連絡先が書かれていれば、そこに連絡してほしいか聞いてください。できるだけ安全な場所で過ごせるように配慮をお願いします。

### 【お問い合わせ・連絡先】

〒673-8686 明石市中崎1丁目5番1号 TEL 078-918-5142 FAX 078-918-5048  
 明石市障害福祉課 障害者施策担当 E-mail shoufuku@city.akashi.lg.jp ※ヘルプマークの交付には、申請手続が必要です。

【発行】特定非営利活動法人 明石障がい者地域生活ケアネットワーク(略称:135Eネット)

【連絡先】〒673-0883 明石市中崎1丁目5番1号 時のわらし内 TEL&FAX 078-918-8500 【発行日】2020年10月14日

特定非営利活動法人明石障がい者地域生活ケアネットワーク(略称135Eネット)は、地域に点在する社会資源を有機的に繋ぐと共に明石市等の行政機関と協同し、障がい者に対して社会参画促進や生活支援に関する事業を行い、障がいのある方やその家族の方が、ひいては明石で暮らす市民の方々が明石の地で安心して暮らせるまちづくりに寄与することを目的としています。

※現在明石市及び周辺地域の100以上の障がい児者支援事業所や教育機関、当事者団体が連携・連帯のもと活動しています。



<ひなたぼっこHP>  
<https://akashi-ud.info/>



## 目が見えない人の場合



目が見えない人は、杖をついて歩いたり、手でさわって情報を得たり、盲導犬と生活している人もいます。

## 目が見えない人が、コロナウイルスによって…。

### ● 出かけるとき



ガイドさんと3密になるので、買い物や外出の回数をへらさなければいけません。

### ● 買い物するとき



野菜を買う時は、手で大きさや重さ、見た目を判断しますが、その「手で見る」ことがキケンとされます。

### ● お店でお金を払うとき



レジの前にテープなどでならぶ目印をつけていますが、どこが最後尾なのか判断が付きません。前の人との間隔があると、前の人が進んだかどうかもわかりません。

### ● 盲導犬との生活

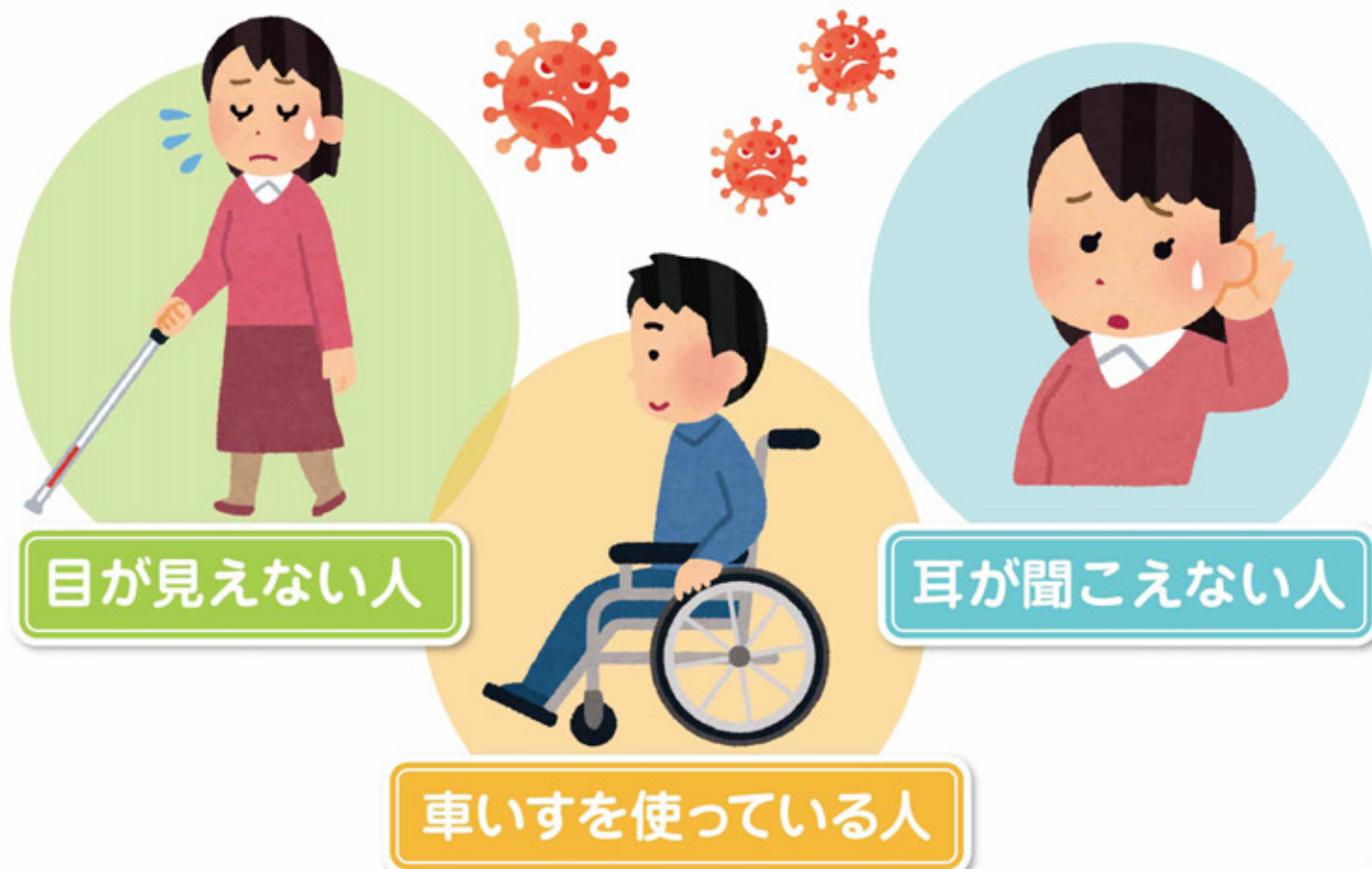


なるべく外出しない日がふえると、盲導犬とその目が見えない人は、おぼえていた道を忘れることがあります。

## コロナウイルスによって、 困っている障害者の人たちが たくさんいます。



障害者の人たちは、  
どんなことで、  
困っているんだろう…?





## 車いすをつかっている人の場合



車いすをつかっている人は、階段もつかえないので、動くのに時間がかかります。また、混雑した場所が苦手です。

コロナウイルス感染を防ぐため、スーパーが障害者の人たちにお買い物時間を作ってくれたけど…。

### ●朝早いスーパーのお買い物時間に出かけるとき



朝早い時間にスーパーがお買い物時間を作ってくれた時、障害のある人はいろんな事に時間がかかるので朝早くに出かけるのは大変です。  
また、電車やバスは朝、大変混雑しているので利用するのがむずかしいです。

### ●買い物にヘルパーさんをつたのむとき

わたしたちが、何かできることを考えてみよう！



うったり、うつしてしまったりするかもしれないという不安があるので、たのむ事がむずかしい。

## 耳が聞こえない人の場合



耳が聞こえない人は、いつも手話をつかって話しをしたり、話しをしている人の口のかたちで、何を話しているかわかたりしています。

目で見ることが、コロナウイルスによって…。

### ●相手がマスクをしたまま話しをしているとき



耳が聞こえない人は「見る」ことで理解しますが、マスク顔ではわかりにくく、話しかけられているのかも気づきません。

### ●大切なテレビの放送があるとき



手話通訳さんが画面にうつらなったり、フェイスシールドの光の反しで口もとが見えにくくなっていました。

### ●スマホをつかうとき



話した声を文字にするアプリを使うとき、マスクのせいで、より伝わりにくい。

### ●レジでお金を払うとき



レジ係の人は、マスクのために「ふくろはいりますか？」と話しかけてきてもわかりません。時間がかかたり、対応してくれなかつたりします。



## 視覚障害者の場合



NPO法人ウエルネスハート  
代表理事 石井 美弥子

新型コロナウイルスの感染者の増加に伴い、「緊急事態宣言」が出されて社会状況、経済面だけに留まらず、人々の暮らしにおいても急激な変化が起きました。

そんな中、視覚障害者の暮らしにはどのような変化や影響があったのでしょうか。

体験や当事者の情報を抜粋して、その一部をご紹介します。

### ★外出時の移動について

視覚障害者は、買い物や外出時、安全と安心と情報提供のために同行支援者（ガイドさん）に同行をしてもらうことが結構あります。

あなたはこれまでに、視覚障害者とガイドさんと歩いていてる姿をご覧になったことはありませんか？

たいていの場合、横並びになって、当事者がガイドさんの肘などに掴まらせてもらったり、ガイドさんの肩に手をかけて縦並びになって

移動をしているのですが、この状態は、いわゆる3密の行為となりますね。当事者にとっては、なるだけ避けるのが望ましいと判断し、これまでにおいてもお買い物の回数が少なめの人であってもより回数を減らしたり、そもそも、お互いのリスクを考えて、同行を依頼しない判断をした方もいました。（一部の事業所では、利用者へガイド依頼も最低限必要な場合のみと連絡がありました）

これらは、外出をしないのではなく、できない状況（ひきこもる）とも言える訳です。

外出時における移動に必要な情報を提供したり、移動の支援などの援助をしてくれるガイドさんを依頼しにくくなることは、視覚障害者にとっては、暮らし（生活）に大きな影響を与えることになりました。



### ★お買い物について

みなさんは普段、商品を選ぶ際、何を基準に選んでいますか？

野菜を購入するのしたら、見た

異なる点も出てきました。

職場の仲間であっても、中にはソーシャルディスタンスの観点から、誘導サポートも言葉でのナビゲート、印鑑を押す位置も、これまでは印鑑を手にした当事者の腕に触れていたものも位置まで誘導してくれていたものも言葉でのナビゲートとなり、業務への不安や人間関係の距離も感じるなど、メンタルな点にも影響がありました。

### ★情報格差による影響

自粛に伴い、テレワークやオンライン会議などインターネットを活用して仕事や交流を行うことが多くなったことの利点として、普段からスマホやパソコンを活用している視覚障害者にとっては、自宅にいながら、それらをこなすことが出来るようになったことで、より活発に交流をしたり、学びを深めるなど移動にかかっていた時間も有効に活用している状況が見受けられました。その反面、スマホやパソコンを使用していない（できない）当事者にとっては、外出を控え、リアルな交流もほとんどなくなったことで、よりひきこもり状況が悪化しただけでなく、必要な情報を得る手段が減り、情報格差の影響はより

目？色艶？大きさ？価格？など、これらを目で確認することは多いと思います。では、視覚障害者はどうなのでしょう？

見ることが困難な者にとっては、口頭でその情報を伝えてもらい判断することもありますが、やはり、お買い物ですから、選ぶ楽しさもほしい、できるだけ自分で確認し、納得したものを購入したいと思うもの。

見た目・色艶・大きさなどは、手で触れることで確認をするだけでなく、その重さなども判断基準となり、それらの情報から価格を判断し、購入するか否かを決めたりもします。つまり、視覚障害者は「手で見る」ことをしています。

しかし、感染予防の観点からも触れる行為はキケンと認識されていることから、その手で見ることは難しく、ようやくお買い物ができるもその楽しさはおあずけとなり、まだまだ我慢は続くこととなります。次に、レジにて会計をする場合のこととなりますが、支払いシステムにも大きな変化が出てきていますので、ここでも困り事は出てきます。

支払いとつり銭のやり取りはどうでしょうか？お互いの手が触れないように、現金はトレー上での受け渡

大きく変わったようにも感じられます。

### ★盲導犬との生活について

では最後に、盲導犬との生活にはどのような影響があったのでしょうか？一緒に考えながらみていきましょう。

あなたも一度は街で盲導犬と歩く視覚障害者を見かけたことがあると思います。盲導犬は、どうやって、その移動先へ誘導をしていると思いますか？

「〇〇へ行くよ」と声をかけたら、盲導犬がそこまで連れて行ってくれると思っている人も結構いると思います。

盲導犬は、盲導犬ユーザーの指示にて移動をします。ユーザーが「Go※進」や「right※右へ曲がる」など指示を出しながら移動をしていきますので、日々歩き慣れた移動場所であれば、自然と盲導犬もそのルート覚えて移動がスムーズとなりませんが、この自粛期間中は、外出も控えるため、その日々の移動がぐんと減り、ようやく自粛解除となっても、そのルートをユーザーとともに、感覚も含めて覚えなおす必要が出てくるケースもあつたようです。

いかがでしたでしょうか。

しですし、カード決済においても、本人がカードを差し込み口に入れ、決済完了の合図でカードを抜き取るなど自身で操作したり、受け取る行為を行う必要が出てきていますので、こちらでも困難を要します。

最近では、自動精算機での支払いシステムを取り入れているお店も増えてきましたので、視覚障害者にとっては、サポートをお願いする必要が出てきていますので、こちらでも課題と言えるでしょう。

では、続いて、このコロナ禍によって、品切れとなったマスクについてのエピソードをご紹介します。

視覚障害者にとってもマスクは必要ですので、購入のため、お店に頑張って一人で行った人もいるのですが、その場合、たいていは、店内に「マスク品切れ」などの張り紙がしてあるだけで店内放送もないことから、店内をウロウロしてしまつたケースや、マスクが入荷してあつてもその順番の列がわからず、店内にいながら完売となつてしまつたケースもあります。

この現状を改善するために、ある地域の団体では、「視覚障害者応援プロジェクト」としてマスク10枚をおわかりいただけただけではないでしょうか。

言い換えれば、これらを知ってもらうことで、ほんの少しの声かけやサポートが当事者の生活のより暮らしやすさにつながることもご理解いただけたことでしょうか。

ここでは、視覚障害者についてご紹介してきましたが、「障害はなくても誰もが日々悩みや辛さをかかえながら生活をしている方もたくさんおられます。ここで紹介したように、サポートを必要とする人としてあげる人それぞれが、ちょっとした声かけによって、その課題を緩和する一歩につながると思っております。



★職場環境について  
仕事上であつても、これまでとは

最後尾なのか判断がつきません。また、どなたかが、並ぶ位置を教えてください。前の人との間隔が、前の人が進んだかどうかも誰かに声をかけてもらわないとわかりませんし、どの位置まで進めばいいのかも判断にこまる訳です。

ここで一度、その場面を想像してほしいのですが、人と人との間隔が1.5〜2m空いているのですから、当然白杖で確認しながらでもその間を抜けることもできますし、どこが





車椅子ユーザー まなみん

19歳の時のケガで脊髄損傷。以後、車いすユーザーに。人一倍よく笑い、よくしゃべるため、座っていると障害者ということ忘れられてしまうことも。ちょっとした距離なら歩けちゃうし、好奇心旺盛で、基本、ひとりでもなんでもやりたがり。

「コロナ禍に思うこと」

新型コロナウイルス…。多かれ少なかれ、すべての人は何らかの影響を受けており、私たちの生活基盤は大きく揺るがされています。

国から緊急事態宣言が発令された中、施設内の密集を避けるため、家族でスーパーに買い物に行くことさえもはばかられました。

そんな中、高齢者や障害者など、配慮(何らかのサポート)が必要の人々に対して、スーパー各社は、お買い物の優先時間を設けることを打ち出し始めました。

歩くことも商品を選ぶことも、支払いや袋詰めなど一連の作業に時間がかかる私たちに、スーパーの方から優先時間を提案してくれることは、非常にありがたいことです。しかし、多くのスーパーが採用した時間帯は、開店後1時間というもの

でした。

9時開店なら、9時〜10時の時間帯…。健康な人にとっては、なんてことはない時間帯だと思います。しかし、只でさえ忙しい朝の時間帯に、出掛ける支度や家事などを終えて、開店直後にお店に着けるように動こうとするならば、様々なことに時間のかかる私たちは、一体何時に起きればいいのか?と思わざるを得ませんでした。

さらに、9時にお店に着こうとすると、8時台の混雑しているバスや電車に乗らなければなりません。いくらリモートワークで在宅勤務が叫ばれていた自粛期間とはいえ、体力がなく、身体が丈夫ではない人が多い高齢者や障害者にとって、満員電車とまではいなくても、通勤時間まるかぶりの時間帯に動こうとするエネルギーってなかなか難しいと思うのです。通勤時間の公共交通機関利用は、

「ジャマになっていないかなあ…」と思わされる、通常時でも遠慮したい肩身の狭い時間帯です。コロナ禍においては、それこそ、自らの命を張ってのお買い物になり兼ねません。

自家用車があり、その時間帯に一緒に動いてくれる介助者が家族がいてくれない限り、利用できる要配慮者っていないんじゃないかな…。その時間に動ける人って、要配慮者じゃなくて元々元気な人なんじゃないのかな。と思わされてならないのです。

少なくとも、まなみは無理でした。お買い物は、家族におまかせの頼りっぱなしでした。

そんなことをぼんやりと考えていたとき、少し遅れて、ある大手のスーパーが11時〜14時を配慮時間として提案し始めました。「おおこれは!!」まなみは歓喜したのでした!!この時間帯なら、もし公共交通機関を利用するとしても、朝ほど混雑もしておらず、比較的ゆったりとした時間帯で介助者や家族も確保しやすく動きやすい!!

お買い物はあきらめて、家族に頼りっぱなしのまなみだったため、実際はそのスーパーを利用することもなかったのですが、ふたつ言いたいことは、選択肢があるってことは大切

ということなんです。皆が一斉に開店直後の時間帯を指定してくれても、多くの人にとって忙しい時間帯は、要配慮者にとっても忙しい時間帯でもあるのです。スーパーが空いているということは、多くの人にとっても動きづらい時間帯だから空いているのであって、ましてその時間に介助者を確保することは至難の業なのです。だからこそ、スーパー毎に様々な時間帯で提案してくれることが非常に有効です。

そしてもうひとつは、受け入れられているという安心感です。結局のところ、行きづらい時間帯に設定されていると、「行ってもいいのかな?」という気持ちにさせられてしまうのです。どうせ同じ時間を過ごすなら、お互いにとって安心安全の中で心地よく時間を過ごせたらいいな、と強く感じるまなみなのでした。

コロナ禍においても  
選択肢がある生活と受け  
入れられている安心感で  
心地よく過ごせたらいいなあ。  
まなみん



聴覚障害者

コロナ禍でマスク社会になっても、  
ストレスフリーな笑顔ある社会を目指して

聴覚障害者ではありますが、好奇心旺盛でアクティブな昭和生まれの木戸めぐみさん。聴覚障害のハンデをものともしないタフな精神と明るい性格でコロナ禍における情報社会を創意工夫でいかにして送られているかを話していただきました。

「コロナ禍の聴覚障害者の現状と工夫」

新型コロナウイルス感染症の拡大が私たちの生活を一変しました。感染を防ぐため外出自粛をはじめ、一気にマスク社会になりました。

すべてを目で聴く聴覚障害者の私たちに、マスク顔では表情が読めず、話しかけているのかさえずることができず、口元を読むこともできなくなりました。

聞こえない私たちはまた、情報が得られない、コミュニケーションができない不便・不安の生活になり「わからないことがあたりまえ」の社会に戻ってしまいました。

テレビでの首相や知事会見は、手話通訳が付くことがあっても、メディアは話し手しか映しません。これは世界共通の話題になりました。

聴覚障害者団体からの「お願い」によってようやく共に映されるようになり、最初はマスクの代わりにフェイスシールドで顔を覆って飛沫感染防止をはかっていたのですが、フェイスシールドでは照明が反射して見えにくいとの声が多く口元の透明マスクになったり、アクリルパーテーションを設置したり別室で手話通訳者を収録しワイプでつなげる遠隔通訳をしたりと、手話通

訳者の健康と安全のためどんどん進化していきました。

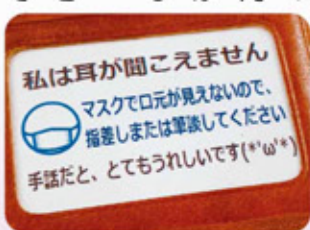
ろう者のスーパーやコンビニ等の買い物時には、レジ係がマスクで対応されるため、何を話しているかわからず「私は耳が聞こえません」と言うとそのままスルーされることもありました。意思疎通の壁がとてもしんどく感じました。時には外国人と間違われ、英語やカタカナでペラペラと話しかけられます。7月からレジ袋有料化もあって、どうしてもレジでの時間がかかってしまい、後ろに並んでいるお客さんがとても気になってしまいます。(ろう者同士である〜！って笑い飛ばしていました…)

昭和生まれの聞こえない私たちはほとんどが「人に迷惑をかけない」「きこえなくても笑顔と愛嬌で可愛がられていけ」と言われて育ちましたので、人一倍以上にとても気を遣い、不安やストレスがどんどん溜まってしまいます。

政府は「新しい生活様式」を提言しました。コロナ禍は長期化すると見越して、マスク社会に前向きに対応して生活していける工夫をしていかなければなりません。SNSでは聞こえない仲間や支援者がさま

ざまな工夫を展開しています。聴覚障害の私も、いつも持ち歩いている定期入れの見える窓にこんなものを作ってみました!

「私は耳が聞こえません。指ささしかな筆談でお願いします。」



レジ係に見せてみると、数秒で察していただき笑顔で(マスクだけど目が笑顔!)OKサインを出して早速袋を見せてくれたりポイントPRシールなどを指さしてくれたり、声で「耳が聞こえません」と伝えるよりも短時間でレジを通過できるようになりました。

当事者や支援者の工夫でマスク社会になっても一歩ずつ、ストレスフリーの笑顔ある社会を作り出していかたいですね!

長文最後までお読みいただき、ありがとうございました!



明石ろうあ協会 役員 木戸めぐみ



# コロナ禍の発達障害・知的障害者の困り感

知的障がい児・者の一部の方は、新型コロナウイルスについての理解が出来ず、生活の変化に戸惑ってしまいます。

- 1** 収入が激減したことや障害者はテレワークができず、真っ先に解雇になる。



- 2** 感覚過敏等の理由でマスク着用が困難な場合、外出時に非難を浴びる。またお店に入ることができない。



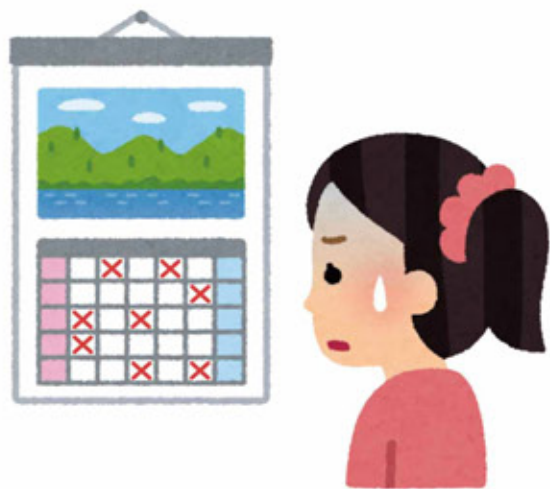
- 5** 電車が大好きな人の場合、感染のリスクを避ける為に電車に乗ることが制限された理由が理解できず不安定の要因に。



- 6** 登校のルーティンが無くなり、精神的に不安定に。登校開始後も、日課が崩れてしまい不登校に。



- 3** 外出制限による予定の変更等で精神的なストレスから不安定に。



- 4** 感染防止のためガイドヘルパーを断られその理由が理解できず、不安定の要因に。



- 7** 休校時に家にいることが多くなった障害のある子どもがいる家庭では、家族の間で煮詰まり、親子間で暴力・虐待が増えた。



発達障害・知的障害の方のコロナ禍での困り感について、一部紹介させていただきました。まだまだ、たくさんお困りのことがあると思います。発達障害の方の特徴として、「先の見通しが立たないと不安になる」「決まった日課が崩れると不安が大きくなる」「聴覚や皮膚の過敏さがある」等々、適応し辛いことがあります。又、知的障害の方は理解の点で難しいことがあり、コロナ禍での注意事項などが理解できず、ただ不安だけが大きくなってしまいます。

その点を周りが理解し、環境を配慮することが必要です。

ただ、個人個人苦手なところも様々ですから、一概に例として取り上げていることがすべてではありません。

皆様にご理解いただくことが、最初の一步です。



社会福祉法人 三田谷治療教育院  
理事長 飯塚 由美子

