

このリーフレットは、障がいの事を分かりやすく理解して頂くために、障がい当事者団体や支援機関のご協力のもと作成しました。

じょうしょうけんいき
【上小圏域】

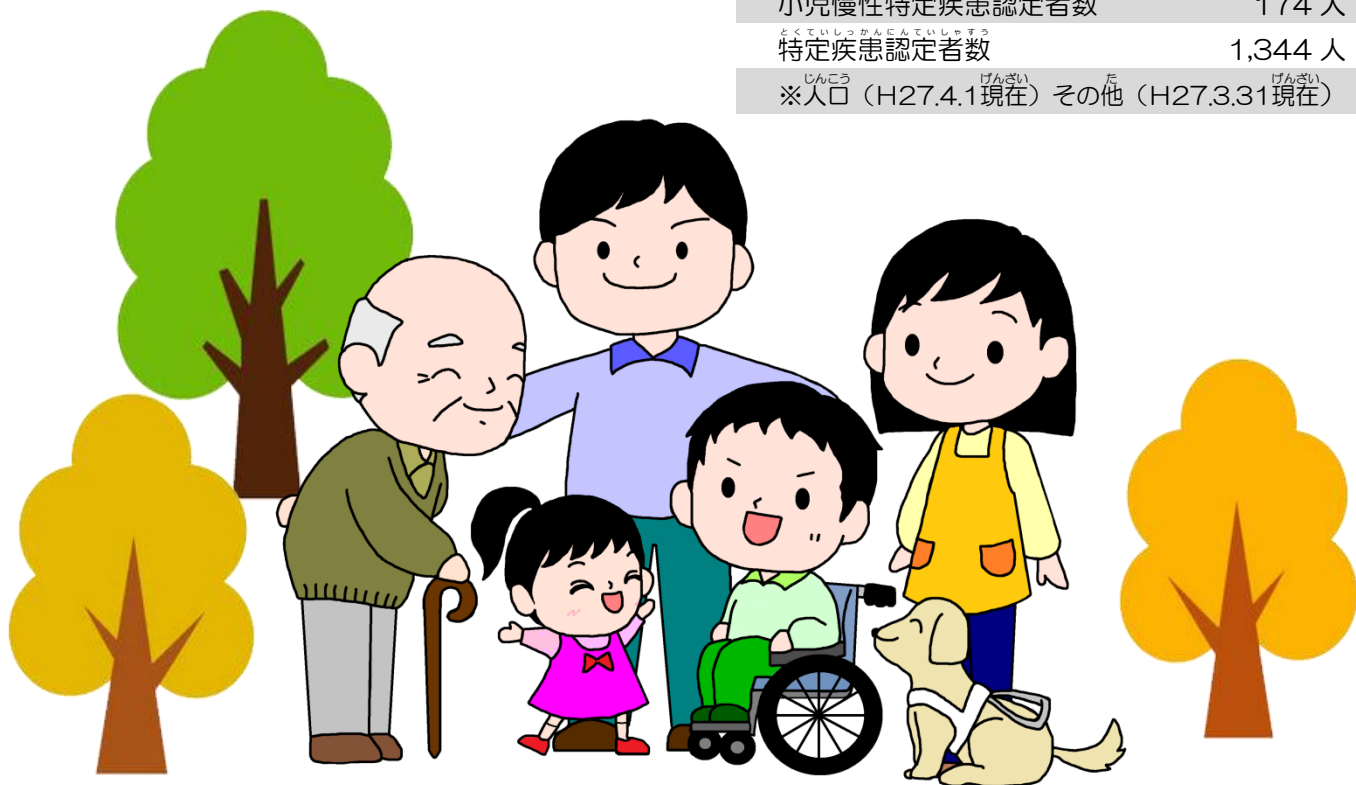
障がいを知り、だれもが 暮らしやすい地域をつくろう

障がいのある人とは、身体、知的、発達を含む精神の障がいや難病などにより、暮らしにくい社会の障壁によって、生きにくい状態が続いている人をいいます。

社会的障壁とは、「利用しにくい建物」「習慣や文化」「障がいのある方への差別や偏見」など、社会の中にある「障がいのある人を暮らしにくく、生きにくくするもの全て」です。

上小にはどれくらい
障がいのある人がいるの？

上小圏域内総人口	196,688人
身体障がい者・児数	8,773人
知的障がい者・児数	1,782人
精神障がい者・児数	1,765人
小児慢性特定疾患認定者数	174人
特定疾患認定者数	1,344人
※人口（H27.4.1現在）その他（H27.3.31現在）	



障がいのある人の生きにくさを知って、差別的な扱いをせず、

《障害者差別解消法》

障壁を取り除く配慮に心がけましょう。

- 障がいを理由に、差別等の権利侵害行為を禁止します。
- 社会的障壁を取り除く努力を怠ることによる権利侵害を防止します。
- 地域全体で、不当な扱いをされない知識の普及を図ります。

内部障がい（身体障がい）は、内臓機能の障がいです。
(心臓・呼吸器・腎臓・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓・HIV)

Q どんなことに困っていますか？

A 外見からは分かりにくいいため、理解されないことが多いです。

Q どんな配慮が必要ですか？

A 決められた社会のルールを守ってください。

例えば…喫煙のルール(呼吸障がいの方への多大な影響)

駐車場のルール(透析の通院や障がい者用スペースに止めない)等



視覚障がいは、全く見えない場合と、見えにくい場合があります。視覚による情報が得にくいいため、慣れていない場所では一人での移動が困難です。情報は、主に音や手で触ることなどによって得ています。

Q 周囲は、どんなお手伝いができますか？

A・その人の目になる気持ちで、正しく情報を伝えましょう。

・見える人から自己紹介をして、どんな手助けが必要か尋ねましょう。

・誘導するときは、介助する人の腕につかまってもらうと安全に誘導できます。

・文字情報は、点字・音声・大活字など、その人にわかるかたちで伝えましょう。

Q 気を付けることはありますか？

A・点字ブロックを物や自転車で妨げないようにしましょう

・盲導犬には、声を掛けたり、触ったり、食べ物を与えないようにしましょう。

聴覚障がいは、音の聞こえ具合には個人差があります。全く聞こえない人と、聞こえづらい人もいます。

Q どんなことで困っているのですか？

A・外見では分かりにくい障がいです。

周囲に気付いて貰えず、聞こえていると誤解されてしまうことがあります。

・個人差がありますが、音（耳）だけで周囲の状況を判断することが困難です。

・駅や店内などの音声放送や呼び出しで聞き分けることは困難です。

Q どんな風にコミュニケーションをとったらいいですか？

A・聞こえないからといって遠慮せず、あなたが出来ること（筆談や身振りなど）をしましょう。呼ぶときは、後ろから声を掛けるのではなく、肩をたたく、目の前に手をかざすようにすると分かります。

・コミュニケーションの方法は人によって異なります。(例えば、筆談・口話・手話・手話通訳・要約筆記・FAX・メールなど)

肢体不自由（身体障がい）は、上肢・下肢にある麻痺や欠損などにより動作や姿勢の維持が難しい人や感覚の麻痺や体温調整が難しい人がいます。自分の意思とは別に顔や手足が動いてしまう（不随意運動）人がいます。

Q 必要な配慮を教えてください。

A・手助けが必要かを気軽にたずねてください。

言語障がいは、言葉の理解が困難な場合と、発音や発声だけが上手く出来ない場合があります。

Q どんな配慮が必要ですか？

A 一つひとつの言葉を、わかったふりをせずに質問してください。

高次脳機能障がいについて

転落や交通事故による脳外傷、脳出血・脳梗塞、クモ膜下出血等、脳炎や脳症などで脳がダメージを受けて生じる認知面の障がいです。コミュニケーション・集中・記憶・計算・計画・感情コントロール・相手の気持ちの理解など認知面の問題で日常生活が難しくなることがあります。

Q どんな場面で、どんな応援が必要ですか？

A 《記憶の低下》

・メモをとるように促しましょう。メモを見るように声を掛けましょう。

《注意力の低下》

・伝えることはひとつずつ、簡潔に伝えて理解が出来るか確認しましょう。

・こまめに休息がとれるように合図しましょう。

・テレビを消す等、見たり聞いたりする刺激を減らして、集中できる環境を作りましょう。

《遂行機能の低下》

・なるべく決まった日課で生活できるように協力しましょう。

・目につきやすい場所に日課を提示したり、スケジュール帳・タイマーなどを利用するアドバイスも有効です。

《社会的行動障がい》

・カッとなったら、その場を離れて話題を変えて気分転換を図り、感情への刺激を避けましょう。

・欲しい物・やりたい事のコントロールが難しい場合は、本人と最低ラインを話し合い、紙に書いておくようにしましょう。





知的障がいは、発達期に年齢相応に知的能力が発達していない状態で、社会生活への適応に困難を抱えている障がいです。言葉の指示や記憶、抽象的な理解や手順をすぐ覚えることが難しいです。

Q 困っていることを教えてください。

- A**・人に尋ねたり、自分の意見を言ったり、漢字の読み書きや計算が苦手な方がいます。
- ・緊急時や災害時等の状況変化に、混乱してしまう方もいます。
 - ・お金を払って品物を買うことが、上手く理解出来ない方もいます。
 - ・犯罪の被害者になりやすく、時に加害者に間違われやすいことがあります。

Q こんな風にしてもらえるといいな、ということをお願いします。

- A**・ゆっくり優しく、簡単な言葉で話し掛けましょう。
- ・泣いたり飛び跳ねたりと不安定な時は、落ち着ける場所に誘導しましょう。
 - ・ひとつのことにこだわったり、同じ行動を繰り返したりしていたら、すぐに止めたりせずに見守るようにしましょう。

発達障がいは、脳機能の偏りによる障がいです。

困難さも目立ちますが優れた能力が発揮されている場合もあります。

Q 発達障がいの特徴を教えてください。

A 「注意欠陥多動性障がい (ADHD) 」

- ・うっかりして同じ間違いを繰り返してしまいます (注意力の散漫)
- ・おしゃべりが止まらなかったり、待てずにウロウロしてしまいます (多動性)
- ・約束や決まり事を守れなかったり、だしぬけに行動してしまいます (衝動性)

「学習障がい (LD) 」

- ・音と文字の繋がりの理解や文字の視覚認知が困難で、読んだり書いたり極端に苦手であったり、数字の認識や算数の基本概念の理解が困難であるため、計算が極端に苦手であったりします。

「自閉症・アスペルガー症候群・その他の広汎性発達障がい」

- ・相手の気持ちを理解したり、相手の立場に立って考えることが苦手で、周囲と共感的な関係を築くことが難しいです。(親しい人と初対面の人など、区別した関わりや距離感が取りにくい)
 - ・意思を伝えたり、他人の意向を理解することが苦手で、
 - ・変化が苦手で同じ行動パターンにこだわってしまいます。
- 場所・時間・手順などの変更を極端に嫌い、変化に対応できない場合は、混乱してパニックを起こしてしまいます。

Q 混乱なく過ごすために必要な配慮を教えてください。

- A**・「なぜ出来ない?!」ではなく、「具体的に」「短い文で」「順を追って」伝えましょう。
- ・前もって、これから起きる事や場所などを、写真や絵などを使って見通せる説明をしましょう。



てんかんとは、脳の神経の一部が活発に活動しすぎるために発作が繰り返し起こる病気です。日本では100人から200人に1人、約100万人と言われてます。遺伝病ではなく、身近な病気です。薬や外科治療等で発作の多くはコントロールが出来ます。

Q 困っていることを教えてください。

- A**・正しい情報が知られていないため、差別や誤解・偏見が問題になりやすい病気です。
- ・発作への不安から、新しいことへの挑戦をあきらめてしまったり、引き込みがちになることもあります。

Q どんな時に発作が起こりやすいですか？

- A** 疲れすぎたり、寝不足が続くと発作が起こりやすくなります。

Q 発作への対応を教えてください。

- A**・あわてず見守りましょう。(周囲ができる事：危険を避ける・発作時に寄り添う・観察する)
- けいれんを止めたり、口に物をいれてはいけません！
- ・10分以上発作が続く時には、病院を受診しましょう。

精神障がいについて

統合失調症や気分障がい（うつ病・双極性障害）などでは、幻覚・妄想・不安・イライラ・憂鬱感・不眠などが認められます。無気力・集中できない・落ち込んだり疲れやすい・眠気や引きこもりがちになるなど、生活のしづらさがみられます。

Q 主な精神障がいの特徴を教えてください。

A 「統合失調症」

- 若い世代に起きやすい病気です。幻覚・妄想などの治療には薬が使われますが、ストレスにもろい面があるので、対処療法も必要です。
- 自分で病気を自覚しにくく自主性の低下・多問題対応に困難・音や気配に敏感・楽しい感覚の減少・意欲の持続困難等、生活障がいが残る人もいます。

「うつ病」

- 日本では15人に1人がうつ病を経験しています。めずらしい病気ではありません。

〈主な症状〉

抑うつ状態（憂うつ・悲哀感情）・思考低下（集中力の低下・判断力の低下）・意欲の減退（興味・関心の低下）・自責感情（自己無価値観・罪責感）・身体症状（不眠・食欲低下と体重減少・易疲労）・希死念慮・日内変動（精神、身体症状が朝強く表れ、夕方に少し軽快）

Q 病気は回復するのですか？

- A
- 薬や環境が安定することで軽快し、生活が送れるように回復します。再発防止も必要です。
 - 薬の中断やストレスが重なると再発することがあります。不眠が続いたり、急に活動的になったり、些細なことに過剰に反応するなど再発のサインです。
 - 再発のサインがでたら無理を避け、ゆっくり休養するように働きかけましょう。

Q 家族や周囲はどんな援助をしたら良いですか？

- A
- 無理な励ましは、本人の過剰なストレスになることがあります。本人の悩みを良く聞き、ストレスを軽減する事を大切にしましょう。
 - 働きかけは「具体的に」「はっきり」「簡潔に」伝えましょう。
 - 本人のペースに合わせた働きかけを心掛けましょう。
 - 通院や服薬がしやすいように、サポートするようにしましょう。
 - 本人の気持ちを大切に、療養出来るよう支援し、回復を温かく見守りましょう。



《障害者虐待防止法》

障がいのある人への虐待は法律で禁止されています。虐待を受けている、または虐待を受けていると思われる人を見つけたときには、相談窓口にご連絡ください。

- すべての国民に通報の義務があります
- 通報者の秘密は守られます

《虐待とは？》

身体的虐待： 殴る・蹴る・叩くなど
 性的虐待： 性的行為の強要・裸にするなど
 放棄・放任： 病気・栄養不良のまま放置
 水道・電気・ガスが止まったまま必要なサービスが受けられない
 心理的虐待： 子ども扱い・怒鳴る・不当対応
 経済的虐待： 本人の年金の流用・搾取など

《障がい者相談窓口》

上田市役所 障がい者支援課	0268-23-5158	上田市大手1-11-16
丸子地域自治センター市民サービス課	0268-42-1118	上田市上丸子1612
真田地域自治センター市民サービス課	0268-72-2203	上田市真田町長7178-1
武石地域自治センター市民サービス課	0268-85-2067	上田市上武石772(武石健康センター内)
東御市役所 福祉課・福祉支援係	0268-64-8888	東御市鞍掛197
長和町役場 町民福祉課福祉係	0268-75-2046	長和町古町4247-1
青木村役場 住民福祉課住民福祉係	0268-49-0111(代)	青木村大字田沢111
上小圏域成年後見支援センター	0268-27-2091	上田市中央3-5-1 上田市ふれあい福祉センター
上小圏域障害者総合支援センター (基幹相談支援センター)	0268-28-5522	上田市中央3-5-1 上田市ふれあい福祉センター