



ユニバーサルデザインセミナー2021

コロナ禍における「おもいやりのある行動」を考える

三重県 子ども・福祉部地域福祉課
ユニバーサルデザイン班

(R3年11月29日)



内容は・・・

1. ユニバーサルデザイン(UD)とは
2. 新型コロナウイルス感染症を正しく知ろう
講演 「新型コロナウイルス感染症におけるこころのケア」
伊勢赤十字病院公認心理師 中井茉里さん
- 3 コロナ禍における障がい者・高齢者のお困りごとと介助のポイント
- 4 コロナ禍こそヘルプマークの活用を！
- 5 まとめ



ユニバーサルデザインとは

ユニバーサルデザイン（UD）とは、

「ユニバーサル = すべての」

という言葉が示しているように、

「すべての人のためのデザイン」

を意味し、

年齢や障がいの有無などにかかわらず、

誰でもが、簡単につかえるように、製品やサービス、環境を、最初からデザインする（考え方）のこと



誰もが→特性、違いに関わりなく

男性

女性

高齢者

大人

子ども

外国人

子ども連れの人

赤ちゃんを
だっこしている人

ベビーカーを
押している人

妊産婦

視覚障がい者

聴覚障がい者

肢体不自由者

内部障がい者

発達障がい者

アレルギーの
ある人

色の区別が
つきにくい人

手の不自由な人

足の不自由な人

知的障がい者

学習障がいのある人

ケガをして
いる人

車いす利用者

杖使用者

太って
いる人

やせて
いる人

背の高
い人

背の低
い人

力の強
い人

力の弱
い人

右利き
の人

左利き
の人



ユニバーサルデザインとは

1980年代にノースカロライナ州立大学(アメリカ)のロナルド・メイス氏によって明確にされ、7つの原則が提唱されている。



ロナルド・メイス
Ronald Mace
(1941-1998)

ロン・メイス とも言われています。



7 空間の確保

十分な広さや
必要な大きさ
がある

1 公平性

誰でも同じように
利用できる

2 自由度

使いやすい方を
選んで使える

3 単純性

簡単に使える
直感的に
理解できる

ユニバーサルデザインの
7原則（ポイント）
—すべての基本—

6 省体力性

身体的に
楽に使える

5 安全性

「うっかり」が事故
につながらない

4 情報の

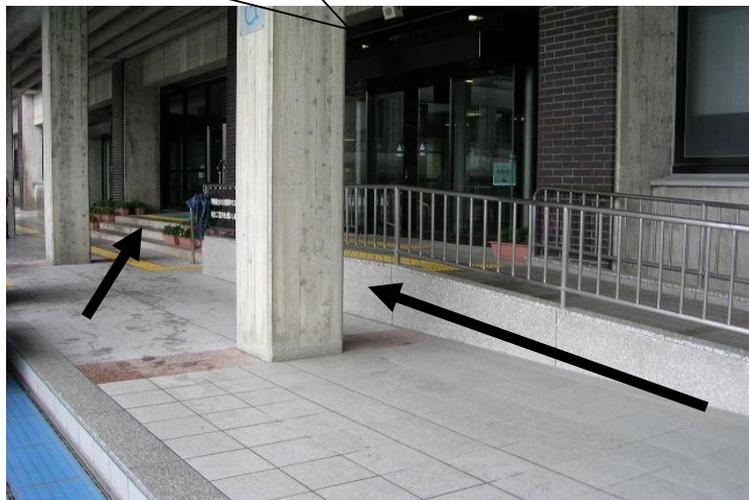
分かりやすさ
何を表しているか
すぐに分かる



バリアフリーとは何か？ ユニバーサルデザインとどう違うか

バリアフリー

=日常生活の中で存在するあらゆる
バリアを取り除き、生活しやすくすること



・高低差をスロープ設置により対策

はじめからつくっておけば、

1.コスト縮減 2.スペース的にも効率的につくることができる。

ユニバーサルデザイン

=最初からさまざまな人が使うことを
想定してデザインする



・入口に段差が無い

・扉が引き戸



ここまでの重要ポイント

ユニバーサルデザインの考え方

社会にはさまざまな人がいる

ことを理解し、まちづくりやものづくり、サービスなど、何かをする時には、

それを利用するさまざまな人の立場に立って考え、実行する

ということ。



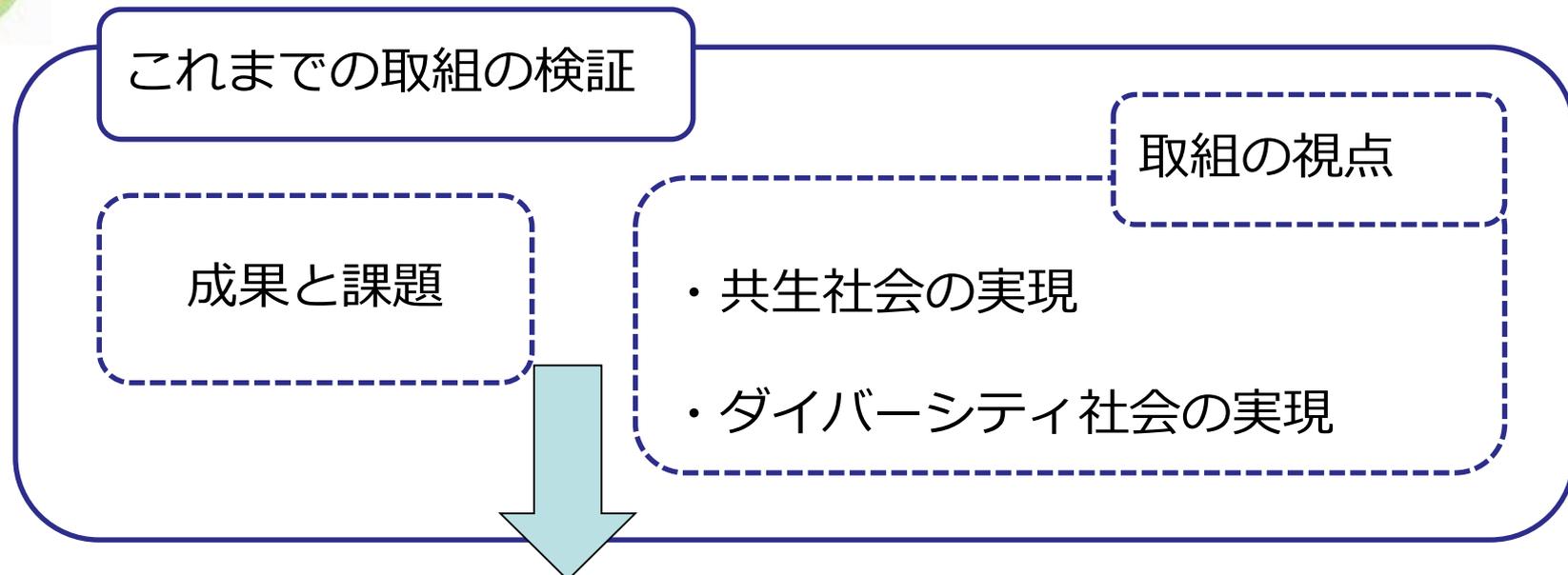
ユニバーサルデザイン (UD)

～三重県ユニバーサルデザインのまちづくり条例～

三重県では、すべての人が、互いの価値を認め合いながら、自由に行動し、安全で快適に生活できるユニバーサルデザインのまちづくりに取り組んでいます。



第4次三重県ユニバーサルデザインのまちづくり推進計画（2019-2022）策定



(目標) おもいやりの絆でつながる三重

すべての人々がお互いを認め合い、自由に行動・参画できる、おもいやりの行動でつながる三重づくり

〈重点取組〉

- ヘルプマークの普及啓発
- 県有施設や公共施設のユニバーサルデザインに配慮された整備



講演

「新型コロナウイルス感染症における こころのケア」

講師 伊勢赤十字病院公認心理師
中井茉莉さん

コロナ禍における 障がい者・高齢者のお困りごとと介助のポイント

お手伝いの基本

声かけをして、確認してみます

「何かお手伝いすることはありますか？」

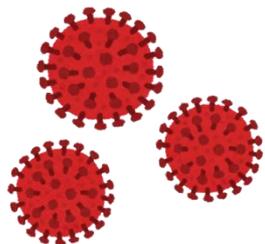


- ご本人の要望を確認します
- ご本人の自主的な意思や行動を尊重し、必要最小限にとどめ、お手伝いの押しつけにならないようにしましょう。
- 自分に難しい内容であれば、無理せず周囲の人に協力を求めましょう

コロナ禍における 障がい者・高齢者のお困りごとと介助のポイント

【基本的な方針】

- 感染予防を徹底し、新型コロナウイルスを『持ち込まない!』『広げない!』
- 三つの『蜜』（密閉空間・密集場所・密接場面）を回避します。
- 人と人との一定距離（ソーシャルディスタンス）を確保します。
- 飛沫感染・接触感染予防を徹底します。
⇒マスク着用による咳エチケットや石けんによる手洗い、手指消毒など



コロナ禍における 障がい者・高齢者のお困りごとと介助のポイント

【障がい者、高齢者の介助・支援の現状】

- 障がい者・高齢者の特性、困りごとに加え、新型コロナウイルス感染拡大予防の基本方針を踏まえつつ、介助や外出支援にあたっています。
- 新型コロナウイルス感染に伴う、合併症併発や重症化リスクに、特に配慮しています。

【課題】

- 本人や家族が感染リスクを恐れ、外出を控えています。
- 感染リスクを恐れ、介助を断られたり、以前よりお手伝いの声かけが以前より減ったという声があります。

コロナ禍における 障がい者・高齢者のお困りごとと介助のポイント



【コロナ禍における高齢者の現状】

- 本人や家族が、新型コロナウイルス感染に伴う合併症併発や重症化リスクを恐れ、外出を控えており、屋内に引きこもりがちになっています。
- 感染リスクを恐れ、外出支援ボランティアによる介助を断られたり、以前よりお手伝いの声かけが以前より減ったという声があります。
(社会福祉協議会など)

コロナ禍における 障がい者・高齢者のお困りごとと介助のポイント



【高齢者の介助・支援のポイント】

- マスク着用、対面で話さないという感染予防対策のうえ、「お困りですか？」などの声がけを心がけましょう。
- ペースを合わせたコミュニケーションを
- 時間がかかる場合は急かさない

- ワクチン2回接種の早期完了
- 外出支援介助者などのワクチン優先接種
- 緊急事態宣言や、まん延防止措置の見直し

コロナ禍における 障がい者・高齢者のお困りごとと介助のポイント

【コロナ禍における視覚障がい者の現状】

- ソーシャルディスタンスの確保やマスク着用などで 視覚以外の感覚（聴覚、触覚など）に頼りにくくなっている
- レジのビニール製仕切りにより、相手の声が聞こえづらいことがあります
- マスク着用により、触覚や体全体の感覚を動員した体感による移動感覚が鈍る ⇒ 『音印』 ・ 『耳印』 がない！
- 外出時に、駅などで声をかけてくれる人が少なくなった
- コロナ対策関連の支援金に関する情報を入手しづらい



コロナ禍における 障がい者・高齢者のお困りごとと介助のポイント

【視覚障がい者の介助・支援のポイント】

- マスク着用、対面で話さないという感染予防対策のうえ、「お困りですか？」などの声がけを心がけましょう。
- 声がけのタイミングは立ち止った時に
- 案内するときは肘の上や肩に手を置いてもらいましょう
- 信号やレジでは状況を具体的に言葉で説明しましょう
- 視力や視野の障がい程度は人それぞれのため、相手に尋ねて工夫してみましょう（案内表示の文字を大きくする、目印テープの色を強調するなど）
- パソコンの音読機能やアプリ（UDトークなど）なども使えます。
- **駅や交差点の信号での音声誘導アプリの導入
（歩行者のスマホに信号の色や方向、
位置情報等を送信し、音声案内を行う信号機の
設置⇒三重県ではR3年度から、津駅前周辺交差
点などに）**



コロナ禍における 障がい者・高齢者のお困りごとと介助のポイント

【コロナ禍における聴覚障がい者の現状】

- ソーシャルディスタンスの確保やマスク着用などで口の動きや表情が見えにくくなっている。 ⇒ 『**マスクは天敵**』
- レジのビニール製仕切りにより、相手の表情が見えにくかったり、声も聞こえづらいため、意思疎通が難しいことがあります。



【聴覚障がい者の介助・支援のポイント】

- 筆談、身振り手振りが効果的です。
- スマホや携帯への文字の打ち込み、アプリ（UDトークなど）なども使えます。
- 口元が透明のマスクを活用する⇒社会的認知が重要
⇒**気象庁の災害会見でも利用され始めた**

コロナ禍における 障がい者・高齢者のお困りごとと介助のポイント



【車いす使用者の特性】

- 四肢、体幹が不自由で歩行や筆記が困難
- 障がいの部位は個人差がある
- 車いす、杖、義足などを使用
- 原因（脳血管障害、脳性麻痺等）により困難さが異なる

【困りごと】

- 杖、義足などを使用している人は素早く移動する、階段・段差の上り下りが困難
- 車いすを使用している人は隙間、段差、溝を越えるのが困難
- 手に麻痺がある場合は物を持つことが困難
- 口に麻痺がある場合はうまく会話できない
- 車いすでの移動、車いすからの移乗にはスペースが必要



駅放送悪用、障がい者に痴漢！！

コロナ禍における 障がい者・高齢者のお困りごとと介助のポイント



駅放送悪用、障がい者に痴漢！！

(令和3年9月27日付け伊勢新聞記事より)

- 「〇〇号車ご乗車。降車駅△△」
- 介助が必要な障がい者の存在を車掌に伝え、安全確保を目的とした駅ホームのアナウンスにより、電車に乗車したことを知られた、車いす利用や視覚障がいのある女性が痴漢被害やストーカー行為にあう事例が多発している。
(障がい者支援団体の調査結果による)

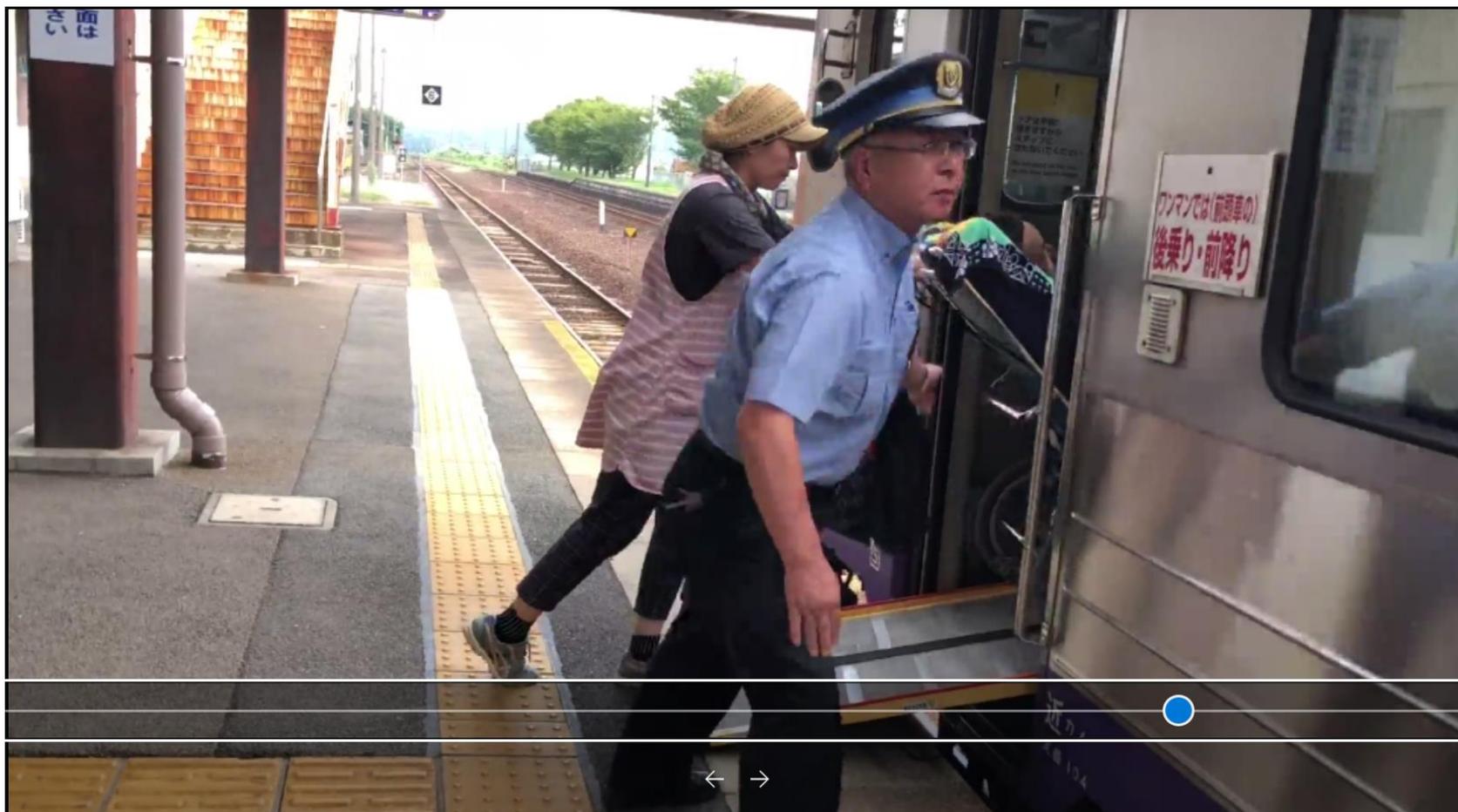
コロナ禍における 障がい者・高齢者のお困りごとと介助のポイント

車いす利用者が電車を利用するとき



コロナ禍における 障がい者・高齢者のお困りごとと介助のポイント

車いす利用者が電車を利用するとき



コロナ禍における 障がい者・高齢者のお困りごとと介助のポイント



被害にあった主な事例

- 「ここだ」と言って乗ってきたスーツ姿の男性にぴったり後ろにくっつかれ、下着の色を聞かれるなどした。
- 最終電車で酔った男性から「いた。手伝おうと思って走ってきたよ。△△駅でしょ」と言われ、繰り返し足をさすられた。
- 「一緒に行きませんか」と言われ行き先を告げたら、違う場所に連れていかれた。行き止まりと気づき、慌てて逃げた。
- 男性から「〇〇駅でしょ。送ろうか」と何度も言われ、ずっと声を掛けられていた。

コロナ禍における 障がい者・高齢者のお困りごとと介助のポイント

対応策



- 国土交通省はR3年7月、全国の鉄道事業者にアナウンスの見直しを求める通達を出した。
- JR東日本など、一部の事業者は既に代替手段の検討を始めた。
- アナウンスの原則廃止や社内アプリを活用した情報共有

【疑問】

- 果たして、鉄道事業者だけが対応する問題でしょうか？

「やめてください」といっているのに、周囲の人が誰も助け
てくれなかった。

大きな声出しても周囲の人は聞こえないふりをしていた。

↳ 被害者女性の、このコメントの意味を考えてみませんか。

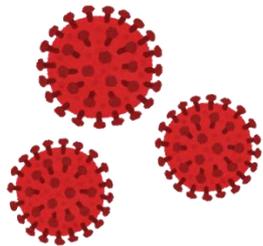
コロナ禍における 障がい者・高齢者のお困りごとと介助のポイント

【介助・支援のポイント】

- 障がい者、高齢者ひとりひとりの特性、困りごとを踏まえつつ、新型コロナウイルス感染予防対策を徹底し、介助・支援にあたることが大切です



コロナ禍の時代、あなたにできることは何でしょう





コロナ禍の今こそ ヘルプマークの活用を！

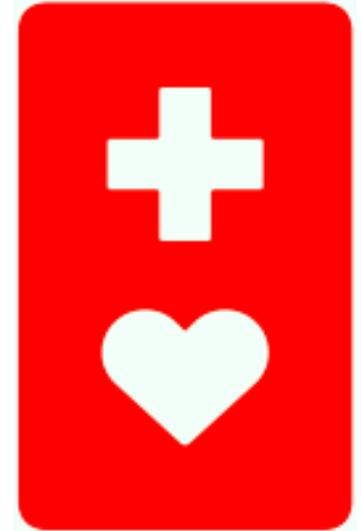
ヘルプマークでつながるおもいやりの絆





ヘルプマークとは？

外から見てわからなくても、助けや配慮を必要としている障がいや病気の人などが、周囲の方に示すことで、助けや理解を求めやすくするマーク。



東京都が作成、全国で普及／ 県単位でも市町単位でも導入可

カード



三重県では、
平成30年2月から配布

ストラップ



平成30年 6月から県窓口
平成30年10月から市町窓口
で配布(四日市市、伊勢市は市として導入)



ヘルプマーク(ストラップ)



カバンなどに下げて、
目立ちやすい

必要な支援や障がいの特性などを記入
して貼れるシール(知られたくないことは
書かなくてよい。任意)

配慮を必要とする方が「**伝えやすい**」
支援をできる方が「**気づきやすい**」

配布場所： 県庁地域福祉課、県各福祉事務所・保健所、
県障害者相談支援センター、各市町福祉課窓口

申し出のみで受け取れる。
障がい者手帳などの証明不要。代理人受取可

ヘルプカード



緊急連絡先や症状の特徴、かかりつけ医などを記載する欄があり、日常生活や災害時などで困ったときに周囲に示し支援や理解を求めやすくするカードです



県ホームページからもダウンロード可能

配布場所: 県庁地域福祉課、県各福祉事務所・保健所、
県障害者相談支援センター、各市町福祉課窓口

対象者、具体的には？

UDセミナー2021



- ・人工関節や義足
- ・がん、難病、人工肛門など内部疾患
- ・聴覚障害、視覚障がい、知的障がい、発達障がい

援助や支援が必要なことが、理解されにくい、
気づかれにくい障がいや病気 など

症状による困りごととはさまざま

通勤、通学、通院→外出は不安、、

災害の時→不安

必要とする支援や配慮は、置かれた状況、障がい
や病気などで個々に異なる

→ 支援できる方ができる範囲の支援で OK



おもいやりの行動は、 「支援できる方」が「できる範囲」で！

・まずは**声かけ**！

『ヘルプマークをもってるんですね。』

(お手伝いできる側が、
ヘルプマークを知っているということをさりげなく知らせる)

→使用者は、
相手がヘルプマークのことを知っているということに
とても安心する。→会話が広がる。

**次に、『困ったことあったら言ってくださいね』
『何かお手伝いすることはありますか？』**

※断られた場合→ひるまず、遠慮せず、おせっかいを次の機会も。

※声をかけられた方が、お手伝いを断る場合

→「ありがとうございます。今日は大丈夫です。またよろしくお願いします。」

→おもいやりの行動が次へつながるような一言を添える



**ヘルプマークを見かけたら、
おもいやりの行動をお願いします。**

代表的な場面

電車やバスの中では 席を譲りましょう

外見では健康に見えても、疲れやすかったり、つり革につかまり続けることが困難な方がいます。また、外見からは分からないため、優先席に座っていると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

駅や商業施設等では 声をかけましょう

交通機関の運行の乱れなど、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる、歩く、階段の上り下りなどの動作が困難な方がいます。

災害時は安全に避難するための 支援をしましょう

視覚や聴覚に障がいがあるなど状況把握が難しい方や、肢体不自由な方など自力での迅速な避難が困難な方がいます。

発作や急な体調不良に対応しましょう

カードやマークを持っている人が、パニックや発作、急な体調不良に見舞われたときはカードや裏面のシールの記載内容を周囲の人が確認し、適切な配慮を行ったり、緊急連絡先に連絡するなどの対応をします。



ヘルプマークの普及啓発にご協力をお願いします！

■皆様の暖かいご支援をよろしく申し上げます■

・チラシ等の掲出→皆様に分かりやすい場所などに掲示してください！

チラシ・ポスターのデータをホームページから、ダウンロードして印刷するなどして協力をお願いします。

HPはこちら

<http://www.pref.mie.lg.jp/UD/hp> 検索

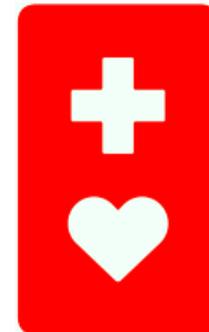
三重 UD



- ・会報誌や研修会での紹介
- ・家族や友人への口コミ、SNSでの発信
- ・ヘルプマーク普及・啓発のためのクラウドファンディング
令和4年3月31日まで募集中



などなど





ヘルプマークを一つのきっかけとして



相手の困りごとを自分事として考える 相手を立場を考える！

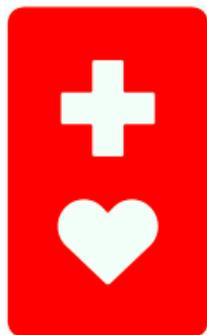
→困っていることに気づける想像力をもって
一人一人ができることを考えてみよう！

おもいやりの絆でつながる三重へ

=だれもが暮らしやすいまち

ユニバーサルデザインのまちづくり

ハートの
UD





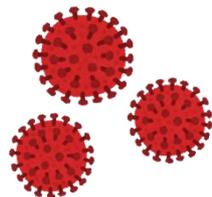
駅ホームのアナウンスにより、痴漢被害を受けた方のコメント

「やめてくださいという声は聞こえていたはずなのに、
『大丈夫ですか』という声をかけてもらえなかったことがショック」

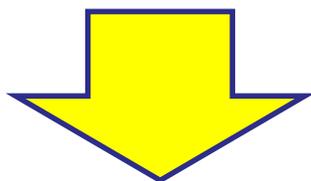
車いすで電車に乗ると、スペースを譲ってくれる方はいるが、
多くはただ、すーっと避けていくだけ。

『ここ、どうぞ』と声をかけてくれれば、「ありがとうございます」と
対話ができるのに。

『ひと言ことばを交わしたら、きっと社会が変わるんじゃないか』
と思うことが多いんです。



**新型コロナウイルス感染症の拡大が続くなか、
人と人の物理的、心理的距離が離れつつあります。**



こんな時代だからこそ、

**困っている人に、自然に声をかけられる社会へ！
困っている人が安心して暮らせる社会へ！**