練馬区ユニバーサルデザイン　お互いの理解のために１

別 紙

だれもがもっと自由に、もっと楽しく、まちに出るために

私にできる ちょっとしたこと

ユニバーサルデザイン（UD）とは

障害の有無、年齢、性別、言語にかかわらず 多様な人びとが利用しやすいように、あらかじめ都市や生活環境などをデザインする考え方です。

■イラスト掲載

まちの中に様々な人がいる状況を描いています。

車いす使用者、はくじょうを持った人に声をかけている人、小さな子どもを連れてベビーカーを押している人、妊婦、観光客のような外国人の男女、スーツケースを押している高齢者、筆談で話をしている人、ベンチに座っている高齢者、その高齢者に手を振っている小さい子どもたち、車いすに乗っている人を押してスロープをあがっている人、盲導犬と一緒にお店に入ろうとしている人と迎え入れている店員さんなど

私にできる ちょっとしたこと

まちには、さまざまな人が暮らしています。

年齢や性別、国籍、障害などにより、不便に感じることは違います。

また、外見からではわかりにくい障害のある人や、妊婦･子育て中の親子が感じる暮らしにくさもあります。

自分とは違う立場の人がいることを知り、お互いを理解し、ゆずりあいや 助けあいの行動に移すことで、「もっと自由に、もっと楽しく まちに出かけられる人」は増えていきます。

私にできる“ちょっとしたこと”から、はじめてみましょう。

１　声かけをしよう

・困っていそうな人に気がついたら、「何かお手伝いしましょうか」と、気軽に声をかけてみましょう。

・「大丈夫です」と言われることもあります。困っていないことがわかれば、一安心。

・「声かけは助かる」「申し出を断ることがあっても、声をかけてもらえたのは嬉しい」との声は多いです。

■イラスト掲載

「何かお手伝いしましょうか」と声かけしている様子

２　それしか使えない人がいることに気づいて、行動に移そう

・“エレベーター”や “だれでもトイレ” を便利に感じる人は多いですが、数に限りがあります。

・“それしか使えない人がいる”ことに“気づく”と、だれから使ったら良いかがわかってきます。

・ゆずりあいを心がけることで、お互いに気持ちよく過ごすことができます。

■イラスト掲載

ベビーカーを押している人に「どうぞ」とエレベーターをゆずっている様子

３　困っている時は、まわりの人に伝えよう

・困っているとき、体調が悪くなったときは、まわりの人に気軽に手助けを求めましょう。

・“必要ならばお手伝いしたい”と思っている人はたくさんいます。しかし、“いつ、どのようにしたらよいかがわからない”という声も多く聞きます。

・どんなことが必要かを伝えると、まわりの人も手助けがしやすいです。

■イラスト掲載

電車の中で、筆談で「なんで電車が止まっているのですか」と尋ねている様子

エレベーター

エレベーターは一度に利用できる人数が限られています。

どんなことで困っているでしょうか？

■イラスト掲載

エレベーター、エスカレーター、階段がある場所で、みんなが急いでエレベーターに乗ってしまい、車いす使用者やベビーカーを押している人が乗れない状況を描いています。

吹きだしで「ラッシュの時、駆け込んで乗ってしまう人がいて、私はどうしても最後になりがち。エレベーターしか使えないのに」と入れています。

“気づき”のポイント！

「エレベーターを使わないで」と言っているわけではありません。

どんな人が待っているかを見て、ゆずりあいの気持ちを持って使いましょう。

整備事例　エレベーターのガラス窓

・故障などでエレベーターの中に閉じ込められたとき、外の様子を見ることができます。

・エレベーター内の状況を確認することができるので、混雑時には車いすを使っている人が 少し離れたところで待つなどの対応がしやすくなります。

■写真掲載

やすらぎ歩道橋にあるガラス窓つきエレベーター

私にできる“ちょっとしたこと”

ゆずりあい

・たくさんの人がエレベーターを待っているときは、あなたがエスカレーターや階段を使うことで、エレベーターしか使えない人が移動しやすくなるかも知れません。

声かけ

・音声案内のないエレベーターを視覚障害者が利用しようとしていたら、「上に行きます」「３階につきました」など、エレベーターの状況を伝えましょう。

■イラスト掲載

エレベーターのドアが開いた時、はくじょうを持った人が待っていたので、エレベーターに乗っている人が中から「上に行きますよ」と伝えている状況を描いています。

トイレ

多機能トイレ（広いトイレや、設備を備えたトイレ。だれでもトイレ と呼ばれることもあります）しか使えない人がいます。

どんなことで困っているでしょうか?

■イラスト掲載

１つ目

多機能トイレの前で待っている車いす使用者。吹きだしで「ここしか使えないから待つしかない」と入れています。

２つ目

多機能トイレから出てきた人。吹きだしで「汚物流しが必要だけど、オストメイトは外見からでは障害がわからない。広いトイレを使っていると、変な目で見られることがあるんだよね」と入れています。

オストメイトとは、腹部などに排泄のための人工肛門・人工ぼうこうをぞうせつしている人のことです。

“気づき”のポイント！

車いすを使う人や介助者と一緒に入る人には、広いトイレが必要です。

オストメイト用汚物流しやおむつ替えのベッドなどの設備が必要な人もいます。

異性介助など、多機能トイレを必要としていることが一見わかりにくい人もいます。

整備事例　トイレの機能例

オストメイト用汚物流し

・人工肛門などをつけている人は、これを使って汚物を捨てます。

■マークと写真掲載

大型ベッド

・おむつ替えなどに使います。

■マークと写真掲載

ベビーチェア

・小さい子どもを座らせます。

■マークと写真掲載

私にできる“ちょっとしたこと”

ゆずりあい

“多機能トイレ”は、かずに限りがあります。必要としている人がいますので、一般トイレが使える人は使用を控えましょう。

■イラスト掲載

多機能トイレに入る車いす使用者と、一般トイレに入る人

駅の改札

駅のバリアフリー化は進み、改札もスムーズに通れるようになりました。

どんなことで困っているでしょうか？

■イラスト掲載

駅の改札で困っている人たち。車いす使用者が有人改札の前で順番待ちをしていて、「通るだけなんだけどな」と思っている様子。はくじょうを持った視覚障害者がICカードをタッチしようとしたら一瞬早く反対側の人がタッチをしたため「あれっ、はいれない！」と思っている様子。高齢者がICカードをタッチしようとしたら反対側から若者がタッチしてしまい、「ゆっくりしか歩けないのよね」と思っている様子。

“気づき”のポイント！

視覚障害者や高齢者など、ゆっくり改札を利用する人もいます。

車いすやベビーカーを使っている人など、幅が広い改札しか通れない人もいます。

整備事例　幅の広い改札

有人改札は、色々な人が問い合わせなどに利用します。

“一般改札”にも、幅の広い改札があるとスムーズです。

■写真掲載　幅が広い改札が有人改札のほか、一般改札にもある例（西武線練馬駅中央改札）

私にできる“ちょっとしたこと”

ゆずりあい

・改札を通るとき、反対側からゆっくり歩いて来る人がいたら、視覚障害者や足の悪い人かも知れません。少し待ったり、別の改札を通るなど、ちょっとした気づかいをすることで、だれもがスムーズに通れるようになります。

休憩場所

高齢者や精神障害者から「まちにベンチがあると安心」「急に体調が悪くなったときに立ち寄れる場所が欲しい」という声を聞きます。

■イラスト掲載

歩道にベンチがあり、高齢者と赤ちゃん連れの人が座っている。高齢者が「ひざと腰が悪いけど、ちょっと座ると楽になる。ベンチがあると助かるわ」と思っている様子。

歩いているもう１人の人がいて、「季候や環境により、突然体調を崩すこともあるんだ。ひと休みできる場所があるといいな」と思っている様子。

“気づき”のポイント！

気軽に座れるベンチがあると、「ひと休みできるから」と外出できる人もいます。

落ち着ける「休憩場所」があると、安心して外出できる人もいます。

整備事例　ひと休みできる場所・ベンチ

■写真掲載　ひろばにあるベンチ　区民・産業プラザ　ココネリ ４階

■写真掲載　地域の人が気軽に集える場　街かどケアカフェこぶし（やはら出張所内　平成29年4月1日より練馬高野台駅前地域集会所）

■写真掲載　練馬文化センターでもひと休みできます。

私にできる“ちょっとしたこと”

声かけ

・体調が悪そうな人がいたら、さりげなく「大丈夫ですか？」と声をかけてみましょう。

・何をすれば良いかなど、本人に確認しましょう。

■イラスト掲載

顔色の悪い人に、「大丈夫ですか」と声かけしている様子。

道路

道路には、いろいろな工夫がされています。

“だれが”“なんのために”使っているのか、知っていますか？

整備事例　視覚障害者誘導用ブロック

視覚障害者がはくじょうや足裏で確認しながら、歩く手がかりにしています。

はくじょうとは、視覚障害者が歩行時に周囲の情報を得たり、周囲に視覚障害者である事を知らせる白い杖のことです。

点状ブロック　注意する場所（横断歩道の手前等）を示します

線状ブロック　歩く方向を示します

■写真掲載　エスコートゾーン

キャプション　横断歩道上で渡る方向を示す点状のラインを「エスコートゾーン」といいます。

私にできる“ちょっとしたこと”

・歩道上にはモノを置かないのが原則です。

・特に、視覚障害者誘導用ブロックの上には、絶対に自転車や看板などを置かないようにしましょう。

■イラスト掲載

視覚障害者誘導用ブロックの上に自転車が置いてあり、視覚障害者のはくじょうがぶつかってビックリしている様子。

整備事例　音響式信号機・青色延長信号機

■写真掲載　音響用おしボタンを押している視覚障害者

キャプション　視覚障害者に、信号が青になったことを伝えるため音が出ます。

青信号の時間を延長できる信号もあります。

私にできる“ちょっとしたこと”

・音が出ない信号機もたくさんあります。

・赤信号で一緒に待っている視覚障害者がいたら、「青になりました」と伝えましょう。

■イラスト掲載

青信号に変わったことを視覚障害者に伝えている様子

整備事例　車いす使用者用駐車施設

■写真掲載　車いす使用者用駐車施設

キャプション　車いすを使う人などが、車から乗り降りできるよう、横にスペースを広く取っています。

私にできる“ちょっとしたこと”

・広いスペースは、必要な人のために空けておき、必要ない人は一般の駐車スペースに停めましょう。

まちに出たとき、ひと休みできる場所の紹介

区立施設には休憩場所があります

■写真掲載　区の休憩場所の例

練馬区役所本庁舎アトリウム、勤労福祉会館、光が丘体育館

練馬区バリアフリーマップ（あんしんおでかけマップ）

練馬区バリアフリーマップをご活用ください

区立施設等のバリアフリー情報（だれでもトイレ、エレベーター、授乳スペースの有無等）を掲載した地図情報をインターネット上で公開しています。

パソコン、スマートフォン、タブレットからご利用いただけます。是非ご活用ください。

区民参加のワークショップで検討しました！

この冊子は、「練馬区相互理解のための小冊子作成にかかるワークショップ」で、区民の参加者と一緒に検討しながら作成しました。

奥付

練馬区ユニバーサルデザイン　お互いの理解のために １

だれもがもっと自由に、もっと楽しく、まちに出るために

私にできるちょっとしたこと

発行　練馬区福祉部管理課 ひと・まちづくり推進係

〒176-8501 東京都練馬区豊玉北6-12-1

電話　03-5984-1296　ファックス　03-5984-1214

平成29年3月