

## 心のバリアフリー

バリアフリーの設備があっても、障がいのある人に対する無関心や誤解、何気なく行っている行動や発言などが「意識上のバリア」をつくってしまうことがあります。意識上のバリアをなくすために大切なのが、一人ひとりの「心のバリアフリー」です。心のバリアフリーとは、バリアを感じている人の身になって考え、行動を起こすことです。

例えば、次のような場面に出くわしたら、あなたならどうしますか？

点字ブロックの上に荷物が置いてあって視覚障がいのある人が困っていた。



お店の前の段差で車いすの人が困っていた。



エレベーターに並んでいたら後ろにベビーカー利用者が待っていた。



思いやりの心でまずは声をかけることが大切だね



バリアがあって困っている人に気づいたときには、「私が○○しましょうか?」などと声をかけてみましょう。また、困っていただけけれど、何に困っているのかわからない、またどんなことをすべきかわからないという場合もあります。そのような場合には、「何かお困りでしょうか?」「私ができることはありますか?」などと聞いてみましょう。手伝おうと思っても断られることもあるかもしれませんが、がっかりすることはありません。自分でやりたい人や自分でできる人もいますので、相手の気持ちを尊重しましょう。

出典：政府広報オンライン<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201812/1.html>

## 私たちができる身近な行動 ボランティア活動

たとえ、ハード面の整備が追いついていないところがあっても、私たちが心のバリアを取り除くことで解決できることは数多くあります。バリアを感じている人、困っている人が私たちの身の回りに多くいるのだという意識をもって、自分は今何ができるのかを考える必要があります。わたしたちができる身近な行動として、ボランティア活動があります。

ボランティアは災害時などの特別な活動ではありません。思いやりの心を持って、自ら進んで行う地域や社会で役に立つ行動です。

今すぐの活動が難しくても、家に居る時間に必要な知識やスキルを身につけることもボランティア活動への大切な第一歩です。

ボランティアに関する情報を知りたい方は次のホームページをぜひご覧ください。



視覚障がいのある人に情報を届ける「点字・朗読・音訳ボランティア」

視覚障がいや、知的障がいのある人の外出を支援する「ガイドヘルプ」

大阪市市民活動総合ポータルサイト  
<https://kyodo-portal.city.osaka.jp/>



大阪市ボランティア・市民活動センター  
<https://ocvac.osaka-sishakyo.jp/>



# 「まちのバリアフリー」と「心のバリアフリー」 私たちにもできることって何だろう？



バリアフリーとは、多様な人が社会に参加する上での障壁(バリア)をなくすことです。

多様な人たちのことが考慮されていない社会では、心身機能に障がいのある人などにとって様々なバリアを生み出します。

障がいの有無にかかわらず、高齢になっても、どんな立場でも、安心して自由に生活するために、

建物や交通機関などのバリアフリーだけでなく、

一人ひとりが様々な人のことを思いやる「心のバリアフリー」を広げましょう。

バリアって何?



「バリアフリー」の「バリア」とは、英語で障壁(かべ)という意味です。

例えば、日本で身体障がい・精神障がい・知的障がいのある人は、総人口の約7%です。そのため、これまでは多数を占める障がいのない人に合わせた社会がつくられており、障がいのある人にとっては生活しにくい環境があり、困りごとを生むバリアとなっています。障がいのある人もない人もすべての人が参加しやすい社会にしていけるために、どのようなことがバリアになっているのか、それを解消するために何ができるかを考えてみましょう。



## まちのバリアフリー

障がいのある人のバリアをなくすために、私たちの周りでは様々な取組が進められています。

### 点字ブロック



目の不自由な人が歩くための工夫です。足裏でブロックを認識し、歩くことができます。歩道・駅・公共施設などに設置されています。

### 広いスペースの駐車場



車いすを使う人など、乗り降りにスペースを必要とする人たちのために設置されています。入口近くに設置され、移動も楽なように工夫されています。

### エレベーター



車いすを使用している人が利用しやすいよう、ボタンの位置を低くしたり、方向を変えずに出入口を確認できるように鏡をつけたりなどの工夫がされています。