みんなでつくるやさしいまち

のあるとのし

　≪≫

　のあるへのについては、そののやによるものがあるため、にすることはしく、ここでは、あくまでもなをしています。や、、その、そのにおいて、これがいいとはりません。あくまで「」です。

まずは、おいすることがあるのかないのか、がか、にくことからめることがです。

また、ここでしているに、のや、とされたもいます。

ひとりが、になをっていくよう、がけていただくことをおいし、としてごください。

【・】

**１**

のある　…　３P

のある　…　７P

のある　…　１1P

のある　…　１5P

のある　…　１7P

のある　…　１8P

のある　…　１9P

のある

のあるのえは「くえない」「ぼやけてえる」「（またはり）がえない」「いとえにくい」など、さまざまなため、くことやみきすること、のりのことをするときなどにるがあります。

し

・まず、こちらからをかける

　のあるは、っていてもりのがわからないので、けをめられないことがあります。「かおりですか」などとこちらからをかけましょう。その、まず、らのをってからしかけること。

・「あれ」や「あちら」ではなくにする

　「あちら」「こちら」や「あれ」「それ」ではにはわかりません。「あなたの30センチ」「2」などにしましょう。また、のをとってさわってしてもらいましょう。

・はのにわせて

　のするにって、あなたのやをつかんでもらい、しををわせてきましょう。ただし、がしいなどでは、のあるがよりなにくるようにつようにしましょう。

　をっったり、したりしてなやりですることは、のあるにをえるだけでなく、させるれもあります。してやらないようにしましょう。

・にするとき

　にはや、のなどをらせたりして、なをけるながあります。がおとなしいからといって、かまってをひくようなことをするのは、ののをすることになってしまいます。

こんなときにけを

・で

　のないのでは、がなのかなのかがわかりにくいため、「ですよ」「になりましたよ」などとをかけましょう。ならしてにわたりましょう。

・のホームで

　のホームではへののがあります。がいのあるをかけたら、ないときにはをかけましょう。またのにんでいてがきたのにづかないには、「がきましたよ」などとをかけましょう。

　・トイレで

トイレにするときはりまでではなく、のまでして、のをしましょう。「かか」「のき」などをし、「トイレットペーパーやレバーの」などをできればをとってさわってしてもらいましょう。

ブロックのにをかないでください！

ブロック（がいブロック）は、がいのあるがでできるようにするためにしてあります。そのしるしのにやマットなどがいてあるとむがわからなくなりってしまいます。またブロックのにっているときにのあるがったらすぐにをあけましょう。からりをおいします

のあるののしかた

ひじのなどをつかんでもらう

するは、のあるのにち、がいのあるにひじのをつかんでもらいます（がいのあるがからつかみなれているがあるかして、やなどつかみやすいさでかまいません）。

のにち、のをとる

つかんでもらうはどちらでもかまいませんが、のしいなどなところではよりなに、がいのあるがくるようにちます。ただし、ごみなどやものにぶつかるれのいは、のろをいてもらい、やにれてもらいながらします。

のあるのくさで

くさはのあるにわせます。のやなどかあれば「をります」などえながら、ゆっくりとみましょう。

をする

をがるや、をよけるにするは、をえるに「にがります」などとをえてからします。

をえるとき

れるときは、のあるがっているとのや、どのくらいのか、またがドアかのドアかできるだけにえます。をえるがでないかもします。

やがある

　はいものでもがうためのとなります。

でまって「があり、しがっています」とをしてからみましょう。また、になっているもでまって「ここからややなりになります」とをかけてからむようにします。

がある

　があるは、のでまって「り（り）がまります」とをかけてみます。る（る）さもかをかけてしましょう。のりやにいたときも、いったんまりがわったことをえましょう。

　エスカレーターをするは、にでまり、ベルトにれてもらいます。べないときは、りはに、りはにってきいましょう。

いすにる

　いすにってもらうは、のをいすのにれてもらい、もうのをテーブルにれてもらいます。かけるのにはけはありません。

のにあるの

やテーブルのにあるのをえるのには、のにえてします。がいのあるがっているを「6」として、こうが「12」、が「3」、が「9」となります。のにコーヒーがあれば「3のにコーヒーがあります」とします。また、をとってにふれてもらうこともです。

のある

のあるのこえは「くこえない」「わずかにこえる」「ときけられない」などさまざまです。こえにくくなったやにより、ろう、、とびもさまざまです。まれたときからこえないには、がなどすことがながいます。でこえなくなったはすことができるがいので、しやではがあるとわかりにくいことがあります。

し

のあるのコミュニケーションには、、、（のでをみる）、などのがあります。まれつき、こえないやをにつけるにとなったは、をうこともありますが、でこえなくなったには、をわずにせるもくいます。にじやすいをみわせましょう。

○

　のあるどうし、またはこえるとのコミュニケーション。やの動きだけでなくや、もわせてするなです。

○

　ろう（とにのある）とのコミュニケーションのひとつで、をしているに、ふれて、のをみります。

○

　の、きからみります。

○

　のをき、そのでしのをしてきし、のをえるのことで、やでのコミュニケーションをにします。

○

　えたいことをなどにやでいてえます。いだとするのにがかかり、わかりにくいもあるので、くわかりやすいをがけましょう。また、スマートフォンやタブレットがあれば、それをってをし、メールをすることもできます。

こんなときにけを

○やバスのに

　などによるなどのがわからなくて、りされてしまうがあります。のおらせをししたり、でをおらせたりしましょう。

○をらせるサレインがったときに

などののサイレンやのがされていてもづかないことがあるので、ぶりやなどでやについてのをえましょう。あらかじめのサインをめておくといができます。

また、らしののあるがいるは、がわっているかのみんながするようにしましょう。

○ややに

　のあるは、ろからるのクラクションや、のベルがこえません。「かこえないがあるかもしれない」とい、にいさないようにしましょう。

でしかけないで！

（マスクがあるとがえにくい）

　をしているなどにしかけるときは、きなでしかけたほうがよいといがちですが、をじる（）をしているなどはではにがれてきりにくくなります。ののきさで、ゆっくり、はっきりていねいに、をりながらしましょう。マスクをしているとのきがにくく、みりにくいので、がです。

をえよう

　やのき、やぶりでをします。なをえておくとです。などがされていればにしましょう。

＊のあるのなかにはをにつけていないもいます。

＊ここにしたとうのもあります。

　　　　い、よい　　　　　　　　　　おいします



　　　　　↓

よろしくおいします

※ぽれぽれちゃんはセンターのゆるキャラです。

このイラストはセンターのBをされているメンバーのがをしています。

のある

　はやけがによってやなどのにがあるため、ったりったりやがななどをいいます。についてはいすをうやをう、をっているなどのによってさまざまです。また、マヒのあるではがなもいます。

し

○じです

　いすをしているとすは、ったままでをするとからろしているようなをえるので、かがんでにわせてすようにします。

○きりにくいはを

　マヒなどによりがうまくしゃべれず、きりにくかったときはにせずするようにします。また、そのときはそのののうようにします。

○まず、をかけてから

　いすのをするに、いきなりしめたりするとっているはになります。のにまずをかけ、そのがどのようなをとしているのかしましょう。

○みんながして

　のりりなどをでするのは、するにがかかるだけでなくです。されるもいいをするかもしれません。でのがしいはにをめましょう。

※いすのにったちがあるためどのようにすればよいかをずにしましょう。

こんなときにけを

○のドアをするとき

くドアにぶつからないように、まるドアにまれないように、す

るのをけながらゆっくりします。

　○かないものをとる

　にちたものや、のにあるものなどを、そのがとるのがしいとき。

○ボタンをすとき

をうときやなど、かなスイッチやボタンをすときにけがながあります。

○やバスではすりのそばのに

やをしているはちがりがしいので、やバスではちがりやすいように、すりのあるのをできるようしましょう。

こんなはいすのがです

～トイレやスペース～

いすのままれるトイレは、いすのやちゃんをれたなどがにえます。

またスペースはいすでのがしやすいようにめのスペースがとってあります。

すべきができるように、また、よりっているができるようにりいもです。

いすについてっておこう

しめ（スタート）

　ハンドグリップをしっかりり、をさせてからしめます。しめるときは「みます」「します」などをかけてから。

※しめるにがき（フットレスト）にのっているかします。

し（）

ですようにして、にしながらのでみます。の凹凸やギャップ（すき）などにもします。

ブレーキのかけ

いすをさせているときは、ずブレーキをかけます。いすをさせ、のでハンドグリップをりながら、もうのでブレーキ（ストッパー）をかけます。のブレーキもに。

でのし

をるとき

　いすのさとっているのがすにかかるので、しされないようにして、ややかがみのでゆっくりとみます。

をるとき

　なをるときは、いすをろきにしてるほうがのっているがくありません。ハンドブレーキ（ハンドグリップにいているるブレーキ）があるはくかけながら、スピードがないようにします。

をえるとき

をるとき

　のでのでティッピングレバーをふみ、（キャスター）を

かせます。をにのせたら、がにつくまでみ、みハンドグリッ

プをろにくようにして、がについたらハングリップをちげるよ

うにをにのせます。

のある

は、ののためからはわからないため、りのにしてもらいにくいことがあります。のには、、、、・、、があります。

や、などによって　　　　さまざまなによってがのがしたで、ペースメーカなどを　　しのがするです。しているもいます。　　　　　　　　　　　 ボンベなどをマスクやチューブ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 でするがあります。

などによりのがして、　　 はさまざまですが、をするなどなやがされ、で　　 ののがしたです。

にするがあります。

　　　　・

によってやがしなくな　 　のなどでができず、

ったで、をにすための　 　によるがしいためから

やをしているもい　 　をけているもいます。

ます。

がしたで、ウイルスをしています。

こんなやがです・・・・・・・

○ではわかりにくい　　　　　　　　　　○れやすい

ののため、からではが　　　のあるはがなくれ

いがあるとわかりにくいので、やバスの　　やすいため、いはわりにつ、

などではとがです。　　　　　をるなどのがです。

○そばでのたばこはえる　　　　　　　　○のをえる

　のがっているは、たばこの　　のは、ペースメーカに

がしくじます。くでのはえま　　　をきこすれがあります。ペースしょう。また、でボンベを　　メ-カーをめんでいるのをなくすいてっているは、やけどをさせる　　 ためにも、ではのをもあります。してそばでたばこはわないよ　 を切ましょう。

うにしましょう。

○トイレのする　　　　　　　　　　　　○かぜをうつさない

・をしている（オス　　　のあるはがなく、

トメイト）は、のやパウチ（や　もちているがいので、かぜなどのをためておく）をできるいトイレが　にかかりやすくなります。また、です。オストメイトのトイレやめの　　もくなりやすいので、にうつさないよ

トイレにしましょう。　　　　　　　　　　にしましょう。

のある

　は、のにれがて、へのがしいです。がいのはさまざまで、のがあるはをとすることもありますが、がのはにていているもくいます。のしかたもなります。

そのにあったをつけるようにしましょう。

し

○をかけるときはやさしく

　いきなりいでをかけたりせず、やかにしいで「どうしましたか」などとをかけましょう。

○ゆっくり、ていねいにする

　にたくさんのことをすることはしいので、い（）でしかけましょう。またしやすいようにゆっくり、はっきり、ていねいに、そしてりしましょう。

○わかりやすく

　がなもいるので、ひらがなをいましょう。またやなやをってコミュニケーションをとってみましょう。

○どもいしない

　どもいせずにそののにふさわしいをがけましょう。

のある

とは、、アスペルガー、（ＬＤ）．・（ＡＤＨＤ）、そのこれにするのので、のしかたがことなります。

くはでがあらわれますが、とのかかわりがまわりのとうことがくあります。になってからわかることもあります。

し・・・

○なでする

　「あそこ」「さっき」などなをしたりみとることはなため、できるだけなでにしましょう。

　えば、「もうしで…」　　⇒　　「○○に」

　　　　　「ったらだめ。」　　⇒　　「きましょう。」

○いやをいる

　できるがいこともあり、をいてするより、てするがながいです。できるだけいや、のなどをい、ゆっくりしましょう

○のなど、ながです

　がにわること、のしがつかないことなどに、ストレスやをじるもあります。できるだけ、もってしがてるようにしてください。

のある

　は、のためにがじて、やをおくることがしくなります。おもなには、、うつ、アルコール、、、ＰＴＳＤ、などがあります。があるかどうかはからはわかりにくいので、からされにくく、のをにけとめてしまいにできずにしてしまうことがあります。

し・・・

○をあたえないようにやかに

　がながいため、できるだけにをあたえないようにやかにしましょう。

○をみながら

ストレスにくにれやすいので、にの（コンディション）をながら、をさせないようにをつけましょう。