

セルフワーク チェックシート

「心のバリアフリー研修」は、心のバリアフリーの理念を中心として、社会にあるバリアによって人々に生じている困りごとや痛みに気づいていただくための内容となっています。しかし、人々の困りごとは多様であり、機能障害も様々です。

皆さんには、研修プログラムと併せて、セルフワークとして様々な種別の障害に関する知識を学んでいただきました。

皆さんが得た知識について、このチェックシートで確認してみてください。記入の方法は、「合っているもの」に☑を入れていただきます。

※障害の種別による困りごとや接し方のポイントなどについてのチェックシートとなっていますが、チェック項目は、あくまでテキストで紹介したポイント例を基本としています。障害のある人々は、多様であり、その困りごとや接し方についてはさまざまです。ですので、以下を踏まえつつも決めつけず、基本としてまず「なにか私にできることはありますか？」など相手のご要望をうかがうことが重要です。

問1 高齢な人や障害のある人が移動しやすいまちづくりを進めるためにつくられた法律は、以下のうち、どの法律ですか。

- ☐ バリアフリー法
- ☐ 障害者基本法
- ☐ 都市計画法
- ☐ 障害者差別解消法

問2 「障害者差別解消法」は、「障害者権利条約」を批准するために整備されましたが、障害者差別解消法のほかに同様に権利条約の批准のために制定・改正をされた法律は、以下のうち、どの法律ですか。

- ☐ 障害者雇用促進法
- ☐ バリアフリー新法
- ☐ 身体障害者福祉法
- ☐ 障害者基本法
- ☐ 障害者自立支援法

問3 このマークは、どんな意味を持つシンボルマークですか？

- ☐ 妊婦であることを表している
- ☐ 外見ではわからなくても援助や配慮を必要としていることを表している
- ☐ 心臓に疾患があることを表している
- ☐ 人工肛門・膀胱を使用している人のための設備があることを表している



問4 視覚に障害のある人の困りごととして、あてはまるのはどれですか？

- ☐自分の位置がわからなくなることがある
- ☐タッチパネルだと使いやすい
- ☐信号の色の区別がつきにくい場合がある
- ☐点字を使わなければならない

問5 聴覚に障害のある人の困りごととして、あてはまるものはどれですか？

- ☐手話でしかコミュニケーションがとれない
- ☐無視されたと誤解されることがある
- ☐緊急情報が音声だけだと伝わらない
- ☐補助犬を使用できない障害である

問6 車いすを使用している人の困りごととして、あてはまるものはどれですか？

- ☐必ず介助者が車いすを押さなければならない
- ☐混雑したところでは動きにくい
- ☐開き戸を自分で開けては入れないことがある
- ☐傘を使うことが難しい

問7 内部に障害のある人の困りごととして、あてはまるものはどれですか？

- ☐人工透析治療は通院が必要である
- ☐酸素ボンベは軽いので、移動には問題がない
- ☐外見からはわかりにくい
- ☐呼吸器の近くで喫煙されると影響がある

問8 精神に障害のある人の困りごととして、あてはまるものはどれですか？

- ☐コミュニケーションに苦勞することがある
- ☐幻覚や幻聴がある人もいる
- ☐閉じこもってしまうことがある
- ☐調子の悪さは常に続いている

問9 高齢な人の困りごととして、あてはまるものはどれですか？

- ☐濃い色が見えにくい
- ☐関節が固くなり、機敏に動けない
- ☐皮膚の感覚が鋭くなり、痛みを感じやすい
- ☐小さな文字が見えない

問 10 発達障害・知的障害のある人の困りごととして、あてはまるものはどれですか？

- ☐読む、書く、聞く、計算をするなどが苦手な人がいる
- ☐コミュニケーションに苦労する人がいる
- ☐親の育て方に問題がある
- ☐こだわりが強い人がいる

問 11 このマークは、どんな意味を持つシンボルマークですか？

- ☐車いすの人が利用できる施設であることを表している
- ☐障害のある人が利用できる施設であることを表している
- ☐車いすの人が運転している車であることを表している
- ☐車いすの人が利用できるトイレであることを表している



問 12 視覚に障害がある人に対する接し方のポイントであてはまるものはどれですか？

- ☐まずはどのように支援すればよいかを聞く
- ☐困っていたら、後ろから肩をたたく
- ☐道案内をするときは、白杖を預けてもらう
- ☐場所を伝える際には、曖昧な言葉を使わない
- ☐段差や足元の障害物は必ず伝える

問 13 内部に障害がある人に対する接し方のポイントであてはまるものはどれですか？

- ☐呼吸器は危険なのでそばに寄らないようにする
- ☐風邪やインフルエンザがうつらないよう配慮する
- ☐携帯酸素ボンベは火気厳禁なので配慮する
- ☐HIV 感染者には近づくと感染する
- ☐疲れやすいことを理解する

問 14 聴覚に障害がある人に対する接し方のポイントであてはまるものはどれですか？

- ☐聴覚障害の人と話すには、手話を勉強しなくてはならない
- ☐火事などの緊急事態では、情報が伝わりにくいので、確実に伝えることが必要
- ☐話をするときには、口の動きや表情が見えやすいようにする
- ☐複数人で話をするときには、同時にしゃべらない

問 15 車いすを使用している人に対する接し方のポイントであてはまるものはどれですか？

- ☐ 会話をするとき、目線を合わせたほうが気持ちが伝わりやすい
- ☐ 介助者がいるときは、まず介助者に話しかける
- ☐ エレベーターには優先して乗ってもらい、安全な乗り降りができるまで「開く」のボタンを押す
- ☐ 手動の車いすは軽いので、持ち上げても構わない

問 16 発達障害・知的障害ある人に対する接し方のポイントであてはまるものはどれですか？

- ☐ 同じ行動を繰り返していたら、やめさせることが必要
- ☐ わかりやすい簡単な言葉で話す
- ☐ 得意な面を伸ばし、積極的な役割を果たせるようにする
- ☐ 絵や写真ではわからないため、極力言葉で説明する

問 17 高齢な人に対する接し方のポイントであてはまるものはどれですか？

- ☐ 聞き返しが多い場合は、高い声で話す
- ☐ 文字が小さくて見えないようだったら、拡大鏡を準備するなどの工夫をする
- ☐ 新しい機械は、年長者には操作が難しいので、代わりに操作をする
- ☐ 小さな段差ほどつまずきやすいので、段差があることを伝える

問 18 精神に障害のある人に対する接し方のポイントであてはまるものはどれですか？

- ☐ 話にまとまりがなかったり、うまく話せないときには、気持ちを汲み取って話を先に進める
- ☐ 集団になじめない場合は、落ち着ける場所を用意する
- ☐ 日によって調子が変わる場合があるので、その日に応じ、調子を確認する
- ☐ 閉じこもっている場合には、なるべく外出するよう促す

問 19 身体障害者補助犬に対しての接し方のポイントであてはまるものはどれですか？

- ☐ 盲導犬を利用している人に声をかけてはいけない
- ☐ 聴導犬は、大型犬であることが多い
- ☐ 介助犬は、訓練されていないことはできない
- ☐ 犬が嫌いなお客様もいるため、店には補助犬は入れてはいけない

問 20 このマークは、どんな意味を持つシンボルマークですか？

- ☐ 身体の内部に障害があることを表している
- ☐ 外見ではわからなくても援助や配慮が必要であることを知らせているマーク
- ☐ 人工肛門・膀胱を使用している人のための設備があることを表している
- ☐ 身体の内部に障害がある人が交通機関を利用する際に付けるマーク



セルフワーク チェックシート（回答編）

問 1 高齢な人や障害のある人が移動しやすいまちづくりを進めるためにつくられた法律は、以下のうち、どの法律ですか。

- ☒ バリアフリー法
- ☐ 障害者基本法
- ☐ 都市計画法
- ☐ 障害者差別解消法

正解は、高齢な人や障害のある人が移動しやすいまちづくりを進めるための法律ですので、「バリアフリー法」です。バリアフリー法は、高齢者や障害者などの自立した日常生活や社会生活の確保のため、旅客施設や車両、道路、路外駐車場、都市公園、建築物などに対して、バリアフリー化基準への適合を求める法律です。同じまちづくりに関する法律である都市計画法は、バリアフリーに関する法律ではなく、都市計画の内容やその決定手続き、都市計画の制限などについて定めている法律です。また、障害者基本法及び障害者差別解消法は、障害者権利条約を批准するために整備され、障害の社会モデルの理念に基づいています。

問 2 「障害者差別解消法」は、「障害者権利条約」を批准するために整備されましたが、障害者差別解消法のほかに同様に権利条約の批准のために制定・改正をされた法律は、以下のうち、どの法律ですか。

- ☒ 障害者雇用促進法
- ☐ バリアフリー法
- ☐ 身体障害者福祉法
- ☒ 障害者基本法
- ☐ 障害者自立支援法

正解は、障害者権利条約を批准するために整備された「障害者雇用促進法」、「障害者基本法」です。これらの法律は、権利条約に示されている障害の社会モデルの理念に基づいています。また、バリアフリー法、身体障害者福祉法、障害者自立支援法については、障害者権利条約批准と同年又はそれまでに整備された法律であり、権利条約の批准を受けている法律ではありません。

問3 このマークは、どんな意味を持つシンボルマークですか？

- ☐ 妊婦であることを表している
- ☒ 外見がわからなくても援助や配慮を必要としていることを表している
- ☐ 身体の一部に障害があることを表している
- ☐ 人工肛門・膀胱を使用している人のための設備があることを表している



正解は、外見がわからなくても援助や配慮を必要としていることを表しているマークであり、「ヘルプマーク」といい、周囲の方に知らせるマークです。妊婦であることを表しているのは、「マタニティ・マーク」、身体の一部に障害があることを表しているのは、「ハート・プラスマーク」、人工肛門・膀胱を使用している人のための設備があることを表しているのは「オストメイトマーク」です。

問4 視覚に障害のある人の困りごととして、あてはまるのはどれですか？

- ☒ 自分の位置がわからなくなることがある
- ☐ タッチパネルだと使いやすい
- ☒ 信号の色の区別がつきにくい場合がある
- ☐ 点字を使わなければならない

視覚に障害のある人の困りごとは、テキストの10ページに記載しています。自分の位置がわからなくなることをはじめ、全盲、弱視、色覚などの障害の違いにより、困りごとは多様です。

問5 聴覚に障害のある人の困りごととして、あてはまるものはどれですか？

- ☐ 手話でしかコミュニケーションがとれない
- ☒ 無視されたと誤解されることがある
- ☒ 緊急情報が音声だけだと伝わらない
- ☐ 補助犬を使用できない障害である

聴覚に障害のある人の困りごとは、テキストの12ページに記載しています。聞こえない障害があることを外見からは気づいてもらえないことや、情報を入手できないなどに困っています。

問6 車いすを使用している人の困りごととして、あてはまるものはどれですか？

- ☐ 必ず介助者が車いすを押さなければならない
- ☒ 混雑したところでは動きにくい
- ☒ 開き戸を自分で開けては入れないことがある

☒傘を使うことが難しい

車いすを使用している人の困りごとは、テキストの 8 ページに記載しています。混雑したところでは動きにくいことなどをはじめ、段差や使えるトイレが限られるなどに困っています。

問 7 内部に障害のある人の困りごととして、あてはまるものはどれですか？

☒人工透析治療は通院が必要である

☐酸素ボンベは軽いので、移動には問題がない

☒外見からはわかりにくい

☒呼吸器に障害のある人は、喫煙されると影響がある

内部に障害がある人の困りごとは、テキストの 16 ページに記載しています。外見ではわかりにくい障害であるための困りごとを抱えています。

問 8 精神に障害のある人の困りごととして、あてはまるものはどれですか？

☒コミュニケーションに苦勞することがある

☒幻覚や幻聴がある人もいる

☒閉じこもってしまうことがある

☐調子の悪さは常に続いている

精神に障害のある人の困りごとは、テキストの 15 ページに記載しています。は外見ではわかりにくい障害であるための困りごとを抱えています。

問 9 高齢な人の困りごととして、あてはまるものはどれですか？

☐濃い色が見えにくい

☒関節が固くなり、機敏に動けない

☐皮膚の感覚が鋭くなり、痛みを感じやすい

☒小さな文字が見えない

高齢な人の困りごとは、テキストの 6 ページに記載しています。小さな文字が見えなくなるなど、さまざまな機能が総合的に低下することで困りごとを生じています。

問 10 発達障害・知的障害のある人の困りごととして、あてはまるものはどれですか？

☒読む、書く、聞く、計算をするなどが苦手な人がいる

☒コミュニケーションに苦勞する人がいる

☐親の育て方に問題がある

☒こだわりの強い人がいる

発達障害・知的障害のある人の困りごとは、テキストの 14 ページに記載しています。
この障害は脳機能の障害ですが、症状はさまざまで、発達障害の中には、知的障害を伴わない場合もあります。

問 11 このマークは、どんな意味を持つシンボルマークですか？

- ☐車いすの人が利用できる施設であることを表している
- ☒障害のある人が利用できる施設であることを表している
- ☐車いすの人が運転している車であることを表している
- ☐車いすの人が利用できるトイレであることを表している



正解は、障害のある人が利用できる建物、施設であることを明確に示す「国際シンボルマーク」といい、世界共通のシンボルマークです。このマークは、「すべての障害者」を対象としているため、車いすの人が利用できる施設、運転している車を表す、利用できるトイレなどのマークではありません。

問 12 視覚に障害がある人に対する接し方のポイントであてはまるものはどれですか？

- ☒まずはどのように支援すればよいかを聞く
- ☐困っていたら、後ろから肩をたたく
- ☐道案内をするときは、白杖を預けてもらう
- ☒場所を伝える際には、曖昧な言葉を使わない
- ☒段差や足元の障害物は必ず伝える

視覚に障害のある人への接し方のポイントは、テキストの 11 ページに記載しています。困っている人がいたら、前方から「お手伝いすることはありますか」などと声をかけることが重要です。

問 13 内部に障害がある人に対する接し方のポイントであてはまるものはどれですか？

- ☐呼吸器は危険なのでそばに寄らないようにする
- ☒風邪やインフルエンザがうつらないよう配慮する
- ☒携帯酸素ボンベは火気厳禁なので配慮する
- ☐HIV 感染者には近づくと感染する
- ☒疲れやすいことを理解する

内部に障害のある人への接し方のポイントは、テキストの 16 ページに記載しています。体力の低下や疲れやすいことがあるのを理解するなどをはじめ、多様な症状を理解して、接することが重要です。

問 14 聴覚に障害がある人に対する接し方のポイントであてはまるものはどれですか？

☐ 聴覚障害の人と話すには、手話を勉強しなくてはならない

☒ 火事などの緊急事態では、情報が伝わりにくいので、確実に伝えることが必要

☒ 話をするときには、口の動きや表情が見えやすいようにする

☒ 複数人で話をするときには、同時にしゃべらない

聴覚に障害のある人への接し方のポイントは、テキストの 13 ページに記載しています。さまざまなコミュニケーションの方法がありますので、互いにやりやすい方法を見つけることが重要です。

問 15 車いすを使用している人に対する接し方のポイントであてはまるものはどれですか？

☒ 会話をするとき、目線を合わせたほうが気持ちが伝わりやすい

☐ 介助者がいるときは、まず介助者に話しかける

☒ エレベーターには優先して乗ってもらい、安全な乗り降りができるまで「開く」のボタンを押す

☐ 手動の車いすは軽いので、持ち上げても構わない

車いすを使用している人への接し方のポイントは、テキストの 9 ページに記載しています。自分で行動できる人もいるのでその場合は見守り、困っている人がいたら声をかけましょう。

問 16 発達障害・知的障害ある人に対する接し方のポイントであてはまるものはどれですか？

☐ 同じ行動を繰り返していたら、やめさせることが必要

☒ わかりやすい簡単な言葉で話す

☒ 得意な面を伸ばし、積極的な役割を果たせるようにする

☐ 絵や写真ではわからないため、極力言葉で説明する

発達障害・知的障害のある人への接し方のポイントは、テキストの 14 ページに記載しています。症状もさまざまなため、接し方もさまざまとなります。

問 17 高齢な人に対する接し方のポイントであてはまるものはどれですか？

☐聞き返が多い場合は、高い声で話す

☒文字が小さくて見えないようだったら、拡大鏡を準備するなどの工夫をする

☐新しい機械は、年長者には操作が難しいので、代わりに操作をする

☒小さな段差ほど躓きやすいので、段差があることを伝える

高齢な人への接し方のポイントは、テキストの 7 ページに記載しています。誰もが年齢を重ねますのでやがて行く道でもあります。年長者として敬う気持ちで接することが重要です。

問 18 精神に障害のある人に対する接し方のポイントであてはまるものはどれですか？

☐話にまとまりがなかったり、うまく話せないときには、気持ちを汲み取って話を先に進める

☒集団になじめない場合は、落ち着ける場所を用意する

☒日によって調子が変わる場合があるので、その日に応じ、調子を確認する

☐閉じこもっている場合には、なるべく外出するよう促す

精神に障害がある人への接し方のポイントは、テキストの 15 ページに記載しています。社会生活が送りにくく、多くは人と接するのが苦手であり、さまざまな症状があることを理解することが重要です。

問 19 身体障害者補助犬に対しての接し方のポイントであてはまるものはどれですか？

☐盲導犬を利用している人に声をかけてはいけない

☐聴導犬は、大型犬である場合が多い

☒介助犬は、訓練されていないことはできない

☐犬が嫌いなお客様もいるため、店には補助犬は入れてはいけない

身体障害者補助犬は、盲導犬、聴導犬、介助犬の 3 種類があります。接し方のポイントは、テキストの 18 ページに記載しています。

問 20 このマークは、どんな意味を持つシンボルマークですか？

☐身体の内側に障害があることを表している

☐外見ではわからなくても援助や配慮が必要であることを知らせているマーク

☒人工肛門・膀胱を使用している人のための設備があることを表している

☐障害のある人が利用できる建物、施設であることを示すマーク



正解は、人工肛門・膀胱を使用している人（オストメイト）のための設備があることを表している「オストメイトマーク」です。身体の一部に障害があることを表しているのは「ハート・プラスマーク」、外見ではわからなくても援助や配慮が必要であることを知らせているのは「ヘルプマーク」、障害のある人が利用できる建物、施設であることを示しているのは「国際シンボルマーク」です。