

だれもが
もっと自由に
もっと楽しく
まちに出るために

ねりま区
ユニバーサルデザイン

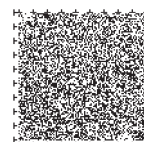
たが
お互いの
りかい
理解のために 1

わたし
私にできる
ちょっとした
したこと



ユニバーサルデザイン(UD)とは

しょうがい う む ねんれい せいべつ げんご た よう ひと
障害の有無、年齢、性別、言語にかかわらず多様な人びとが
りよう と し せいかつかんきょう
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
かんが かつ
する考え方です。



私にできる ちょっとした 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 ^{こえ}声かけをしよう

- ・困っていそうな人に気がいたら、「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。

何かお手伝い
しましょうか？



② ^{つか}それしか使えない人がいることに^{ひと}気づいて、 ^{こうどう}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。

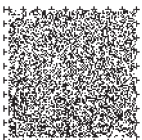
どうぞ



③ ^{こま}困っているときは、 ^{ひと}まわりの人に^{つた}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かわからない」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。

なんで
電車が止まっ
ているのですか？



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のでしょうか？

ラッシュのとき、
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。



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しましょう。

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出来ます。
- 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:やすらぎ歩道橋)

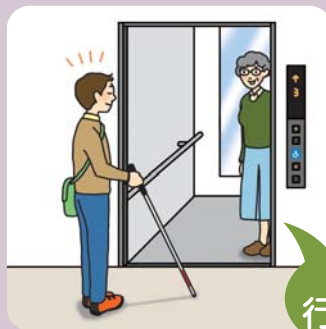
●ゆずりあい

- ▶ たくさんの方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。

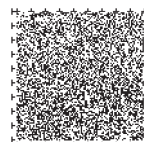
私にできる
ちょっと
したこと

●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。



上
に行きますよ

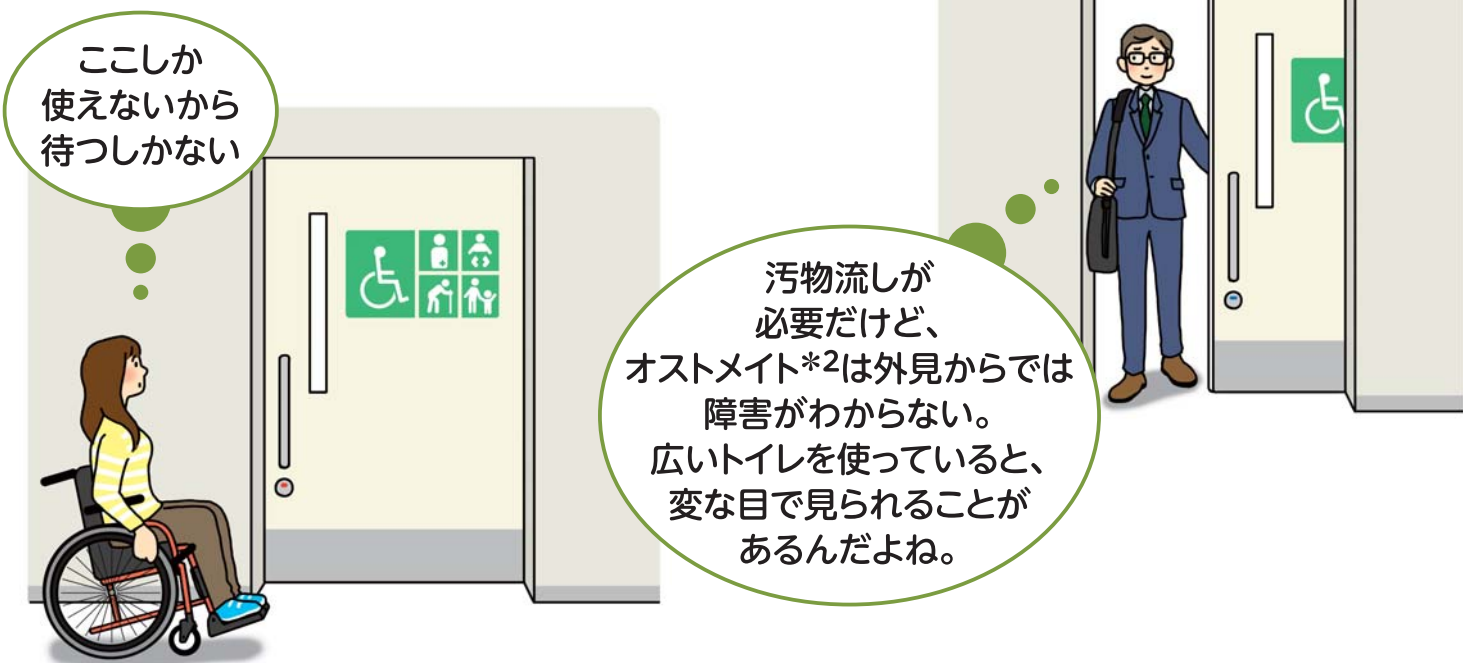


トイレ

多機能トイレ*1 (広いトイレや、設備を備えたトイレ)

しか使えない人がいます。
 どんなことで困っているのでしょうか？

*1 「だれでもトイレ」と呼ばれることもあります。



ここしか使えないから待つしかない

汚物流しが
 必要だけど、
 オストメイト*2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。

- 気づきのポイント**
- 車いすを使う人や介助者と一緒にいる人には、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**

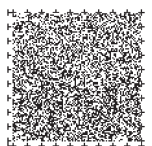
- **オストメイト用汚物流し**
人工肛門などをつけている人は、これを使って汚物を捨てます。
- **大型ベッド**
おむつ替えなどに使います。
- **ベビーチェア**
小さい子どもを座らせます。

ゆずりあい

▶ 《多機能トイレ》は、数に限りがあります。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。

私にできるちょっとしたこと

*2 オストメイト: 腹部などに排泄のための人工肛門・人工ぼうこうを造設している人。



えき かいさつ 駅の改札

えき かいさつ 駅の改札もスムーズに通れるようになりました。
 どのなことで困っているのでしょうか？



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:西武池袋線練馬駅中央改札)



有人改札
(幅広)

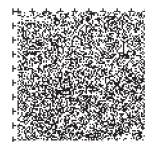
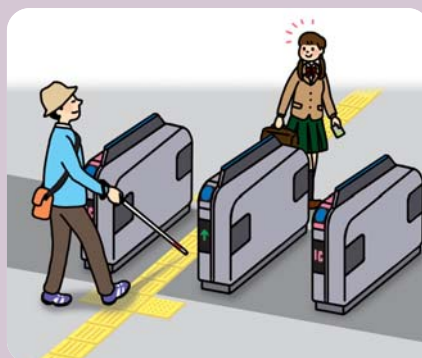
一般改札
(幅広)

● 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。

私にできる
ちょっとしたこと



きゅうけい ば しょ 休憩場所

高齢者や精神障害者から
「^{あんしん}まちにベンチがあると安心」
「^{きゅうたいちようわる}急に体調が悪くなったときに^{たよ}立ち寄れる
場所^{ばしょ}が^ほ欲しい」という^{こえ}声を聞きます。

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。



季節や環境により、
突然体調を崩すこともあるんだ。
「ひと休みできる場所」があるって、
みんなも助かるよね。



気づきのポイント

- ^{きがるすわ}気軽に座れるベンチがあると、「^{やす}ひと休みできるから」と^{がいしゅつ}外出できる人もいます。
- ^{おつ}落ち着ける「休憩場所」があると、^{あんしん}安心して^{がいしゅつ}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

- ひろばにあるベンチ
(Coconeri4階)



- 地域の人気が軽に集える場
「街かどケアカフェこぶし」
(谷原出張所内*)



- 「練馬文化センター」
でもひと休みできます

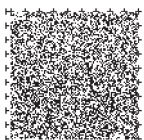


●声かけ

- ▶ 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。

私にできる
ちょっとした
したこと

大丈夫
ですか?



*平成29年4月1日より練馬高野台駅前
地域集会所。

どうろ 道路

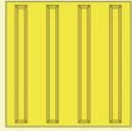
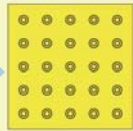
道路には、いろいろな工夫がされています。
「だれが」「なんのために」使っているのか、
知っていますか？

整備事例

視覚障害者誘導用ブロック

- 視覚障害者が白杖*や足裏で確認しながら、歩く手がかりにしています。

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



- 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。

- ▶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。

私にできる
ちょっとしたこと



整備事例

音響式信号機・青色延長信号機



- 視覚障害者に、信号が青になったことを伝えるための音が出ます。
- 青信号の時間を延長できる信号もあります。

- ▶音が出ない信号機もたくさんあります。

私にできる
ちょっとしたこと



- ▶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。

整備事例

車いす使用者用駐車施設

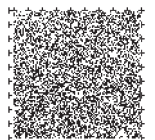


- 車いすを使う人などが、車から乗り降りできるように、横にスペースを広く取っています。

- ▶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。

私にできる
ちょっとしたこと

*白杖(はくじょう):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。



まちに出たとき、ひと休みできる場所の紹介

やす ば しょうかい
くりっしせつ きゅうけいば しょう
区立施設には休憩場所があります



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。



http://nerimaku-bfmap.jp/machikado/nerima_city/barrierfree/index.html

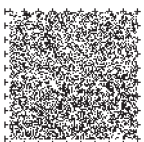
区民参加のワークショップで検討しました!

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。



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
TEL 03-5984-1296(直通) FAX 03-5984-1214

平成29年3月