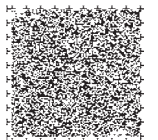


# ユニバーサルデザイン まちづくりの



「音声コードUni-Voice」  
この中に文字情報が記録されています。  
音声コード対応アプリをダウンロードしたスマートフォンを使って音声で出力することができます。



「ユニバーサルデザイン」ってなんだろう？・・・ 1

ユニバーサルデザインの <sup>げんそく</sup>7 原則 ～7つの <sup>やくそく</sup>約束 ～・・・ 1

<sup>みちか</sup>身近 にどんなものがあるか <sup>み</sup>見 てみよう …………… 1

「ユニバーサルデザインのまちづくり」について <sup>かんが</sup>考 えてみよう… 2

「ユニバーサルデザインのまち」をつくるために …… 3

どうすれば「ユニバーサルデザインのまち」？ …… 4・5・6

<sup>みえ</sup>三重 <sup>おもいやり</sup>おもいやり <sup>ちゅうしゃじょう</sup>駐車場 <sup>りようじょう</sup>利用証 <sup>せいど</sup>制度 …………… 7

「ヘルプマーク」でつながるおもいやりの <sup>きずな</sup>絆 …… 8

**みんなで <sup>と</sup>取り <sup>く</sup>組 むユニバーサルデザインのまちづくり …… 9**

<sup>め</sup>目 の <sup>ふじゆう</sup>不自由 な <sup>ひと</sup>人 へは …………… 10

<sup>みみ</sup>耳 の <sup>ふじゆう</sup>不自由 な <sup>ひと</sup>人 へは …………… 12

<sup>て</sup>手 ・ <sup>あし</sup>足 の <sup>ふじゆう</sup>不自由 な <sup>ひと</sup>人 へは …………… 13

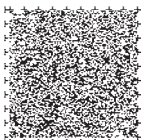
<sup>とし</sup>お 年 寄 りの <sup>ひと</sup>人 へは …………… 14

<sup>にんしん</sup>妊 娠 し て い る <sup>ひと</sup>人 へ は …………… 14

<sup>あか</sup>赤 ち ゃ ん <sup>づ</sup>連 れ の <sup>ひと</sup>人 へ は …………… 14

<sup>はつたつしょう</sup>発 達 障 がい ・ <sup>ちてきしょう</sup>知 的 障 がい ・ <sup>せいしんしょう</sup>精 神 障 がい を お 持 ち の <sup>も</sup>人 へ は …… 15

**<sup>し</sup>知 っ て い ま す か ？ い ろ い ろ な マ ー ク …………… 16**



# 「ユニバーサルデザイン」ってなんだろう？

ユニバーサルデザインは、「お年寄り、身体の不自由な人、妊娠している人、赤ちゃん連れのひと、子ども、外国の人など、いろいろな人にとって使いやすいデザインのこと」です。

いろいろな人のことを考えて、できるだけ多くの人が使いやすいようにすることが大切です。

## ●ユニバーサルデザインの7原則 ~7つの約束~

- ①だれでも公平に使える(公平性)
- ②使いやすい方を選んで使える(自由度)
- ③簡単に使える(単純性)
- ④何を表しているのか、すぐわかる(わかりやすさ)
- ⑤間違えても、事故につながらない(安全性)
- ⑥無理な姿勢や力が必要ない(身体への負担の少なさ)
- ⑦十分な広さや、必要な大きさがある(スペースの確保)

## ●身近にどんなものがあるか見てみよう

### シャンプーの容器のギザギザ知ってる？

髪を洗うときは、目を閉じているので、シャンプーがリンスカわからないことがあります。

でも、容器を触るだけで、ギザギザがついている方がシャンプーだとわかります。



### 工夫されています

ジュースなどをかうとき、お金を入れるところや選ぶボタン、取り出し口が真ん中の高さにまとめられているので、背の低い子どもも、車いすを使う人も使いやすくなっています。



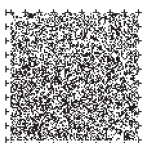
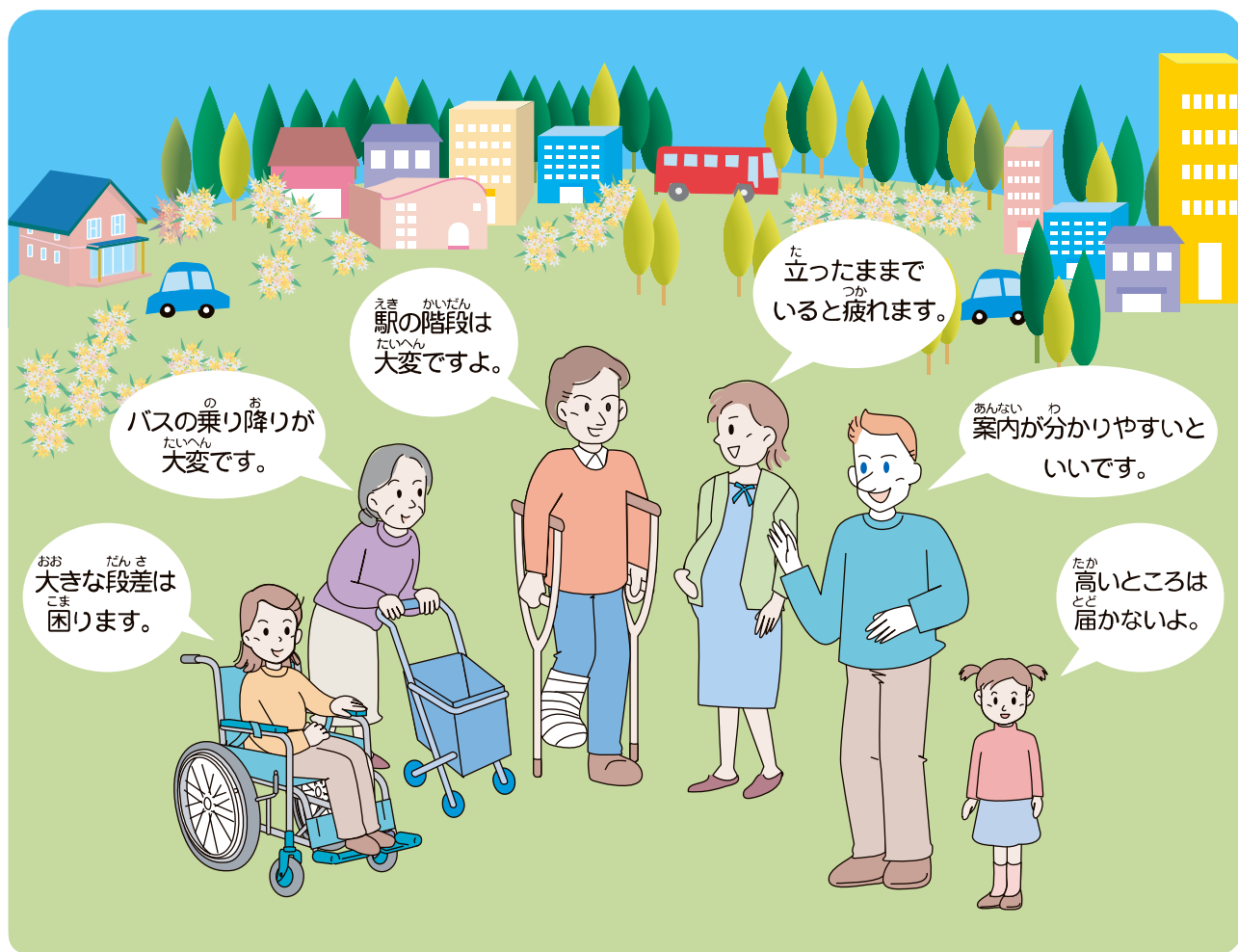
## ●「ユニバーサルデザインのまちづくり」 について考えてみよう

「まちにある建物や道路、公園、バスや電車などを、いろいろな人にとって使いやすいようにしていくこと」が「ユニバーサルデザインのまちづくり」です。

せっかくスロープやエレベーターがあっても、スロープを使うために遠回りしたり、目立たないところにエレベーターがあっても、使いづらいと感じる場合があります。

大切なのは、利用する人がエレベーター、エスカレーター、階段、スロープなどを選べるようにすることです。

そのためには、お年寄りや体の不自由な人をはじめ、妊娠している人、赤ちゃん連れの人、子ども、外国の人など、いろいろな人の意見を聞いて、町や物を作ることが大切です。



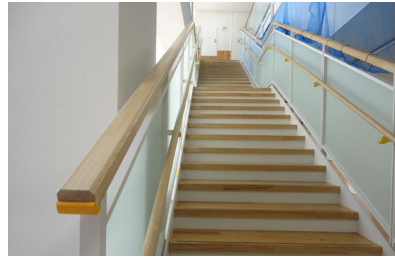


# ●「ユニバーサルデザインのまち」をつくるために

三重県では、みんなが暮らしやすいまちになるよう「三重県ユニバーサルデザインのまちづくり推進条例」を定め、建物や道路、公園、駅などをつくる時の方法を示しています。

## 使いやすい建物をつくる時のきまり

- 入口は車いすを使う人が入りやすい、段差のない広い幅にすること
- 階段には手すりを付けること



- 車いすを使う人や赤ちゃん連れの人などに使いやすいトイレをつくること
- 案内板の位置、高さ、文字の大きさに気を付けること

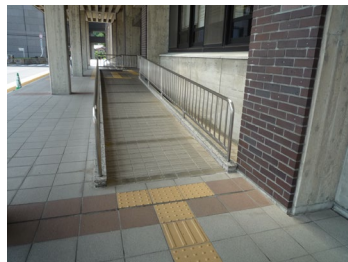


## バリアフリーとユニバーサルデザイン

バリアフリーとは、「お年寄りや体の不自由な人のために、今あるバリアをなくす」という考え方です。ユニバーサルデザインは、「まちやものをつくる時、最初からできるだけ多くの人が使いやすいようにする」という考え方です。

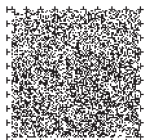
### 《バリアフリーの例》

入口に段差があるので、スロープをつけます。



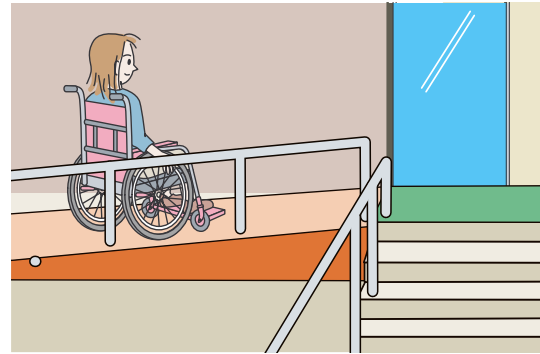
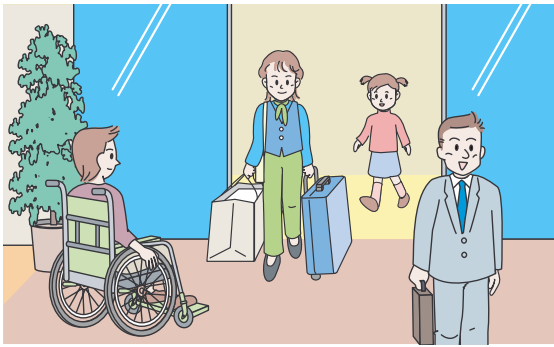
### 《ユニバーサルデザインの例》

最初から段差のない入口にします。



# ● どうすれば「ユニバーサルデザインのまち」？

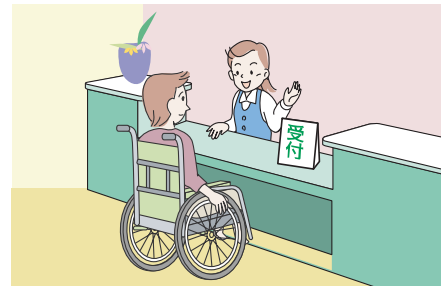
## でいぐち 出入口



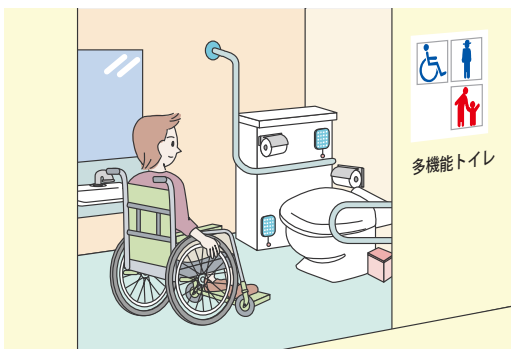
出入口の幅が広く、段差がなければ、みんなが自由に行き来できます。また、自動ドアがあれば、車いすを使う人や荷物を持った人もスムーズに通れます。階段があっても、勾配のゆるいスロープがあれば、車いすを使う人も自由に行き来できます。

## うけつけ 受付

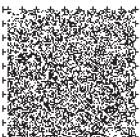
低い位置にもあれば、車いすを使う人や背の低い人も利用しやすくなります。



## たきのう 多機能トイレ



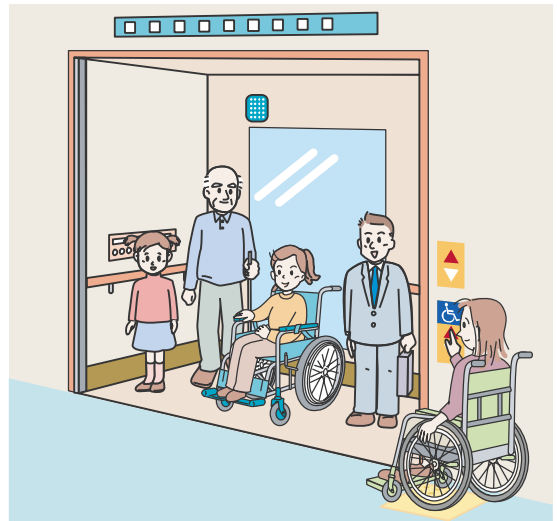
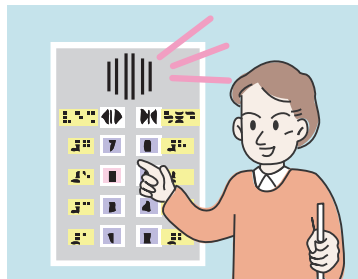
車いすを使う人や赤ちゃん連れの人などが使えるように、なかは広くて、手すりや、ベビーシートなどが付いています。広いスペースが必要な人のためにゆずりましょう。



# ● どうすれば「ユニバーサルデザインのまち」？

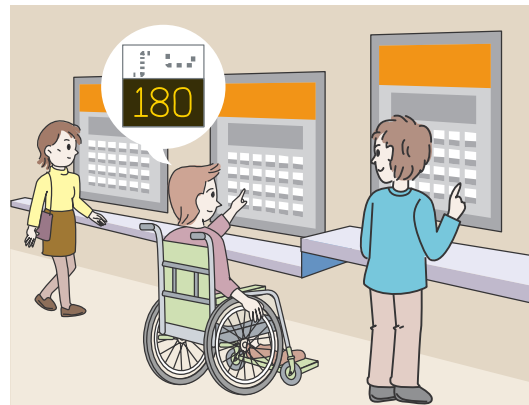
## エレベーター

はば なか ひろ  
幅や中が広ければ、みんなが利用できます。  
そうさ ひく いち  
操作ボタンが低い位置にもあれば、車いすを  
つかひとせ ひくひとりよう  
使う人や背の低い人も利用できます。  
そうさ てんじあんない おんせい  
操作ボタンに点字案内があり、音声でも知らせ  
てくれます。



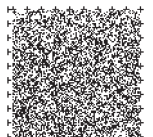
## えき けんばいき 駅(券売機)

お  
押しボタンやお金を入れるところが低い  
いち  
位置にもあれば、車いすを使う人や子ども  
りよう  
にも利用できます。



## えき かいさつぐち 駅(改札口)

はば ひろ  
幅が広いと、だれでもスムーズに通れます。

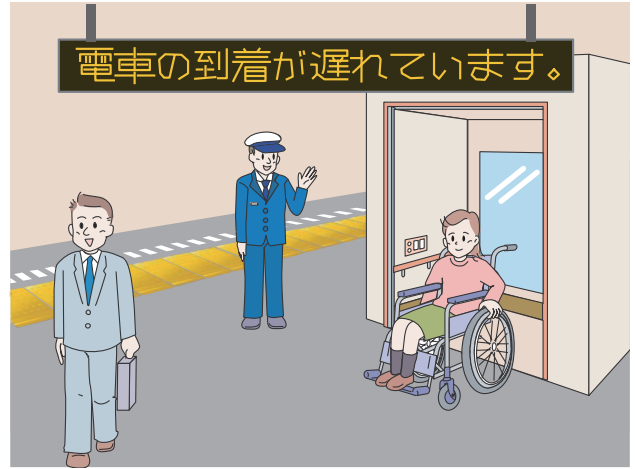


# ● どうすれば「ユニバーサルデザインのまち」？

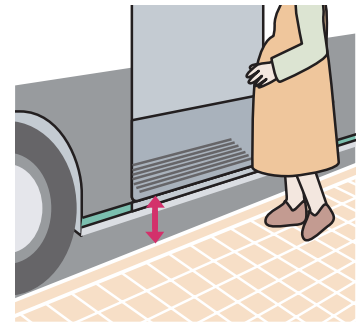
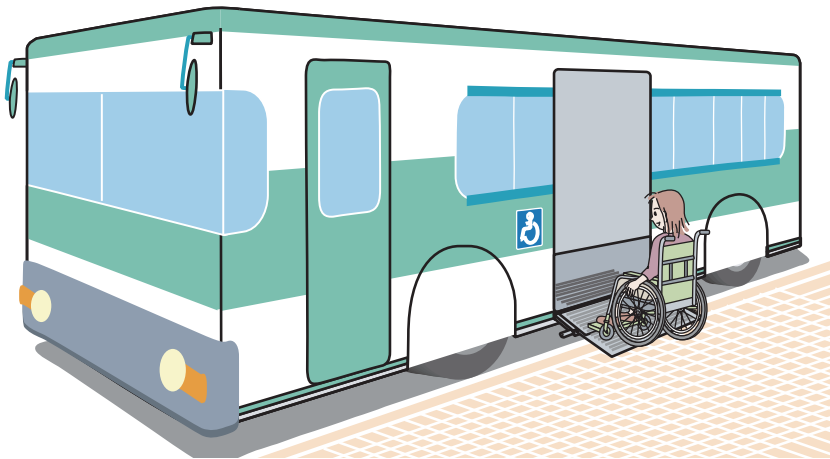
## えき 駅(ホーム)

ホームにエレベーターがあると、<sup>くるま</sup>車いすを使う人<sup>つか</sup>や大きな荷物<sup>おおにもつ</sup>を持った人<sup>もひと</sup>なども駅<sup>えき</sup>が利用<sup>りよう</sup>しやすくなります。

<sup>おんせい</sup>音声による案内<sup>あんない</sup>とともに、<sup>もじ</sup>文字による案内<sup>あんない</sup>があれば、<sup>みみ</sup>耳の不自由な人<sup>ふじゆうひと</sup>や案内<sup>あんない</sup>を聞き<sup>き</sup>のがした人<sup>ひと</sup>など、みんなにわかりやすいです。



## の お 乗り降りしやすいバス

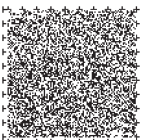
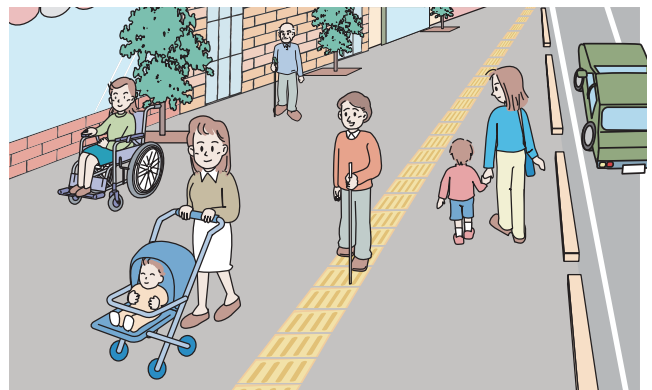


出入口<sup>でいりぐち</sup>が低<sup>ひく</sup>くて、スロープがあれば、<sup>くるま</sup>車いすを使う人<sup>つか</sup>やお年寄り<sup>としよ</sup>、妊娠<sup>にんしん</sup>している人<sup>ひと</sup>など、みんなが乗り降りしやすくなります。

## ほどう 歩道

幅<sup>はば</sup>が広く、安全<sup>あんぜん</sup>に通れる歩道<sup>とほ</sup>は、お年寄り<sup>としよ</sup>やベビーカー<sup>お</sup>を押している人<sup>ひと</sup>、子ども連れの<sup>こ</sup>人<sup>ひと</sup>にとっても歩き<sup>ある</sup>やすくなります。

また、誘導<sup>ゆうどう</sup>するブロックがあれば、目<sup>め</sup>の不自由<sup>ふじゆう</sup>な人<sup>ひと</sup>も安心して歩<sup>ある</sup>けます。

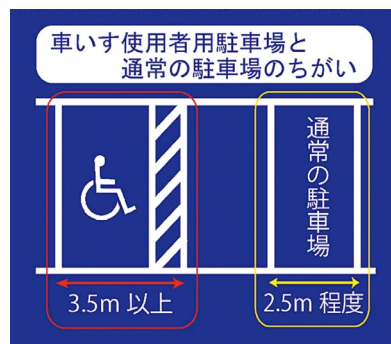




# ●三重おもいやり駐車場利用証制度

「車いす使用者用駐車場」は、車いすを使う人などが、車のドアを全開にして、乗り降りできるように、幅が3.5メートル以上あります。また、使う人の安全のため、建物の出入り口近くにあります。しかし、「少しの間だけだから」といって、必要のない人が停めてしまい、本当に必要な人が駐車できない場合があります。

「三重おもいやり駐車場利用証制度」は、車いす使用者用駐車場等の正しい使い方を進めるため、この駐車場を使うことのできる人を明らかにして、利用のルールとマークを決めた制度です。

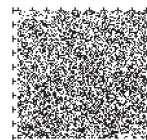


## どんなルール？

歩くことが困難な人(身体の不自由な人、介護が必要なお年寄り、妊娠している人、けがをしている人など)に利用証を交付して、「おもいやり駐車場」に駐車するときには、この利用証を車のルームミラーなどにかけて、周りの人にもわかるようにするというルールです。



また、この制度には「おもいやり」の心や、「ゆずりあい」の気持ちが必要であるとともに、一人ひとりが利用ルールを守ることが大事です。





## ●「ヘルプマーク」でつながるおもいやりの絆きずな



「ヘルプマーク」は、外から見て分からなくても、助けや配慮を必要としている障がいのあ  
る人や病気の人など(※)が、ふだんの生活や  
災害で困ったとき、周りの人に助けや理解を  
求めやすくするためのマークです。

※例えば

外からは分かりにくい病気やけが、耳が聞こえにくい、見える範囲が狭い、人工関節や義足 など



### ヘルプマークを見かけたら

「ヘルプマーク」は助けを必要とする人が伝えやすく、助けることができる人が気づきやすくなる「おもいやりの絆きずな」をつなげるマークです。

「ヘルプマーク」を見かけたら、次のような、おもいやりのある行動をしましょう。

#### ●電車やバスの中では席を譲りましょう

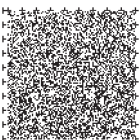
外から見て健康に見えても、疲れやすかったり、立ったままいることが難しい人がいます。

#### ●駅やショッピングセンター等では声をかけましょう

電車の時間が遅れるといった、突然の出来事に合わせた対応が難しい人や、立ち上がる、歩く、階段の上り下りなどの動作が難しい人がいます。

#### ●災害の時には避難の手助けをしましょう

目や耳の不自由な人で、状況を知らることが難しい人や、身体が不自由な人など、自力でのすばやい避難が難しい人がいます。



# みんなで取り組むユニバーサルデザインのまちづくり

たてももの とうろ いろいろな人<sup>ひと</sup>に使いやすくすることは大切なことですが、一人ひとりが、  
こま 困<sup>ひと</sup>っている人をお手伝い<sup>てつだ</sup>することも、ユニバーサルデザインのまちづくりには必要<sup>ひつよう</sup>です。

ユニバーサルデザインのまちづくりは、みなさん一人ひとりの心<sup>こころ</sup>づかいが大切<sup>たいせつ</sup>です。

## てつだ きほん お手伝いの基本マナー

1. 困<sup>こま</sup>っている人を見かけたら、声<sup>こゑ</sup>をかけてみましょう。

「どうしましたか？」  
「お手伝い<sup>てつだ</sup>しましょうか？」



2. いきなりはやめましょう。

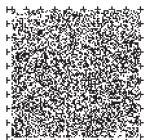
いきなり手<sup>て</sup>を引っ張<sup>ひ</sup>ったり、車<sup>くるま</sup>いすを押<sup>お</sup>すと相手<sup>あいて</sup>はびっくりします。

3. 何<sup>なに</sup>をするのがよいか聞<sup>き</sup>いてみましょう。

「何<sup>なに</sup>をすればいいですか？」  
「どうしたらいいですか？」



おもいやりの<sup>きもち</sup>気持ちが大切<sup>たいせつ</sup>！



## ● 目の不自由な人へは

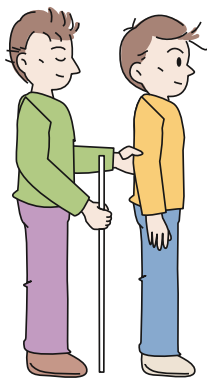
目の不自由な人が困っているときに、あなたから「どこへ行きますか？いっしょに行きましょうか？」と声をかけると、目の不自由な人は安心します。

特に駅のホームや道路の交差点などは転倒や事故の危険があるので積極的に声をかけましょう。

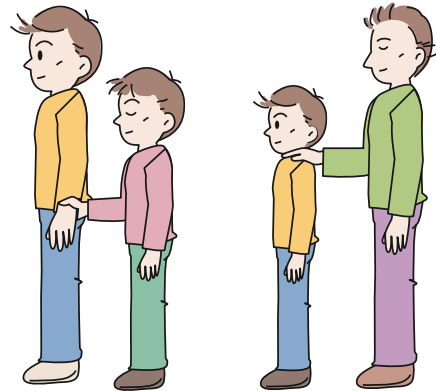
### てび きほんしせい 手引きの基本姿勢

相手のななめ前に立ちます。目の不自由な人にあなたの肘の上のあたりを軽くつかんでもらいましょう。

身長が違う場合は、手首を軽くつかんでもらったり、肩に手をかけてもらいます。段差など周囲の状況を伝えながら歩きましょう。



手引き歩行の様子



身長差がある場合

## し 知っておこう！

### はくじょうえすおーえす ○白杖 SOS シグナル

視覚障がい者が周囲に助けを求めて、白杖を頭上50cmに掲げて意思表示を行うことです。

みかけたら声をかけ  
ましょう。

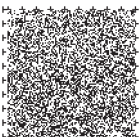


### ○クロックポジション

位置を伝える方法。物の位置を時計の文字盤に見立て、説明を受ける人から見て「1時の方向にサラダがあります」などと説明します。



イラスト出典：交通エコロジー・モビリティ財団「交通サポートマネージャー研修テキスト」

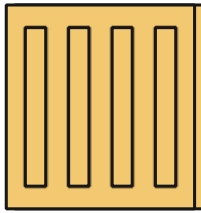


しかくしょう しゃゆうどうよう  
**視覚障がい者誘導用ブロック**

め ぶじゆう ひと あんぜん あんしん ある  
 目の不自由な人が安全に安心して歩けるように、ほどう たてものない ゆか せっち  
 歩道や建物内の床に設置されています。

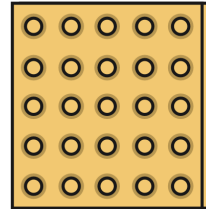
● **線状ブロック(誘導用)**

すす おし  
 まっすぐ進むことを教えています。



● **点状ブロック(注意喚起用)**

かいだん ま ちゅうい  
 階段や、曲がるなど注意することや、  
 もくてきち についたこと おし  
 目的地について教えています。



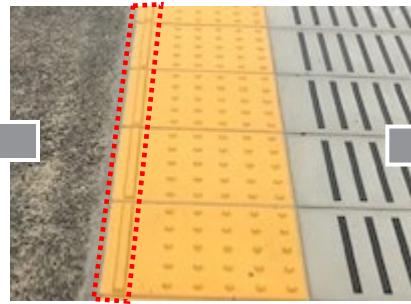
**駅のホームには**

ない ほう せん  
**内方線**

**があります**

えき では、てんらくぼうし  
 駅では、転落防止のためにホ  
 ーム側を示すための「内方線」  
 がついてます。  
 もし、てんらく ひと  
 もし、転落しそうな人を見か  
 けたら、こえ  
 けたら、声をかけましょう。

ホーム側

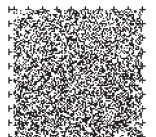
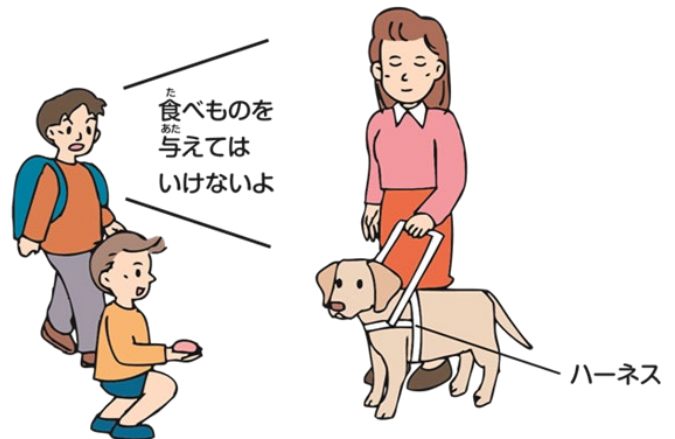


線路側

もうどうけん  
**盲導犬**

もうどうけん は、め ぶじゆう ひと あんぜん ある  
 盲導犬は、目の不自由な人が安全に歩くた  
 めの訓練を受けた犬です。もうどうけん しろいろ  
 めの訓練を受けた犬です。盲導犬が白色また  
 はきいろ  
 は黄色のハーネスをつけているときは仕事中  
 です。なでたり、た もの あた  
 食べ物を与えないようにしま  
 しょう。

えき  
 駅のホームなどではより安全で安心して歩  
 けるよう、もうどうけん つ め ぶじゆう ひと  
 盲導犬をつれた目の不自由な人へ  
 こえ  
 も声をかけましょう。



# ● 耳の不自由な人へは

「話をしよう」という気持ちがあれば、いろいろな方法で話をするすることができます。

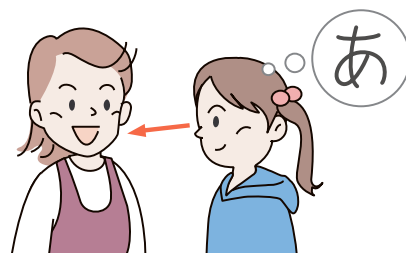
## ひつだん 筆談

手のひらや紙に文字を書いて話をする方法です。



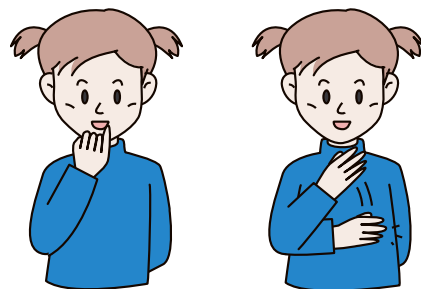
## こうわ 口話

相手の口の動きを読み取って話をする方法です。口の動きがわかるように、正面を向いて、大きく口を開けてはっきり話しましょう。わかりにくい時は、筆談や身振りなどの動作も使いましょう。



## しゅわ 手話

目で見てわかるように手を使って話をする方法です。手話ができない人の場合には、筆談や口話、身振りなどの動作も使いながら話をしましょう。



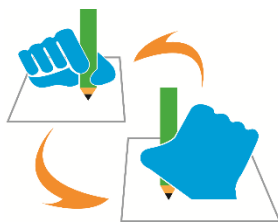
## し 知っておこう！

聞こえが不自由なことを表すとともに聞こえない人、聞こえにくい人への配慮を表す「耳マーク」や、窓口に掲示して、筆談で対応することを示す「筆談マーク」、手話で対応することを示す「手話マーク」があります。

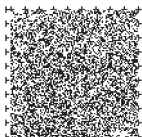
みみ  
耳マーク



ひつだん  
筆談マーク



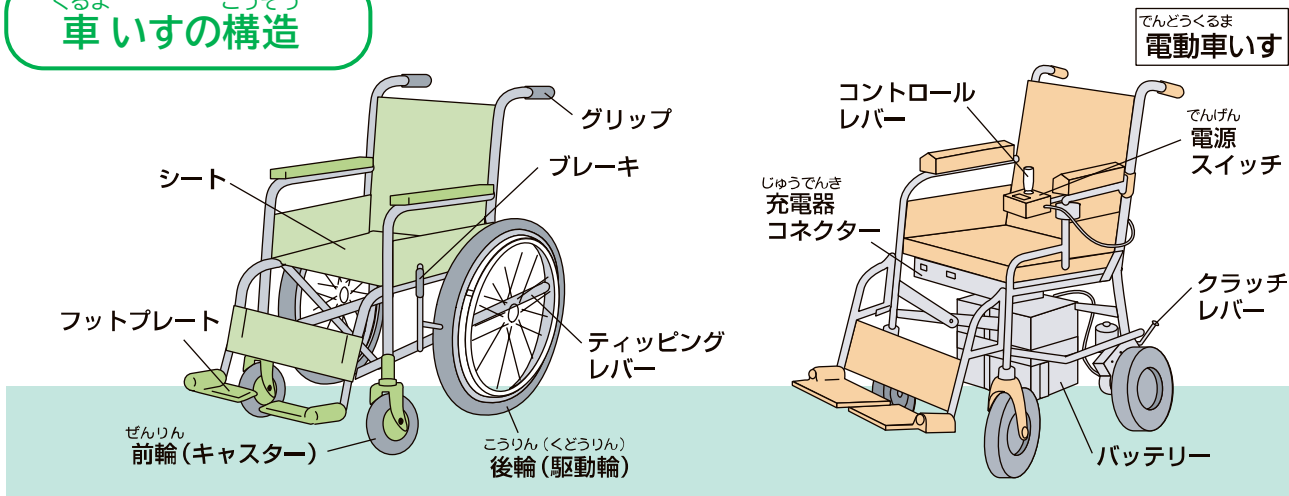
しゅわ  
手話マーク





# ● 手・足の不自由な人へは

## くるま こうぞう 車いすの構造



## ひく だんさ のぼ お 低い段差の上り下り



前輪を  
あ  
げます

片方のティッピングレバーを踏んで、前輪(キャスター)を上げます。

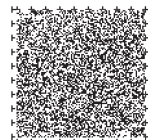
前輪を段の上に乗せ

前へ押しながら後輪を段の上に乗せます。

※段を下りる時は、この逆を行います。左右の後輪が同時に下りるように注意しましょう。

## かいだん 階段

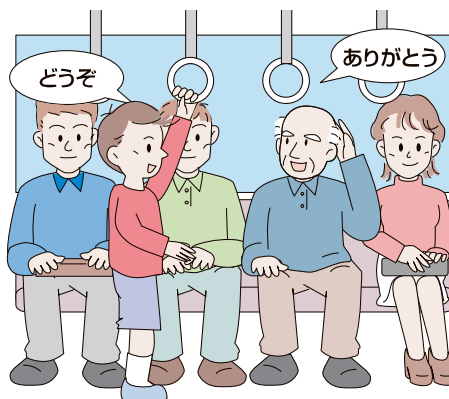
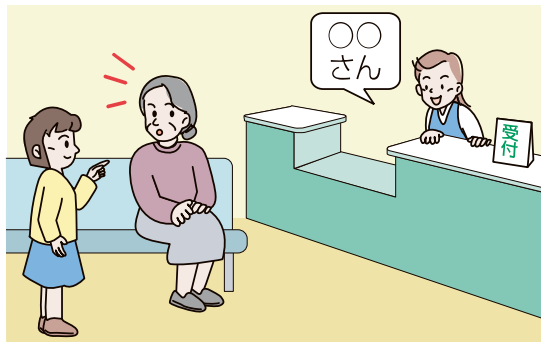
4人以上で持ち上げます。  
子どものみなさんには危険です。周囲の人に頼みましょう。



## ● お年寄りの人へは

年をとると目が見えにくくなったり、耳も聞こえにくくなったりすることがあります。ゆっくり、はっきりと話しかけましょう。

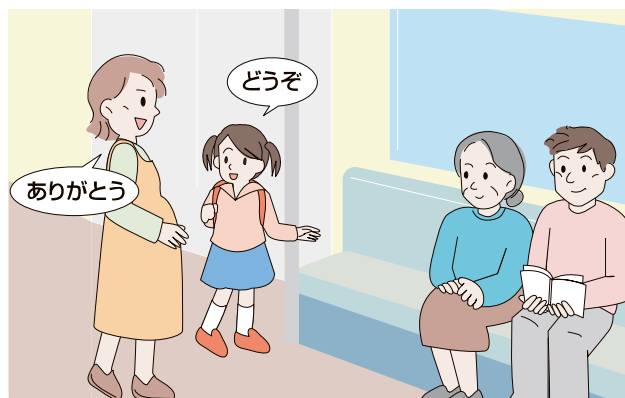
また、ひざが曲がりにくく、つま先が上がらないので、ちょっとした段でもつまづきやすくなります。電車やバスの中で席をゆずりましょう。



## ● 妊娠している人へは

妊娠している人は、立ったままの姿勢でいるのは大変つらいです。

電車やバスの中で、席をゆずりましょう。

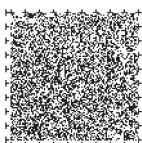
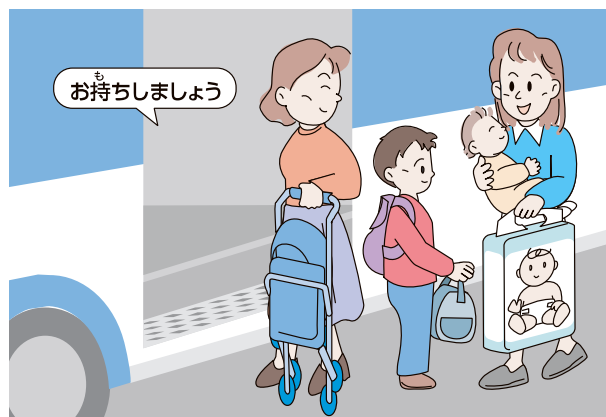


## ● 赤ちゃん連れの人へは

赤ちゃんを抱いていると両手が使えないので、荷物を持つのが難しくなります。

また、ベビーカーも車いすと同じように、段差があると動かしにくくなります。

困っているようであれば、声をかけておてつだいしましょう。



# ●発達障がい・知的障がい・精神障がいをお持ちの人へは

発達障がい、知的障がい、精神障がいをお持ちの人の症状は、人によって様々です。困っているようであれば、ひとこと声をかけお手伝いしましょう。

## やさしく話しかけましょう

相手の前に立って、やさしく声をかけましょう。

困っていることを聞いて、ゆっくりとわかりやすく説明しましょう。一度にたくさんのことを説明すると混乱することもあるので、ひとつずつ、具体的に話すとよいでしょう。

ヘルプカードやヘルプマークをお持ちであれば、してほしいことが書いてある場合もありますので、参考にしてお手伝いしましょう。



## より理解するために

### ○発達障がいとは？

自閉症スペクトラム、アスペルガー症候群、学習障害、注意欠陥多動性障害など脳機能の障害であって、通常は低年齢において症状が発現する障がいです。

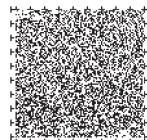
### ○知的障がいとは？

先天的または発達期に、脳に何らかの損傷を受けたことにより知的な機能に影響を受け、複雑な事柄や計算が苦手などの生活のしづらさを抱える障がいです。

### ○精神障がいとは？

統合失調症、うつ病、てんかん、アルコール依存症などによるさまざまな精神疾患により、日常生活や社会生活のしづらさを抱える障がいです。

「外出支援ボランティアの輪を広げよう」  
一般社団法人全国福祉輸送サービス協会発行より抜粋



# 知っていますか？いろいろなマーク

## 国際シンボルマーク



障がい者が利用できる  
建物、施設であることを  
示すための世界共通の  
シンボルマーク。

## 三重県ユニバーサルデザ



### インシンボルマーク

「三重県ユニバーサルデザ  
ザインのまちづくり」のシ  
ンボルマーク。

## ほじょ犬マーク



補助犬（盲導犬、介助  
犬、聴導犬）を使用する  
人が安心して施設を利用  
できるように、補助犬の受  
け入れを広く知らしめるマ  
ーク。

## 身体障がい者マーク



自動車の運転免許を受  
けた身体の不自由な人が  
自動車に貼るマーク。

## マタニティマーク



妊娠している人が、周囲  
に妊娠していることを示す  
マーク。妊娠している人に  
対する優しい環境づくり  
をめざしています。

## 視覚障がい者のための国際シン



### ボルマーク

視覚障がい者の安全やバリア  
フリーが考えられた建物、  
設備、機器などに付けられてい  
る世界共通のシンボルマーク。

## ヘルプマーク



義足や内部障がいの人など、  
外から見ても配慮が必要と分  
からない人が、周りに配慮を  
必要としていることを知らせる  
マーク。

## みみ耳マーク



耳の不自由な人が、自分の  
耳が不自由であることを示す  
ために使用するマーク。

## 聴覚障がい者マーク

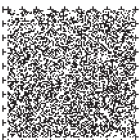


自動車の運転免許を受けた  
耳の不自由な人が自動車に  
貼るマーク。

## ベビーカーマーク



エレベーターや鉄道、バスな  
どでベビーカーを使用してい  
る人が安心して利用できる  
場所を示すマーク。子育てし  
やすい環境づくりをめざし  
ています。





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



もっと  
知りたい！

三重県ユニバーサルデザインのホームページ  
を見てみましょう

三重 UD で検索 または



三重県子ども・福祉部地域福祉課  
ユニバーサルデザイン班

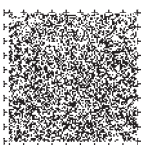
〒514-8570 三重県津市広明町13

TEL:059-224-3349

FAX:059-224-3085

E-mail:ud@pref.mie.lg.jp

令和4年6月版



「音声コードUni-Voice」

この中に文字情報が記録されています。

音声コード対応アプリをダウンロードしたスマートフォンを使って音声で出力することができます。