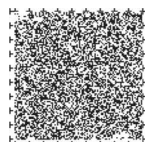


# ユニバーサルデザイン まちづくりの



「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 ～ <sup>やくそく</sup>7つの約束～ …… 1

<sup>みぢか</sup>身近にどんなものがあるか見てみよう …… 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>三重おもいやり <sup>ちゅうしゃじょうりようしゅうせいど</sup>駐車場利用証制度 …… 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

**みんなで取り組むユニバーサルデザインのまちづくり** …… 9

<sup>み</sup>見えない人、<sup>ひと</sup>見えにくい人へは …… 10

<sup>き</sup>聞こえない人、<sup>ひと</sup>聞こえにくい人へは …… 12

<sup>て</sup>手や<sup>あし</sup>足を<sup>うご</sup>動かせない人、<sup>ひと</sup>動かすに<sup>うご</sup>にくい人へは…… 13

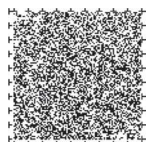
<sup>としよ</sup>お年寄りの<sup>ひと</sup>人へは …… 14

<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>連れの人へは <sup>ひと</sup> …… 14

<sup>はったつしょう</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 <sup>ひと</sup> …… 15

**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、身体に障がいがある人、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？

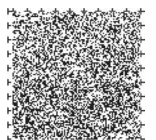
髪を洗うときは、目を閉じているので、シャンプーがリン  
スかわからないことがあります。

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  
てあるので、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。



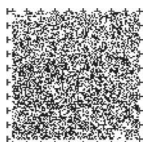
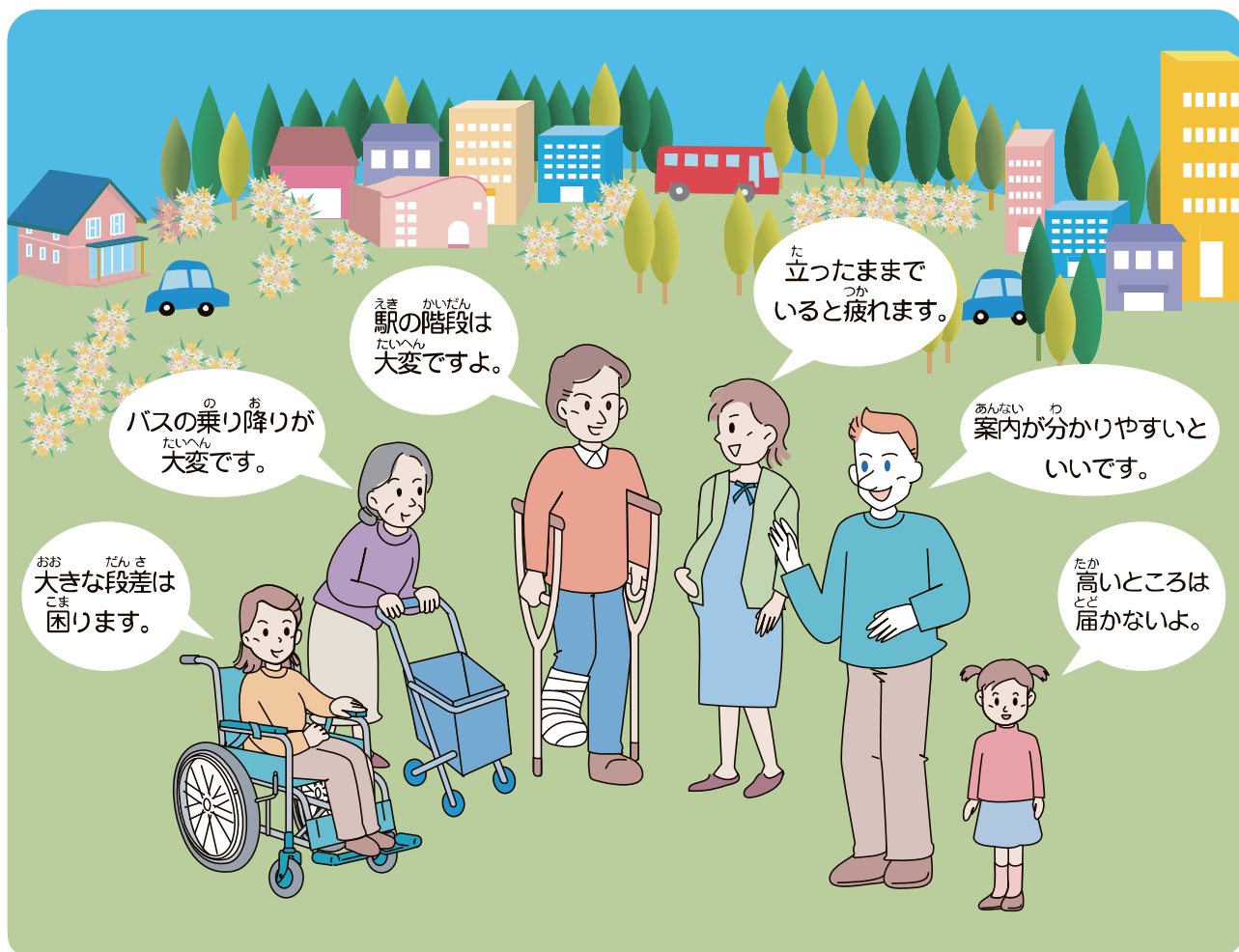
# ●「ユニバーサルデザインのまちづくり」 について考えてみよう

「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、自立でき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、スロープなどを選ぶようにすることです。

そのためには、お年寄りや身体に障がいがある人をはじめ、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。

### つか 使いやすい建物をつくる時のきまり

- 入りぐち くるま つか ひと はい  
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
- かいだん て つ  
階段には手すりを付けること



- くるま つか ひと あか づ ひと  
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
- あんないばん いち たか もじ おお  
案内板の位置、高さ、文字の大きさに  
気を付けること

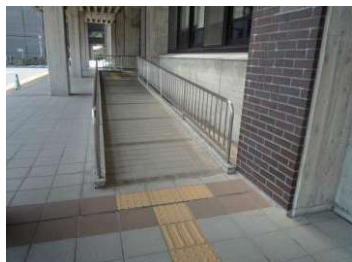


## バリアフリーとユニバーサルデザイン

バリアフリーとは、「お年寄りや身体に障がいがある人のために、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々が使いやすいようにする」という考え方です。

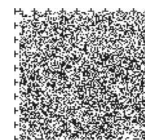
### 《バリアフリーの例》

入りぐち だんさ  
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》

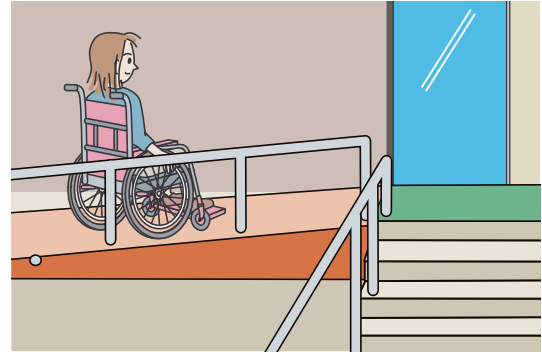
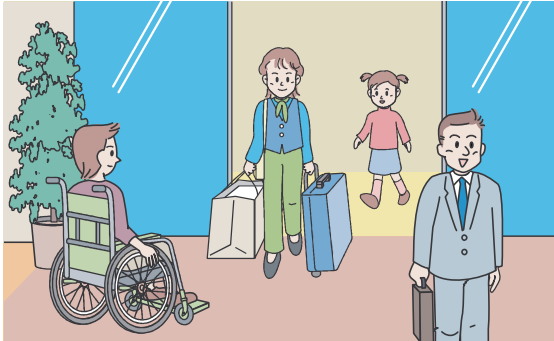
さいしょ だんさ  
最初から段差  
のない入りぐち  
にします。





## ● 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



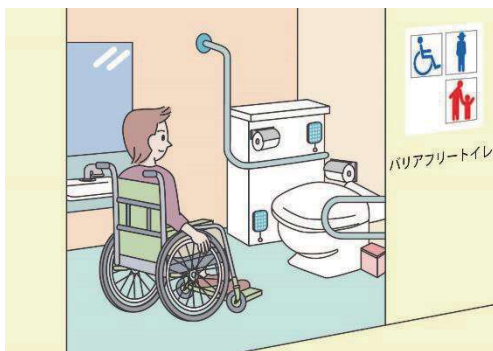
出入口の幅が広く、段差がなければ、みんなが自由に行き来できます。また、自動ドアがあれば、車いすを使う人や荷物を持った人もスムーズに通れます。階段があっても、勾配のゆるいスロープがあれば、車いすを使う人も自由に行き来できます。

### うけつけ 受付

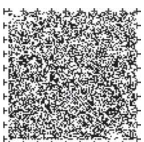
低い位置にもあれば、車いすを使う人や背の低い人も利用しやすくなります。



### バリアフリートイレ



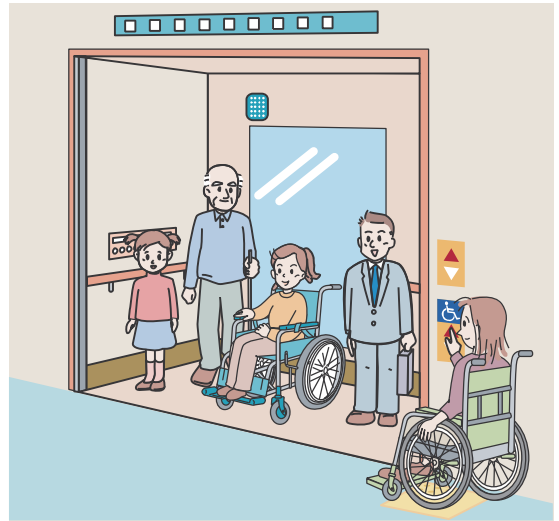
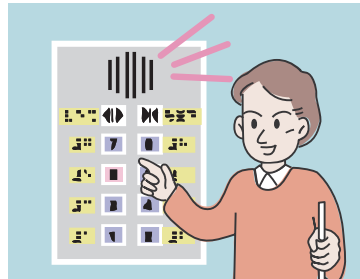
車いすを使う人や赤ちゃん連れの人などが使えるように、なかは広くて、手すりや、ベビーシートなどが付いています。広いスペースが必要な人のためにゆずりましょう。



# ●どうすれば「ユニバーサルデザインのまち」？

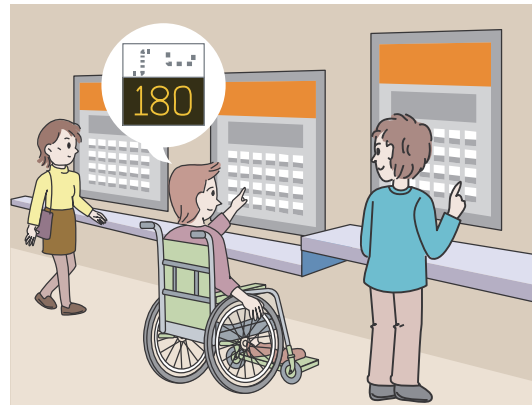
## エレベーター

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。



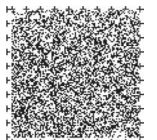
## えき けんばいき 駅(券売機)

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  
りよう  
どもにも利用できます。



## 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。

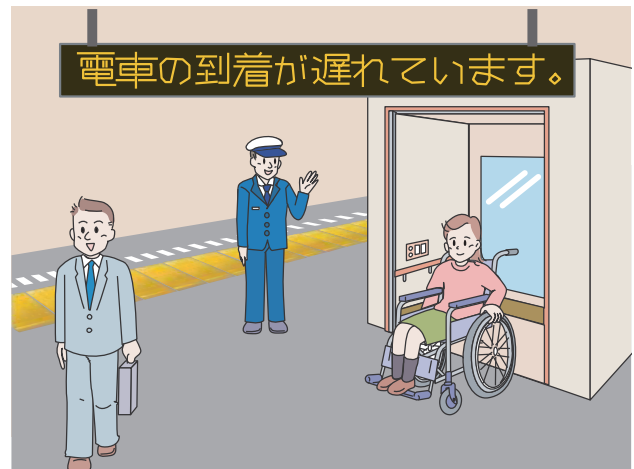


## ● どうすれば「ユニバーサルデザインのまち」？

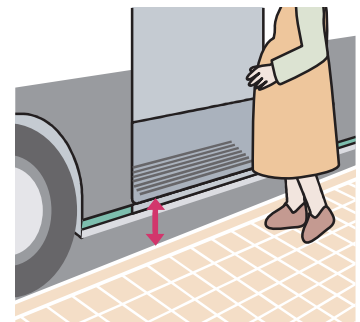
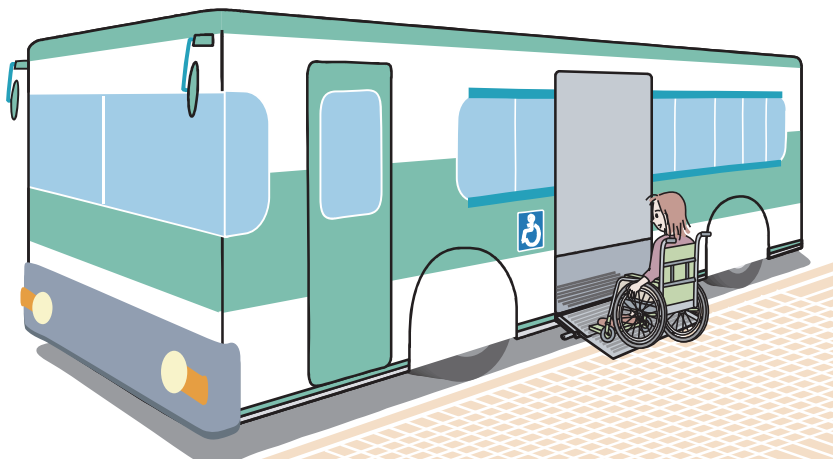
### えき 駅(ホーム)

ホームにエレベーターがあると、車いすを使う人や大きな荷物を持った人なども駅が利用しやすくなります。

音声による案内とともに、文字による案内があれば、聞こえない人・聞こえにくい人や案内を聞きのがした人など、みんなにわかりやすいです。



### の お 乗り降りしやすいバス

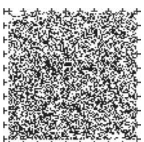
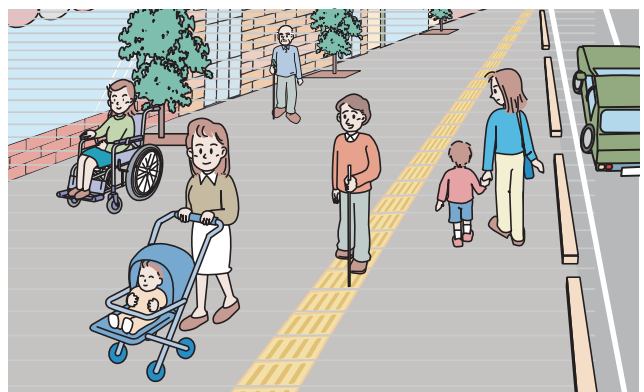


出入口が低くて、スロープがあれば、車いすを使う人やお年寄り、妊娠している人など、みんなが乗り降りしやすくなります。

### ほどう 歩道

幅が広く、安全に通れる歩道は、お年寄りやベビーカーを押している人、子ども連れの人にとっても歩きやすくなります。

また、誘導するブロックがあれば、見えにくい人や見えにくい人も安心して歩けます。





## ●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が、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。

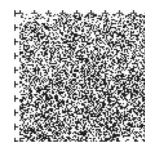


### どんなルール？

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

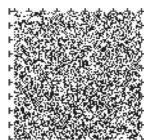
外から見て健康に見えても、疲れやすかったり、立ったままいることが難しい人がいます。

#### ●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

目や耳に障がいがある人で、状況を知らることが難しい人や、身体に障がいがある人など、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

建<sup>たてもの</sup>物や道<sup>どうろ</sup>路をいろいろな人<sup>ひと</sup>に使<sup>つか</sup>いやすくすることは大切<sup>たいせつ</sup>なことです<sup>ひとり</sup>が、一人ひとりが、困<sup>こま</sup>っている人<sup>ひと</sup>をお手<sup>て</sup>伝<sup>つだ</sup>いすることも、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。

## お手伝いの基本マナー

1. 困<sup>こま</sup>っている人<sup>ひと</sup>を見<sup>み</sup>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>いしましょうか？」



2. いきなりはやめましょう。

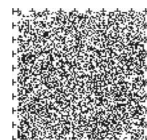
いきなり手<sup>て</sup>を引<sup>ひ</sup>っ張<sup>ぱ</sup>ったり、車<sup>くるま</sup>いすを押<sup>お</sup>すと相手<sup>あいて</sup>はびっくりします。

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？」



## おもいやりの気持ちが大切！



# ● 見えにくい人、見えにくい人へは

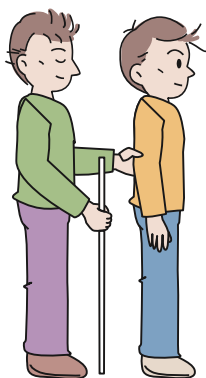
見えにくい人や見えにくい人が困っているときに、あなたから「どこへ行きますか？いっしょに行きましょうか？」と声をかけると、見えにくい人や見えにくい人は安心します。特に駅のホームや道路の交差点などは転倒や事故の危険があるので積極的に声をかけましょう。

## てび きほんしせい 手引きの基本姿勢

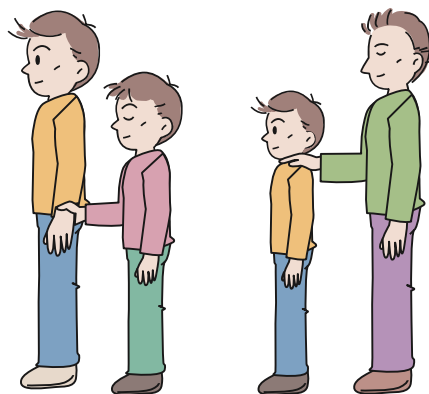
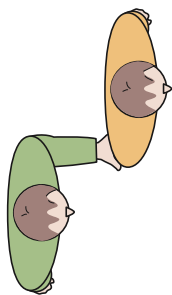
相手のななめ前に立ちます。見えにくい人や見えにくい人にあなたの肘の上のあたりを軽くつかんでもらいましょう。

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。



てび ほこう ようす  
手引き歩行の様子



しんちようさ ばあい  
身長差がある場合

## し 知っておこう！

### ○白杖 SOS シグナル

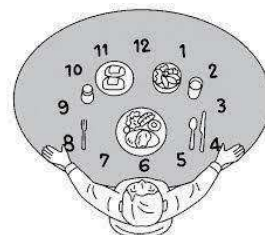
視覚障がい者が周囲に助けを求め、白杖を頭上50cmに掲げて意思表示を行うことです。

みかけたら  
声をかけましょう。

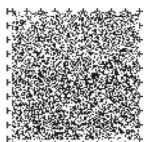


### ○クロックポジション

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」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」



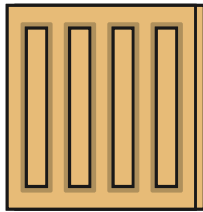


しかくしょう しゃゆうどうよう  
視覚障がい者誘導用ブロック

みえない人や見えにくい人が安全に安心して歩けるように、歩道や建物内の床に設置されています。

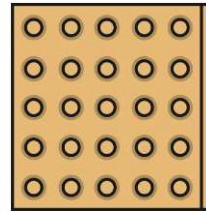
せんじょう ゆうどうよう  
●線状ブロック(誘導用)

まっすぐ進むことを教えています。



てんじょう ちゅういかんきよう  
●点状ブロック(注意喚起用)

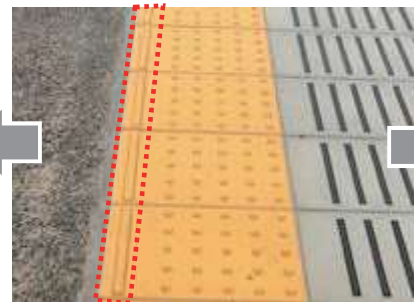
階段や、曲がるなど注意することや、目的地についておし教えています。



えき ホームには **ない ほう せん** があります

えき ホームでは、てんらくぼうしのためホーム側を示すための「内方線」がついています。

ホーム側

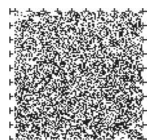
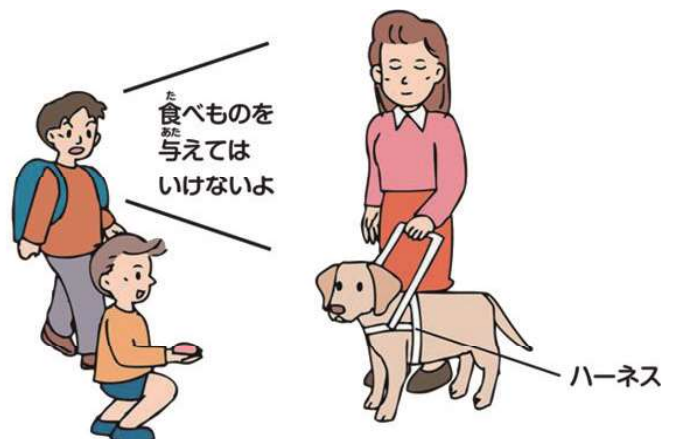


線路側

もうどうけん  
盲導犬

もうどうけん は、みえない人や見えにくい人が安全に歩くための訓練を受けた犬です。盲導犬が白色また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、食べ物を与えないようにしましょう。

えき ホームなどではより安全で安心して歩けるよう、盲導犬を連れた人へも声をかけましょう。





# ● 聞こえない人、聞こえにくい人へは

「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。

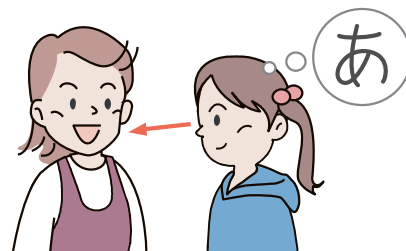
## 筆談

手のひらや紙に文字を書いて話をする方法です。



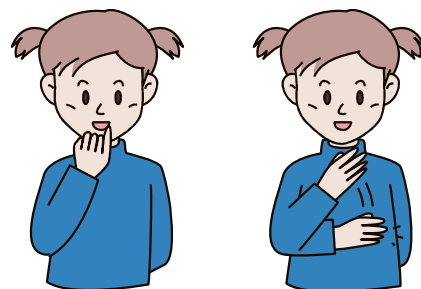
## 口話

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。



## 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。



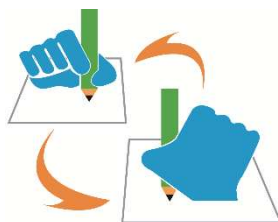
## し 知っておこう！

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。

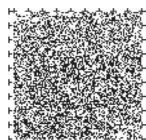
みみ 耳マーク



ひつだん 筆談マーク

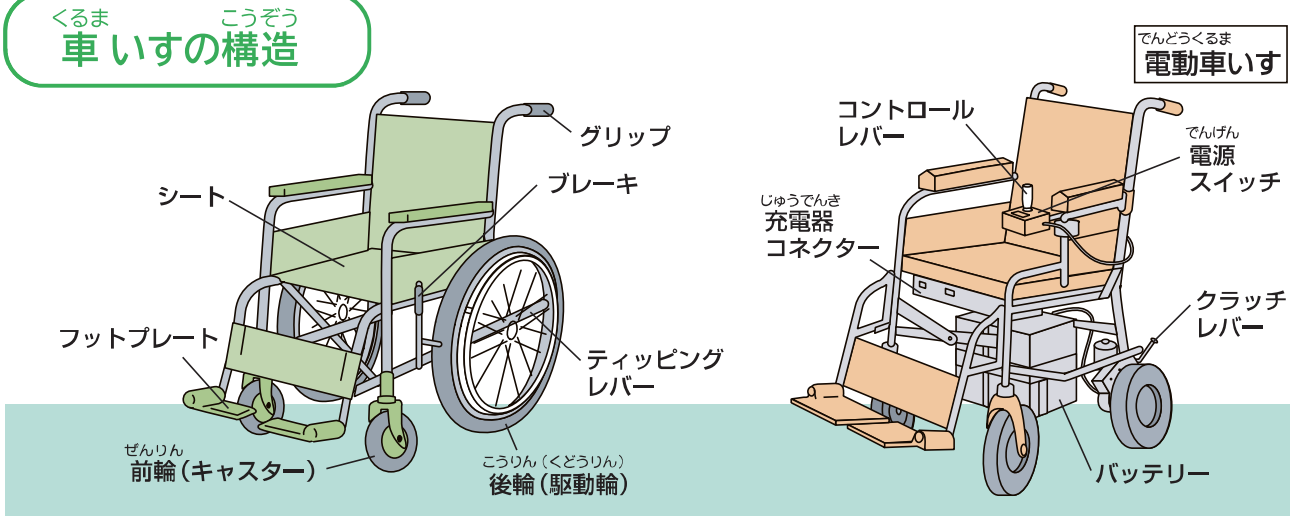


しゅわ 手話マーク



# ● 手や足を動かさない人、動かしにくい人へは

## くるま 車いすの構造



## ひく だんさ のぼ お 低い段差の上り下り



ぜんりん  
前輪を  
あ  
上げます

かたほう  
片方のティッピングレ  
バーを踏んで、ぜんりん  
前輪(カ  
スター)を上げます。

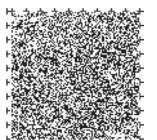
ぜんりん だん うえ あ  
前輪を段の上に上げ  
ます。

まえ お ぜんりん  
前へ押しながら後輪を  
だん うえ の  
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

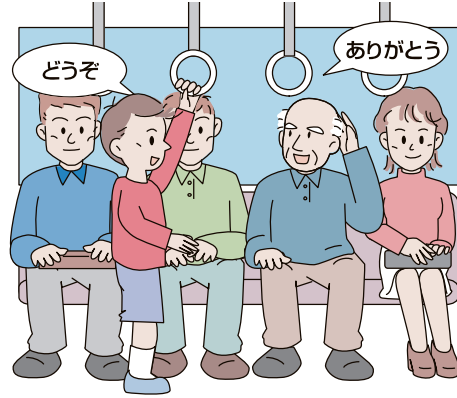
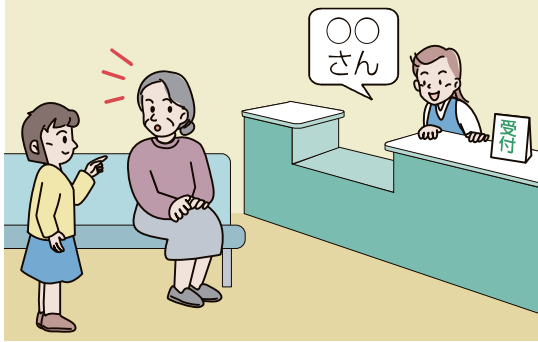
にんいじょう も あ  
4人以上で持ち上げます。  
こ  
子どものみなさんには危険で  
すので、しゅうい ひと たの  
周囲の人に頼みましょう。



## ● 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。

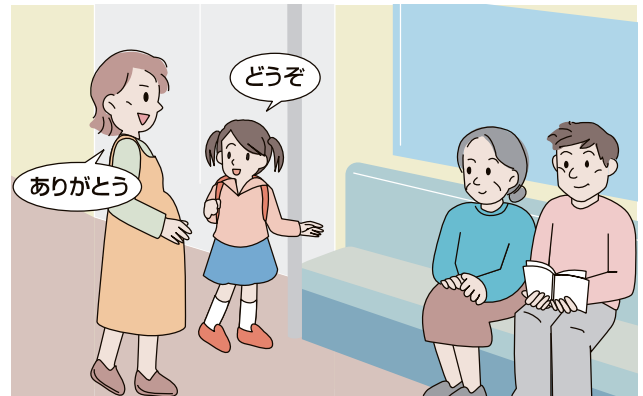
また、ひざが曲がりにくく、つま先が上がらないので、ちょっとした段でもつまづきやすくなります。電車やバスの中で席をゆずりましょう。



## ● 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。

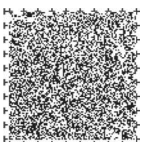
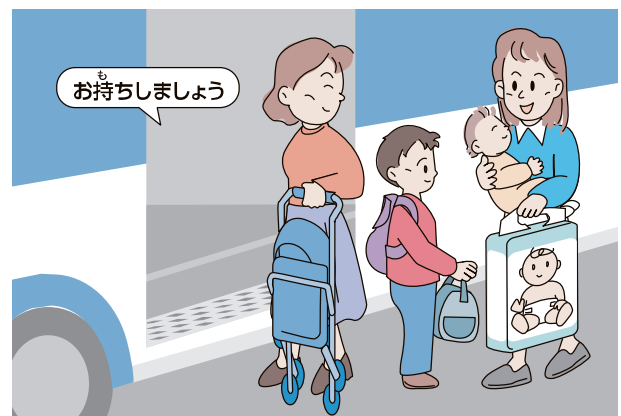


## ● 赤ちゃん連れの人へは

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、声をかけてお手伝いしましょう。



# ●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、具体的に話すといいでしょう。

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。

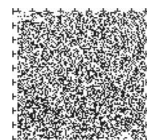
○知的障がいとは？

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。

## 視覚障がい者のための



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。

## 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。

## 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。

## 耳マーク



聞こえない人や聞こえにくい人が、自分の聞こえが不自由であることを示すために使用するマーク。

## 身体障がい者マーク



自動車の運転免許を受けた身体に障がいがある人が自動車に貼るマーク。

## 聴覚障がい者マーク



自動車の運転免許を受けた聞こえない人や聞こえにくい人が自動車に貼るマーク。

## マタニティマーク

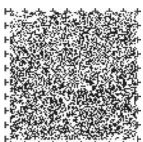


妊娠している人が、周囲に妊娠していることを示すマーク。妊娠している人に対する優しい環境づくりをめざしています。

## 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。







A series of 20 horizontal lines for writing, evenly spaced across the page.

もっと  
知りたい！

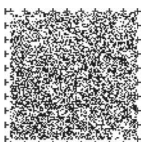
三重県ユニバーサルデザインのホームページ  
を見てみましょう

三重 UD で検索 または



三重県子ども・福祉部  
家庭福祉・施設整備課  
施設整備・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:059-224-2270  
E-mail:ud@pref.mie.lg.jp

令和6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。