

特集 コトバの伝え方

特集

言語

手話

情報

コミュニケーション



うえだ手話言語・情報コミュニケーション条例が制定されました

条例

制定

「コロナ禍を、みんなで共に乗り越えよう!」共同宣言など
新型コロナウイルス感染症関連情報 …… 8

12月から運行開始!
路線バス「上田草津線(特急湯畑号)」 …… 15

1日も早い復旧を目指して
令和元年東日本台風から1年 …… 34

入場割引券でスケートデビュー
12月19日から市民の森スケート場オープン… 37

祈りの言葉は「アメ フラセタンマイナ」
知ってる?上田市の日本遺産③ …… 39

菅平高原スノーリゾート・武石番所ヶ原スキー場
リフト券割引キャンペーン! …… 裏表紙

特集

コトバの伝え方



障がい者支援課職員と牧内さんが手話で会話している様子

障がい者支援課 ☎23-5158

障がいは誰でもなりうる

障がいは生まれた時から、あるわけではありません。病気や事故によって誰もがなる可能性があります。

上田市内の身体・知的・精神障がい者総数は、9743人※
います。その総数の中には、複数の障がいを併せて持っている方もいます。

市の人口の約6.2%、約16人に1人が何かしらの障がいがあります。

想像力を働かせる

障がいのある方へ何かを伝えたい時、従来の方法だけでは十分かもしれません。相手の気持ちになり、想像力を働かせることで、その方に合った伝え方があるはずです。

それぞれの伝え方
私たちが日ごろ接する人たちの中には、目に見える障がい、目に見えない障がいのある方や家族に障がいのある方がいたり、障がいのある方を支える仕事をしている方がいます。今回、障がいに関わる方々にインタビューしました。

条例が制定されました

今年7月、上田市では、『うえだ手話言語・情報コミュニケーション条例*』が制定されました。行政をはじめ、市民の皆さんや事業者の方に手話などの理解・促進や普及、また障がいのある方などが住みやすい環境づくりなどの責務や役割を明確にし、手話などの意思疎通手段を日常生活で当たり前のように利用できる社会づくりを目指します。

*正式名称「上田市手話言語の普及及び視聴覚障害者等の意思疎通手段等の利用促進に関する条例」

●上田市では、法令や団体などの固有名詞を用いる場合は「障害」、人の状態を表す場合は「障がい」と表記しています。



聴覚障がいのある牧内さんにインタビュー

牧内さん

(上田市聴覚障害者協会コミュニケーション対策部長)
2歳の時に高熱を繰り返し、聴力が段々となくなる。3児の母で子育て奮闘中!

どこでも誰とでも意思疎通できる社会へ

牧内さんは、市内の手話サークルの講師など、手話の普及に力を注いでいます。今年7月、上田市で、『うえだ手話言語・情報コミュニケーション条例』が制定されて、今後の上田市はどうなっていくか聞くと、「理想は市内のどこにいても、年代を問わず、誰もが笑顔でコミュニケーションがとれるようになってほしい。」と笑顔で話されていました。

困っていれば、お互いを助

「困っていれば、お互いを助けてほしいです。人によっては嫌がる人もいるけど…。周りに困っている人がいたら困っているのかな、何かできることはないかな、と思うんじゃないかしら? 私たちも困っている人がいれば、助けたいと思う気持ちは同じです。」と誰もがハッと思わせることを話されていました。障がいが「ある」「なし」にかかわらず、困っている人を見たら、助け合う行動をしてみませんか?

聴覚障がいのある方は声を発することができない方が多く、周りに助けを求める行動自体が難しいです。聴覚障がいの方に私たちは、どう伝えたらいいですか。「積極的に声をかけてほしいです。人によっては嫌がる人もいるけど…。周りに困っている人がいたら困っているのかな、何かできることはないかな、と思うんじゃないかしら? 私たちも困っている人がいれば、助けたいと思う気持ちは同じです。」と誰もがハッと思わせることを話されていました。障がいが「ある」「なし」にかかわらず、困っている人を見たら、助け合う行動をしてみませんか?

いろいろな伝え方

声や音が聞こえていない様子で、困っている姿をみても、誰でも手話ができるわけではありません。手話以外の方法で伝えるにはどうすれば



いいですか。「新型コロナウイルス感染症の影響で、外出すれば、ほとんどの人が予防のためにマスクをしています。マスクをしていても伝わる方法は、スマホ画面で文字入力や伝えたり、紙に書いたり、物に指差しすることなどで、伝わることもあります。あとは体を使った「ジェスチャー」で理解できることも多いです。」聴覚障がいの方だけではなく、声や音が聞こえない方には、いろいろな伝え方があります。

地域の中で情報共有

コロナ禍で、隣近所の人同士で話す井戸端会議が少なくなった2020年。牧内さんは地域のどんなことに興味があるのでしょうか。「近所の誰かが結婚した、子どもが生まれた、家を建てたなどの地域の嬉しい情報を教えてもらうことは、私も幸せな気持ちになります。」と話されていました。

心の繋がり

た。みんなの心を温かくするような情報を地域の中で共有することで、温かい地域になるようにです。

地域の方とどんな繋がりがありますか。「暮らしている地域内で、自分や家族に障がいがあることを知ってもらうことが、近所の火事や災害などの避難が必要な時に大事なことだと思います。私は、近所の方に障がいがあることを伝えているので、いざという時に安心です。」と地域とのつながりを感じる内容でした。

声以外の伝え方も具体的に聞け、今から私たちに何ができるのか考えるきっかけになった生の声でした。

正しい知識が必要

障がいが「ある」「ない」だけで偏見や差別をしないように正しい知識を学ぶ必要があります。

職場で伝える

障がいのある方が4名働いている敬老園のサンパレスときわぎの皆さんにインタビューしました。

サンパレスときわぎに勤めて2年目になる林さん。利用者さんへの言葉遣いなどが丁寧で多くの利用者さんから好かれています。現在は一人で他の職員と同じ仕事内容を行っています。



林さんと利用者さんが会話している様子

利用者さんから感謝のコトバを言ってもらえてうれしい。介護職は、やりがいがあり、天職です！



サンパレスときわぎの職員のみなさん

チームワーク抜群

“伝える”ではなく、“伝わる”にする

仕事を教える際に、相手に一方的に情報を伝えるだけでは、相手が理解したかわかりません。相手に伝わるようにどんな工夫をしていますか。「教える人によって教え方がさまざまだと、混乱させてしまいます。必ず、マンツーマンで教えている教育係を通じて教える体制にしています。また、相手に「伝わる」ために、仕事内容を言葉だけでなく、実際にやっているのを見せたり、伝わるように心がけています。」

具体的な言葉を

仕事内容が伝わるように気を付けることはありませんか。「抽象的な言葉を使わないようにしています。例えば、「臨機応変」という言葉は具体性がありません。どんな時に何をすればいいのか具体例を出して説明しています。」

相手の気持ちを考える

働きやすい職場環境に必要なことはなんですか。「障がいのあるなしに関わらず、職員同士で考えて、話し合う時間を何度も持つことが大事です。また、職員全員が相手の気持ちを想像して接しようと考えていることで、自然とやさしい気持ちになり、それが職場の雰囲気やチームワークを良くしていきます。私たちは、利用者さんはもちろん職員同士についても思いやりの気持ちで仕事をしています。」

「障がいがあることを『認める』ことで職場の理解が得られ、誰でも働ける可能性が広がります。私たちのような職場が増えれば、優しい社会をつくることができると 생각합니다。」

手話で伝える

手話は、手の形や動きでそれぞれの意味を表し、声を発せずに相手へ思いを伝える言語です。

小・中学校では授業の一環で挨拶や名前などの簡単な手話を学ぶなど、身近なものになっています。



竹内さん
(上小手話サークル会長)

上小手話サークル

昭和46（1971）年にできて、現在は高校生から幅広い年代の約60名が入会しています。

活動は週2回（木曜日13:30～、金曜日19:00～）、ふれあい福祉センター内で行っています（毎月5週目はお休み）。

手話に興味がある方や学びたい方は、活動日に直接お越しになるか、障がい者支援課にご連絡ください。



▲上小手話サークルの様子▶



慣れ親しんでほしい

手話が今後どうなっているか。私でも学んで十数年経ち、今は手話通訳士として仕事をしています。少しでも多くの人に手話に慣れ親しんで、伝え方の一つにしてほしい。」と話してくれた竹内さん。

きっかけは人それぞれ

手話サークルの皆さんは、「手話を使う場面に遭遇したら、相手の言いたいことを理解したい。」、「数十年前に聴覚障がいのある学生が買物で困っていたのに、何もできなかった自分が無力だと感じたから。」と、役に立ちたいという思いを話してくれました。

点字で伝える

視覚障がいのある方は、情報を目ではなく、音を耳で聞いたり、紙の凸凹で文字を表す点字を指の感触で読み取り、情報を得ています。

文字を点字に訳す「点訳」は手作業かパソコンで作成しています。一文字一文字の点訳を間違えないように、相手に伝わるように丁寧に作成しています。

丁寧に一文字ずつ点訳している様子



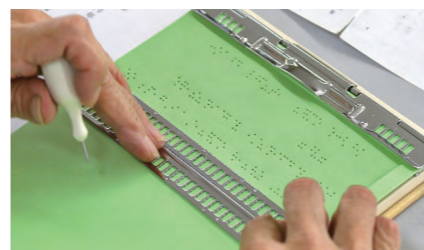
小泉さん
(入会1年目)

でんでん虫の会

昭和63（1988）年にできて、現在は約20名が入会しています。活動は毎週火曜日の13:00～、ふれあい福祉センター内で行っています。

点訳する内容は、市や議会などの広報紙、絵本、時事ネタをまとめたりなどさまざまです。

点訳の依頼がありましたら、上田市社会福祉協議会にご連絡ください（☎25・2629）。



点字内容を相談している様子▶



思いが活動に

点訳しようと思ったきっかけはなんですか。「誰かのためにになりたい」と思っただけでボランティアを探していたら、点訳に出会い、興味を持ちました。」と話す小泉さん。「東日本大震災後、役に立ちたいと思ったけれど、現場でボランティアすることができなかった。市内でできることは何かあるか考えた中で、点訳を始めました。」と今では複数のボランティア活動に参加している方もいます。

初心者でも大歓迎です！

毎年2～3月頃に開催している講座があります。講座に興味のある方は、上田市社会福祉協議会にご連絡ください。

障がいのある方が利用できるサービスが各種あります

障がいのある方に対して、各種手当などの経済的支援のほか、医療費の負担軽減や税負担の軽減、有料サービスの割引などの支援があります。また、障害者手帳をお持ちでなくても受けられる支援もあります。「障がい福祉制度のしおり」にまとめていますので、この機会にご自身やご家族が利用できるサービスなどをご確認ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。☑ 障がい者支援課までお問い合わせください。

支援制度の例

特別障害者手当

最重度の障がいがある方または重度障害が重複している方が受け取ることのできる手当金

特別児童扶養手当

障がいのある児童を監護している保護者が受け取ることのできる手当金

福祉医療費助成制度

障害者手帳をお持ちの方で等級要件、所得要件を満たす場合に、医療費負担を軽減する制度

障がい福祉サービス

日常生活を過ごす中で、障がいのある方が安心して暮らせるための各種障がい福祉サービス



ホームページ

上田市は障がいのある方を対象に会計年度任用職員を募集します。詳細は18、19ページをご覧ください。

皆さんの意見が、これからの上田市をつくります

市民意見募集（パブリックコメント）を実施！

「第3次上田市障がい者基本計画（案）」と「第6期上田市障がい福祉計画・第2期上田市障がい児福祉計画（案）」について、市民の皆さんからの意見を募集します。

- 募集期間 12月1日(木)～令和3年1月4日(月)
- 公表場所 市ホームページ、☑ 窓口（市役所南庁舎1階）、行政資料コーナー（市役所本庁舎1階）、☑・☑・☑ 市民サービス課、豊殿・塩田・川西自治センター窓口
- 提出方法 市ホームページまたは、公表場所から入手できる記入用紙に住所・氏名・電話番号を記入の上、郵送やFAX、メール、または☑ 窓口へ持参ください。

☑ 障がい者支援課 ☎23・5158 📠24・9423
郵送の場合「〒386-8601（住所不要）障がい者支援課宛」 ✉ shogaisien@city.ueda.nagano.jp

心のバリアフリーを目指しましょう

今回の特集をきっかけに、相手の気持ちを考え、何ができるのか考えてみませんか。心のどこかにある偏見や差別などの壁（バリア）をなくし、お互いに個性を尊重し合いながら、ともに手を取りあい、幸せに暮らせる上田市を実現させましょう。

地域で伝える

学内での学習にとどまらず、校外学習などを通じて、福祉についての幅広い知識や経験を学んでいる上田千曲高等学校生活福祉科。生徒の皆さんが行ったバリアフリー調査や、地域で必要だと思うことを聞いてきました。



日常生活に潜む危険性
道を歩く時、段差や傾斜を気にすることはあっても、別の道を歩こうとは思わないのではないのでしょうか。
車いすを移動手段として使っている方は、1cmの段差や少しの傾斜でも転倒し、大きなケガに繋がる危険性が日常生活には潜んでいます。

バリアフリー調査とは？

障壁（バリア）をなくす（フリー）、つまり、障がい者や高齢者などが生活を



苦戦しながら、車いすを操作しました。実際に乗ることで課題が見えてきました。

▲令和2年9月に行ったバリアフリー調査（市内の道路などで調査している様子）。▼



上にある商品が届かない…。

送る上で、障壁となるものを取り除くという考えです。

今年の9月に行ったバリアフリー調査は、校内や周辺地区内で行いました。調査を行ったのは生活福祉科の3年生。生徒は車いすを操作し、同じ視線になることで地域にある問題点を見つけています。これまで上田駅や別所線、上田市役所などさまざまな場所で行っています。

生徒は、「同じ視線になることで、課題が見えてきました。また、今回初めて車いすに360度カメラを付けて撮影しました。この動画を多くの人に見ていただき、考えるきっかけになってほしい。」と話されていました。

少しの意識変化が住みやすい街をつくる

障がいのある方と生活する上で大切なことは、障がいのある方の視線になり、地域の中で何が課題なのか、どうしたら解決の方向にいくのか、考える時間をつくることです。「子どもには対応力があるので、障がいについてみんなが学習する場をつくってほしい。」と話してくれました。

小さい頃から障がいに対して、正しい知識を持つという環境づくりも必要なのかもしれません。

ご存知ですか？ マークの意味



ハート・プラスマーク
身体内部（心臓、呼吸機能、じん臓など）に障がいがある人を表すマークです。



オストメイトマーク
人工肛門・人口膀胱を造設している人のための設備があることを示すマークで、トイレの入り口などに表示されています。



ヘルプマーク
外見から分からなくても、援助や配慮を必要としていることを知らせるマークです。



身体障がい者標識
肢体不自由であることを運転する車に表示するマークです。



聴覚障がい者マーク
聴覚の障がいを持つことを運転する車に表示するマークです。



耳マーク
聞こえが不自由なことを表す、国内で使用されているマークです。



障がい者のための国際シンボルマーク
障がいを持つ人が利用できる建物施設であることを表すための世界共通のシンボルマークです。