

# 誰もが生き生きと生活できる社会を みんなでつくろう!

☎ 障がい者支援課 ☎23-5158

「障害者差別解消法<sup>※</sup>」が令和3年6月に改正され、令和6年4月1日から施行されます。この法律は、障がいの有無に関係なく、その人らしさを認め合いながら、共に生きる社会をつくることを目的としており、「不当な差別的取扱い」を禁止し、「合理的配慮の提供」を求めています。

今回の改正により、これまで民間事業者には「努力義務」(できるだけやらなければならない)とされていた「合理的配慮の提供」が、国や自治体と同じように「義務化」(やらなければならない)されました。

市でも、手続きやサービス提供の場などで、障がいを理由とする差別を決して行ってはならず、また、さまざまな場面で合理的配慮の提供を実施しています。

※正式名称「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」

## ◆不当な差別的取扱いの禁止とは?

事業者が、障がいのある人に対して、正当な理由なく、障がいを理由とした差別を禁止することです。

## ◆合理的配慮の提供とは?

障がいのある人は、社会の中にあるバリアによって生活しづらい場合があります。この法律では、事業者に対して、障がいのある人から、社会の中にあるバリアを取り除くために、何らかの対応を必要としているとの意思が伝えられたときに、負担が重すぎない範囲で対応することを求めています。

## ◆例えば…

- ・文字の読み書きが困難な方が、タブレットや音声読み上げソフトで学習できるようにする(UDトークの画面、機材の写真を挿入)
- ・複雑な指示や文章の理解が難しい方に、内容を1つずつ分けて伝えたり、イラストを使用し説明する
- ・車いすを利用する方が自力で移動できない場所に、スロープやエレベーターを設置する
- ・疲労や緊張が大きい方のために、休憩スペースを設けたり、業務時間などを調整する など



# 自閉スペクトラム症を知ってください

自閉スペクトラム症(ASD)は生まれつきの脳の機能に関して起こる発達障がいの一つの症状です。幼少期から人との関係がうまく築けなかったり、自分が関心を持った行動や物、習慣などに強いこだわりが見られ、生活上の支障がおこることが一次的な問題です。成長の過程で過剰なストレス(失敗や挫折、叱られ続ける経験)が重なると、自信を失って、身体不調やひきこもり・うつ・暴力など二次的な問題に発展する可能性があります。

できるだけ早い時期から、周囲がその方を理解し支援することで、ストレスを感じにくい生活習慣や環境を整えることが大切です。



## 発達障害啓発週間のブルーライトウォークで一緒に歩いてくださる方を募集しています!

- 日時** 4月6日(土) 18:30(雨天決行)
- 集合場所** 上田駅前広場 真田幸村像前
- 持ち物** ブルーの服や物、ライト など



☎ 上小圏域障害者総合支援センター ☎28-5522

☎ 発達相談センター ☎24-7801



善光寺や東京タワー、エッフェル塔などのブルーライトアップ、渋谷駅前八チ公ブルーデコレーションなど各地で啓発活動に取り組んでいます。

# 3月は「自殺対策強化月間」です

令和4年の全国の自殺者数は21,881人で、女性は3年連続の増加、男性は13年ぶりの増加となっています。市内でも、毎年自殺で亡くなる方がいます。自殺はその多くが追い込まれた末の死といわれています。ひとりで抱えず、相談機関に話してみませんか。

☎ 健康推進課 ☎23-8244

## 生きるのがつらい・消えてしまいたい時に話してみませんか(電話相談)

相談先	電話番号	受付時間
こころの健康相談 統一ダイヤル <sup>※</sup>	☎0570-064-556	祝日・年末年始除く月～金曜日 9:30～16:00、18:30～22:30(受付は22:00まで)
いのちの電話	☎026-223-4343(長野)	年中無休 11:00～22:00
	☎0263-88-8776(松本)	
	☎0120-783-556(無料)	
#いのちSOS	☎0120-061-338(無料)	毎日 16:00～21:00、毎月10日 8:00～翌日 8:00 日・月・火・金・土曜日 0:00～24:00 水・木曜日 6:00～24:00

※「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がいる」「身内が自死してつらくてどうしようもない」などの自殺に関する相談をお受けしています。

## こころの健康について相談したい

相談先	電話番号	受付時間
健康推進課	☎23-8244	祝日・ 年末年始除く 月～金曜日 8:30～17:15
丸子保健センター	☎42-1117	
真田保健センター	☎72-9007	
武石健康センター	☎85-2067	
上田保健福祉事務所	☎25-7149	
長野県精神保健福祉センター	☎026-266-0280	

## どこに相談したらいいかわからない

**よりそいホットライン**  
どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します  
☎0120-279-338(無料) 年中無休・24時間

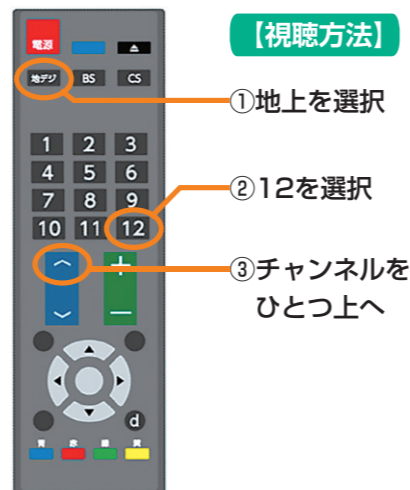


# 丸子テレビ放送にご加入の皆さん 上田市行政チャンネルの地上放送【122チャンネル】 での放送が4月からスタート!

上田市が制作し、市内ケーブルテレビ(上田ケーブルビジョン・丸子テレビ放送)で放送している「上田市行政チャンネル」。

丸子テレビ放送では、4月から地上放送の122チャンネルでもご視聴いただけるようになります。ぜひご覧ください。

※上田ケーブルビジョンでは、地上放送の11チャンネルでご視聴いただけます。



☎ 行政チャンネルについて 広報課 ☎71-8080  
視聴方法などについて 丸子テレビ放送 ☎0120-860-654