



# 特集

## 配慮を必要とする人を示すマーク ピクトグラムをご存知ですか？

今年度は東京オリンピック・パラリンピックの年です。様々な競技のスポーツピクトグラムが考えられています。ピクトグラムには、世界共通のマークや自治体独自で作成しているものがあります。表紙のピクトグラムは高知市内で見かけたものです。皆さん、いくつ正確に知っていましたか。今号では、障害のある人など「配慮を必要とする人」を示すマークを特集しました。

国際シンボルマーク

### 障害者のためのマーク

障害のある人が利用できる施設や設備を示している。

障害者に限らず高齢者やケガ人なども含まれます。

所管 公益社団法人 日本障害者リハビリテーション協会

---

### 視覚障害者のためのマーク

視覚障害者の安全等を考慮した、施設・設備・機器等に付けられている。

信号機では、信号が長めに調整されています。

所管 社会福祉法人 日本盲人福祉委員会

自動車に表示する障害者マーク

### 身体障害者標識（ステッカー）

肢体不自由を理由に運転免許に条件\*1を付された人が車に表示。  
\*1 車内に運転補助装置を備えるなど

### 聴覚障害者標識（ステッカー）

聴覚障害を理由に運転免許に条件\*2を付された人が車に表示。  
\*2 ワイドミラーなど、視覚を補助するものを備える

これらの表示がある車に「幅寄せ」や「割り込み」をした場合、道路交通法違反となる場合があります。

所管 警察庁交通局 交通企画課

### 外見からは分かりにくい内部障害など

\*内部障害…心臓、じん臓、呼吸器、膀胱・直腸、小腸、肝臓、免疫機能の障害

#### オストメイト\*マーク

\*人工肛門・人口膀胱（ストーマ）を造設している排泄機能に障害のある人

オストメイトの人及びオストメイト対応の設備がある多目的トイレ等を示している。

多目的トイレを使用しにくいのが現状。最近の公共施設や商業施設ではよく見かけますね。

所管 公益財団法人交通エコロジー・モビリティ財団

#### ハート・プラスマーク

内部障害がある方を示すマーク。色々な場面で苦勞することも多く周囲の理解が必要。

疲れやすい、携帯電話の電波が悪影響になる、受動喫煙で息苦しくなる等の症状があります。

所管 特定非営利活動法人 ハート・プラスの会

#### ヘルプマーク

援助や配慮を必要としていることを知らせるマーク。義足・人工関節、内部障害・難病、妊娠初期の方など。

所管 東京都福祉保健局 障害者施策推進部計画課

### 視覚に障害のある人

公共施設、交通機関、スーパー、飲食店等の民間施設は、補助犬（盲導犬・介助犬・聴導犬）の受け入れが義務付けられています。

これら2つは補助犬の受け入れを表示するステッカー。

#### ほしよ犬マーク

補助犬はペットではありません。身体障害者補助犬法に基づいて訓練・認定されており、社会のマナーや衛生面も管理されています。

高知に「補助犬トイレ」があります

高知県で補助犬トイレがあるのは「オーテピア」だけです。（本誌発行時現在）もっと増えたらいいですね。

所管 厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部

#### 「白杖SOSシグナル」

（普及啓発シンボルマーク）

視覚障害者が白杖を頭上50cmに掲げて周囲にSOSを知らせる様子を表している。

駅のホームや路上などで視覚に障害のある人が危険に遭遇しそうな場合は、白杖SOSシグナルを示していなくても、声をかけてサポートをしてください。

所管 岐阜市福祉部 福祉事務所障がい福祉課

### 聴覚に障害のある人

当事者からマークを提示された場合は、対応しましょう。窓口等でマークを掲示している場合は「対応します」の意味です。筆談や手話、ゆっくり話すなどの配慮が必要です。

#### 手話マーク

手話を必要としている人を対象としたマーク。

#### 「We Love コミュニケーション」リストバンド

高知県には聴覚障害者理解の普及啓発グッズ 青いリストバンドがあります。「耳が聞こえません」「手話ができます」「聴覚障害への理解を示しています」などの意味があります。

所管 一般社団法人 高知県聴覚障害者協会

#### 耳マーク

（聴覚障害者マーク）

聞こえが不自由な人を対象としたマーク。

所管 一般社団法人 全日本難聴者・中途失聴者団体連合会

筆談を必要とする人は、ろう者等、音声言語障害者、知的障害者、外国人等も含まれます。

これら3つのマークは、イベント時のネームプレートや災害時に支援者が身につけるビブス（ゼッケン）などに掲示することもできます。

所管 全日本ろうあ連盟



ここからは、前号につづき手話の図解を掲載しています。  
今回は、接客編 (店員・お客様) と交通編です。  
前号とあわせて手話の学習にお役立てください。

図解協力：一般社団法人 高知県聴覚障害者協会

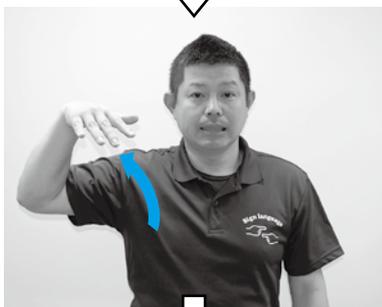


### 熱いので気を つけてください

※舌を指差すしぐさ



⇒右手で熱いものを  
触って飛び退く  
しぐさ (熱い)



⇒両手を握り、  
胸の前で重ねる  
しぐさ  
(注意・気をつける)

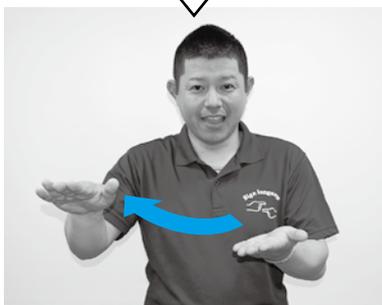


### 品切れです

※右手の人差し指と  
親指で丸を作り、  
①から②の順番で、  
「品」という形を  
表すしぐさ (品物)



⇒左手の平を上にし、  
その上を右手の  
平を滑らせる  
しぐさ (なくなる)



### 温かいのと 冷たいの どちらが よろしいで しょうか?

2回

※両手で胸元に風を  
送るしぐさ  
(温かい・暖かい・  
春)



⇒体を縮め、震える  
しぐさ (冷たい・  
寒い・冬)



⇒両手の人差し指を  
立て、上下に動か  
すしぐさ (どっち)

☞「温かい」と「冷  
たい」は体の向き  
を変えて表すと  
わかりやすいです。



### お確かめ ください

※右手の人差し指と  
中指を立て、  
両目の前から前に  
突き出すしぐさ  
(見る)



⇒手のひらを縦にし、  
指を伸ばした  
状態で前に動かす  
しぐさ (お願い)



### お席までご案内いたします

※左手の人差し指と中指を伸ばした状態で、手の甲を上にし、右手の人差し指と中指を同じく手の甲を上にして乗せ、指先を少し曲げるしぐさ (椅子に座る・席)

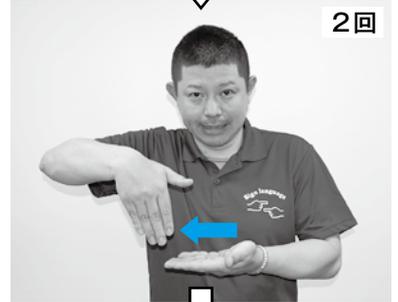
⇒左手を開いて、その先を右手で軽くつまみ、右側へスライドさせるしぐさ (案内・連れて行く)



### お会計をさせていただきます

※右手の人差し指と親指で丸を作り、左手を添える (お金)

⇒左手のひらを上に向け、その上を右手の4指の指先を右方向へ払うしぐさ (計算)



⇒右手の人差し指と親指で丸を作り、確認を促すしぐさ (OK・いいですか?)



### お待たせいたしました

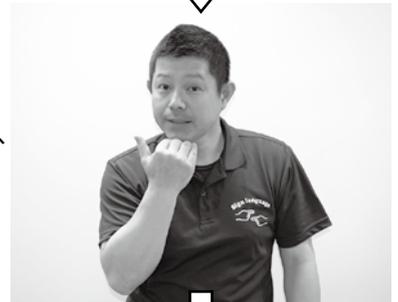
※指を伸ばした右手の甲を水平にし、あごの下に置くしぐさ (待つ)



### おかけになってお待ちください

※左手の人差し指と中指を伸ばした状態で、手の甲を上にし、右手の人差し指と中指を同じく手の甲を上にして乗せ、指先を少し曲げるしぐさ (座る、椅子、席)

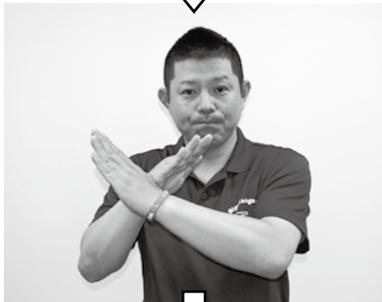
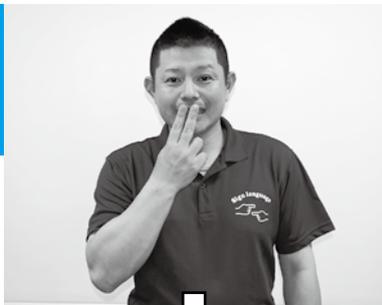
⇒右手を軽く丸めて、あごの下に置くしぐさ (待つ)



⇒手のひらを縦にし、指を伸ばした状態で前に動かすしぐさ (お願い)

### 喫煙席と禁煙席どちらにしますか?

※煙草を吸うしぐさ

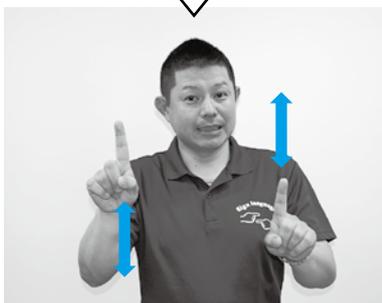


⇒胸の前で両手を使ってXを作るしぐさ

⇒両手の人差し指を立て、上下に動かすしぐさ (どっち)

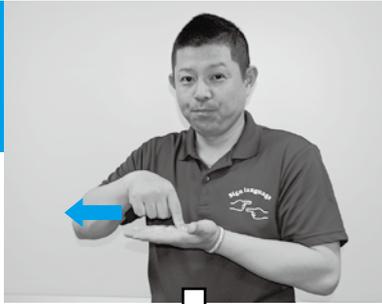


喫煙席と禁煙席は体の向きを変えて表すとわかりやすいです。

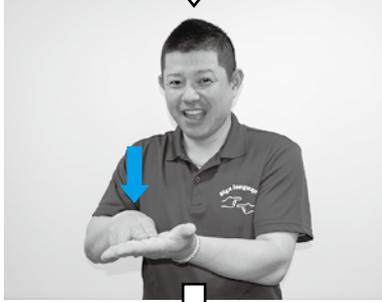


### ご注文が決まりましたら、ベルでお呼びください

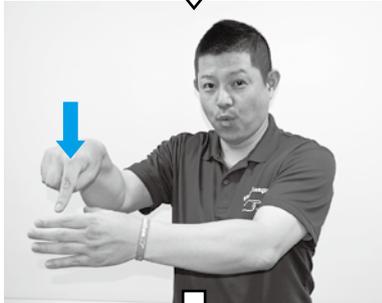
※左手の平を上にし、右手の人差し指を置き、そのまま前に動かすしぐさ (注文・申しこみ)



⇒左手の平を上にし、右手の人差し指と中指を左手の平に軽く叩くように動かすしぐさ (決まる)



⇒左手の甲を相手に向け、右手の人差し指で左手の裏辺りを押すしぐさ (ベルを押す)

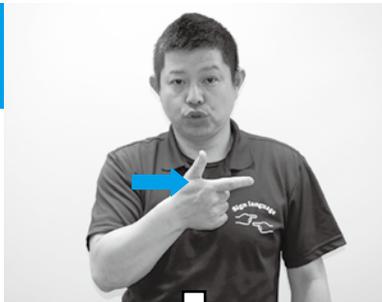


⇒手のひらを縦にし、指を伸ばした状態で前に動かすしぐさ (お願い)



### すぐにお伺いします

※右手の人差し指と親指を開きながら素早く右方向へ動かすしぐさ (すぐ・急・早く)



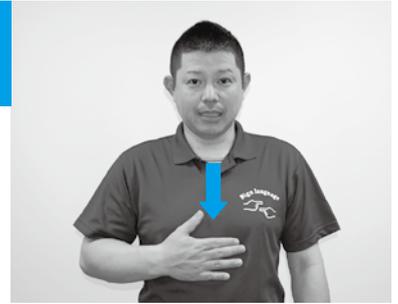
⇒人差し指を前に差し出すしぐさ (行く)



👉 この場合、すぐに行くという意思を見せるため、手話を早めに表すと良いでしょう。

### かしこまりました

※胸をなでおろすしぐさ (分かりました)



### 一緒にこちらはいかがでしょう

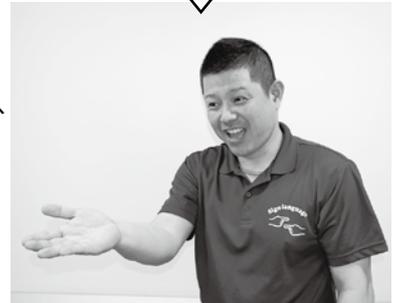
※両手のひらを胸の前で合わせるしぐさ (セット・合わせて)



⇒商品またはメニューを指差して



⇒手のひらを上にし、相手に呼び掛けるしぐさ (いかがでしょう)



### ご注文をお伺いします

※左手の平を上にし、右手の人差し指を置き、自分の方に動かすしぐさ



👉 注文する、受けるは動かす方向で変えます。

⇒人差し指を立て、左右に振るしぐさ (何?)



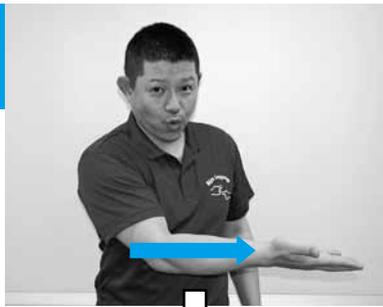
こちらで  
ございます

※実物を差ししぐさ

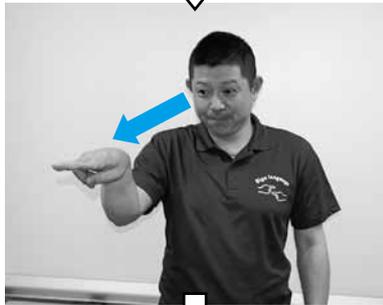
少々お待ち  
ください※親指と人差し指を  
少し開けて近づけるしぐさ (少し)⇒右手を軽く丸めて、  
あごの下に置く  
しぐさ (待つ)⇒手のひらを縦にし、  
指を伸ばした状態  
で前に動かす  
しぐさ (お願い)試着され  
ますか?※両手で服を着る  
しぐさ⇒手の平を上にし、  
呼びかけるしぐさ  
(いかが?)こちらで  
お召し上がり  
でしょうか※人差し指で  
地面を指差す  
しぐさ (ここ)⇒左手でお腕を持つ  
しぐさ、右手の  
人差し指と中指を  
お箸に見立て、  
食べるしぐさ⇒手のひらを上にし、  
相手に呼び掛ける  
しぐさ (いかがで  
しょうか?)サイズをお探し  
しましょうか?※両手の指先を相手  
に向け、左右に  
広げたり縮めたり  
するしぐさ  
(大きさ・サイズ)⇒人差し指と親指で  
丸を作り、目の  
位置で回すしぐさ  
(探す)⇒手の平を上にし、  
呼びかけるしぐさ  
(どうですか?)

**どうぞご覧  
ください**

※手の平を上にし、  
誘導するしぐさ  
(誘導する位置の  
方向へ)



⇒右手の人差し指と  
中指を立て、  
両目の前から前に  
突き出すしぐさ  
(見る)



⇒手のひらを縦にし、  
指を伸ばした状態  
で前に動かす  
しぐさ (お願い)



**またのお越しを  
お待ちしております**

※右手の人差し指と  
中指を立て、  
横に振るしぐさ  
(再び・2回目)



⇒左手の平を上にし、  
親指を立てた右手  
をその上に乗せ  
引き寄せるしぐさ

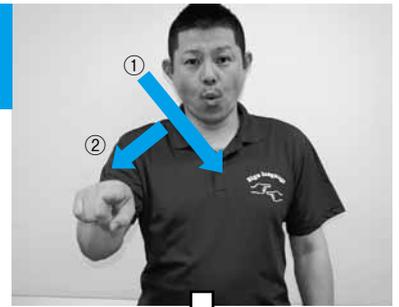


⇒右手を軽く丸めて、  
あごの下に置く  
しぐさ



**何名様  
でしょうか?**

※人と言う字の空書



⇒右手で指折り数え  
るしぐさ(いくつ)



**2,000円  
お預かりします**

※お札の場合、  
分かりやすく  
一枚ずつ見せる  
しぐさ



**申し訳  
ございません**

※眉間にしわを  
寄せるしぐさ  
(迷惑)



⇒手のひらを縦にし、  
指を伸ばした状態  
で前に動かす  
しぐさ (すみませ  
んの表現。身体は  
すぼめる。)





2回

### 時間は どれくらい かかりますか？

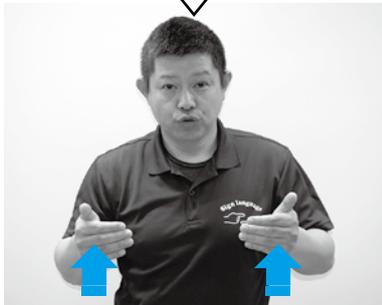
※左手の時計を指差すしぐさ (時間)



⇒ (左手は前動作のまま) 右手で指折り数えるしぐさ (いくつ)



⇒ 両手の人差し指から小指を胸の前で揃え、手前に引き寄せるしぐさ (かかる・必要)

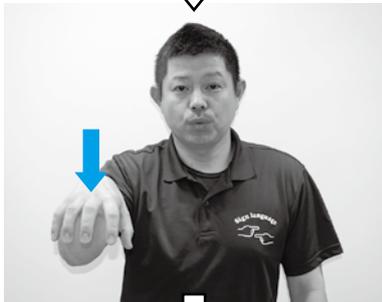


### トイレは どこですか？

※トイレのWとCを表す指文字から



⇒ すべての指を少し曲げて、手の甲を上にした状態から、軽く下に押し下げるしぐさ (場所)

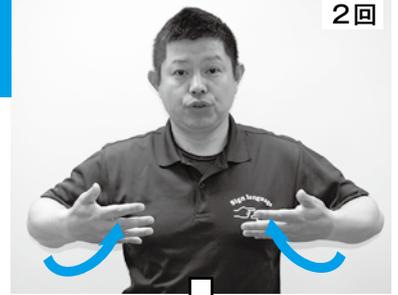


⇒ 人差し指を立て、左右に振るしぐさ (何?)

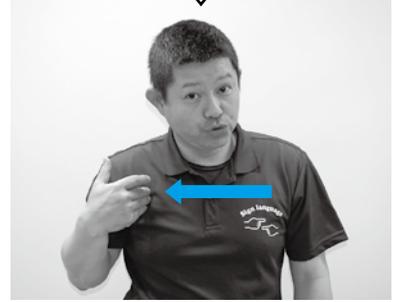


### 温めて もらえますか？

※両手で胸元に風を送るしぐさ (暖かい・温かい・春)



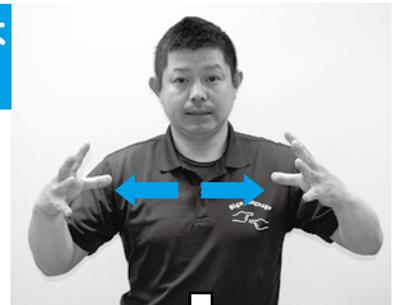
⇒ まっすぐ伸ばした指を左向きから右向きへ動かすしぐさ (できる?・大丈夫)



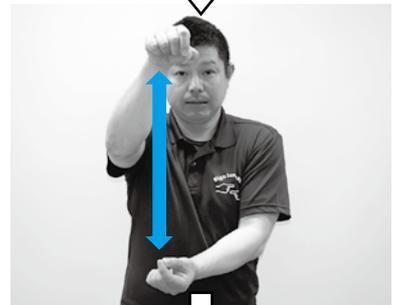
☝ 「できる」は「お願い」の表現でも通じます。

### 大きいサイズは ありますか？

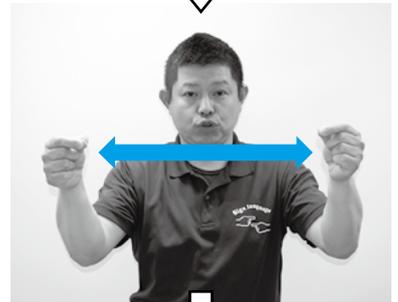
※広げた両手を、胸の前で左右に広げるしぐさ (大きい)



⇒ 両手の親指と人差し指を使って、縦と横をメジャーで測るしぐさ (サイズ)



⇒ 右手の人差し指と親指で丸を作り、確認を促すしぐさ (OK?・ある?)

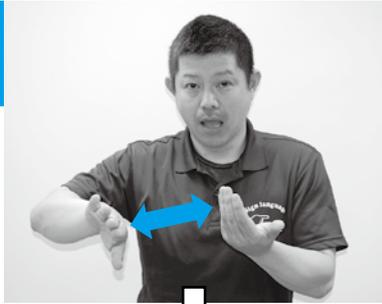


☝ サイズは「大きさ」の表現だけでも通じます。

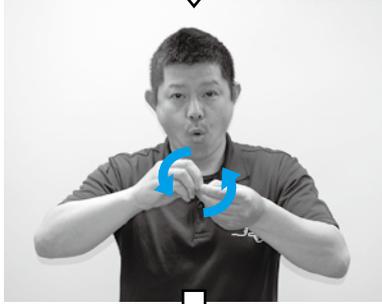


### 他に何色がありますか?

※両手の甲を付けた状態から、離すしぐさ (他、別)



⇒両手の指先を合わせ、ねじるしぐさ (色…絵の具のフタをまわす様子)



⇒人差し指を立て、左右に振るしぐさ (何?)



ちょっとひと休み



## ご案内

### 「はじめての手話講座」

障害者福祉センターでは、「はじめての手話講座」を年に2回開催しています。詳細は11ページ年間行事カレンダーをご覧ください。高知市の広報誌「あかるいまち」にも掲載を予定しています。初めての方を対象とした講座ですので、お気軽にご参加ください。

### 「出張手話講座」

町内会、自治会、企業など10名以上のグループを対象に開催しています。ろう者と直接ふれあえる講座で、あいさつや自己紹介などを学びます。時間は1時間～2時間程度で日程はお問い合わせの上調整します。勉強会や研修などにぜひご活用ください。

■ 障害者福祉センター

TEL : 088-873-7717

### お砂糖をください

※口の前で指先を丸く動かすしぐさ (砂糖・甘い)

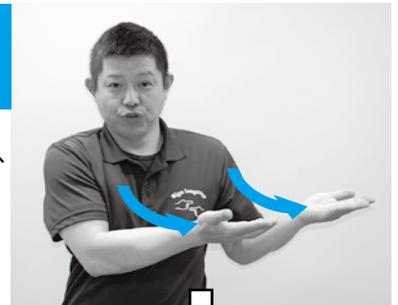


⇒両手を開いたまま重ね、差し出すしぐさ (ください)



### 配達できますか?

※両手の平を上にし、横にスライドさせるしぐさ (運ぶ)

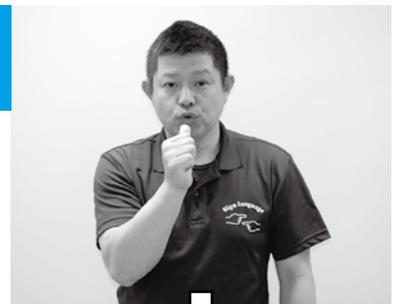


⇒まっすぐ伸ばした指を左わきから右わきへ動かすしぐさ (できる?・大丈夫)



### ミルクをください

※親指をしゃぶるしぐさ (ミルク)



⇒両手を開いたまま重ね、差し出すしぐさ (ください)





みんな覚えてくれたかな？

## 交通編

手話を学ぶ

### J R

※指文字のJとRを合わせたしぐさ



### 駅

⇒左手を広げ、右手親指と人差し指で切符に見立てた左手の手のひらをはさむしぐさ(切符を切る)



### タクシー

※左手を上挙げ、右手の甲を上にして親指とそれ以外の指に少し隙間を空けて(つまむ様な形)、前に押し出すしぐさ



### 汽車

※左手を広げ、右手の人差し指と中指を立てて、左手の前で回すしぐさ



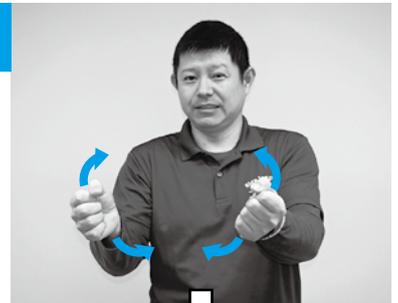
### 駐車場

※自分から見て、Pの形を作る



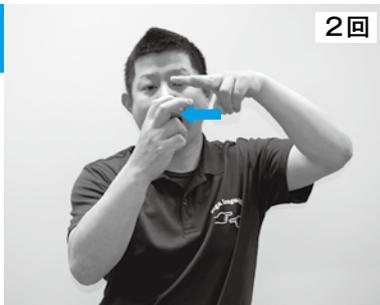
### 車でいきます

※ハンドルを持って運転するしぐさ(車)

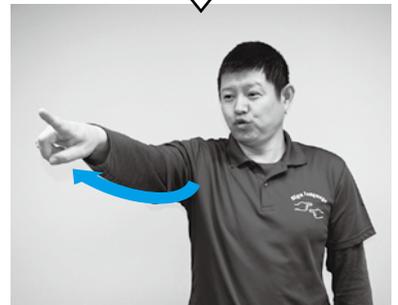


### (路面) 電車

※左手の甲を上にした状態で人差し指と中指を立て顔の前へ、右手の人差し指と中指を軽く曲げた状態で、左手の2本の指をなぞるしぐさ



⇒人差し指を胸元から前に押し出すしぐさ(行く)



### バス

※両手の親指と人差し指を立て、前に押し出すしぐさ



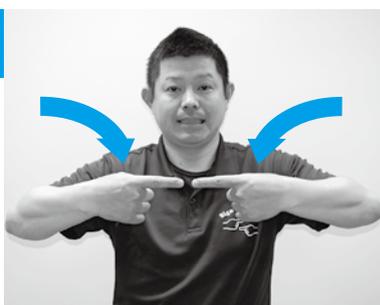
### 交差点

※両手の人差し指を胸の前で交差させるしぐさ



### 踏切

※両腕の肘を曲げ、上に立てた状態で、両手の人差し指を立て、内側に降ろすしぐさ



### 信号

※顔の前辺りで、指を丸めた状態から開くしぐさを、左から右に動かしながら3回繰り返す



# 令和2年度 障害者福祉センター 年間行事カレンダー

高知市社会福祉協議会 障害者福祉センター  
住 所：高知市旭町2丁目21-6  
電 話：088-873-7717 FAX：088-873-6420  
E-mail：asahi@kochi-csw.or.jp

開催予定日・期間	行 事 名	対 象	募集期間・開催場所等
2020年4月～2021年3月	出張手話講座	高知市在住または在学、在勤で10名以上のグループや団体	申 込 み：派遣希望日の30日前までに 開催場所：申込みをされたグループ、団体で ご準備をお願いします
2020年5月16日(土) 13:30～15:30	パソコンのエクセルで 絵を描こう!体験教室	小学生以上で高知市在住 の障害のある方 (マウス操作が可能な方)	募集期間：2020年4月1日(水)～5月12日(火) 開催場所：高知市障害者福祉センター
2020年6月6日(土)、20日(土) 全2回 10:00～12:00	障害のある方の防災講座	小学生以上で高知市在住 の障害のある方	募集期間：2020年5月1日(金)～29日(金) 開催場所：高知市障害者福祉センター
2020年7月18日(土) 13:30～15:30	はじめての頭脳スポーツ (将棋)体験教室	小学生以上で高知市在住 の障害のある方	募集期間：2020年6月1日(月)～7月10日(金) 開催場所：高知市障害者福祉センター
2020年7月30日(木)～8月27日(木) 月・木曜日(祝日を除く) 全8回 18:30～20:30	はじめての手話講座 (夜コース)	小学生以上で高知市在住 または在学、在勤の方	募集期間：2020年7月1日(水)～16日(木) 開催場所：高知市障害者福祉センター
2020年8月8日(土) 13:00～16:00	作る!楽しむ! プラモデル教室	小学生以上で高知市在住 の障害のある方	募集期間 障害のある方 7月1日(水)～8月7日(金) ※一般 7月20日(月)～8月7日(金) ※定員に空きがある場合のみ 開催場所：高知市障害者福祉センター
2020年10月31日(土) 10:00～16:00	自動車運転支援者講座	作業療法士等、障害者の 支援に係る方	募集期間：2020年10月1日(木)～16日(金) 開催場所：高知県運転免許センター
2020年10月31日(土) 13:00～16:00	障害のある方の運転教室	18歳以上で高知市在住 の肢体に障害のある方	募集期間：2020年10月1日(木)～16日(金) 開催場所：高知県運転免許センター
2020年11月21日(土) 10:00～15:00	第5回障害者福祉センター 文化祭	どなたでも参加可	・作品展、屋台コーナー ・陶芸素焼き皿絵付け体験 ・プラモデル作り体験
2020年12月13日(日) 10:00～14:00	障害のある方の クリスマス料理教室	小学生以上で高知市在住 の障害のある方	募集期間：2020年11月16日(月)～12月7日(月) 開催場所：高知市障害者福祉センター
2021年2月1日(月)～3月1日(月) 月・木曜日(祝日を除く) 全8回 13:30～15:30	はじめての手話講座 (昼コース)	小学生以上で高知市在住 または在学、在勤の方	募集期間：2021年1月4日(月)～22日(金) 開催場所：高知市障害者福祉センター
2021年3月6日(土) 13:30～15:30	障害のある方を支援する ボランティア体験	高知市在住で障害のある 方の援助活動に 興味・関心のある方	募集期間：2021年2月1日(月)～19日(金) 開催場所：高知市障害者福祉センター

※開催予定は変更になる場合があります。

## 「聴覚に障害のある方の体験談」

コンビニのレジでの話。若い店員さんが声をかけてくれていたようですが、私はお金を  
出そうと下を向いていたので気が付きませんでした。顔を上げると「フォークとお箸ど  
ちらにしますか?」とジェスチャーで対応してくれました。聴覚障害者は耳が聞こえないこ  
とで、声をかけてくれた相手の方に「無視された」と誤解されてしまうことがあります  
が、その店員さんは『もしかしたら障害で聞こえないのかな』と気付いてくれたことが嬉  
しく笑顔になりました。

## 編集後記

■車いすラグビーの池選手(高知市在住)は、「東京2020金」を目指し単身アメリカでトレーニングするなど懸命に技を磨いてきた。目標に立ち向かう不屈の姿や家族を大切にすること、チームメイトが勇気を奮い起こす言葉掛けなど、すでに私の中では十分に「金」である。国立競技場の開会式で、晴れやかに入場する車いすラグビーチームの雄姿と、試合では、冷静な判断で勝利に導く池選手の右手パスを見逃してはならない! (セ) ■障害のある方の「声」を聴くと「はっと」気づかされることが多い毎日です。取材を通して、高知市内でピクトグラムを見つめる度にやさしい街だなくと嬉しくなりました。(昌) ■今回ピクトグラムを特集したことにより、見たことはあってもあまり意味を知らないマークもあり、私自身再認識する良いきっかけとなりました。街や施設で皆さんも見つけてみてください。(松) ■前号に引き続き手話を掲載していますが、私自身挨拶ぐらいいので、コミュニケーションをとる中で、これからは少しずつ習得していければと思っています。(川) ■「薦められ 抵抗するも いい事ばかり」(由)

ほんとうに  
あった

# 障害者あるある 4コマ漫画

絵：すずね (高知県立高知若草特別支援学校子鹿園分校)



同封しておりますアンケートにご協力ください。お答えいただいた方の中から抽選で10名様に、高知市社会福祉協議会キャラクター「ほおっちょけん」のオリジナルハンカチをお送ります。  
※当選は発送をもってかえさせていただきます。

# こうちノーマライゼーション 読者アンケート

この度は、「こうちノーマライゼーションVol.45」をご覧いただき、ありがとうございます。

今後のよりよい紙面づくりのために、アンケートにご協力をお願いいたします。以下の質問にお答えいただき、FAXまたは郵送にて当センターまでご送付ください。抽選で**10名様**に障害者福祉センターオリジナルほおちよけんハンカチをお送りいたします。なお、当選は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

**受付期間：令和2年12月末**

(1) 住所・氏名・連絡先を教えてください。（賞品をご希望でない方は未記入でも結構です）

住 所	〒
氏 名	
連絡先	☎ (            )            -

(2) 年齢を教えてください。

- 10歳代以下     20～30歳代     40～50歳代     60歳代以上

(3) 本誌をどのようにして知りましたか。

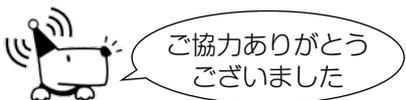
- 学校・職場     市役所等の窓口     病院・施設の窓口や待合所  
 その他

(4) 本号で興味深かった記事を教えてください。（複数回答可）

- 表紙     ピクトグラムをご存知ですか？     手話を学ぶ  
 年間行事カレンダー     ほっこりエピソード  
 ほんとうにあった障害者あるある4コマ漫画

(5) 本誌へのご意見・ご感想、今後希望される特集・テーマ等がありましたら、教えてください。

※本アンケートでご記入いただいた内容は、障害者福祉センターの事業に関わる目的のみに使用し、他の目的には使用いたしません。



◆ 送付先 ◆  
高知市社会福祉協議会 障害者福祉センター  
〒780-0935 高知市旭町2丁目21-6  
ファックス：088-873-6420

ご存知ですか。配慮を必要とする人を示すマーク

高知市内で見つけました。  
皆さんはいくつ知っていますか。

特集 ピクトグラムをご存知ですか？…②  
「手話を学ぶ」…③～⑩  
年間行事カレンダー&ほっこりエピソード…⑪  
ほんとうにあった障害者あるある4コマ漫画…⑫

※ピクトグラム

何らかの情報や注意を示すために表示される視覚記号（サイン）の一つ。  
世界共通のものとして、国際シンボルマーク、禁煙サイン、非常口サインなどがある。

02

特集

配慮を必要とする人を示すマーク  
ピクトグラムをご存知ですか？

今年は東京オリンピック・パラリンピックの年です。様々な競技のスポーツピクトグラムが考えられています。ピクトグラムには、世界共通のマークや自治体独自で作成しているものがあります。表紙のピクトグラムは高知市内で見かけたものです。皆さん、いくつ正確に知っていましたか。今号では、障害のある人など「配慮を必要とする人を示すマーク」を特集しました。

国際シンボルマーク

障害者のためのマーク

障害のある人が利用できる施設や設備を示している。  
障害者に限らず高齢者やケガ人なども含みます。  
所管 公益社団法人 日本障害者リハビリテーション協会

視覚障害者のためのマーク

視覚障害者の安全等を考慮した、施設・設備・機器等に付けられている。  
信号機では、信号が長めに調整されています。  
所管 社会福祉法人 日本盲人福祉委員会

自動車に表示する障害者マーク

身体障害者標識（ステッカー）

肢体不自由を理由に運転免許に条件※1を付された人が車に表示。  
※1車内に運転補助装置を備えるなど

聴覚障害者標識（ステッカー）

聴覚障害を理由に運転免許に条件※2を付された人が車に表示。  
※2ワイドミラーなど、視覚を補助するものを備える  
これらの表示がある車に「幅寄せ」や「割り込み」をした場合、道路交通法違反となる場合があります。  
所管 警察庁交通局 交通企画課

外見からは分かりにくい内部障害など

※内部障害…心臓、じん臓、呼吸器、膀胱・直腸、小腸、肝臓、免疫機能の障害  
これらのマークは、ストラップ等が製作されています。マークを身に着けた人には、席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、配慮を心がけましょう。

#### オストメイト※マーク

※人工肛門・人口膀胱（ストーマ）を造設している排泄機能に障害のある人  
オストメイトの人及びオストメイト対応の設備がある多目的トイレ等を示している。  
多目的トイレを使用しにくいのが現状。最近の公共施設や商業施設ではよく見かけますね。  
所管 公益財団法人交通エコロジー・モビリティ財団

#### ハート・プラスマーク

内部障害がある方を示すマーク。色々な場面で苦勞することも多く周囲の理解が必要。  
所管 特定非営利活動法人 ハート・プラスの会  
疲れやすい、携帯電話の電波が悪影響になる、受動喫煙で息苦しくなる等の症状があります。

#### ヘルプマーク

援助や配慮を必要としていることを知らせるマーク。義足・人工関節、内部障害・難病、妊娠初期の方など。  
所管 東京都福祉保健局 障害者施策推進部計画課

#### 視覚に障害のある人

公共施設、交通機関、スーパー、飲食店等の民間施設は、補助犬（盲導犬・介助犬・聴導犬）の受け入れが義務付けられています。  
これら2つは補助犬の受け入れを表示するステッカー。

#### ほじょ犬マーク

補助犬はペットではありません。身体障害者補助犬法に基づいて訓練し認定されており、社会のマナーや衛生面も管理されています。  
所管 厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部

#### 補助犬同伴可ステッカー

所管 認定NPO法人全国盲導犬施設連合会  
高知に「補助犬トイレ」があります  
高知県で補助犬トイレがあるのは「オーテピア」だけです。（本誌発行時現在）もっと増えたらいいですね。

#### 「白杖（はくじょう）SOSシグナル」 （普及啓発シンボルマーク）

視覚障害者が白杖を頭上50cmに掲げて周囲にSOSを知らせる様子を表している。  
駅のホームや路上などで視覚に障害のある人が危険に遭遇しそうな場合は、白杖SOSシグナルを示していなくても、声をかけてサポートをしてください。  
所管 岐阜市福祉部 福祉事務所障がい福祉課

#### 聴覚に障害のある人

当事者からマークを提示された場合は、対応しましょう。  
窓口等でマークを掲示している場合は「対応します」の意味です。  
筆談や手話、ゆっくり話すなどの配慮が必要です。

#### 手話マーク

手話を必要としている人を対象としたマーク。

#### 筆談マーク

筆談を必要としている人を対象としたマーク。  
筆談を必要とする人は、ろう者等、音声言語障害者、知的障害者、外国人等も含まれます。  
所管 全日本ろうあ連盟

#### 「We Love コミュニケーション」リストバンド

高知県には聴覚障害者理解の普及啓発グッズ 青いリストバンドがあります。  
「耳がきこえません」「手話ができます」  
「聴覚障害への理解を示しています」  
などの意味があります。  
所管 一般社団法人 高知県聴覚障害者協会

#### 耳マーク

（聴覚障害者マーク）

聞こえが不自由な人を対象としたマーク。

所管 一般社団法人

全日本難聴者・中途失聴者団体連合会

これら3つのマークは、イベント時のネームプレートや災害時に支援者が身に付けるビブス（ゼッケン）などに掲示することもできます。

03

手話を学ぶ

接客編（店員）

店員編から始めましょう！

ここからは、前号につづき手話の図解を掲載しています。

今回は、接客編（店員・お客様）と交通編です。

前号とあわせて手話の学習にお役立てください。

図解協力：一般社団法人 高知県聴覚障害者協会

温かいのと冷たいのどちらがよろしいでしょうか？

※両手で胸元に風を送るしぐさ（温かい・暖かい・春）

⇒体を縮め、震えるしぐさ（冷たい・寒い・冬）

⇒両手の人差し指を立て、上下に動かすしぐさ（どっち）

●「温かい」と「冷たい」は体の向きを変えて表すとわかりやすいです。

お確かめください

※右手の人差し指と中指を立て、両目の前から前に突き出すしぐさ（見る）

⇒手のひらを縦にし、指を伸ばした状態で前に動かすしぐさ（お願い）

熱いので気をつけてください

※舌を指差すしぐさ

⇒右手で熱いものを触って飛び退くしぐさ（熱い）

⇒両手を握り、胸の前で重ねるしぐさ（注意・気をつける）

品切れです

※右手の人差し指と親指で丸を作り、①から②の順番で、「品」という形を表すしぐさ（品物）

⇒左手の平を上にし、その上を右手の平を滑らせるしぐさ（なくなる）

お会計をさせていただきます

※右手の人差し指と親指で丸を作り、左手を添える（お金）

⇒左手のひらを上に向け、その上を右手の4指の指先を右方向へ払うしぐさ（計算）2回

⇒右手の人差し指と親指で丸を作り、確認を促すしぐさ（OK・いいですか？）

おかけになってお待ちください

※左手の人差し指と中指を伸ばした状態で、手の甲を上にし、右手の人差し指と中指を同じく手の甲を上にして乗せ、指先を少し曲げるしぐさ（座る、椅子、席）

⇒右手を軽く丸めて、あごの下に置くしぐさ（待つ）

⇒手のひらを縦にし、指を伸ばした状態で前に動かすしぐさ（お願い）

お席までご案内いたします

※左手の人差し指と中指を伸ばした状態で、手の甲を上にし、右手の人差し指と中指を同じく手の甲を上にして乗せ、指先を少し曲げるしぐさ（椅子に座る・席）

⇒左手を開いて、その先を右手で軽くつまみ、右側へスライドさせるしぐさ（案内・連れて行く）

お待たせいたしました

※指を伸ばした右手の甲を水平にし、あごの下に置くしぐさ（待つ）

喫煙席と禁煙席どちらにしますか？

※煙草を吸うしぐさ

⇒胸の前で両手を使って×を作るしぐさ

⇒両手の人差し指を立て、上下に動かすしぐさ（どっち）

●喫煙席と禁煙席は体の向きを変えて表すとわかりやすいです。

かしこまりました

※胸をなでおろすしぐさ（分かりました）

ご一緒にこちらはいかがでしょう

※両手のひらを胸の前で合わせるしぐさ（セット・合わせて）

⇒商品またはメニューを指差して

⇒手のひらを上にし、相手に呼び掛けるしぐさ（いかがでしょう）

ご注文をお伺いします

※左手の平を上にし、右手の人差し指を置き、自分の方に動かすしぐさ

●注文する、受けるは動かす方向で変えます。

⇒人差し指を立て、左右に振るしぐさ（何？）

ご注文が決まりましたら、ベルでお呼びください

※左手の平を上にし、右手の人差し指を置き、そのまま前に動かすしぐさ（注文・申しこみ）

⇒左手の平を上にし、右手の人差し指と中指を左手の平に軽く叩くように動かすしぐさ（決まる）

⇒左手の甲を相手に向け、右手の人差し指で左手の裏辺りを押すしぐさ（ベルを押す）

⇒手のひらを縦にし、指を伸ばした状態で前に動かすしぐさ（お願い）

すぐにお伺いします

※右手の人差し指と親指を開きながら素早く右方向へ動かすしぐさ（すぐ・急・早く）

⇒人差し指を前に差し出すしぐさ（行く）

●この場合、すぐに行くという意味を見せるため、手話を早めに表すと良いでしょう。

こちらでお召し上がりでしょうか

※人差し指で地面を指差すしぐさ（ここ）

⇒左手でお椀を持つしぐさ、右手の人差し指と中指をお箸に見立て、食べるしぐさ

⇒手のひらを上にし、相手に呼び掛けるしぐさ（いかがでしょう）

サイズをお探しでしょうか？

※両手の指先を相手に向け、左右に広げたり縮めたりするしぐさ（大きさ・サイズ）

⇒人差し指と親指で丸を作り、目の位置で回すしぐさ（探す）2回

⇒手の平を上にし、呼びかけるしぐさ（どうですか？）

こちらでございます

※実物を差すしぐさ

少々お待ちください

※親指と人差し指を少し開けて近づけるしぐさ（少し）

⇒右手を軽く丸めて、あごの下に置くしぐさ（待つ）

⇒手のひらを縦にし、指を伸ばした状態で前に動かすしぐさ（お願い）

試着されますか？

※両手で服を着るしぐさ

⇒手の平を上にし、呼びかけるしぐさ（いかが？）

何名様でしょうか？

※人と言う字の空書

⇒右手で指折り数えるしぐさ（いくつ）

2,000円お預かりします

※お札の場合、分かりやすく一枚ずつ見せるしぐさ

申し訳ございません

※眉間にしわを寄せるしぐさ（迷惑）

⇒手のひらを縦にし、指を伸ばした状態で前に動かすしぐさ（すみませんの表現。身体はすぼめる。）

どうぞご覧ください

※手の平を上にし、誘導するしぐさ（誘導する位置の方向へ）

⇒右手の人差し指と中指を立て、両目の前から前に突き出すしぐさ（見る）

⇒手のひらを縦にし、指を伸ばした状態で前に動かすしぐさ（お願い）

またのお越しをお待ちしております

※右手の人差し指と中指を立て、横に振るしぐさ（再び・2回目）

⇒左手の平を上にし、親指を立てた右手をその上に乗せ引き寄せるしぐさ

⇒右手を軽く丸めて、あごの下に置くしぐさ

接客編（お客様）

ここからはお客様編です

温めてもらえますか？

※両手で胸元に風を送るしぐさ（暖かい・温かい・春）2回

⇒まっすぐ伸ばした指を左わきから右わきへ動かすしぐさ（できる？・大丈夫）

●「できる」は「お願い」の表現でも通じます。

大きいサイズはありますか？

※広げた両手を、胸の前で左右に広げるしぐさ（大きい）

⇒両手の親指と人差し指を使って、縦と横をメジャーで測るしぐさ（サイズ）

⇒右手の人差し指と親指で丸を作り、確認を促すしぐさ（OK？・ある？）

●サイズは「大きさ」の表現だけでも通じます。

時間はどれくらいかかりますか？

※左手の時計を指差すしぐさ（時間）

⇒（左手は前動作のまま）右手で指折り数えるしぐさ（いくつ）

⇒両手の人差し指から小指を胸の前で揃え、手前に引き寄せるしぐさ（かかる・必要）

トイレはどこですか？

※トイレのWとCを表す指文字から

⇒すべての指を少し曲げて、手の甲を上から下状態から、軽く下に押し下げるしぐさ（場所）

⇒人差し指を立て、左右に振るしぐさ（何？）

お砂糖をください

※口の前で指先を丸く動かすしぐさ（砂糖・甘い）

⇒両手を開いたまま重ね、差し出すしぐさ（ください）

配達はできますか？

※両手の平を上にし、横にスライドさせるしぐさ（運ぶ）

⇒まっすぐ伸ばした指を左わきから右わきへ動かすしぐさ（できる？・大丈夫）

ミルクをください

※親指をしゃぶるしぐさ（ミルク）

⇒両手を開いたまま重ね、差し出すしぐさ（ください）

他に何色がありますか？

※両手の甲を付けた状態から、離すしぐさ（他、別）

⇒両手の指先を合わせ、ねじるしぐさ（色…絵の具のフタをまわす様子）

⇒人差し指を立て、左右に振るしぐさ（何？）

ちょっとひと休み

ご案内

「はじめての手話講座」

障害者福祉センターでは、「はじめての手話講座」を年に2回開催しています。詳細は11ページ年間行事カレンダーをご覧ください。高知市の広報誌「あかるいまち」にも掲載を予定しています。初めての方を対象とした講座ですので、お気軽にご参加ください。

「出張手話講座」

町内会、自治会、企業など10名以上のグループを対象に開催しています。ろう者と直接ふれあえる講座で、あいさつや自己紹介などを学びます。時間は1時間～2時間程度で日程はお問い合わせの上調整します。勉強会や研修などにぜひご活用ください。

- 障害者福祉センター  
TEL：088-873-7717

#### 交通編

みんな覚えてくれたかな？

#### 駅

⇒左手を広げ、右手親指と人差し指で切符に見立てた左手の手のひらをはさむしぐさ（切符を切る）

#### 汽車

※左手を広げ、右手の人差し指と中指を立てて、左手の前で回すしぐさ 2回

#### 車で行きます

※ハンドルを持って運転するしぐさ（車）

⇒人差し指を胸元から前に押し出すしぐさ（行く）

#### 交差点

※両手の人差し指を胸の前で交差させるしぐさ

#### 信号

※顔の前辺りで、指を丸めた状態から開くしぐさを、左から右に動かしながら3回繰り返す

#### J R

※指文字のJとRを合わせたしぐさ

#### タクシー

※左手を上を挙げ、右手の甲を上にして親指とそれ以外の指に少し隙間を空けて(つまむ様な形)、前に押し出すしぐさ

#### 駐車場

※自分から見て、Pの形を作る

#### （路面）電車

※左手の甲を上にした状態で人差し指と中指を立て顔の前へ、右手の人差し指と中指を軽く曲げた状態で、左手の2本の指をなぞるしぐさ 2回

#### バス

※両手の親指と人差し指を立て、前に押し出すしぐさ

#### 踏切

※両腕の肘を曲げ、上に立てた状態で、両手の人差し指を立て、内側に降ろすしぐさ

11

令和2年度 障害者福祉センター  
年間行事カレンダー

高知市社会福祉協議会 障害者福祉センター

住 所：高知市旭町2丁目21-6

電 話：088-873-7717 FAX：088-873-6420

E-mail：asahi@kochi-csw.or.jp

開催予定日・期間 行 事 名 対 象 募集期間・開催場所等

2020年4月～2021年3月 出張手話講座 高知市在住または在学、在勤で10名以上のグループや団体 申込み：派遣希望日の30日前までに 開催場所：申込みをされたグループ、団体でご準備をお願いします

2020年5月16日（土）13：30～15：30 パソコンのエクセルで絵を描こう！体験教室 小学生以上で高知市在住の障害のある方（マウス操作が可能な方） 募集期間：2020年4月1日（水）～5月12日（火） 開催場所：高知市障害者福祉センター

2020年6月6日（土）、20日（土）全2回10：00～12：00 障害のある方の防災講座 小学生以上で高知市在住の障害

のある方 募集期間：2020年5月1日（金）～29日（金） 開催場所：高知市障害者福祉センター  
2020年7月18日（土）13：30～15：30 はじめての頭脳スポーツ（将棋）体験教室 小学生以上で高知市在住の障害  
のある方 募集期間：2020年6月1日（月）～7月10日（金） 開催場所：高知市障害者福祉センター  
2020年7月30日（木）～8月27日（木）月・木曜日（祝日を除く）全8回 18：30～20：30はじめての手話講座（夜コー  
ス） 小学生以上で高知市在住または在学、在勤の方 募集期間：2020年7月1日（水）～16日（木） 開催場所：高知  
市障害者福祉センター  
2020年8月8日（土）13：00～16：00 作る！楽しむ！プラモデル教室 小学生以上で高知市在住の障害のある方  
募集期間 障害のある方 7月1日（水）～8月7日（金）  
※一般 7月20日（月）～8月7日（金）※定員に空きがある場合のみ開催場所：高知市障害者福祉センター  
2020年10月31日（土）10：00～16：00 自動車運転支援者講座 作業療法士等、障害者の支援に係る方 募集期間：2020  
年10月1日（木）～16日（金）開催場所：高知県運転免許センター  
2020年10月31日（土）13：00～16：00 障害のある方の運転教室 18歳以上で高知市在住の肢体に障害のある方  
募集期間：2020年10月1日（木）～16日（金） 開催場所：高知県運転免許センター  
2020年11月21日（土）10：00～15：00 第5回障害者福祉センター文化祭 どなたでも参加可 ・作品展、屋台  
コーナー・陶芸素焼き皿絵付け体験・プラモデル作り体験  
2020年12月13日（日）10：00～14：00 障害のある方のクリスマス料理教室 小学生以上で高知市在住の障害のある  
方 募集期間：2020年11月16日（月）～12月7日（月）開催場所：高知市障害者福祉センター  
2021年2月1日（月）～3月1日（月）月・木曜日（祝日を除く）全8回 13：30～15：30 はじめての手話講座（昼コー  
ス） 小学生以上で高知市在住または在学、在勤の方 募集期間：2021年1月4日（月）～22日（金）開催場所：高知市  
障害者福祉センター  
2021年3月6日（土）13：30～15：30 障害のある方を支援するボランティア体験 高知市在住で障害のある方の援  
助活動に興味・関心のある方 募集期間：2021年2月1日（月）～19日（金） 開催場所：高知市障害者福祉センター  
※開催予定は変更になる場合があります。

## ほっこりエピソード

### 「聴覚に障害のある方の体験談」

コンビニのレジでの話。若い店員さんが声をかけてくれていたようですが、私はお金を取ろうと下を向いていたので  
気が付きませんでした。顔を上げると「フォークとお箸どちらにしますか？」とジェスチャーで対応してくれました。  
聴覚障害者は耳が聞こえないことで、声をかけてくれた相手の方に“無視された”と誤解されてしまうことがあります  
が、その店員さんは『もしかしたら障害で聞こえないのかな』と気付いてくれたことが嬉しく笑顔になりました。

## 編集後記

■車いすラグビーの池選手（高知市在住）は、「東京2020金」を目指し単身アメリカでトレーニングするなど懸命  
に技を磨いてきた。目標に立ち向かう不屈の姿や家族を大切にすること、チームメイトが勇気を奮い起こす言葉掛けな  
ど、すでに私の中では十分に「金」である。国立競技場の開会式で、晴れやかに入場する車いすラグビーチームの雄姿  
と、試合では、冷静な判断で勝利に導く池選手の右手パスを見逃してはならない！（セ）■障害のある方の「声」を聴  
くと「はっと」気づかされることが多い毎日です。取材を通して、高知市内でピクトグラムを見つける度にやさしい街  
だな～と嬉しくなりました。（昌）■今回ピクトグラムを特集したことにより、見たことはあってもあまり意味を知ら  
ないマークもあり、私自身再認識する良いきっかけとなりました。街や施設で皆さんも見つけてみてください。（松）  
■前号に引き続き手話を掲載していますが、私自身挨拶ぐらいなので、コミュニケーションをとる中で、これからは少  
しずつ習得していければと思っています。（川）■「薦められ ヘルプマークを 身につける 抵抗するも いい事ば  
かり」（吉）

## ほんとうにあった

### 障害者あるある4コマ漫画

絵：すずね（高知県立高知若草特別支援学校子鹿園分校）

## 久しぶり！

～ある聴覚障害の女性の話～

通りの向こうに友達を発見！

呼び止められたと思ったタクシーが前に停まりました

手話だったことに気づいた運転手は、はずかしそうに去って行きました

ごめん ごめん違ったのね失礼しました

あれは手話だったのね

## 手でかくにん！

～ある視覚障害の男性の話～

バスに乗ってお出かけ！

空いている席を手でかくにん！

んっなんだ？

白杖で人をつつくわけにはいかないですからね…  
気にしないで  
すみません

同封しておりますアンケートにご協力ください。お答えいただいた方の中から抽選で10名様に、高知市社会福祉協議会キャラクター「ほおっちょけん」のオリジナルハンカチをお送ります。  
※当選は発送をもってかえさせていただきます。

発行 高知市社会福祉協議会 障害者福祉センター  
〒780-0935 高知市旭町2丁目21番地6 URL：http://www.kochi-csw.or.jp/  
TEL：088-873-7717 / FAX：088-873-6420 E-mail：asahi@kochi-csw.or.jp

障害者福祉センター宛 FAX 088-873-6420

こうちノーマライゼーション 読者アンケート

この度は、「こうちノーマライゼーションVol.45」をご覧いただき、ありがとうございます。  
今後のよりよい紙面づくりのために、アンケートにご協力をお願いいたします。以下の質問にお答えいただき、FAXまたは郵送にて当センターまでご送付ください。抽選で10名様に障害者福祉センターオリジナルほおっちょけんハンカチをお送りいたします。  
なお、当選は賞品の発送をもって代えさせていただきます。  
受付期間：令和2年12月末

(1) 住所・氏名・連絡先を教えてください。(賞品をご希望でない方は未記入でも結構です)

住 所 〒

氏 名

連絡先 ☎ (                    )                    -

(2) 年齢を教えてください。

10歳代以下     20～30歳代     40～50歳代     60歳代以上

(3) 本誌をどのようにして知りましたか。

学校・職場     市役所等の窓口     病院・施設の窓口や待合所  
 その他

(4) 本号で興味深かった記事を教えてください。(複数回答可)

表紙     ピクトグラムをご存知ですか?     手話を学ぶ  
 年間行事カレンダー     ほっこりエピソード  
 ほんとうにあった障害者あるある4コマ漫画

(5) 本誌へのご意見・ご感想、今後希望される特集・テーマ等がありましたら、教えてください。

※本アンケートでご記入いただいた内容は、障害者福祉センターの事業に関わる目的のみに使用し、他の目的には使用いたしません。

◆ 送付先 ◆

高知市社会福祉協議会 障害者福祉センター  
〒780-0935 高知市旭町2丁目21-6  
ファックス：088-873-6420

ご協力ありがとうございました