

福祉読本

ともに生きる



目 次

この読本を学習するにあたって 1

1 ふれあう ささえあう

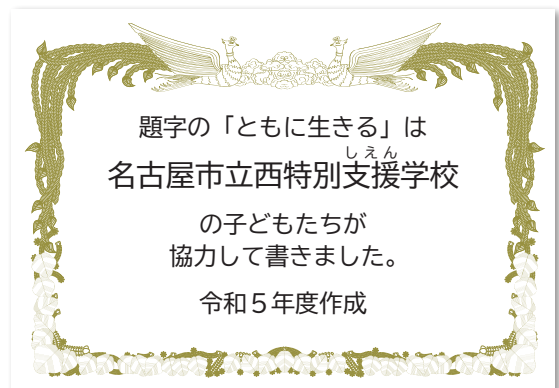
- ① いろいろな人とかかわりあうわたし 2～ 3
- ② 身近な人々とかかわる 4～ 7

2 とともに生きる

- ① 幼児とともに 8～10
- ② お年寄りの方とともに 11～17
- ③ 障がいのある人とともに 18～25

3 福祉でまちづくり

- ① 人にやさしいまちづくり 26～31
- ② はじめてみようボランティア 32～35
- ③ 福祉をささえる 36～38
- ※ 福祉のことをもっと調べてみよう 39
- 手話で簡単なあいさつをしてみよう！ 40
- 指文字を覚えてみよう！ 41



この読本を学習するにあたって

この本は、みなさんが、「ともに生きることの喜び」を学習し、社会福祉への理解と関心を高め、さらには家庭や地域への福祉に対するものの見方や考え方をより深く学ぶことを目的として作られています。

みなさんは、「福祉」という言葉の意味を考えたことがありますか？

福祉は、「**ふ**だんの **く**らしの **し**あわせ」と言われています。

わたしたちは、家族、友達、地域の人など、多くの人とかかわりあいながら、暮らしています。その中には、子どもや大人、お年寄りや障がいのある人など、さまざまな人がいます。このすべての人に、「ふだんのくらしのしあわせ」があるべきでしょう。

このように、だれもが同じようにふだんの暮らしができる環境を整え、ともに生きる社会が普通であるという考え方を、「ノーマライゼーション」と言います。

この考え方にそって、おたがいに思いやりの気持ちを持ち、ともにささえあっていくことができると、より幸せに暮らすことができるでしょう。



1

ふれあう ささえあう

1 いろいろな人とかかわりあうわたし

あなたは、生まれてから今まで、どんな人とかかわってきましたか。家族、友達、^{ちいき}地域に住む人、学校の先生など、たくさんの人とかかわりあいながら成長してきたことでしょう。その一人一人を思いうかべてみましょう。



【わたしと周りの人との関係を表した図】

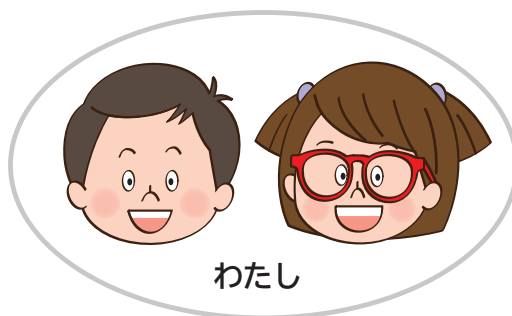
■ 左のページを参考にしながら、「わたし」を中心に、周りの人との関係を表した図をかいてみましょう。

また、できた図に下のような色分けをしてみましょう。

家族や親せき
…青色

学校
…オレンジ色

その他
…黒色



■ 色分けをした図を見て、気付いたことを話し合ってみましょう。

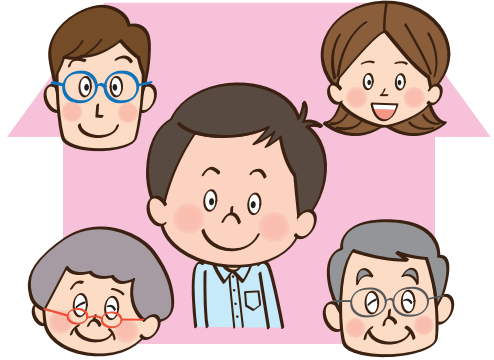
あなたの周りには、下級生からお年寄りまで、いろいろな人がいることが、思いうかんだのではないのでしょうか。思いうかんだ人たちは、あなたにとってどのような存在そんざいでしょうか。また、これからどのようにかかわっていくべきでしょうか。次からのページをもとに、考えてみましょう。

2 身近な人々とかかわる

(1) 家族とのかかわり

わたしたちは、生まれてから今まで、たくさんの人に見守られて成長してきました。その中でも一番身近な存在が「家族」です。

あなたにとって
家族とは
どんな存在ですか？



家庭では家族が生活していくために必要なさまざまな仕事を協力して行っています。また、一緒に食事をしたり、話をしたりして楽しい時間をもつと、家族のつながりを感じることができます。


あなたにとって、かけがえのない存在である家族。しかし、時にはけんかをして、わずらわしく思うこともあるかもしれません。しかし、これからも一番近くにいるのは家族です。はなれて生活していても、血のつながりがなくても、あなたを見守り続ける家族はいます。あなたは家族の大切な一員です。

◆ 家族の一員として、どんなことを心がけていますか。

.....

.....

.....



(2) 友達とのかかわり

あなたには、どんな「友達」がいますか。

身近な存在である友達。これから成長するにつれ、今まで以上に友達の存在が、あなたにとって大きなものになっていくことでしょう。

おたがいによい友達であり続けるために、どんなことが大切かを考えてみましょう。



あなたにとって
友達とは
どんな存在ですか？

◆ 次のような友達がいたとき、あなたならどうしますか。

①重い荷物を持っている友達



②体調がよくない友達



③けんかをしている友達



④遊びの輪に入れず一人での友達



◆ おたがいにとってよい友達であるために、どんなことを心がけていますか。

.....

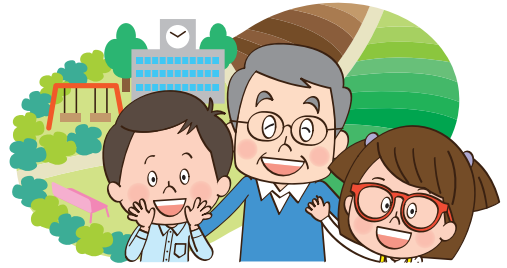
.....



(3) ^{ちいき}地域とのかかわり

あなたのいる「地域」は、どんなところですか。

- 公園がたくさんある。
- 田や畑が多い。
- 近所の人たちがやさしい。
- 地域の行事や活動が多い。



あなたが、この地域で生活したり、地域の人と一緒に活動したりする中で、楽しかったことやうれしかったこと、よかったことなどが、今までに何度もあったのではないのでしょうか。



【登下校の見守り】



【^{いねか}稲刈り】



【お祭り】

◆ あなたがこの地域にいてよかったと思ったことを書きましょう。

Three horizontal dashed lines for writing.



地域には、さまざまな人が住んでいます。昔からずっとその地域に住んでいる人もいれば、^{てんきよ}転居などにより他の地域から、中には外国から新しくその地域に住み始めた人たちもいます。



こうれいしゃ
【高齢者との交流】



【運動会のジェンカ】

わたしたちは、同じ地域に住む人として、おたがいの生活を大切にしながら、ときに協力して生活していく必要があります。

身近で当たり前にある地域。同じ地域に住む人が、安心して気持ちよく生活できるようにするために、どんなことが大切かを考えてみましょう。



ぼうさい
【防災訓練】



せいそう
【学区清掃】

◆ 地域の一員として、どんなことを心がけていきますか。

.....

.....

.....



2 ともに生きる

1 ようじ 幼児とともに

(1) 幼児について学ぼう

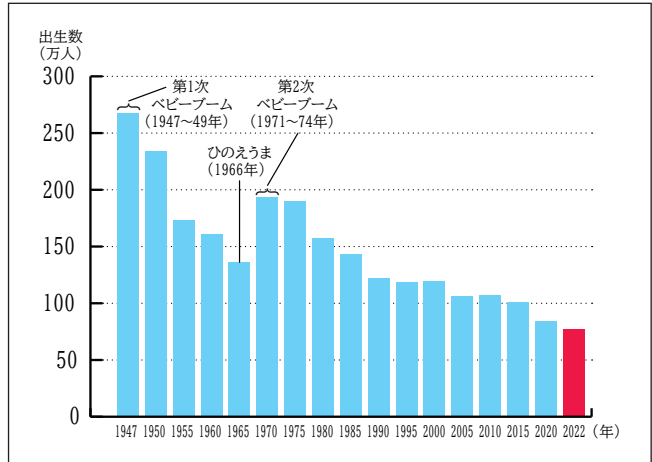
げんざい
現在、わたしたちの国では、
生まれてくる赤ちゃんの数が
げんしょう
年々減少し、少子化が社会問題
になっています。みなさんの生
まれたころは、何人の赤ちゃん
が生まれているのでしょうか。

みなさんは、生まれてからこ
れまで家族や周りの人からたく
さんのことを学び、ささえられ
て小学校に入学してきました。
さい
満1歳から小学校に入学するま

での幼児期は、周りの人のまねをしながらさまざまなことちょうせんに挑戦し、少しずつできる
ことが増えてくる時期です。

みなさんも、自分の赤ちゃんのころや幼児のころのことを家の人に聞いて、ふり返っ
てみましょう。

● しゅっしょうすう どうけい 出生数のわかる統計データ



(厚生労働省「令和4年(2022年)人口動態統計」)

◆ 家の人に聞いてみましょう。

赤ちゃんのころ

.....

.....



幼児のころ (満1歳から小学校に入るまで)

.....

.....

(2) 幼児のときを思い出そう

▶ 幼児の一日

小学校入学前の幼児のころ、みなさんは、どのように生活していたのでしょうか。身の回りのことを家の人に手伝ってもらっていたことでしょうか。

また、みなさんが幼稚園や保育園、こども園に通っていたとき、何をして過ごしていましたか。友達と一緒に砂場で遊んだ子、遊具で遊んだ子、部屋で絵本を読んでもらった子、お絵かきや折り紙で遊んだ子、いろいろなことをしていたことでしょうか。下の幼児の一日を見ながら、幼児だったころを思い出してみましよう。

幼児の一日



[朝 (家)]



[昼 (幼稚園や保育園, こども園など)]



[夜 (家)]



[昼 (幼稚園や保育園, こども園など)]

◆ 幼児のころの自分を思い出してみましよう。

家での思い出

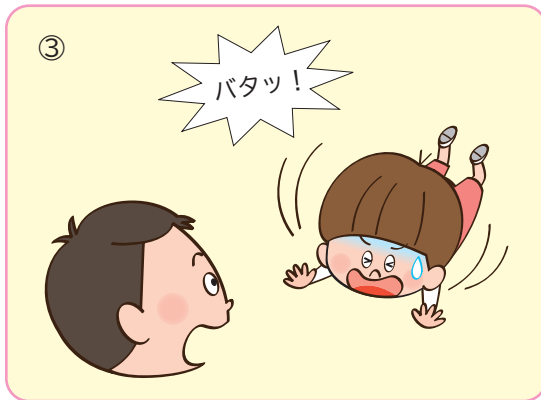
.....

幼稚園や保育園, こども園などでの思い出

.....

(3) 幼児とのかかわり方について考えよう

◆ こんなとき、どうしますか。友達と話し合ってみましょう。



なぜ、そのような声かけをしようと思いましたか。

.....

.....

大切な宝物

「行つてきます」と言つて、ランドセルを背負い、輝く太陽の下、兄弟二人で並んで歩く後ろ姿を見て、大きくなったなどしみじみと感じます。

弟が産まれたときは、お兄ちゃんは三歳。「ママがいい、ママじゃないと嫌だ」と言つて、私から離れることができなかったね。

今では、仕事から帰ってくる私のことを気遣つて、お風呂の準備をしたり、お米をといでくれたり、弟の宿題をみてくれたりしています。

弟は、お兄ちゃんが大好きでいつも後ろをついて回っています。これは、赤ちゃんのときから変わりません。

そんな二人の様子を見て、小さかったときの子育てが大変だった時期が遠い昔に感じます。ガミガミ怒ることもあります。二人はいつになっても私たちの大切な宝物です。

これからもよろしくね。

(小学生二人の男児の母)

2 お年寄りの方とともに

(1) 高齢社会について学ぼう

今、日本では、年々「高齢者」の割合が増えています。一般的に「高齢者」とは、65歳以上の人のことをいいます。わたしたちの国では、人口にしめる子どもの割合が減り、一方でお年寄りの割合が増えています。これを「高齢社会」とか「超高齢社会」といいます。2020年では、人口の4人に1人が高齢者となっています。

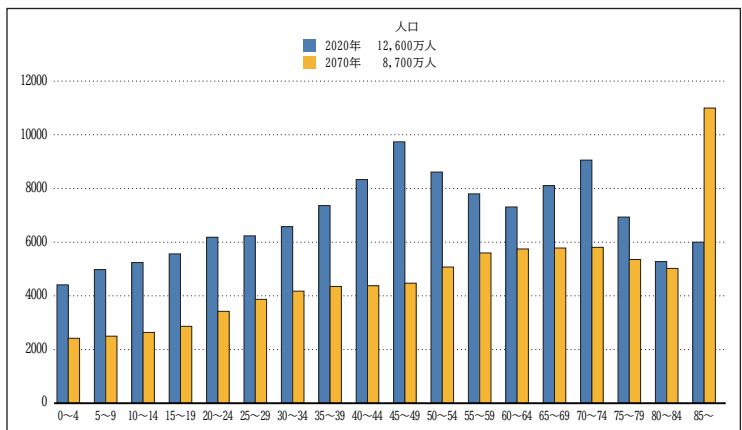
では、なぜこのようにお年寄りの割合が増えてきたのでしょうか。

その理由としては、近年、医療が大幅に進歩してきたことにより、平均寿命が延びていることや、第1次ベビーブーム※（P8グラフ参照）に生まれた人たちが高齢者になっていること、生まれてくる赤ちゃんがどんどん少なくなっていることがあげられます。

平均寿命は今後もまだ延びると予想されています。2070年には、全人口が今より減って8700万人まで減少しますが、お年寄りの割合はさらに増えて、人口の約5人に2人が高齢者になるといわれています。

今後も平均寿命が延び、お年寄りが増えていくわたしたちの国では、自分たちでできることを考え、みんなで力を合わせて、明るい高齢社会をつくり出していくことが必要です。

● 年齢別の人口の比較



(総務省統計資料) (国立社会保障・人口問題研究所)

◆ 高齢社会の現状（年々子どもの割合が減り、お年寄りの割合が増えていることなど）について、思ったことや感じたことを書きましょう。

.....

.....

▶ ^{ちいき}地域社会をささえるお年寄り ^{としよ}

地域には、さまざまな立場で、自分の^{けいけん}経験や思いを生かして^{かつやく}活躍するお年寄りの方や、地域や社会のために進んでボランティアとして活動するお年寄りの方がたくさんいます。また、地域の役員やお祭りなどの実行委員を^{つと}務めたり、^{みんせい}民生委員などの役割を担ったりするなど、^{ちしき}知識や経験を生かしてさまざまな場面で地域をささえてくださっています。



【お祭り楽しみだね】

学区の「見守り隊」などをされているお年寄りの方は、暑い日も寒い日も、雨や雪が^ふ降る日も、登下校のときに通学路に立ったり、学区を見回ったりして、地域の大切な子どもたちの安全や命を守るために活動してくださっています。

【地域のために、子どもたちのために、できることを】

わたしは民生委員をやっており、見守りを始めて5年になります。最初は自分の孫の顔を見たいと思い始めた見守りでしたが、今では目を見て大きな声であいさつを返してくれる子たちに「今日も一日がんばろう」とエネルギーをもらっています。見守りのときは、どの子も気持ちよく学校へ行けるように、様子をよく見て、その子にあった声かけをするように心がけています。これからも自分の^{かぎ}続けられる限り、見守りを続けていき、少しでも学校や地域のために活動したいと思います。



【登下校の見守り】

(見守り隊の方の話)

▶ ^{ちいき}地域社会で活躍するお年寄り

^{しょうがい}生涯にわたって進んで^{してん}学習しようという視点から、さまざまな場面で生き生きと活躍するお年寄りの方が増えています。

この活動は、「シルバーカレッジ」「^{こうぎ}市民講座」などとして親しまれ、学ぶ楽しさや仲間との交流を大切にしながら活動しています。



【シルバーカレッジ】

(2) お年寄りとふれあおう

▶ お年寄りの方は「地域の先生」

お年寄りの方は、地域のことをよく知っていたり、農作物の育て方や昔から伝わる遊び（でんしょう伝承遊び）などをよく知っていたりします。お年寄りの方はいわば「地域の先生」であり、わたしたちにいろいろなことを教えてくださったり、温かくせつ接して下さったりしています。

「地域の先生」として活躍するお年寄り



【昔から伝わる遊び（伝承遊び）】



【昔の話を聞く会】



いねか
【稲刈り体験】



しえん
【学習支援】

◆ 今までに、「地域の先生」に教えてもらったことを書きましょう。

.....

.....

.....

▶ お年寄りを大切にしよう

お年寄りは、みなさんのご両親や働いている大人の方の大先輩であり、今の便利な社会や住みやすい地域を作ってくれました。

現在78歳以上のお年寄りの方の中には、戦争中に生まれ、日本のまずしい時代を経験した方が多くいます。国や家族を守るためにたくさんの人が命を失うという、今のわたしたちでは、想像することも難しい苦難を経験しています。戦後間もない頃は、食料もなく、苦しい思いをしていましたが、当時の人々の努力によって、戦後の復興を果たすことができました。さまざまな経験を積み重ねただけでなく、今でも地域社会をささえ、地域や地域に暮らす人々に知識や技術、経験を伝えてくださっています。

お年寄りの方のこれまでの経験や、わたしたちに残してくれたもの、また、今でもわたしたちを導いてくれることに感謝する気持ちをもつことはとても大切なことです。



【戦後間もない頃の様子】

戦後の日本はどのように復興したのか考えてみましょう。



【保育園児との交流会】

「敬老の日」を祝おう

9月の第3月曜日は、「敬老の日」で、国民の祝日の一つです。長い年月にわたって、社会につくしてきたお年寄りを敬い、長寿をお祝する日です。

▶ いたわりの心をもって接したいお年寄り

お年寄りの方は年齢を重ねるにつれて、次第に体力や感覚が衰えてくることがあります。お年寄りの身体の変化を理解し、その立場になり、いたわりの気持ちをもって接しましょう。

【お年寄りの身体の変化（例）】

のう 脳

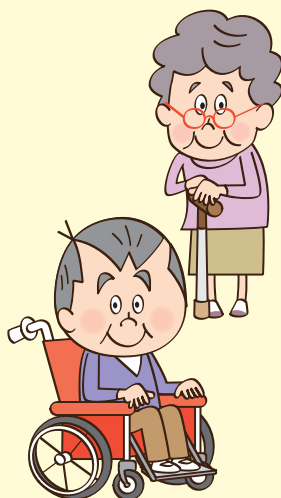
記憶力が低下し、物忘れすることが増える。

目

近くや小さな文字が見えにくくなり（老眼），見える範囲も狭くなる。目の病気（白内障など）を発症することがある。

しせい 姿勢

筋力が衰えたり，腰が曲がったり，自力で歩くことが難しくなる。杖などの補助や介助が必要になる。



耳

高い音が聞き取りにくくなり，言葉を聞き分けにくくなる。

ほね 骨

カルシウムなど，骨を作る成分が減り，骨が弱くなってくる。

関節

関節が固くなり，歩いたり，運動したりしにくくなる。

「認知症」はだれにでも起こり得る脳の病気で、「覚えられない」「すぐに忘れてしまう」などのさまざまな症状が現れます。周りの人が、認知症の方の不安な気持ちや困っていることを感じ取り，やさしく言葉をかけたり，手助けしたりすることで，認知症になっても安心して暮らしていくことができます。

▶ お年寄りを理解しよう

お年寄りの身体の変化を体験し，気持ちを知るための活動として「高齢者疑似体験活動」があります。物や周りが見えにくい特殊なめがねをかけたり，荷重チョッキを着たり，ひざ・ひじサポーターに重りをつけたりして，筋力の低下で動きにくくなる状態を体感しながら杖をついて歩き，自分でできるいたわり方やささえ方について考えることができます。

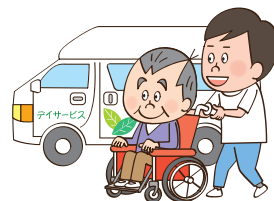


【高齢者疑似体験活動】

▶ 介護の必要なお年寄り

多くのお年寄りの方は，年をとっても元気で生きがいをもって生活していますが，中には介護が必要になって，家族の世話や介護サービスを受けたり，施設などで生活したりしている人もいます。

介護が必要なお年寄りの方は，さまざまなサービスやみなさんの思いやりによって，安心して暮らすことができます。



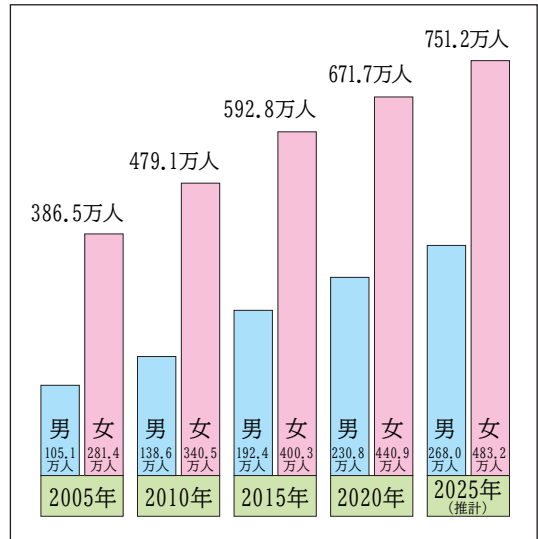
▶ 増える一人暮らしのお年寄り

お年寄りの方が多くなるとともに、一人暮らしのお年寄りの方の人数も年々増えてきています。

そこで、学校や地域では、お年寄りの方とふれあう機会を設けています。一人暮らしのお年寄りにお手紙を書いたり、一緒に話をしたりすることで、生き生きと元気に生活してもらいたいと思います。

また、一人暮らしのお年寄りの方の様子を見に、地域の役員や民生委員などが自宅を訪問したり、お世話をしたりしています。

●一人暮らしの高齢者（65歳以上の人数）



(内閣府「令和5年度版高齢社会白書」)

一人暮らしのお年寄りをささえる民生委員

Q1 なぜ民生委員になろうと思ったのですか？

A1 中学校の先生に社会のためになることをするように言われ、民生委員をすすめられたのが、きっかけです。

Q2 一人暮らしのお年寄りの困り事はなんですか？

A2 家庭や地域のためにがんばってきたおじいちゃんやおばあちゃんも年をとると、体が不自由になってきます。

一人暮らしのおじいちゃんやおばあちゃんは、地震や洪水などの災害時の避難や急病になったとき、入院、日常の買い物、防犯などで困ってしまうこともあります。

Q3 お年寄りとかかわりあいの中で、学んだこと、気づいたことはありますか？

A3 おじいちゃん、おばあちゃんに会って世間話などをしていると、町内の様子や地域の歴史、生活の知恵などを教えてくれます。道で出会うと、あいさつをしてくれて、明るい気持ちになります。

Q4 わたしたちにできることはありますか？

A4 近くのおじいちゃん、おばあちゃんにお祭りやしきたり、昔話などを聞いてみましょう。学校や地域の行事にも招待するといいですね。

また、最近では、認知症の方も増えてきました。道で迷っている人がいたら、声をかけたり、近くの大人に連絡したりしてください。

どうしたらよいかわからないときは、先生や近くの人、民生委員をしている人などに連絡してください。民生委員について知りたい場合は、役所へ行きましょう。

子どもたちへのメッセージ

困っているおじいちゃんやおばあちゃんを見かけたら、元気よく声をかけて、お手伝いしましょう。本当は、お手伝いをしたい、席を譲りたいと思っていても、少し恥ずかしいと思ってしまいがちです。勇気をもって実行してください。きっと喜んでくれますよ。

(3) お年寄りの方とのかかわりについて考えよう

◆ あなたの身の回りには、どんなお年寄りの方がいますか。

.....

.....

◆ あなたは、お年寄りの方が生活の中で大変だと感じることは、どんなことだと思いますか。また、そのとき自分ができることや、してみたいと思うことを書きましょう。

大変だと感じることは

.....

.....

自分ができること・してみたいこと

.....

.....

ぼくのおじいちゃん

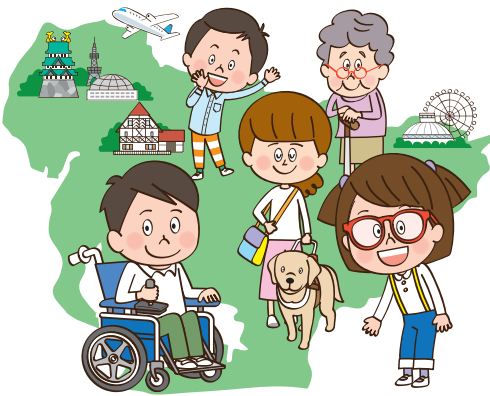
ぼくのおじいちゃんは、車いすを使っています。2年前の春に脳内出血のうでおれ、体の左がわが動かなくなっていました。入院してがんばってリハビリをしました。今は、また大好きな将棋しょうぎを近所のおじいさんたちと楽しんでいます。ぼくもときどきやりますが、なかなか勝たせてもらえません。

この前、おじいちゃんがたおれる前の仕事場をお父さんが片づけていました。たくさんの仕事の道具や材料を大きなトラックに入れて処分しよぶんしていました。ぼくは何かすごくさびしい気持ちになりました。体が不自由になって仕事はできなくなったけれど、いつまでも元気に長生きしてほしいです。

(児童作文)

3 ^{しょう}障がいのある人とともに

(1) 障がいのある人について学ぼう



わたしたちの身の回りには、さまざまな障がいの人がいます。

障がいというと、目が見えない、耳が聞こえない、手足が不自由、といった姿を思い浮かべることがあるかもしれませんが、しかし、障がいの中には、知的な遅れがあったり、内臓がうまく働かなかったりするなど、ただだけでは分かりにくいこともあります。

もしも、自分が大きなけがをしたと想像してみてください。いつもなら簡単にできることも、苦勞したり、できなくなったりして不自由に感じる場合があります。

障がいのある人にとっては、社会で生活していくうえで、さまざまなかべ（バリア）があるのです。

しかし、学校や社会で障がいのある人が感じているさまざまなかべ（バリア）を減らす工夫をすると、一緒に勉強したり、生活したりすることができるようになります。

●障がいのある人の数

身体に障がいのある人 ・目の不自由な人 ・耳やことばの不自由な人 ・手や足などの不自由な人 ・内臓に障がいのある人	436万人
知的障がいのある人	109.4万人
精神障がいのある人	614.8万人

100万人
 10万人
 1万人

(内閣府・令和5年版障害者白書)

◆ 障がいのある人にとって、どんなかべ（バリア）があるか考えてみましょう。

.....

.....

.....

(2) 障がいのある人の生活を知ろう

▶ 生活しやすくなるための道具や工夫など

視力の低い人がめがねをかけて見えやすくするように、障がいのある人が生活しやすくするために、さまざまな道具や工夫などがあります。

車いす

車いすは、足が不自由な人の移動を助ける道具の一つです。手でこぐもの、片手でレバーなどを操作して動かす電動のもの、陸上競技やバスケットボールなどスポーツ用のものなど、さまざまな種類のものがあります。



【電動車いす】

補助犬

補助犬には、目の不自由な人が町中を安全に歩けるようにサポートする盲導犬、からだの不自由な人の日常生活をサポートする介助犬、耳の不自由な人に生活の中の必要な音を知らせる聴導犬がいます。



【補助犬】

補聴器・人工内耳

補聴器や人工内耳は、耳が不自由な人が音を聞き取りやすくする道具です。Bluetoothでマイクの声^{ちよくせつ}を直接聞くことができるシステムやスマホにつながる機種も増えてきました。



Bluetooth対応補聴器

マイク・送信機

【補聴器】

その他にも耳が全く聞こえない人の生活を助けるための光や振動^{しんどう}を知らせる機器や、電子情報機器^{じょうほう}による音声文字変換アプリなどがあります。

白杖

白杖は、目が不自由な人の移動を助ける道具です。杖の先や周囲を確認し、自分の周りの情報を集める役割や前方の足元の障害物を避ける防^{ぼうぎよ}御の役割があります。また、目が不自由であることを周りの人に知らせる役割もあります。



【白杖】

音声コード

音声コードとは、紙に書かれた文字の情報を専用のソフトで二次元のコードにしたものです。コードをスマートフォンや、専用の活字読み上げ装置などで読み取ることで、だれもが文字の情報を音声で聞くことができます。



【音声コード】

▶ 学校の生活

障がいのある子どもが通う学校や学級、教室があります。そこに通う子どもたちは、国語や算数などの勉強に加えて、一人一人の課題に合わせた「自立活動」の勉強にも取り組んでいます。

特別支援学校

特別支援学校には、障がいのある子どもが通っています。障がいに^{おう}応じて、さまざまな種類の特別支援学校があります。また、特別支援学校には、障がいのために通学して教育を受けることが^{むずか}難しい人のために、先生が家庭や^{しせつ ほうもん}施設を訪問して行う「訪問教育」を行っている学校もあります。

▶ 盲学校

目が不自由な子どもは、^{かくだい}拡大教科書や^{しょけんたい}書見台、レンズなど、文字を見やすくする道具を使って勉強しています。また、目が見えない子どもは、点字という文字を使って勉強しています。



【書見台を使った^{じゆぎょう}授業の様子】

▶ 聾学校

耳が不自由な子どもは、音や声を聞くために^{ほちょうき}補聴器や^{じんこうないじ}人工内耳を付けて生活しています。また、話し手の口の動きに注意して見たり、手話を使ったりしながら会話し、勉強しています。



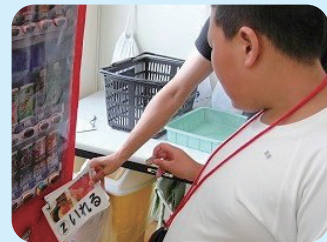
【手話での会話】

▶ その他の特別支援学校（^{したい}肢体不自由、知的障がい、病弱・身体虚弱）

手足が不自由な子どもは、自分に合った便利な道具を使って、不自由なところをおぎないながら、勉強したり、生活する練習をしたりします。

知的障がいのある子どもは、言葉や数の勉強の他にも、^き食事や^が着替えなど身の回りのことを自分でできるようにすることや、思っていることの伝え方、人との^かかわり方なども勉強しています。

けい続いて^{いりょう}医りょうや生活上の管理が必要な子どもは、必要な^{せりょ}配りよをうけながら勉強をします。



【買い物の事前学習の様子】

特別支援学級

小学校や中学校などの中にあります。一人一人の学習のペースに合わせて勉強した方がよく分かる、思っていることを周りの人に伝えることが苦手、手足が不自由、病気で介助が必要など、さまざまな障がいに合わせて落ち着いた環境で学習する学級があります。



【人とのかかわり方を学ぶ授業の様子】

通級指導教室

通常の学級に通う子どもが、一人一人の課題に合わせた自立活動の学習をする教室です。いくつかの小学校や中学校にあり、週に何時間か通います。

トピック

特別支援学校との交流

特別支援学校に通う子どもが近くの学校に出かけたり、近くの学校の子どもが特別支援学校に出かけたりして、一緒に活動することがあります。

また、特別支援学校に通う子どもが、自分の家がある学区の小学校や中学校に行き、授業や行事に参加することもあります。



【小学校と特別支援学校小学部との交流】

トピック

「発達障がいって何？」

発達障がいのある人は、生まれつきものごとの感じ方やとらえ方がユニークなため、とても得意なことがあるのに、ちょっとしたことがすごく苦手というかたよりのあります。そのため、相手に誤解されることも多く、本人が一番困っています。その人が、どんなことができ、どんな魅力があるのか、何が苦手なのかといった、その人に目を向けて、その人に合ったささえがあれば、かたよりが個性となり、安心して生活することにつながります。

▶ 社会での生活

障がいのある人も、障がいのない人と同じように、仕事をしたり、趣味や楽しみをもったりして社会で生活しています。



【仕事をしている様子】

仕事

仕事をするときには、学校で学んだ技術・知識をもとに一人一人が得意なこと、できることを生かして、他の人と同じように社会の中で役割を担っています。

趣味・楽しみ

自分らしく生活するために、趣味をもったり、好きなこと、得意なことを生かして料理や音楽、スポーツなどにチャレンジしたりしている人もいます。



【障がいのある人の芸術作品】



【バスケットボールをしている様子】

障がいのある人は、使いやすくした器具や道具でスポーツ競技に参加しています。例えば、車いすで行うバスケットボールやマラソン、目の不自由な人の卓球やサッカー、耳の不自由な人たちのラグビーなど、さまざまな競技が盛んに行われています。

パラリンピック

障がいのある人が参加するスポーツの大会として有名なものに「パラリンピック」があります。4年に一度、オリンピックと同じ場所で開催されます。

また、アジア地域のパラスポーツの総合競技大会として、第5回アジアパラ競技大会が2026年に愛知県・名古屋市で開催されます。



(3) 障がいのある人とのかかわり方について考えよう

▶ 障がいのある人とのかかわり

みなさんの周りには、さまざまなことに不自由を感じている人や友達が、たくさんいるかもしれません。それは、車いすに乗っている、^{まつばづえ}松葉杖をついているなど、見てすぐに不自由であることが分かる場合もあります。しかし、発達^{はつたつ}の仕方^{しかた}にばらつきがあって、周りの人とうまくつき合えない、人と同じことができない、騒^{さわ}がしい音や人^{ひと}混みにたえられない、自分の思っていることを相手に適切^{てきせつ}に伝えることが難^{むづか}しいというように一目見ただけでは分からない場合もあります。

次のページの『誰もが幸せな世の中に』を読んで、見た目には分からない障がいについて考えてみましょう。

障がいは、決して特別なことではありません。事故^{じこ}や病気によって障がいのある生活を送ることもあります。障がいはだれにでも起こる可能性^{かのうせい}があることをきちんと理解^{りかい}し、障がいのある人と出会ったとき自分にできることがないか考えることは、とても大切なことです。

さまざまなことに不自由を感じている人に、自分ができるちょっとした手助けがないか考えてみましょう。

▶ ^{ふくし}福祉学習

みなさんの学校では、車いすでの生活、手話や点字のことを学ぶ時間がありますか。相手の立場になって、自分のできることを考えるために、さまざまな体験をすることはとても意味のあることです。また、障がいのある人と一緒^{いっしょ}にお話をしたり、食事をしたりして相手の気持ちを考えてみましょう。

社会福祉協議会が行っている福祉体験（例）

・車いすを使っている方の^{こうわ}講話・交流、車いす体験

学校内にかぎらず、学校外に出て体験を行うこともします。

・^{しかく}視覚障がい者の講話・交流、点字体験

視覚障がい者の方の生活のお話を聞いたり、一緒^{いっしょ}にスポーツをしたりして交流します。

また、点字の打ってあるものにふれたり、点字を打つ体験を行ったりします。

・^{ちようかく}聴覚障がい者との交流、手話・要約筆記体験

あいさつ等^{かんたん}の簡単な手話について学んだり、聴覚障がい者の方と交流したりします。



【車いす体験】

誰もが幸せな世の中に

娘には知的障がいがあります。

見た目は、みなさんと変わらない九歳の女の子ですが、中身は三歳ぐらいです。

人が好きで、道ゆく人誰にでもあいさつをする明るい子です。

これまで何度か電車や飛行機で、怖くてパニックになったことがありました。

娘にとっては、飛行機のゴーという音や、電車のドアが閉まる時の感じがとても恐ろしく感じるようです。

震えながら大きな声で泣きわめき、周囲の人にも迷惑をかけてしまいました。

しかし、必死でなだめようとぎゅーっと抱きしめている私と、泣き叫ぶ娘に必ず誰かが声をかけてくれるのです。

携帯電話で写真を見せてくれたお父さん。

お菓子やジュースを『食べて』と渡してくれたおばあちゃん。

娘に『大丈夫だよ』と声をかけてくれる人。

私に『大丈夫ですか』と声をかけてくれる人。

パニックになっている時はどんな言葉も娘の耳には届かないし、途中で電車を降りたこともありました。

でも、迷惑をかけないようにと必死になっている私にとっては、周りの人が一人でも寄り添ってくれていることがとてもうれしく、涙が出

そうでした。

娘も、そんな経験を何度か繰り返していくことで、今では不安な気持ちと戦いながらも、がんばって電車や飛行機に乗れるようになり、そ

れが本人の自信につながっているのだと感じています。

娘の母になってから、さまざま障がいのある子に出会いました。

何をしてあげたらその子の助けになるのかはとても難しいです。

でもお母さんたちの中には、周りに迷惑をかけないようにという思いで過ごしている人がたくさんいます。具体的になにかしてほしいわけ

ではありません。ただ、周囲の理解や、温かい気持ちにはげまされるのです。

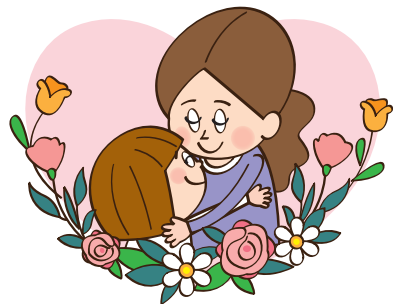
世の中にはいろいろな人がいます。世界にはもつといろいろな人がいます。

見た目の違い、言葉の違い、考え方の違い。

自分との『違い』に怖いなど思うこともあるかもしれませんが。

でも障がいがある人は関係なく、違う部分を認め合ったり、困っている人がいれば助けたり、助けられたり・・・。

そんな世の中になったら、幸せだと心から願っています。



(障がいのある子の母)

◆ 『誰もが幸せな世の中に』を読んでみて、どんなことを感じましたか。

「ともに生きるために大切なこと」

2006年、世界中の国が集まる「国連」という場所で、「障害者権利条約」という大切な約束が作られました。

この約束は、「障がいがある人も、ない人も、同じように大切にされて、安心して生活できる社会をつくろう」というものです。

この条約では、次の4つを大事にしています。

1. みんな同じように大切にされること
2. 自分のことを自分で選べること
3. 困ったときに必要な助けを受けられること
4. いじめや差別をなくすこと

日本も2014年にこの約束に参加しました。

そのために、障がいのある人もない人も安心して暮らせるようにするための法律を整えています。たとえば「障害者基本法」という決まりごと、そのひとつです。

そして何より大切なのは、みんなが安心して暮らせる社会を、私たち一人ひとりが力を合わせてつくっていくことです。

3 福祉でまちづくり

1 人にやさしいまちづくり

わたしたちのまちでは、障がいのある人や小さな子ども、お年寄りなど、だれもが安心して生活できる「人にやさしいまちづくり」がすすめられています。これによって、すべての人が自分らしく暮らし、活躍できるまちにすることができます。

(1) まちで見つけたよ



エレベーターの出口から黄色のでこぼしたブロックがあったよ。模様かな。



点字ブロックは、目が不自由な人のためにあります。



スロープは、車いすの人やベビーカーを使う人のためにあります。

かいだん
階段の横がスロープになっているよ。どうしてかな。



スロープの手すりが2段になっているよ。どうしてかな。



低い方の手すりは、小さな子にも使えるようになっています。



ほかにも、だれもが
利用しやすいような
工夫があるね。



バリアフリースイレ

手すりやおむつを替えるための台などがあります。障がいのある人などが利用しやすいようになっています。

◆ みなさんのまちでも、見つけてみましょう。

- どこにありましたか。
- どんなものがありましたか。
- どういう人たちのものですか。
- どんな工夫がありますか。



Four horizontal dashed lines for writing answers to the questions above.



マタニティマーク

にんさんぶ
妊産婦が身につけ、周りの人が思いやりを示しやすく
しめ
するもの

(2) 身の回りにあるよ

▶ 目や耳の不自由な人たちへの工夫を見つけてみよう

画像出典：「国立印刷局」HPより



【お札のしるし】

お札には、お札の種類がさわって分かるようにしるしがついています。

乗り物の交通系ICカードに、さわると何のカードか分かるように切り込みがあります。

ほかにも手話によるテレビの放送や字幕があります。



【乗り物の交通系ICカード】



【テレビの字幕】

▶ すべての人が使いやすいように工夫されている物を見つけてみよう



シャンプーの容器にはギザギザがついているものもあります。このことでリンスとの区別がつくため、目が不自由な人だけでなく目をつぶった時にも使いやすいようになっています。

◆ ほかに「ユニバーサルデザイン」を取り入れた商品があります。どんなところが工夫されているのか考えてみましょう。

だれもが、使いやすいように形や色をやさしく工夫することをユニバーサルデザインというんだよ。



(3) 障がいのある人に関するマーク

便利な施設や場所があっても、からだの不自由な人たちやわたしたちが気がつかなければ利用したり、手助けをしたりすることができません。

そこで次のようなシンボルマークがつくられています。



【障害者のための国際シンボルマーク】

公共交通機関の乗り物や、建物の中のトイレやエレベーター、駐車場などでよく見かけるマークです。

これは障がいのある人々すべてが利用できる建物や乗り物であることを示していて、世界で統一されたシンボルマークです。

▶ なんのマークだろう？（左のマークと右の説明を線をつないでみよう）



ヘルプマーク

目や耳や手足が不自由な人が、身体障がい者補助犬（盲導犬，聴導犬，介助犬）を同伴してお店や施設に入れることを表しています。補助犬は、体の不自由な方の一部となって働いています。



オストメイトマーク

身体内部（心臓，呼吸機能，腎臓など）に障がいのある人や妊娠初期の人など、外見からわかりにくいけれど、周囲に配慮を必要としていることを知らせるため、このマークをつけることがあります。



ほじょ犬マーク

耳が不自由な人が、そのことを伝えるために使うマークです。また、いろいろな窓口でも表示されており、耳の不自由な人に手話や筆談などで対応できることを表しています。



耳マーク

人口肛門・人口膀胱を造設している方のための設備があることを表し、トイレの入り口・案内誘導プレートなどに表示されています。

ともに生きる社会を目指して

私たちのまち（地域）には、年れい、体のようす、考え方、コミュニケーションの仕方など、いろいろな人たちがくらしています。ともに生きる社会とは、みんなが自分らしく安心して生活し、自分の力を発揮できる社会のことです。

法律では、困っている人から手助けを求められた時、お店や図書館、動物園のような施設は、その人と話し合っ、できる限りのお手伝いをするこが決められています。これを「合理的配慮の提供」と言います。

私たちも、誰かが困っている時には、「何に困っているのか」「どんな助けがあるとよいか」を話し合っ、できることを考えることが大切です。このようにおたがいを知り、思いやる気持ちをもって協力して助け合うことが、差別のない社会、そして、ともに生きる社会につながります。

▶ すべての人が自分らしく暮らし、活躍できるまちにするために

すべての人にやさしいまちにするためには、まだまだできることがたくさんあります。

この読本を読んで知ったことやさらに調べたことを参考にして、すべての人が自分らしく暮らし、活躍できるまちにするために、どんな工夫ややさしい行動ができるか考えてみましょう。



◆ あなたにできる「人にやさしい行動」を考えてみましょう。

.....

.....

.....

2 はじめてみようボランティア

社会の一員として、自分から進んで、社会や人々のために活動することをボランティア活動といいます。ボランティア活動をすることは、だれもが住みやすい社会をつくることにつながります。

ボランティア活動は、「いつでも、どこでも、だれにでも」できるものです。

あなた自身が「やりたい」と思うことが大切です。押しつけではなく、やったことでみんながうれしくなるような活動にいきましょう。

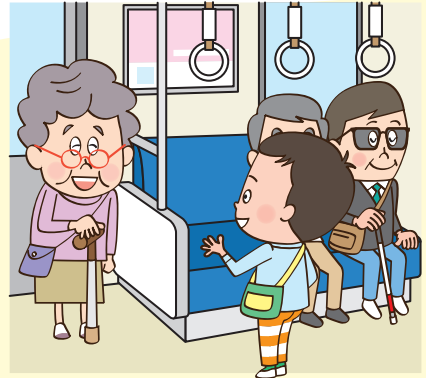
(1) あなた自身でできることから始めよう

わたしたちの身の回りに目を向けてみましょう。わたしたちの小さな行いでも、喜んでくださる人たちがたくさんいます。

さあ、勇気をもってはじめの一步をふみ出しましょう。



A 【ペットボトルキャップを集める】



B 【バスや電車ごせきで座席をゆずる】



C 【ボランティアについてインターネットや本で調べる】



D 【文房具ぶんぼうぐなどを海外へ送る】

できることから

(2) みんなで取り組むボランティア

わたしたち一人一人の力を合わせれば、もっといろいろなボランティア活動ができます。学校や学級でほかにどんなボランティア活動ができるのか話し合ってみましょう。そして、ボランティア活動の輪を広げてみませんか。

◆ 下のA～Hについて考えてみましょう。

- ・ 参加したことがある活動の□の中に○をつけよう。
- ・ やってみたい活動をえらんで、そのアルファベットを書こう。

()



E 【地域の清掃活動に参加する】

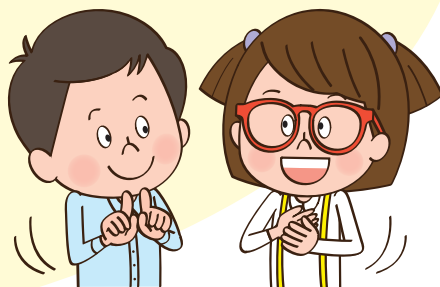


F 【地域や施設のイベントに参加する】

はじめよう



G 【友達や身近な人と助け合う】



H 【手話や点字、外国語を学ぶ】

(3) ボランティア活動にはどんなものがあるの

ボランティア活動は、身近な地域^{ちいき}でできる活動から国際協力^{こくさい}まで、とても幅広い活動^{はばひろ}があります。そして、さまざまなところでボランティア活動が必要とされています。自分の周りでボランティア活動をしている人を見つけてみましょう。

見つけよう!



▶ 子どもを対象としたボランティア活動

- 図書館や学校での本の読み聞かせ
- 登下校の安全の見守り
- 児童館などの施設^{しせつ}における学習や工作の手助け^{ほじょ} (補助)



【工作の様子】

▶ 障がいのある人を対象としたボランティア活動

- 耳の不自由な人たちのための通訳^{つうやく} (手話通訳・要約筆記)
- 目の不自由な人たちのための点訳本づくりや音声^{おんせいやく}訳CDづくり
- 障がいのある人の外出^{かいじょ}の介助
- 福祉施設での行事やレクリエーションの手伝い



【手話通訳・要約筆記】



【障がいのある人の介助】



【目の不自由な人たちのための点字本】

やってみたいな!



▶ お年寄りを対象としたボランティア活動

- 福祉施設での食事の介助や話し相手
- 一人暮らしのお年寄りに食事を届ける活動
- お年寄りの家に訪問したり電話をしたりする見守り活動
- お年寄りが交流する場の開催（ふれあい・いきいきサロンなど）



【お年寄りに食事を届ける活動】

▶ 被災者を支援する活動

- 被災者の生活支援（家財の片付けやどろ出し、買い物などの家事代行）
- 避難所での洗濯、炊き出しなど食事の準備
- 支援物資の送付（現地で必要とされていて、必要な時に必要な場所まで届けられます。）
- 全社協被災地支援災害ボランティア情報HP（<https://www.saigaivc.com/>）
- 被災者を元気づける交流事業の企画・実施



【災害ボランティア】



▶ その他のボランティア活動

- 子ども食堂、学習支援を援助する活動
- 外国人に日本語を教える活動
- 地域の川や公園などのごみ拾い
- ペットボトルキャップの回収などのリサイクル活動
- 書き損じハガキ、使用済み切手などを収集し、開発途上国を援助する活動
- 共同募金等の募金への協力



【子ども食堂の様子】



収集に関するHP（<http://aichivc.jp/volunteer/collection.html>）



3 福祉をささえる

(1) わたしたちも応援しようよ！ 赤い羽根共同募金運動！

▶ 赤い羽根共同募金は、こんな募金です

赤い羽根共同募金運動は、毎年10月1日から全国いっせいに行われます。

みなさんの身近なところで暮らしている人たちが安心して生活を送ることができるよう、一人一人が「たすけあい」の気持ちを持ち参加する運動です。

わたしたちのまちには、一人暮らしのお年寄りや障がいのある人、子育て中のお父さんやお母さんなど、いろいろな人が暮らしています。そしてだれもが、楽しく、幸せに暮らしたいと願っています。

そんな願いをかなえるために、取り組まれている活動を費用の面でささえているのが赤い羽根共同募金です。寄付する人も、寄付をお願いする人も、みんながボランティアです。

県民の方々によるご協力で、令和4年度に寄せられた募金額は約8億1,500万円でした。



【子ども会のみんなも街頭募金に協力】

Q&A

赤い羽根共同募金Q&A

Q. 羽根は、どうして赤色なの？

アメリカの原住民族は、いろいろな色の羽根かざりを頭などにつけていましたが、羽根には色によって意味がありました。勇気のある行いや、よいことをした人が、「赤い羽根」を付けていたと言われていました。


Q. いつからはじまったの？

今から70年以上も前の1947年に始まりました。太平洋戦争が終わって、焼け野原でたくさんの人たちが苦しんでいる中で、助け合いの募金が始まりました。


▶ 赤い羽根共同募金は、このように使われています

募金は、自分のまちをよくするために使われています。また、大きな災害があったときには、被災地の災害ボランティアセンターの設置や運営などの応援をしています。




 【地域の人の生きがいや健康づくりのために】(高齢者サロン)




 【車いす利用者を乗せる自動車購入のために】(自動車購入)




 【つながりをたやさない社会づくりのために】(子ども食堂)



 【福祉への理解と関心を深めてもらうために】(福祉実践教室)



 【災害時のボランティア活動支援など被災地を応援するために】



◆ わたしたちのまちで共同募金がどのように使われているか、どんなところに必要か調べてみましょう。

愛知県共同募金会ホームページ <http://www.aichi-akaihane.or.jp/>



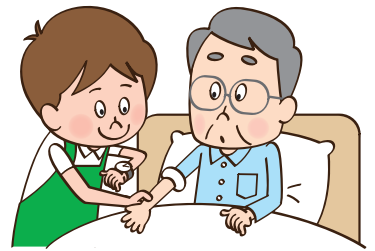
(2) 福祉の仕事を知ろう

わたしたちの地域は、年齢や障がいがあるかないかに関係なく、すべての人が安心して暮らすことができるように、さまざまな仕組みがつくられ、たくさんの人たちにささえられています。

▶ 介護職員

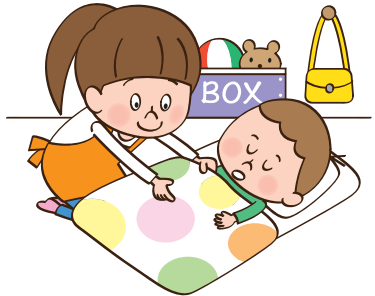
施設などで、お年寄りや障がいのある人に対して、入浴、食事、身の回りのお世話などをし、生活をお手伝いします。

また、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、ご家庭を訪問し、一人一人の状態や暮らし方に合わせて、家事や身の回りのお手伝いをします。



▶ 保育士

保育所などで、子どもたちが健やかに成長できるよう、食べる、眠るなどの基本的な生活習慣を身につけたり、遊びを通して人とのかかわり方を学んだりする手助けをします。



▶ 民生委員・児童委員／主任児童委員



それぞれの地域で、生活のことで困っている人たちの相談にのり、市区町村役場などと協力して必要な支援を行います。

また、子育てのことや仲間づくり、いじめや不登校、児童虐待など地域の子どもの安心、安全のための支援を行います。

福祉のことをもっと調べてみよう

- ◆ 福祉について興味・関心をもったことについて、インターネットを利用したり、いろいろなところへ訪問などをしたりして調べて、考えてみましょう。

インターネットで簡単に福祉やボランティアに関する情報を得られます。

- ◎愛知県社会福祉協議会ボランティアセンターHP
<http://aichivc.jp/>



- ◎愛知県社会福祉協議会HP
<http://www.aichi-fukushi.or.jp/>

- ◎名古屋市社会福祉協議会HP
<http://www.nagoya-shakyo.jp/>



- ◎愛知県庁（ネットあいち）HP
<http://www.pref.aichi.jp/>

- ◎名古屋市役所HP
<http://www.city.nagoya.jp/>



- ◎「福祉のお仕事」HP
<https://www.fukushi-work.jp/>

- ◎「介護の魅力ネット・あいち」HP
<https://www.pref.aichi.jp/korei/kaigo-net/>



- ◎「名古屋市公式YouTubeまるはっちゅーぶ」 「あっぱれなごやの介護職」を検索
<https://www.youtube.com/user/maruhachitube>

- ◎「民生委員・児童委員について」HP
愛知県



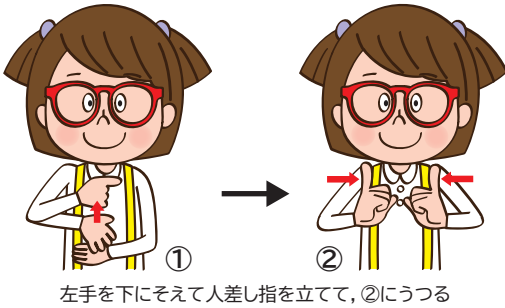
<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/chiikifukushi/minnseiiinnnituite.html>



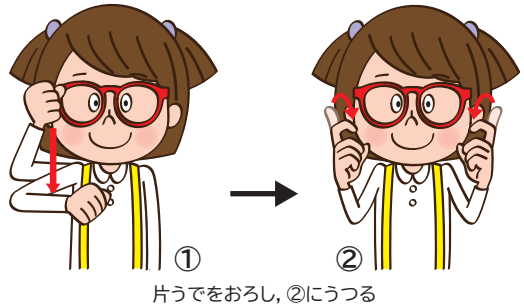
- 名古屋市
<https://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/page/0000101980.html>

かんたん
○手話で簡単なあいさつをしてみよう！

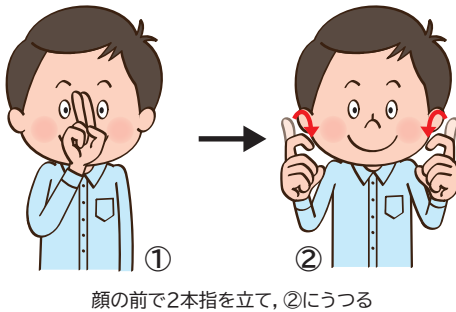
はじめまして



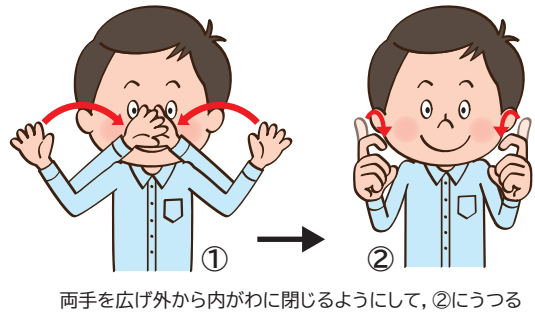
おはよう



こんにちは



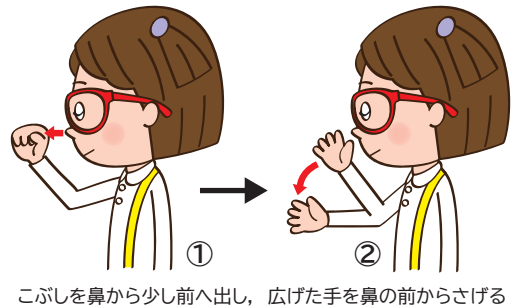
こんばんは



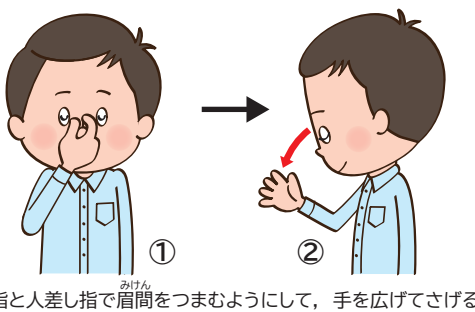
ありがとう



よろしくお願いします



ごめんなさい



さようなら



ゆびもじ
○指文字を覚えてみよう！

相手指文字編

あ	い	う	え	お
アルファベットの「a」	アルファベットの「i」	アルファベットの「u」	アルファベットの「e」	アルファベットの「o」
か	き	く	け	こ
アルファベットの「k」	きつねの「き」	手話の数詞の「九」	アルファベットの「B」	カタカナの「コ」の一部
さ	し	す	せ	そ
アルファベットの「s」	手話の数詞の「七」	カタカナの「ス」	背の高い中指	「それ」の「そ」
た	ち	つ	て	と
アルファベットの「t」	数字の「十」	カタカナの「ツ」	手そのものを表す	「あなたと私」の「と」
な	に	ぬ	ね	の
アルファベットの「n」	カタカナの「ニ」	「ぬすむ」の「ぬ」	木の根の「ね」	カタカナの「ノ」
は	ひ	ふ	へ	ほ
アルファベットの「h」	手話の数詞の「一」	カタカナの「フ」	カタカナの「ヘ」	「舟の帆」を形象する
ま	み	む	め	も
アルファベットの「m」	手話の数詞の「三」	手話の数詞の「六」	「目」を形象する	手話の「同じ」を示す
や	ゆ	よ		
アルファベットの「Y」	「湯気」を形象する	手話の数詞の「四」		
ら	り	る	れ	ろ
アルファベットの「r」	カタカナの「リ」	カタカナの「ル」	カタカナの「レ」	カタカナの「ロ」
わ	を	ん	例「ぶ」	例「ぼ」
アルファベットの「w」	後ろへ引く	カタカナの「ン」	右に移動する	上に移動する
や	ゆ	よ	つ	一
後ろへ引く	後ろへ引く	後ろへ引く	後ろへ引く	「一」を空書する

手話の数詞

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

編集委員

岡田 雅美 蒲郡市立蒲郡北部小学校
 小澤 美紀 愛知県福祉局福祉部地域福祉課
 尾本 国博 愛知県教育委員会教育部義務教育課
 加藤 友希 名古屋市立西特別支援学校
 柄澤 克彦 名古屋市社会福祉協議会
 川地 史温 愛知県共同募金会
 木村 泰樹 名古屋市立表山小学校
 佐藤 嘉彦 愛知県社会福祉協議会
 實岡 拓 名古屋市立南陽小学校
 土岐 雅子 大治町立大治小学校
 ◎ 中野 真志 愛知教育大学

○ 西山 健 半田市立成岩小学校
 ○ 二村小代子 名古屋市立菊住小学校
 野村 尚之 高浜市立吉浜小学校
 畑生 理沙 名古屋市教育委員会教育支援部義務教育課
 原 優介 名古屋市健康福祉局地域共生推進課
 舟橋 宏紀 名古屋市立大宝小学校
 水谷 晴代 豊明市立豊明中学校
 森 はるか 名古屋市立有松小学校
 山田ゆかり 田原市立田原東部小学校
 若杉 賢司 岩倉市社会福祉協議会

※氏名は50音順，所属は令和8年3月現在（小中学校教諭の所属は令和6年3月現在）
 ◎は委員長，○は副委員長を示します。



年 組 番
名 前

この読本は、名古屋市を除く愛知県内配布については愛知県共同募金会配分金^①で作成し、
名古屋市内配布については名古屋市補助金で作成しました。

発 行 者

社会福祉法人 **愛知県社会福祉協議会**
〒461-0011 名古屋市東区白壁一丁目50番地
TEL (052)212-5502 FAX (052)212-5503

社会福祉法人 **名古屋市社会福祉協議会**
〒462-8558 名古屋市北区清水四丁目17番1号
TEL (052)911-3180 FAX (052)913-8553