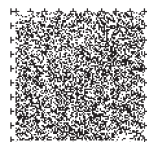


なかのく ユニバーサル デザイン

い かた こせい ちが う い
生き方、個性、価値観
みんなの違いを受け入れ、
ささ 支えあうまちに。

すべてのページに おんせい 音声コードが いんさつ 印刷されています。
せんよう 専用の よ 読み上げ装置や あ スマートフォンアプリを つか 使うと、
おんせい 音声で ないよう 内容を確認 かくにん できます。



ユニバーサルデザインって何だろう？

たとえば、中野区に^{なかのく}くらす^{ひと}人が「100人」^{にん}だったら…

中野区^{なかのく}の統計^{とうけい}やその他^{ほか}の調査^{ちようさ}をふまえて^み見てみると、^{こせきじょう}戸籍上^{だんせい}の男性^{にん}は50人^{にん}、女性^{じよせい}は50人^{にん}。その中^{なか}で、^{こうれい}高齢^{ひと}の人は20人^{にん}、^{しょうがい}障害^{ひと}のある人は4人^{にん}、^{さいい}3才以下^かの子^こどもは3人^{にん}、^{がいこくじん}外国人^{にん}は6人^{にん}います。他^{ほか}にも、^{せいてきしょうすうしや}性的少数者^{ひと}※^{にん}にあたる人は、9人^{にん}いるといわれています。

「100人」^{にん}には、いろいろな^{ひと}人がいて、^{じぶん}自分が^{けいけん}経験^{こと}したことの^{ない}不便^{ふべん}や困難^{こんなん}を抱^{かか}える人も^{ひと}きつといます。誰^{だれ}もが、^{びょうき}病気^{ケガ}やケガ^{により}により、^{とつぜん}突然^{ふべん}不便^{こんなん}や困難^{ちよくめん}に直^{ひと}面^{こと}するかも^{しれず}しれず、^{けっして}けっして^{他人}他人^事では^{ありま}ありません。いろいろな^{ひと}人が^{くらし}くらししている^{こと}に^き気づいて、それぞれ^をを^り理解^{かい}しあい、^{ふべん}不便^{こんなん}や困難^{ばめん}がある^{場面}場面では^{たす}助けあう^{こと}ことで、誰^{だれ}もが^{くらし}くらしやすい^{まち}まちになります。

ユニバーサルデザインは、^{だれ}「誰もが^{くらし}くらしやすい^{まち}まち」をつくる^ううえで、^{たいせつ}とても^{かんが}大切な^{かた}考え方^{です}です。

参考：中野区住民基本台帳による世帯と人口(2019年2月1日現在)、中野区健康福祉部事業概要2018、
電通ダイバーシティ・ラボ「LGBT調査2018」

※^{せいてきしょうすうしや}性的少数者^{かた}：LGBT(レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダーの^{かしらもじ}頭文字^{そうしやう}をとった^{総称}総称)など、
^{せいてき}性的^{マイノリティ}マイノリティの方



「ユニバーサルデザイン」とは

ユニバーサルデザインは、「ユニバーサル」(Universal: すべての、ふへんてき 普遍的な)と「デザイン」(Design: 設計、せつけい 計画)を組み合わせたことばで、「すべての人のためのデザイン」を意味しています。ユニバーサルデザインは、たてもの 建物だけでなく、きょういく 教育、じょうほう 情報、サービスなどあらゆる分野に取り入れることができる考え方です。

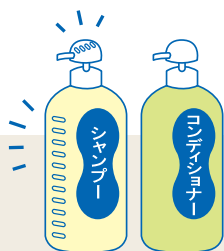
ユニバーサルデザインの7原則げんそく

利用する人の視点で、なるべく多くの項目にあてはまるように考え、デザインする

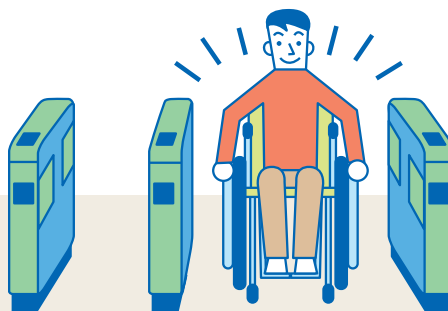
- 1 公平性** だれ 誰でも公平に使える
- 2 柔軟性** りようしゃ 利用者に応じた使い方ができる
- 3 単純性** つか 使い方が簡単ですぐに理解できる
- 4 安全性** つか 使い方を間違えても危険がない
- 5 わかりやすさ** ひつよう 必要なことがすぐに理解できる
- 6 省体力** すく 少ない力で楽に使える
- 7 空間性** つか 使いやすい大きさと広さがある

たとえば

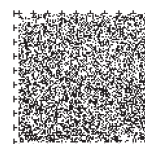
背の高い人も低い人もつかみやすいように工夫した階段の2段手すり、ホームの転落防止の二重扉、レバー式のドアノブや大型スイッチなども、7原則を取り入れた例です。



さわるだけで区別できるシャンプーボトル



車いすやベビーカーでも通りやすい、広い改札口



たとえば、まちの中で

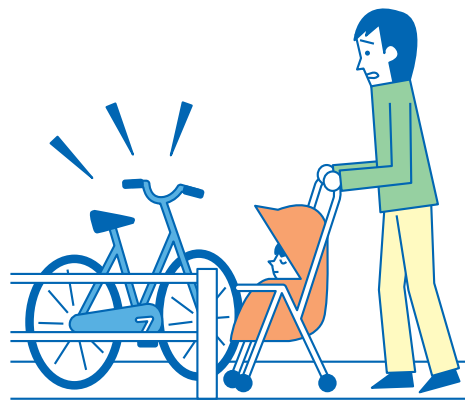
段差をなくすことや点字ブロックなど、
道路のユニバーサルデザイン化は広がってきました。

しかし、施設や設備の整備だけでは解決しない困りごともたくさんあります。



とお 通れない

放置自転車で、ベビーカーを押す人が進めなくなっています。車いすに乗った人や介助する人にとっても同じです。また、点字ブロックの上に障害物があると、目の不自由な人がぶつかってケガをしたり、白杖※が折れてしまったりする危険もあります。



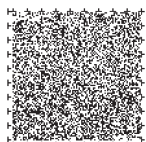
つか 使えない

車いすに乗った人が、自動販売機のボタンに手が届かずに困っています。また、目が見えない人は、誰かが利用した音で自動販売機があることに気づいても、好きな商品を選べないこともあります。



わからない

高齢の人が、看板に書かれた和製英語やカタカナ英語の意味がわからなくて、困っています。難しい漢字を使った表示は、子どもや外国人には伝わりません。また日本語に慣れていない外国人は日本語だけの看板では、何が書いてあるのかわからないことが多いです。



※白杖：視覚障害者が路面の凹凸を確認しながら歩くための白い杖

こんな こえ 声も

- **子どもがいる方の声**：歩道を走る自転車が危ないと感じることがある。市民ランナーにもときどき危険を感じる。
- **視覚に障害のある方の声**：歩道にはみ出した看板などの障害物や、路上駐車トラックの荷台やサイドミラーに危険を感じる。
- **視覚に障害のある方の声**：公園で、ベンチや水飲み場の場所がわからない。建物の入口やトイレ内部の構造がわからない。

つた 伝えられない

道に迷ってしまった認知症の人が、困っていることを伝えられずにいます。知的障害や精神障害のある人、自閉症の人などにも、困ったときにそれをうまく人に伝えられないことがあります。



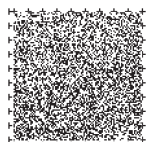
み 見えない

色の見え方に特性のある人が、まちの掲示板で色わけされたポスターを見にくそうにしています。赤と緑が見わけにくかったり、濃い赤と黒が見わけられなかったり、特定の色が見わけにくい人もいます。



き 聞こえない

高齢の人が、うしろから近づいてくる自転車に気づかずにいます。急に横を追い抜かれてヒヤッとしたり、実際にぶつかってしまったりすることもあります。若い人でも、音や声が聞きとりづらい人がいます。



たとえば、電車やバスに乗るとき

車いすでも乗りやすいエレベータやノンステップバス※など、
電車やバスのユニバーサルデザイン化は進んでいます。
それでも、困りごとはたくさんあります。



とお 通れない

ホームの点字ブロックを白杖でたどっていた人が、
電車を待つ人たちの列にぶつかりそうになってい
ます。列をさけようとして、線路に落ちてしまう
危険もあります。車いすに乗った人も、混雑した
駅のホームは、通りづらいです。



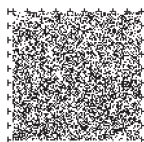
つか 使えない

松葉杖をついた人が、駅でエレベータやエスカ
レータを見つけられずに困っています。改札から
遠くに設置されていることもあります。松葉杖に
慣れていないと、エスカレータの乗り降りでバラ
ンスを崩して転んでしまう危険もあります。



わからない

旅行に来た人が、バスの路線図が複雑で困って
います。特に都市部では電車やバスの路線が多いた
め、どの交通機関を利用したらよいかわからない
ことがあります。



※ノンステップバス：乗り降りしやすいよう、出入口の段差をなくしたバス

こんな こえも 声も

- 肢体に障害のある方の声：駅のエレベータは、車いすの他にも、高齢の方、ベビーカーやキャリーバッグをもった方も利用するので、並んで待つことが多い。
- 障害のある人を支援する方の声：ヘルプマークをつけていても、バスで席をゆずってもらえないことが多い。
- 認知症の人を介助する方の声：介助者が異性のトイレに出入りする場合があります。あることへの理解を求める説明や表示をしてほしい。

つた 伝えられない

電車の中で、妊娠している人が体調を悪くしました。妊娠初期はまだお腹が目立たないため、周りの人はなかなか気づきません。マタニティマークやヘルプマークをつけていても、マークの意味を知らない人には、困りごとが伝わりません。



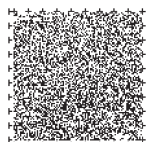
み 見えない

混雑したバスの中で、目の不自由な人が近くの席が空いたことがわからずに立ったままです。また、目で見える情報にたよっている耳の不自由な人は、人の影などでバス停や運賃を表示するモニターが見にくくなって困ることがあります。



き 聞こえない

高齢の人が車内のアナウンスを聞きとれず、降りたい駅に着いたのかわからずに困っています。また、音声にたよっている目の不自由な人は、扉の上のモニターに表示される駅名を確認できないため、アナウンスが聞こえないと困る場合があります。



たとえば、お店や建物の中で

お店や建物のユニバーサルデザイン化は、
面積など建築の条件で難しい場合もあります。

しかし、お店や建物のオーナーの方などの理解で工夫できることもあります。



とお 通れない

車いすに乗った人が、店内が狭くてスムーズに
移動できずに困っています。通路が狭いお店の
場合、ベビーカーを使う人も中に入れなことが
あります。また、入口に段差があったり自動ドアで
ない場合はひとりでは入りづらいです。



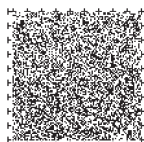
つか 使えない

「からだの性」と「こころの性」が一致しない人(トラ
ンスジェンダーの人)が、男女別のトイレを使いにく
く感じ、困っています。多目的トイレであれば車
いすに乗った人も、オストメイト※の方も利用でき
ます。



わからない

外国人が、日本語のメニューしかない飲食店で
注文したいものを選べずに困っています。外国人
が必ず英語を読むわけではありません。また、
目の不自由な人の場合、食べたいものを選んで
注文するのは大変です。



※オストメイト：病気や事故による、人工肛門や人工膀胱の保有者

こんな こえ 声も

- 視覚に障害のある方の声：飲食店の券売機などの表示画面の操作ができない。凹凸のあるボタン式にしてほしい。
- 高齢の方の声：施設の給湯器の蛇口の位置が高く、ポットに入れるときにやけどをしそうで危険を感じる。
- 外国から日本に来た方の声：外国人がアパートを借りるとき、もっと簡単な手続きで済ませられるようにしてほしい。

つた 伝えられない

知的障害のある人が、早口で説明をうけ、何を欲しいのかをうまく伝えることができずに困っています。早口で説明をすると、高齢の人や日本語に慣れていない外国人にも伝わりにくいです。



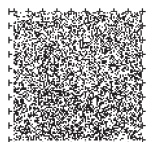
み 見えない

盲導犬を連れてお店にきた目の不自由な人が買い物をしています。盲導犬はペットではなく、その人のからだの一部のような役割を果たす補助犬です。ペットのように接したり、犬だからと入店を拒むと、その役目を果たせません。



き 聞こえない

耳の不自由な人が店員と筆談でやりとりをしています。「手話ができない」とあわてる店員も少なくありません。しかし、メッセージボードや携帯電話のメモ機能などを使った筆談で会話をすることもできます。



わたし

私たちにできること

いろいろな個性や特性をもった人と助けあい支えあう関係をつくるには、
日頃のちょっとした心配りが大切です。できる範囲のことで、
困っている人だけでなく、多くの人たちの安全や安心、快適につながります。



とお 通れない

くるま いすやベビーカーを使う人の通行をさまたげない
ように気をつけましょう。点字ブロックの上
に物を置いてはいけません。放置自転車や歩きスマホ
はやめ、お店の人は商品のならべ方や看板の置き
場所などを確認して、必要な対応を考えましょう。

つか 使えない

なに をつか 使えなくて困っている人がいたら、積極的に
声をかけてみましょう。店員や駅員など、その場所
を管理している人につなぐだけでも、助けになります。
お店などは、一部の人にとって使いにくいものがな
いかを確認して、必要な対応を考えましょう。

わからない

看板、案内表示、メニューなどが誰にでもわかり
やすいかどうか、それぞれの身近なところから
確認してみましょう。伝える内容の書き方や、図
や絵・イラストの描き方などが少しでもやさしく、
わかりやすくなるよう工夫しましょう。

ヒント

ある 歩きやすいまちのために

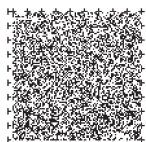
道にしかれた点字ブロックは、
目の不自由な人にとって最も
大切な歩く手がかりです。点字
ブロックは2種類あります。

●警告ブロック：丸い点が並んでいて、ここから先の道の
ようすが変化していることを教
えています。

●誘導ブロック：細長い線のよ
うな突起が並行に並び、線
の方向に道が伸びているこ
とを表します。

【出典】

社会福祉法人日本点字図書館
リーフレット「いっしょに歩こう」



こんな こえ 声も

- 聴覚に障害のある方の声：話しかけられて反応がないと「無視された」と誤解されることがある。「聞こえないのかも」と気づいてほしい。
- 聴覚に障害のある方の声：施設や区役所の窓口などで「筆談に応じます」カードを見つけるとホッとする。
- 視覚に障害のある方の声：区民に、障害者の困りごとを伝える機会を増やしてほしい。小・中学校で話す機会も増やしてほしい。

つた 伝えられない

困っている様子なのにそれをうまく伝えられずにいる人には、話しやすい雰囲気をつくることや、聞こうとする姿勢が大切です。やさしいことばで話しかけ、答えを急かさず、ゆったりかまえて相手のことばを待つようにして聞きましょう。

み 見えない

目の不自由な人は、聞いたり触れたりして状況を理解します。会話では、「あそこ」など見えないとわからない言い方はせず「50メートルくらい先」と具体的に説明しましょう。一緒に移動するとき、肘や肩に手で触れてもらって誘導します。

き 聞こえない

耳が不自由な人は、見た目ではわかりません。特に自転車や車を運転するときは注意が必要です。手助けは、目の前で口の動きがわかるように話しかけ、ゆっくり話す、筆談するなど、どんな話し方がよいか確認しましょう。

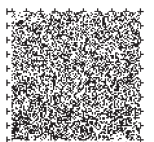
ヒント

コミュニケーション 支援ボードを活用しよう

「コミュニケーション支援ボード」のひとつ「わたしの伝えたいこと」は、伝えたいことを30個のイラストと簡単な日本語・英語で伝えるものです。地域での活用と理解を広めるため、ホームページからダウンロードして自由に使うことができます。

http://www.my-kokoro.jp/kokoro/communication_board/

【出典】
公益財団法人明治安田こころの健康財団ホームページ



まいにち せいかつ なか
毎日の生活の中でできること

ひごろ
日頃からコミュニケーションをとり、
おたが ちが ひつよう りかい
互いの違いや、必要なサポートなどを理解しあうことで、
の こ こま
乗り越えられる困りごとはたくさんあります。



こえ
声かけ

こま ひと み こえ
困っている人を見かけたら声をかけてみよう

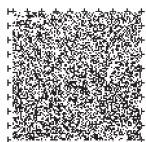
こま ひと み ゆうき だ
困っている人を見かけたら、ちょっと勇気を出して
「どうかしましたか?」「お手伝いしましょうか?」と
こえ
声をかけてみませんか。

■ こんなことが大切です

しょうがい ひと たい てだす しかた
障害のある人などに対しては、「手助けの仕方が
わからない」「間違っただけをして、かえって迷惑
にならないか」とかんがえ、その気持ちを乗り越える
ゆうき で ひと すく
勇気が出ないという人が少なくありません。

しかし、けいけん ない ことをつた ほうほう あいて もと
経験がないことを伝えただけで相手の求
めにおう うご ことや、わからないことはきちん
かくにん てつだ ほうほう おお まちが
と確認しながら手伝える方法ならば、大きな間違い
をすることはないでしょう。

このような声かけはお互いの理解につながり、
きもちのよい助けあいになるのではないでしょう
か。おな ちいさ ひと か かんけい
同じ地域の人ならば、あいさつを交わす関係
になり、次は自分が助けてもらうこともあるかも
しれません。





- 肢体に障害のある方の声：多目的トイレは、ベビーカー、LGBT※、内部障害者、異性介助者など多様な方が利用するので、一般のトイレを使える人はゆずってほしい。
- 肢体に障害のある方の声：イベントに車いす利用者への飲食、観覧、駐車などのサービスがないと、迷惑をかけそうで気軽にいけない。
- 聴覚に障害のある方の声：区役所や区の施設の職員で、手話をできる方が少ない。簡単な会話を少しだけでも覚えてもらえると嬉しい。

ゆずりあい トイレやエレベータなどの使い方を直してみよう

電車やバスの座席、エレベータや多目的トイレは、必要としている人にゆずりましょう。

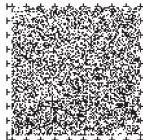
こんなことが大切です

優先席をゆずることは一般的マナーですが、見た目にはわからない事情（病気、衣服の下ケガや義足、妊娠初期など）がある人はあまり利用できていません。優先席かどうかや障害の有無などにかかわらず、具合が悪そうな人やマタニティマークやヘルプマークをつけている方がいたら、席をゆずるように心がけましょう。

エレベータが混んでいるときは、本当に必要としている人が優先して使えるよう、階段やエスカレータを利用する気持ちのゆとりが大切です。多目的トイレは、車いすに乗った人やオストメイトの人、乳幼児を連れた人などがすぐ使えるよう、たとえ一般のトイレが混んでいても一般のトイレが使える人は利用を控えましょう。



※LGBT：レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダーの頭文字をとった総称



こんな
こえ
声も

- 障害のある人を支援する方の声：生まれながら障害のある人は、障害のない状況を知らないので、逆に困りごとや不便を知ってもらう大切さを知らないことがある。多くの場合、お互いを知らないからこそ、困りごとや不便がわからないのだと思う。
- 性的少数者の方の声：結婚していたり男女のカップルであったりすれば利用できる「夫婦割」などのサービスを、同性のカップルにも提供してほしい。

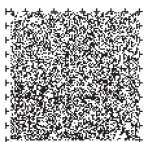
こうりゆう
交流

ちいき さんか
地域のイベントに参加してみよう

ちいき さんか
地域のさまざまなイベントに参加して、
いろいろな人と知り合いしましょう。

■ こんなことが大切です

ちいき まつ ぼうさいくねん ちょうかい じちかい
地域には、お祭り、防災訓練、町会・自治会や
しょうてんがい
商店街などのさまざまなイベントがあります。
ちいき さんか ひと
地域のイベントに参加すると、いろいろな人が
きんじよ
近所にくらしていることがわかります。
さんか はいけい みかた かんが かつ
参加している背景や、ものの見方や考え方がちが
ひと であ はなし たが おお
う人が出会い、話をするので、お互いに多くの
ことに気づきます。そこでの出会いをきっかけに、
あいさつをかわし、話をするようになれば、でき
ることはお互いに協力しあう関係になっていくか
もしれません。
このことが、だれ
誰もがぐらしやすいまちにつながる
のではないのでしょうか。



なかのく 中野区でくらすみなさんへ

なかのく
中野区がめざすユニバーサルデザイン、それは多様な生き方、個性
かちかん う い ちいきしゃかい
や価値観が受け入れられる地域社会をつくることです。

なかのく
中野区は、ユニバーサルデザインについて、条例※で3つの基本理念
さだ としきばん しせつ しょうひん
を定めています。都市基盤や施設の「ハード」、商品やサービスの「ソ
ひとり
フト」、このまちにくらす一人ひとりの「ハート」です。

きほんりねん 基本理念

● ハード

ししょう えんかつ りよう としきばん しせつ せいび すいしん
支障なく円滑に利用できる都市基盤・施設の整備の推進

● ソフト

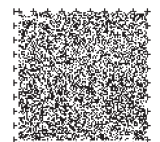
びようどう えんかつ りよう しょうひん ていきよう すいしん
平等かつ円滑に利用できる商品・サービスの提供の推進

● ハート

ひとりひとり こせい たようせい りかい
一人一人の個性や多様性が理解され、
そんちょう くみん さまざま ひと ささ あ りかい そくしん
かつ、尊重され、様々な人が支え合うための理解の促進

この3つの基本理念でめざす目標は、「区」だけでは実現できません。
このまちにくらす「区民」のみなさん、このまちで働く「事業者」の
みなさんとの協力があって、はじめて実現できるものなのです。
だれ しょうりよく じつげん
「誰もがくらしやすいまち」を、「区」「区民」「事業者」の力をあわせて、
つくっていきましょう。

なかのく
※中野区ユニバーサルデザイン推進条例：すべての人が、自らの意思により自立して活動し自己実現
かんきよう せいび ぜんいんさんがたしやくかい ちいき かつせいか じつげん へいせい ねん がつ
できる環境を整備することで、「全員参加型社会」と「地域の活性化」を実現するため、平成30年3月
せいてい しょうり
に制定した条例



おぼえておこう、UDマーク

くらしの中で目にする、さまざまなユニバーサルデザインのマークを紹介します。



しょうがい かが
障害のある方が
つか せつび
使える設備マーク
くるま りようしゃ かぎ
車いす利用者に限らず、
しょうがいしゃ りよう たてもの
障害者が利用できる建物
しせつ
や施設であることを示す
JIS規格マーク



こうれいしゃ ゆうせん せつび
高齢者優先設備
マーク
こうれい かが ゆうせん しょう
高齢の方が優先して使用
できる設備があることを
しめ せつび
示すJIS規格マーク



オストメイトマーク
じんこうこうもん じんこうぼうこう
人工肛門や人工膀胱を
ぞうせつ かがた りよう
造設している方が利用で
きる設備があることを示
すJIS規格マーク



ベビーカーマーク
ベビーカーをたたまずに
りよう せつつ
利用できる施設であるこ
とを示すJIS規格マーク



ほじょ犬マーク
ほじょけん ちゆうどうけん かいじょけん
補助犬(盲導犬、介助犬、
ちゆうどうけん りかい うなが
聴導犬)への理解を促す、
しんたいしょうがいしゃ ほじょけん ほうけい はつ
身体障害者補助犬法啓発
のためのマーク



あか 赤ちゃん
赤ちゃん
ほっとスペースマーク
なかのくない じゆにゆうしつ
中野区内で、授乳室やオム
ツ替えシートを備えた施設
であることを示すマーク

くるま ひようじ 車に表示するマークの例



しんたいしょうがいしゃ
身体障害者マーク
したい しょうがい めんきよ
肢体に障害があり、免許
じようけん ふ かがた
に条件が付されている方
の車に表示するマーク



ちゆうかくしょうがいしゃ
聴覚障害者マーク
ちゆうかく しょうがい めんきよ
聴覚に障害があり、免許
じようけん ふ かがた
に条件が付されている方
の車に表示するマーク



こうれいうんてんしゃ
高齢運転者マーク
しんたいきのう ていか うんてん
身体機能の低下が運転に
えいぎょう さい
影響をおよぼす、70才
いじよう かがた くるま ひようじ
以上の方の車に表示する
マーク

じようきよう しゆうい つた 状況を周囲に伝えるマークの例



みみ 耳マーク
ちゆうかく しょうがい
聴覚に障害があり、「聞こえ
ない」「聞こえにくい」ことを
しめ どうじ
示すと同時に、そのような
ひと はいりよ あらわ
人への配慮を表すマーク



ハート・プラスマーク
しんぞう こきゅうきのう じんぞう
心臓、呼吸機能、腎臓など、
しんたいないぶ しょうがい
身体内部に障害があること
を示すマーク



マタニティマーク
にんしん かがた み
妊娠している方が身につけ、
しゆうい えんじよ はいりよ
周囲が援助や配慮をしやす
くするマーク



ヘルプマーク
がいかん しょうがい
外見から障害があることが
わからない方などが身につ
け、周囲に援助や配慮が
ひつよう さい
必要なことを知らせるマーク

なかのく 中野区のユニバーサルデザインに関する問合せ先・ホームページ(2019年4月以降)

といあわ さき なかのく きかく ぶきかく へいわ じんけん だんじよきよう どうさんか がかり でんわ
問合せ先：中野区企画部企画課 平和・人権・男女共同参画係 (電話 03-3228-8229)

ホームページ：<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

「ユニバーサルデザインの推進に向けた中野区の取組」

30中政企第1929号

平成31年(2019年)3月発行

中野区政策室ユニバーサルデザイン推進担当

〒164-8501 東京都中野区中野四丁目8番1号

電話 03-3389-1111(代表) FAX 03-3228-8860

