

# 知的に障がいのある人！ との「あいごみ」



おおむね18歳までに障がいがある人、現れ、覚えることや話すことが同年代の人にくらべ、ゆっくりとした発達となっています。

人によって必要な助けに違いはありますが、何らかの特別な支援や配慮を必要としています。

知的に障がいのある人も、私たちと同じように一般の会社で働いている人もいます。

## 困っている人を「あいごみ」 見かけたときの

### 困りごと

読み書きや計算が苦手な人がいたら…。

慣れない場所や初めての人に不安を感じる人がいたら…。

うまく助けを求めることができない人がいたら…。

### ここで「あいごみ」！

読み書きや計算が苦手な人がいます。買い物でお金を支払うときに困っている人には、「ゆっくりでいいですよ」という見守る気持ちを持ちましょう。

体験したことがないことに出会うと大きな不安を感じます。上手に行動できるように、ゆっくりとていねいにくり返して説明しましょう。

困っていても、上手に相手に伝えることができない人もいます。まず、何に困っていて、どうしたいのかをていねいに聞き取りましょう。

## 「あいごみ」 ワンポイント講座



### 会話をするときは

相手に合わせた対応で、一度にたくさん話さずに、ゆっくりとていねいにくり返して伝えましょう。



### 大切なことを伝えるときは

コミュニケーションボードや紙などに絵や文字を書いて、目で見てもらいながら説明すると伝わりやすくなります。



### パニックになったときは

落ち着く場所に誘導し、気持ちを落ち着かせてから、ゆっくりと具体的に話を聞きます。

## 知的に障がいのある人の声

一人一人に特性（個性）があり、それぞれに何らかの特別な支援や配慮を受けながら社会の中で生活をしています。外見からはわかりづらくても、助けが必要な人の中には「ヘルプマーク」を付けている人もいますので、困っている人を見かけたら、ひと声かけてあげてください。



ヘルプマーク

# せいしんしょう 精神に障がいのある人

## との「あいこみ」



とうごうしつちようしょう びよう  
統合失調症、うつ病、てんかん、  
あるこーるいぞんしょう  
アルコール依存症など、さまざま  
せいしんしっかん  
まな精神疾患があります。

てきせつ ちりよう ふくやく しゅうい  
適切な治療や服薬と周囲の  
しえん はいりょ しょうじょう こうどう  
支援や配慮で、症状や行動を  
こんとろーる  
コントロールしています。

まわ ひと りかい びよう  
周りの人が理解してくれず、病  
き し  
気のことを知られたくないと  
おも ひと  
思っている人もいます。

### こま 困っている人を ひと 見かけたときの「あいこみ」

#### こま 困りごと

ひと づ あ  
人付き合いや  
こみ むにけー  
コミュニケーションが苦手な  
ひと  
人がいたら…。

しょう  
障がいについて  
ただ りかい  
正しく理解さ  
れず ひとり  
孤立する  
ひと  
人がいたら…。

ちよう き にゅういん  
長期入院など  
しゃかいせいかつ  
で社会生活に  
な 慣れていない  
ひと  
人がいたら…。

#### ここで「あいこみ」!

す とれす よわ つか にんげんかん  
ストレスに弱く、疲れやすいため、人間関  
けい きず にがて ひと おお  
係を築くことが苦手な人が多いです。  
ふだん えがお おだ せつ ころ  
普段から笑顔で穏やかに接することを心  
がけましょう。

み め へんけん も  
見た目ではわかりづらいため、偏見を持た  
れて ひとり  
孤立してしまうことがあります。相手  
の しょう だけ りかい  
障がいについて正しく理解しましょう。

わか とし ちよう き にゅういん ひと しゃかい  
若い時から長期入院していた人は、社会  
せいいかつ な あん  
生活に慣れていないことがあります。安  
しん せいいかつ まわ ひと  
心して生活できるように周りの人たちと  
きようりよく ささ  
協力して支えましょう。

### 「あいこみ」 わんぽいんとこうざ ワンポイント講座



#### かい わ 会話をするとき

ふ あん つよ ひと かんかく かびん ひと  
不安の強い人や、感覚が過敏な人もいま  
す。適度な声の大きさを心がけ、笑顔で穏  
やかに接しましょう。



#### はなし き 話を聞くと

なん ど おな しつもん く かえ  
何度も同じ質問を繰り返したり、つじつま  
の あ 合わないことを言ったりしても、最後ま  
で話を聞きましょう。



#### たいちよう わる 体調が悪くなったときは

きんちよう ふ あん つよ たいちよう わる  
緊張や不安が強くなると、体調が悪くなる  
ことがあります。そういうときは、不安な気  
もちを聞いてあげたり、休ませて気分転換  
をすることを勧めましょう。

### せいしんしょう 精神に障がいのある人の声

せいしんしょう い しょうじょう ちが だれ なや す とれす せいしん しょう  
精神障がいと言っても症状はそれぞれ違います。誰もが悩みやストレスでいつ精神に障がいをきたすかも  
わかりません。特別な目で見ることなく、普通に付き合っていて欲しいと思います。