

03 障害を知ろう!

身体障害について

① 視覚障害

◎ 視覚障害とは

何らかの原因により視機能に障害があることを指します。全く見えない場合と、見えづらい場合があります。「見えづらい」と一口に言っても、細部がよくわからない、光がまぶしい、暗いところで見えにくい、見える範囲が狭い、特定の色がわかりにくいなど、症状はさまざまです。

視覚障害のある人と共に働くために、 知っておきたい3つのこと

① 声のかけ方

自分がどこにいるのか、側に誰がいるのか、説明がないとわかりません。声をかける際には、できるだけ前方から話しかけましょう。知っている相手でも声だけではわからないことがあるので、始めは簡単な自己紹介が必要です。また、目から情報を得ることが難しいため、音声や手で触れることによる情報を増やしましょう。

② 指示は具体的に

「こちら、あちら、これ、それ」などの指示語や、「赤い看板」など視覚情報を表す言葉では、理解できません。「30センチ右」「時計で3時の方向」など、具体的に説明しましょう。場合によっては、手で触れながら説明することも効果的です。

③ 誘導の方法

慣れない場所では一人で移動することが困難なため、誘導が必要な場合があります。その際には、誘導者の肘や腕を軽く持ってもらい、障害のある人のペースに合わせて誘導しましょう。本人の「目」になって考える気持ちが大切です。



② 聴覚・言語障害

◎ 聴覚障害とは

全く聞こえない「ろう」と、聞こえにくい「難聴」（話し言葉が聞こえない、小さい音が聞こえないなど）があります。先天性のものと、事故や病気で途中から聞こえなくなる中途失聴があります。



◎ 言語障害とは

言葉の理解や適切な表現が困難な「言語機能の障害」（失語症、言語発達障害など）と、言葉の理解には支障はなく、発音だけが困難な「音声機能の障害」（吃音症、構音障害、発声機能喪失など）があります。

聴覚・言語障害のある人と共に働くために、 知っておきたい2つのこと



① コミュニケーションの方法を確認

会話の方法が適切でないと、話を伝えることができない場合があります。その人に合った会話の方法を確認しましょう。

- 筆談…互いに文字を書き、意志を伝えあいます。もっとも手軽な手段です。
- 口話…相手の口の動きを読み取る方法です。少しゆっくりはっきりと口を動かして話すようにしましょう。
- 手話…手指や表情で表す視覚言語です。
- 代用発声…声帯の代わりに食道部を振動させて声にする

方法や、電動式人工咽喉を首に当てて声にする方法があります。聞きとりにくい場合は筆談を使用することも有効です。

- 手話通訳…音声言語を手話に、手話を音声言語に変換して両者間の通訳をします。
- 要約筆記…音声言語で話されている内容を要約し、文字で表し伝えます。パソコンによる方法と、手書きによる方法があります。
- FAX・電子メール・掲示板・パネルを活用するのも効果的です。

② 音による情報は気づきにくい

社内放送や、呼びかけ、社外では自転車のベルなどに気づかないことがあります。場合によっては危険な目にあうことも考えられるので、適切に伝えるようにしましょう。



3 肢体不自由

◎ 肢体不自由とは

身体の動きに関する器官が、病気やけがで損なわれ、歩くことや物の持ち運びなど、日常の動作や姿勢の維持が不自由になることです。病気や事故で脳に損傷を受けた場合には、言葉の不自由さや記憶力の低下等を伴うこともあります。

肢体不自由のある人と共に働くために、 知っておきたい2つのこと

①

車いすへの配慮

車いすで生活していると、十分なスペースがなかったり、ちょっとした段差や障害物があったりすると、移動が困難な場合があります。また、高いところにあるもの、床にあるもの等を取ることが難しいです。困っていそうなときは、声をかけてみましょう。車いす利用者の駐車場は、車の乗降に広いスペースが必要になります。また、そのスペースをいつでも使えるように、空けておかなくてはなりません。駐車場の使用マナーを徹底しましょう。



②

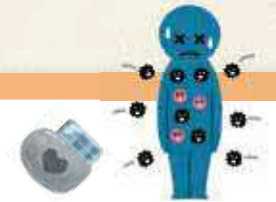
あたたかい気持ちで接する

脳性麻痺の症状として、顔や手足等が自分の思いとは関係なく動いてしまう、不随意運動があります。自分の意志を伝えにくい場合もありますが、心は健常者と同じです。どのような障害でも同じですが、興味本位で見るのではなく、普通に接しましょう。



4 内部障害

◎ 内部障害とは



内臓機能の障害であり、身体障害者福祉法では、「心臓機能障害」「呼吸器機能障害」「腎臓機能障害」「膀胱・直腸機能障害」「小腸機能障害」「肝臓機能障害」「ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫機能障害」の7種類の機能障害が定められています。

- 心臓機能障害…全身に血液を送り出すポンプの役割をはたす心臓の機能が低下する状態
- 呼吸器機能障害…肺の機能が低下して、酸素が不足する状態
- 腎臓機能障害…腎臓の働きが悪くなり、不必要な物質や有害な物質が身体に蓄積する状態
- 膀胱・直腸機能障害…尿をためる膀胱、便をためる直腸が、機能低下または機能を失っている状態
- 小腸機能障害…小腸の働きが不十分で、通常の経口摂取では栄養維持が困難な状態
- 肝臓機能障害…肝炎、肝硬変、肝がん（肝臓がん）などにより肝機能が低下する状態
- ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫機能障害…ウイルスが白血球を破壊し、免疫機能を低下させ、さまざまな感染症等が起こりやすくなっている状態

内部障害のある人と共に働くために、 知っておきたい3つのこと

①

症状のわかりにくさ

外見から障害があることがわかりにくいいため、周りから理解されず、電車やバスの優先席に座りにくい、障害者用の駐車スペースやトイレが空いていても利用しにくいなど、心理的なストレスを受けやすい状況にあります。障害の存在を知ることから始めましょう。

②

決められたルールを守る

心臓ペースメーカーは、携帯電話の電磁波等の影響で誤作動する恐れがあります。公共交通機関の優先席付近では、携帯電話の電源を切る等の配慮をしましょう。内部障害のある人にとっては生命に関わります。社内ではどのようなルールが必要か、本人と話し合しましょう。

③

体調への配慮

内部障害のある人は、障害のある臓器だけでなく、全身状態が低下しています。風邪等に感染しやすい状態のため、うつさないように注意しましょう。また、定期的な通院への理解や、勤務時間の配慮等も必要です。



知的障害について

◎知的障害とは

発達期に何らかの原因で知的能力が年齢相応に発達していない状態であること、及び、社会生活への適応に困難がある状態のことをいいます。

主な特徴

- 「ことばを使う」「記憶する」「抽象的なことを考える」などに少し時間がかかる
- 仕事の手順をすぐ覚えること、人とのやりとりにすばやく対応することが困難
- ひとつの行動に固執する
- 同じ質問を繰り返す

苦手なこと

- 複雑な会話や抽象的な概念の理解
- 人に尋ねること
- 自分の意見を言うこと
- 漢字の読み書き
- 計算

障害の現れ方は、人それぞれで個人差があります。障害を感じさせず、会社で働いている場合もあれば、ことばや行動の意味が相手にうまく伝わらず、周りから誤解や偏見を受けてしまう場合もあります。重度障害で、常に同伴者と行動される方もいます。



知的障害のある人と共に働くために、 知っておきたい3つのこと

その

1

コミュニケーションのとり方

「一方的に話す」「ひとり言を言う」「同じ言葉を繰り返す」など、コミュニケーションがうまくとれないことがあります。そのような時は、内容が理解できるように、ゆっくりわかりやすい言葉で話しかけてみましょう。また、困ったことがあっても自分から助けが求められないこともあります。担当者がこまめに様子

をうかがったり、声をかけたりしてみましょう。



その

2

危険な行動をとった場合の対応

「誤った機械の使い方をしている」「横断歩道を赤信号でも渡ろうとしている」「車が来ているのに避けようとしないう」「踏切で遮断機が下りているのに線路に入ろうとしている」など、会社の内外で危険な行動をとることが考えられます。そのような状況を見かけたときは、優しく声をかけて危険であることを知らせてください。

その

3

パニック行動への配慮

「指示を出すのがいつもと別の人」など、普段と違うことに弱いのも知的障害の特徴。状況の変化に対応できずに、びっくりかえる・泣きわめく・飛び跳ねるなどのパニック行動を起こしてしまうことがあります。まずは、静かな場所に誘導して落ち着かせましょう。また、パニック行動をなるべく起こさないようにするために、いつもと同じ環境になるように配慮することも必要です。



精神障害について

◎精神障害とは

統合失調症や気分障害（うつ病）などの精神疾患では、幻覚や妄想、不安やイライラ感、憂うつ感、不眠などの症状が出て、日常生活や社会生活のしづらさが見られます。

統合失調症の主な特徴

- 幻覚
- 妄想
- 自発性、自主性の低下
- 一度に多くの課題に対応するのが困難
- 音、気配に敏感
- 楽しい感覚の減少
- 意欲の持続が困難

比較的若い年代に起きやすい病気。症状に対する治療はもちろん、ストレスに対してもろい面があるので、その対処法も必要となります。個人差はありますが、早く治療を始める（治療していない期間を短くする）ほど、回復も早いと言われています。

うつ病の主な特徴

- 抑うつ状態（憂うつ、悲哀感情）
- 思考力の低下（集中力、判断力の低下）
- 意欲の減退（興味、関心の低下）
- 自責感情（自己無価値感、罪責感）
- 身体症状（不眠、食欲低下と体重減少、易疲労）
- 希死念慮（死にたい気持ち）
- 日内変動（精神・身体症状が朝強く現れ、夕方には少し軽快）

など

日本人は生涯に約15人に1人がうつ病を経験しているとされ、決して珍しい病気ではありません。



精神障害のある人と共に働くために、 知っておきたい4つのこと

その

1

声のかけ方

無理な励ましは、本人の過剰なストレスになることがあります。働きかけは、具体的に・はっきりと・簡潔に伝えましょう。本人のペースに合わせた働きかけが大切で、場合によっては、じっくりと時間をかけることも必要です。



その

2

注意すべきサインを知る

精神疾患は治ったように見えても、薬を中断したり、多くのストレスが重なったりすると、症状が再発することがあります。再発につながるサイン（不眠・急に活動的になる・ささいなことに過剰に反応するなど）を、周囲の方が知っておく必要があります。サインが見られたら、無理せずゆっくりと休養するように働きかけましょう。また、サインが見られた場合、主治医へ早めに相談するよう本人に働きかけることも大切です。



その

3

休職も治療の方法の一つ

体調不良などが続き、やむを得ず休職を選ぶことも考えられます。休職開始時には、「まずは病気の回復を最優先してほしい」という思いを伝えます。具体的な復帰への話を持ちかけるのは、主治医が職場復帰の見通しについて言及してからにしましょう。本人の気持ちを大切に、しっかりと療養ができる支援と、回復を温かく見守ることが必要です。

その

4

職場復帰する時の配慮

いきなり休職前と同じように働くのは難しいため、産業医や主治医、上司と連携して、労働時間や就業上の配慮などをすることが求められます。また、復帰後も定期的な面談などで、本人の心身の状態を確かめながら、いずれは仕事の制限の解除ができるようなサポートが必要です。また、疾患や障害に対する同僚の理解も得ておきましょう。

発達障害について

◎ 発達障害とは

障害の困難さも目立ちますが、優れた能力が発揮されている場合もあり、周りから見てアンバランスな様子が理解されにくい障害です。養育環境ではなく脳の機能障害によるもので、どんな能力に障害があるか、程度がどのくらいかは人によってさまざまです。ここでは、自閉症、注意欠陥多動性障害(ADHD)、学習障害(LD)、アスペルガー症候群ほか広汎性発達障害の主な特徴について説明します。

自閉症の主な特徴

- 変化への対応が苦手
- 同じ行動パターンや興味にこだわる
- 場所・時間・道順などの変更や、ルールを破ることを極端に嫌う
- 言葉でのコミュニケーションが難しい
- 重度の知的障害が伴うと、意思疎通が困難

注意欠陥多動性障害(ADHD)の主な特徴

- 同じ間違いを繰り返す(注意力散漫)
 - しゃべり続ける(多動性)
 - 待つことが苦手であらうしてしまう(多動性)
 - 約束や決まりごとを守れない(衝動性)
 - 突発的に行動する(衝動性)
- これらの症状が、通常7歳以前に現れる

学習障害(LD)の主な特徴

一般的な知的発達に遅れはないのに、

- 聞く
- 話す
- 読む
- 書く
- 計算する
- 推論する

などの能力のうち、特定のものの習得と使用に著しい困難がある

アスペルガー症候群ほか広汎性発達障害の主な特徴

- 相手の気持ちや考えを理解することが苦手
- 相手の立場に立って物事を考えることが苦手
- 周囲の人と共感的な関係を築くことが難しい
- 初対面の人と親しい人を区別した関わりが苦手
- 社会的な距離感が上手とりにくい
- 自分の意思を相手に伝えることが苦手
- 会話が一方通行になる
- 例え話を理解できず、そのまま受け取る

発達障害のある人と共に働くために、 知っておきたい3つのこと

その

1

指示は具体的に

できないことに対して、「なぜできないのか」「なまけているのではないか」と見られるのは本人にとってつらいこと。どうすればできるようになるのかを伝えるときには、抽象的な表現は極力減らして、短文で、順を追うようにして具体的に伝えましょう。



その

2

見通しを立てて伝える

発達障害全般に言えますが、知らないことや初めてのことなどに対応することが苦手です。言葉だけで指示をするのではなく、絵や写真を使って説明しましょう。あらかじめ本人が納得し、不安がないように見通しを示すことで、スムーズに仕事に取り組むことができます。



その

3

否定の言葉は使わない

注意する際に、つい「～してはダメ」と言ってしまうようになりますが、発達障害のある人に対しては特に避けるべきです。してほしい行動を伝えるようにしましょう。例えば、「廊下を走ってはいけません」ではなく、「廊下は歩きましょう」のように言うのがベストです。



高次脳機能障害について

◎ 高次脳機能障害とは

転落や交通事故による脳外傷、脳出血や脳梗塞・クモ膜下出血などの脳卒中、脳炎や脳症など、脳がダメージを受けることによって生じる認知面の障害のことです。日常生活や社会生活が難しくなる場合があります。

高次脳機能障害の主な特徴

● 記憶力の低下

- 約束や予定を忘れる
- 少し前のことを覚えていない
- 同じことを何度も聞く

● 注意力の低下

- 一つのことを続けられない
- 同時に複数のことができない
- 同じミスを繰り返す
- 気が散りやすい

● 遂行機能の低下

- 行き当たりばったりの行動をする
- 言われないと行動しようとしにくい
- トラブル時の対応ができず、混乱する

● 社会的な行動障害

- ちょっとしたことでも激怒する
- 人付き合いがうまくいかなくなる
- 行動のブレーキが利かない
- ささいなことにこだわって先に進めない

苦手なこと

- コミュニケーション
- 必要な情報に集中すること
- 記憶
- 計算
- 計画を立てること
- 感情のコントロール
- 相手の気持ちを理解すること

特定の状況にならないと症状が見えてこないため、周りも本人も気づきにくい障害です。本人の性格だと誤解されることもあります。病気が治ったように思えるのに、今までできていたことができなくなって、本人は混乱や不安の中にいることを理解しましょう。

高次脳機能障害のある人と共に働くために、 知っておきたい4つのこと

その
1

メモを取ってもらう

大切なことはメモを取るよう促しましょう。声かけだけでなく、きちんとメモができていないかの確認も必要です。本人が忘れていたようであれば、メモを見るように声をかけて一緒に確認しましょう。



その
2

注意力の持続のための配慮

伝えたいことは、一つずつ簡潔に伝えましょう。内容をきちんと理解しているかの確認も忘れずに。また、こまめに休憩を取るよう声をかけましょう。目に見えるもの・耳に入るものを制限して、集中できる環境を整えることも有効です。



その
3

スケジュールは目に見える形で管理

なるべく決まった日課に沿って生活できるように配慮する必要があります。具体的には、目に付きやすい所に日課を掲示したり、スケジュール帳を利用したりするとよいでしょう。そのほか、携帯電話のアラームやタイマーも有効です。



その
4

感情の変化への対応

カッとなった場合には、その場を離れたり、話題を変えたりして、気分転換を図るようにしましょう。また、感情を刺激するものを避けることも一つの方法です。自分自身のコントロールが利かない状況に対しては、本人と話し合って最低限のラインを決めるなどして、紙に書いておきましょう。

難病について

◎ 難病とは

治療が難しく、慢性の経過をたどる疾病のことを指します。また、「難病の患者に対する医療等に関する法律」では、発病の機構が明らかではなく、かつ治療方法が確立されていない希少な疾病であって、長期の治療を必要とするものと定義されています。ただし、完治はしないものの、適切な治療や自己管理を続けることで、安定した症状を保つこともできます。

悩んでいること

● 難病への無理解や先入観による偏見や差別

「難病＝動けない」という誤解をされやすいため、難病があることを告白したときの周りの目を気にして、病気のことを職場に隠して仕事をしている人もいます。

● 疾病の症状や治療から発生する肉体的・精神的苦しみ

容易に思い浮かぶのは症状や治療による肉体的な苦しみですが、大きな不安などの精神的な苦しみにも悩まされています。

● 痛みやしびれ、食事の制限、疲れやすいなどの肉体的な症状

外見からは症状がわからない病気もあります。そのため、周りからの理解が進まず、一人で苦しんでいる方もいます。

● 職業生活と疾病管理の両立の難しさ

通院や薬による副作用など、病気による影響を抱えながら働くことは難しさがあります。



難病の人と共に働くために、 知っておきたい3つのこと

その
1

病気に對して 正しい知識を持つ

難病といっても、病気の種類や症状、程度はさまざまで個人差があります。医療費の助成対象となる指定難病だけでも、令和3年11月1日現在で338種類もあり、今後も増える見込みです。「難病のある人」とレッテルを貼って、誤解や偏見を持たず、正しく理解するようにしましょう。



その
2

通院ができる環境 を整える

難病は完全に病気が治るわけではありませんが、医学の進歩により、多くの難病は継続的に薬を飲み、通院し、管理することで安定した症状を保つことができます。その症状を維持するためにも、通院に対する配慮が必要です。



その
3

コミュニケーションを しっかりとる

難病の人にも、職業生活と疾病管理の両立を希望しています。個々の疾病により、特色や注意する点が異なりますので、それに応じた職業環境や働き方などの配慮が必要です。そのためにもコミュニケーションをしっかりとることが重要です。

