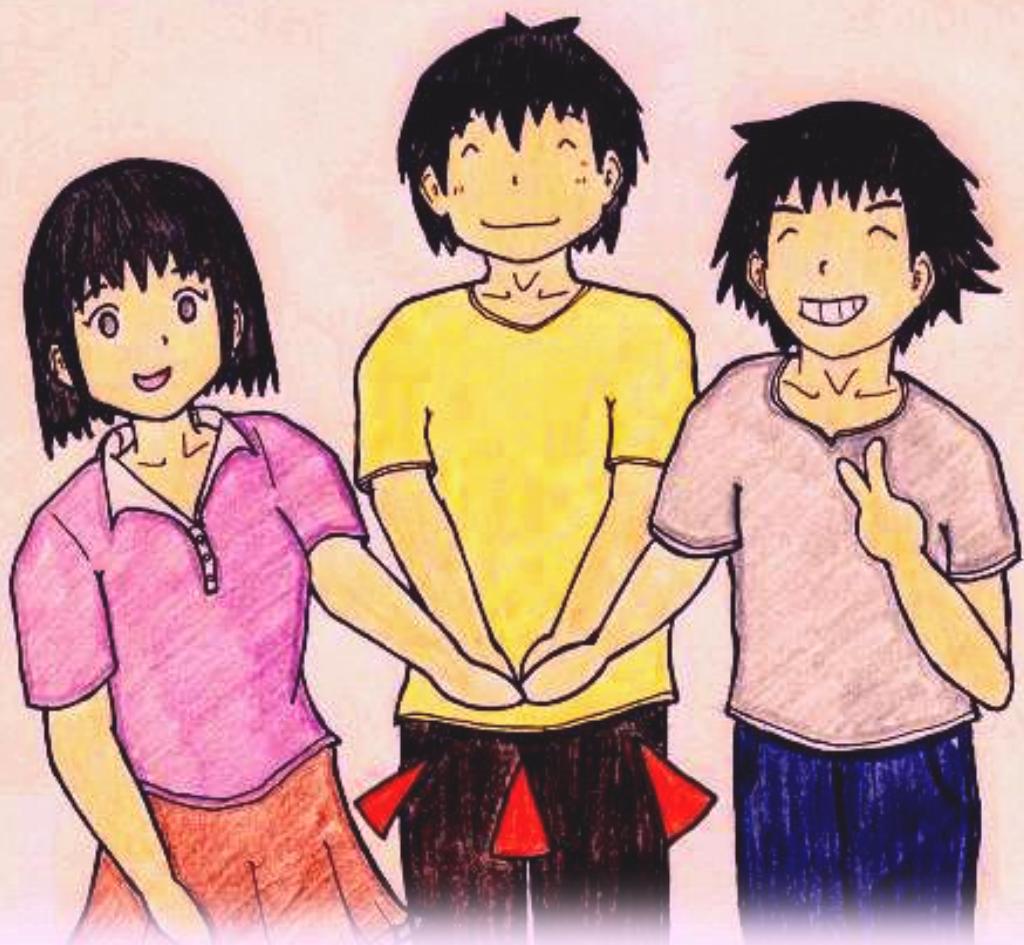


ち てき しょう がい
知的障害を
り かい
理解するための
ハンドブック



ちばし
千葉市

はじめに

皆さんには多くの友人がいると思います。
はじめはお互いに知らない人同士でも、おしゃべり
をすることや共通の体験をすることで親しくなつ
たのではないか。一方で、障害のある方た
ちは、おしゃべりや共通の体験をする機会が少な
いために、どのように接したらよいのかわからない方
が多いのではないでしょうか。

このハンドブックは、知的障害のある方たちの
特性や個性を少しでも理解していただきたいという
思いから、作成しました。

地域で暮らす同じ仲間として、『足りないところは
助け合いながら』共に楽しめる機会が多くあることを
願っています。

千葉市障害者相談センター所長

ちてきしょうがい 知的障害って・・・？

子どもの成長の過程であらわれる障害の一つに知的障害があります。

具体的には・・・？

- 知的な能力が年齢に応じて発達していない状態です。
- 仕事や勉強やコミュニケーションなど、社会生活に困難が出ている状態です。
- およそ18歳までの発達期にあらわれます。

なぜ起こるの・・・？

いろいろな原因がありますが、まだわかっていないこともたくさんあります。

たとえば、病気や事故などで脳に傷を負ったことが原因にもなるため、障害は誰にでも起こる可能性があると考えられます。

特徴は一人ひとり違う

障害のあらわれ方も特徴があり個性的です。一見、障害を感じさせない方もいますが、複雑な会話が苦手であったり、考えるのに少し時間がかかったり、状況を判断して予想や計画を立てることが難しいという方もいます。

周囲の理解が助けになる

知的障害のある方は、多くの困難を抱えています。しかし、周りの人の理解や支援によって、その方なりに一歩一歩成長していくける可能性をもっています。

ちてきしょうがい 知的障害のある方が困っていること ①

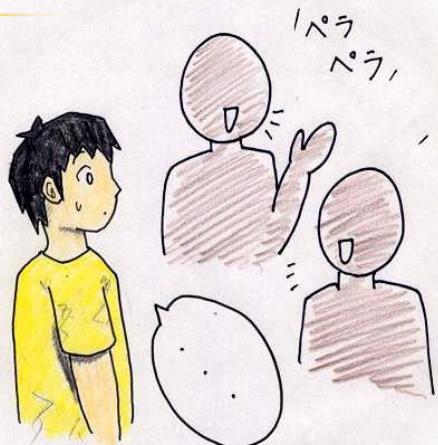
「わからない」が、たくさんある



たとえば、こんなことがあります

① 相手の言っていることがわからない

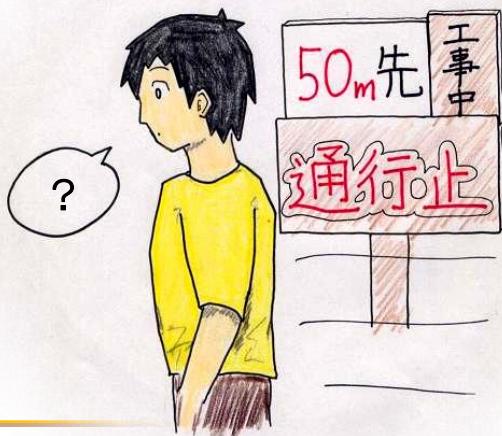
むずか 難しい言葉がわからないだけでなく、早口
ことば はやくち
で説明されたり、同時にいくつものことを言わ
せつめい どうじ
れたりすることも、「わからない」の原因になり
げんいん
ます。



② 読み・書き・計算が苦手

よ 読めない漢字がたくさんあると、案内や
か かんじ あんない
注意書きの内容が理解できません。

ちゅういが ないよう りかい
そのため、思わず所で危険な目にあうこと
おも ところ きけん め
もあります。



③ 相手の気持ち(なぜ怒っているか、なぜ 面白がっているか、など)がわからない

おもしろ まわ ちが
ルールやマナーがわからず、周りの人と違つ
こうどう し しつれい
た行動をとつたり、知らずに失礼なことをしてしまいます。





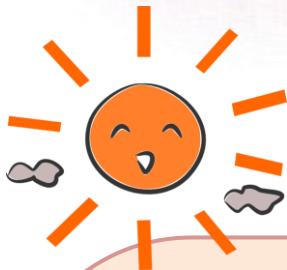
そうぞう 想像してみましょう ~その時の気持ちは?~



はなし
話がわからないと…

いま なん はなし
今、何の話をしているの?
なぜ、みんな笑っているの?

よくわからないまま「うん」と言ってしまったり、
他のみんなと違うことをしてしまうかもしれません。



こうしてもらえると助かります

① 短く、ゆっくり話す

一つ一つの言葉が聞き取りやすくなり、何を言われているか理解しやすくなります。

② 言葉や文字だけでなく、身振り・絵・写真・メモなどを使う

わからない言葉や文字があっても、他の手がかりがあるので理解しやすくなります。

③ 思っていることを具体的に、わかりやすい言葉で伝える

「手伝って」→「〇〇をして」、

「少し」→「〇分ぐらい」、

「すみやかに」→「早く」など

具体的に伝えると、

考えや気持ちがわかりやすくなります。



ほか
他にどんな気配りが考え
られるでしょうか?

ちてきしおうがい 知的障害のある方が困っていること ②

つた にがて うまく伝えることが苦手



たとえば、こんなことがあります

- ① かんが き も い あらわ にがて
考えや気持ちをうまく言い表すのが苦手
し ことば すく おも
知っている言葉が少ないと、思っていること
をうまく伝えられません。
また、つか ことば まちが しつれい
使う言葉を間違えてしまったり、失礼
い かた
な言い方になってしまふこともあります。



② いちど はな むずか 一度にたくさん話すのが難しい

はな とちゅう わす
たくさんことを話したくても、途中で忘れ
てしまったり、ぶんしょう ぎやく
文章がうまくまとまらず、逆に
こんらん 混乱してしまったりします。



③ はな つた 話してもうまく伝わりにくい

はつおん き と ことば
発音がはつきりせず、聞き取りにくい言葉に
なってしまったり、とちゅう 途中でつかえてしまったり、
さいしょ ひとこと
最初の一言がなかなか言えなかつたりすること
があります。





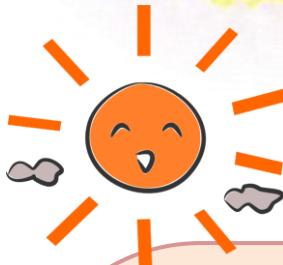
そうぞう 想像してみましょう ~その時の気持ちは?~

い つづ
うまく言えないことが続くと…



なんて言つたらいいのか、
わからないよ～…

きんちょう 緊張してしまったり、だま 黙りこんでしまったり、
こうふん 興奮のあまり泣いてしまったりするかもしれません。



こうしてもらえると助かります

① 急がせず、落ち着いて言葉が出てくるのを待つ

少しずつでも、安心して自分のペースで話せるようになります。

② 答えやすいよう、聞き方を工夫する

「なぜ?」「何?」という聞き方ではなく、「〇〇と△△、どっち?」「□□をするけど、やりたい?それともやりたくない?」など具体的に聞くと、答えやすくなります。

③ 聞いたことを、伝え返して確認する

「今言いたかったのは、こういうことかな…?」
と伝え返すと、自分の話がうまく伝わって
いるかどうかが確認でき、安心できます。
また、言い間違いによるトラブルも少なく
なります。



ほか
他に、どんな気配りが考え
られるでしょうか?

ちてきしおうがい 知的障害のある方が困っていること ③

こうどう にがて うまく行動をとることが苦手



たとえば、こんなことがあります

① 判断が難しい。判断するまでに

時間がかかる

何をするべきか、決めることに時間がかかります。そのため、集団行動で遅れがちになることもあります。



② 目の前のことでも頭がいっぱいになってしまう

「着替える」「持ち物をそろえる」「時間通りに出発する」など、考えることがたくさんあると、頭がいっぱいになり、忘れ物をしたり混乱してしまうことがあります。



③ 状況に合った行動が苦手

いつもと違う出来事があると、どうしたらいいかわからず、うまく対応できないことがあります。たとえば、予定変更でバスや電車が来ない時でも、ずっと待っていることがあります。





想像してみましょう ~その時の気持ちは?~



うまく行動がとれないと…

どうしたらいいんだろう…。
気持ちばかりがあせってしまう。

その場で立ち止まっていたり、不安そうな表情で辺りを見回したり、何度も同じ事を繰り返しているかもしれません。



こうしてもらえると助かります

① 少しの間、待ってもらう

➡ 少し難しくても、十分な時間があれば一人でできることもあります。

② やるべきことを短い言葉で伝える、メモに書いて渡す

➡ 何から取りかかればいいのかがわからることで、次の行動をとりやすくなります。また、大事なことを忘れずにします。

③ 短い質問で話を聞き、状況を整理する

➡ 「どこへ行くの?」「困っているの?」
など、短い質問で尋ねることで、今困っていることが伝わり、解決のきっかけになります。



ほか
他に、どんな気配りが考え
られるでしょうか?

ちてきしおうがい 知的障害のある方が困っていること ④

きも おつ むづか 気持ちを落ち着かせるのが難しい



① 気持ちを安定させることが苦手

じぶん きも ことば
自分の気持ちをうまく言葉にできず、また、
きも きか むづか
気持ちを切り替えることも難しいため、緊張
やイライラが起こると、なかなか安心すること
お あんしん
ができません。



② 急な出来事に混乱してしまう

きゅう できごと こんらん
急に大きな音が鳴ったり場面が替わったり
たいおう こんらん
すると、どう対応していいのかわからず、混乱
とき おおごえ あ
してしまいます。時には大声を上げたり、その
ば とつぜんはし さ
場から突然走り去ってしまうこともあります。



③ 誤解されやすい行動をとってしまう

こま とき おつ とき
困った時や落ち着かない時にどうしていいの
なんどくかえからだ
かがわからず、何度も繰り返し身体をゆする、
ひとごと いづ
ひとり言を言い続けるなど、周りから見ると変に
おも こうどう
思われる行動をとってしまうことがあります。





想像してみましょう ~その時の気持ちは?~

落ち着かない気持ちでいると…



なに たいへん お
何か大変なことが起こるかも…
さき 先のことがわからなくてこわい。

しせい ひょうじょう かた はじ
姿勢や表情が固くなっていたり、初めてのことになか
なかチャレンジできず戸惑ってしまうかもしれません。



こうしてもらえると助かります

① 静かな所で少し休憩をとつてもらう

まわ しず あたま やす きんちょう こんらん お
周りが静かになると頭が休まり、緊張や混乱を落ち着かせやすく
なります。

② 先の予定をかんたんに伝える

つき つた
「次は～だよ」「～だから大丈夫だよ」など短い言葉で見通しを伝
えると、先のことがわかるようになります。

③ そっと見守る

いっけん か こうどう み
一見変わった行動に見えても、それが
きも お ひと
気持ちを落ち着かせるための、その人なりの
ほうほう
方法になっていることがあります。
ちゅうい や こえ
注意して止めさせたり、声をかけたりせず、
とき みまも たいせつ
時には見守ることも大切です。



ほか きくば かんが
他に、どんな気配りが考え
られるでしょうか?

障害のある方もない方も、お互いを
尊重し、支えあって暮らしていくことを
「共生社会」といいます。
お互いを理解しあい、知恵を出しあつ
て、住みやすい地域を共につくっていき
ましょう。

＜編集・発行＞
平成23年3月
千葉市障害者相談センター

〒 260-0844
千葉市中央区千葉寺町1208-2
千葉市ハーモニープラザ内 B棟1F