

# 見た目ではわかりにくい バリアって？

01

## じっとしているのが苦手



じっとしているのは苦手ですが…



Good 活動的で元気いっぱいです！

落ち着ける環境を  
一緒に探して  
もらえたなら  
うれしいです！

02

## 音に対して敏感



苦手な音があるのですが…



Good 苦手な音を聞こえないようにすれば  
安心して物事に取り組めます

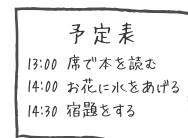
感受性が豊かで、  
音楽が好きな人も  
多いです

03

## 何をするのかわからないと不安になる



次に何をすればいいか  
わからないと不安ですが…



Good スケジュールや手順が決まっていることは  
安心して正確に行えます

04

## 緊張して人前で話せない



人前で話すとき、声がふるえたり、  
たどたどしくなりますが…



Good 話すのは苦手でも、聞き上手で人の気持ちの  
変化に敏感に気づける人もいます

気持ちが落ち着けば、  
緊張しながらも  
話せます。  
温かく見守ってね！

05

## 1つのことに集中するのが苦手



他のことが気になって、なかなか  
集中できないことがあります…



Good まわりのことに気づくのが得意です  
また、アイデア豊富で好奇心が旺盛です

今日の雲は  
昨日の雲より大きいな

06

## 気になることがあるとまわりが見えなくなる



興味があるものに夢中になり  
まわりが見えないこともあります…



Good 「○時まで」とわかっていれば  
次の行動に移りやすいです

好きなことには  
集中して  
取り組めます

# 07

## ひとりで話していることがある



頭にうかんだことや、目に見えたことが  
すぐ言葉として出ますが…



くり返して言葉に  
することで頭の中で  
整理され、記憶として  
残せます

**Good** 言葉にすることで、不安の解消に  
つながることもあります

# 08

## あいまいな表現が苦手



「アレ・コレ」や「少しの間」などの  
あいまいな表現が苦手ですが…



**Good** 具体的な数字や、絵や写真で  
伝えてもらえるとわかりやすいです

# 09

## 場所や状況に関係のない行動



飛びはねたり、くるくる回ったり、  
急に大きな声が出ることがありますか…



**Good** その行動で好きな感覚を楽しんだり、  
自分の気持ちを落ち着かせています

ここにのっていないバリアもたくさんあります。

それぞれの人や状況によって感じるバリアはちがうので、  
その人が何に困っているのかを考えて、  
やさしい気持ちで助け合いましょう。



考えてみよう!

## あなたにも、 バリアを感じことがあるかな？

### Q1

あなたはどんなことが苦手ですか？

### Q2

あなたが苦手なことで困っている時、まわりの人にどうしてほしいですか？

### Q3

困ったことがある人に対して、どんな手助けができると思いますか？

お互いの苦手なことや困っていたこと、  
知っていたかな？  
友達や家族と話し合ってみよう！



# 最初の一歩は、 思いやり。

こせい  
目には見えない、人それぞれの個性。

良いことも、大変なことも、みんなちがいます。

こま  
あなたが困っている時に、だれかが「どうしたの？」と声をかけてくれたら、  
気づいてくれたことに少し安心しませんか？

こま  
さまざま  
こせい  
困っている人に気づいたり、様々な個性の人に関心を持つことも  
心のバリアフリーには大切なことです。

もしも今のあなたに「どうしたの？」の一言が言えなくても、  
まずは「どうしたのかな？」と相手を思いやる気持ちがあれば、だいじょうぶ。  
その思いやりはいつかきっと、だれかの心に届くはずです。



エス・ディー・ジーズ

# SDGs

## って知ってる？

『SDGs』という言葉を、みなさんには聞いたことがありますか？

「Sustainable Development Goals」の頭文字をとった言葉で、日本語に訳すと「持続可能な開発目標」になります。ちょっとむずかしい言葉ですが、「世界中のひと達がこれからもずっと地球上でくらしていくために取り組む目標」という意味で、全部で17の目標が定められています。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



なぜSDGsが出てくるのかというと、SDGsには「誰一人取り残さない」という誓いがあり、  
これは「心のバリアフリー」にも共通するとても大切な理念です。

そして、心のバリアフリーの取り組みは、SDGsの17の目標のうち、

3 すべての人に健康と福祉を	4 質の高い教育をみんなに	8 働きがいも経済成長も
10 人や国の不平等をなくそう	11 住み続けられるまちづくりを	16 平和と公正をすべての人に

の実現にとても大きくかかわっているからです。

SDGsは、17の目標の下にさらに169の具体的な達成基準があります。  
ここでは紹介できないけれど、6つの目標と心のバリアフリーとの関係や  
その取り組みについて、ぜひ学校で友達と調べたり話し合ってみてね。

