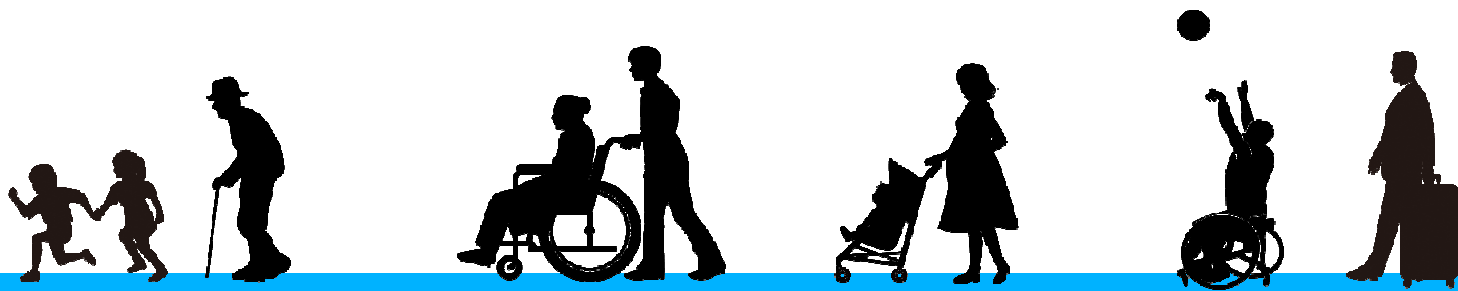


心のバリアフリー 研修マニュアル

～まち歩きをやってみよう～



はじめに

心のバリアフリーとは、障がいの有無や国籍、性別、年齢に関わらず、すべての人が互いを大切にし支え合う「共生社会」の実現を目指すための考え方です。

県では、県民誰もが安全・安心快適に生活できるよう、ユニバーサルデザイン※に配慮したまちづくり・意識づくりに取り組んでいます。

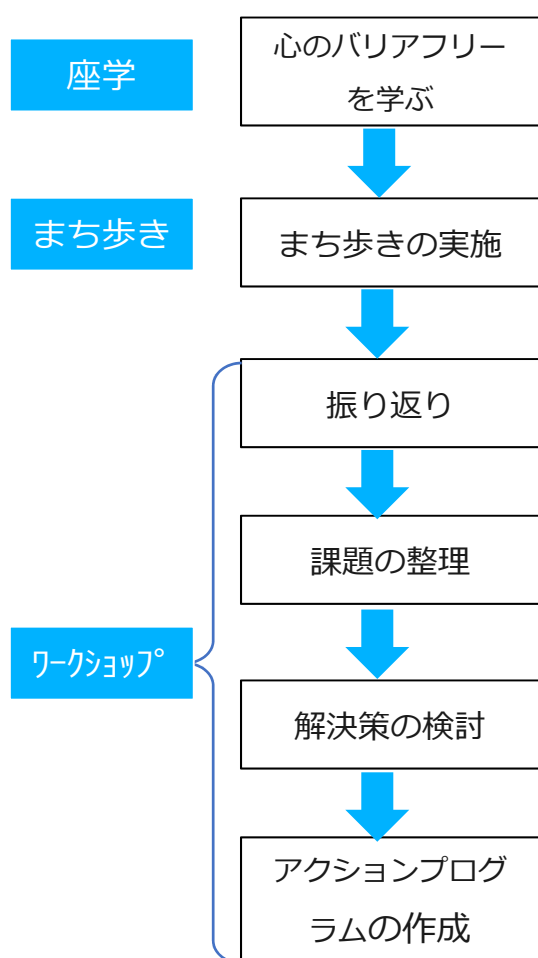
令和元年度に実施した心のバリアフリー推進事業では、地域住民が主体となって、まち歩きを通じて自らの地域が抱える課題を見出し、解決策を考え実践していくプログラムを実施しました。

この事業をもとに、まち歩きを通じて心のバリアフリーについて考え、課題を見出し、解決のためのアクションプログラムを作るまでの手法をまとめたマニュアルを作成しました。

普段生活しているまちを実際に歩いて、自分にもできる心のバリアフリーについて考えてみましょう。

※ユニバーサルデザインとは、障がいの有無や年齢、性別、国籍等の違いにかかわらず、すべての人が利用しやすい、まちづくり、仕組みづくりなどを行おうとする考え方のことです。

研修の流れ



研修の特徴

- ◆このマニュアルは、まち歩きをしたい場所や人数、研修時間によって、自由に内容を組み合わせることができます。
(例：全工程を1日で実施。各工程を半日ずつ6日間で実施。等)
- ◆「まち歩き」のメンバーは、様々な立場の人の意見を聞けるよう、多様な人に参加してもらいましょう。
(例：車いす使用者、妊娠中の方、高齢の方、外国人、学生等)
- ◆「解決策の検討」では、まち歩きをする場所に関係する人にも参加してもらいましょう。
(例：自治体職員、自治会長、交通事業者、スーパー・飲食店の店員 等)

まち歩きを通して 心のバリアフリーについて考えよう！

1	研修の実施にあたって	4
2	心のバリアフリーを知ろう	座学 5
	心のバリアフリーを知るための座学研修です。 メンバー全員の認識を合わせます。		
3	まち歩きをしよう	まち歩き 12
	障がいのある人や高齢者の擬似体験をしながらまち歩きをし、 様々な課題に気づきます。		
4	振り返ってみよう	ワークショップ° 17
	まち歩きで気づいた課題を共有し、 さらに様々な視点での困りごとを考えます。		
5	課題を整理しよう	ワークショップ° 20
	まち歩きで出た課題を整理し、 様々な立場から解決策のアイデアを出します。		
6	解決策を考えよう	ワークショップ° 24
	それぞれの立場（市民・企業・団体・自治体）から、 課題に対する解決策を具体的に考え、「行動宣言」を作成します。		
7	アクションプログラムを作ろう	ワークショップ° 29
	「行動宣言」をまとめた「アクションプログラム」を作成します。		
8	補足資料	33

1. 研修の実施にあたって

研修のポイント

- ・心のバリアフリーの考え方に沿って社会的障壁を取り除くために、自分は何ができるかを、ソフト・ハードの両面から考える。
- ・多様な人々（車いす使用者、妊娠中の方、高齢の方、外国人等）に参加してもらい、それぞれの立場から見た困りごと・解決策を、広い視野を持って考える。
- ・自分とは違う立場の人のことを想像し、相手の立場に立った行動ができるようになる。

必要な人数

- ・企画運営、座学講師、ファシリテーター（1～5人）
- ・まち歩きのメンバー（1グループ4～6人程度）

必要な役割

- 企画運営
 - ・まち歩きをするエリア・ルートを選定
 - ・事前の調査、課題の把握
 - ・各回における会場準備、資料・用具の準備
- 座学講師
 - ・研修用スライドを使い、心のバリアフリーの考え方を参加者へ伝える
 - ・参加者から気づいたことを発言してもらい、全体の意見をまとめ、一人一人ができる心のバリアフリーについて考えさせる
- まち歩き及びワークショップのファシリテーター
 - ・参加者の意見を引き出し、気づきを促す
 - ・全体をまとめ、解決策まで意見を導く
 - ・意見の偏りが無いよう、広い視野を持ち進行する
 - ・疑似体験を行う際は、車いすの扱い等危険を伴うので、社会福祉士の方（社会福祉協議会等）にサポートしてもらいたい
- 参加者（まち歩きのメンバー）
 - ・グループでまち歩きを実施し、まちの中にある課題を見出し、解決策を考える
 - ・様々な立場から意見を聞けるよう、多様なメンバー（車いす使用者、妊娠中の方、高齢の方、外国人、学生等）で構成されることが望ましい

2. 心のバリアフリーを知ろう

座学

ねらい

- ・スライドや動画を使って、「心のバリアフリー」の考え方を学ぶ
- ・まち歩きに向けて、自分とは違う人の視点に気づく

①進行

	項目	時間	内容
1	アイスブレイク	4分	心のバリアフリーの認知度を確認
2	障がいとは何か	6分	「左利き」を通して障がいとは何かを考える 障がいについての認識を合わせる
3	障害者差別解消法	10分	法律の存在を知る
4	心のバリアフリーとは 障がいの社会モデル（動画①）	5分	障がいの社会モデルを理解する
5	グループワーク	10分	画像を見てどんな人が何に困るかを考える、多様な方がいることを知る
6	声の掛け方（動画②）	10分	サポート方法を学ぶ
7	まとめ	5分	心のバリアフリーが身近なことであることを伝える
		50分	（目安）



②準備物

■ ツール

- ・ 研修用スライド（説明原稿付き）、研修用動画
- ・ PC、プロジェクター、スピーカー

■ 参加者への配布物

- ・ レジュメ（研修用スライドを印刷したもの）
- ・ パンフレット（「合理的配慮」を知っていますか？）（内閣府）
- ・ 筆記用具

■ 机の配置

グループ形式（1グループ 4～6人）で机を向かい合わせる

<参考>

■ 研修用パンフレット

（参考：内閣府「合理的配慮」を知っていますか？）

https://www8.cao.go.jp/shougai/suishin/sabekai_leaflet.html

■ 研修用動画

（参考：内閣官房「心のバリアフリーアニメーション教材」より）

http://www.kantei.go.jp/jp/singi/tokyo2020_suishin_honbu/udsuisin/program.html

① 「障害」とは何だろう（約3分）

<https://www.youtube.com/watch?v=PVA62MvjRo8>

② 声かけが必要なのはどんなとき？（約2分）

<https://www.youtube.com/watch?v=b6XDpriTn3g>

※内閣官房のHPには他にも研修教材が掲載されていますので、時間に合わせてご活用ください。

■ グループワーク画像

<画像選びのポイント> 研修目的に合わせて画像を準備することも可能です。

例：移動が難しそうな店内画像（段差、通路幅、カウンターや机の高さ）

ねらい：移動の困難、高さや幅の困難に気づく


③研修内容

1. アイスブレイク

ねらい：心のバリアフリーの認知度を確認

心のバリアフリーって？

知ってる 聞いたことがある 初めて聞いた



ポイント

心のバリアフリーのことを知らなくても大丈夫、という安心感を与える

2. 障がいとは何か

ねらい：障がいは、人ではなく環境にあることを知る


左利き

左利きの人が困ること

- はさみなど道具の使い勝手が悪い
- 駅の改札や自販機の投入口が右側にある
- 食事の際に右利きの人と腕がぶつかる

右利き中心の社会に不便さを感じている

困ることはどんなこと？



- 歩けない、車いすに乗っている人
- ・段差がある入り口から入れない
- ・階段が登れない
- ・高いものが届きづらい
- ・狭い通路が通れない

障がいって何？

障がいとは何か

障がいは、人ではなく環境にある

障がい者とは、障がいのある人のことではなくモノや環境が生活の障がいになっている人。

ポイント

車いすに乗っている人の困ることを考え、環境にある障がいを認識する

3. 障害者差別解消法

ねらい：法律の存在と、法律が定めている内容を知る

「合理的配慮」を知っていますか？

障害者差別解消法により、障害のある方への「合理的配慮」などが求められています!!

※「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律の一部を改正する法律」が令和3年6月4日に公布され、事業者による合理的配慮も義務化されることが決まっています。

内閣府作成のパンフレットをご覧ください。

ポイント

パンフレットに沿って、求められている合理的配慮の具体例を知る

4. 心のバリアフリーとは

ねらい：動画を見て障がいの社会モデルを知る

動画①
「障害」とは何だろう

社会的障壁を取り除くこと

障がいの社会モデル

社会にある障がいを取り除くことが必要である

ハードとソフトの両面で

取り除いていくことが必要

<動画①> 「障害」とは何だろう
社会における障がいの存在、バリア解消に向けた取組

ポイント

社会にある障がいを、ハードとソフトの両面で取り除いていくことが必要

5. グループワーク

ねらい：写真を見て、どんな人がどんなことに困るのかを考える

グループワーク

- ①どんな人が、どんなことに困るでしょう
- ②どんな解決策が考えられるでしょう



相手の立場に立って考える



- ・考えていることは人それぞれ違う
- ・困っていることも本人にしか分からない

コミュニケーションが大切

ポイント

様々な人の立場になって考える
この後のまち歩きの練習にもなる
※二人ペアでも可能
※様々な立場の人がグループにいると良い

6. 声の掛け方

ねらい：困りごとは人それぞれ異なるため、コミュニケーションが大切

声の掛け方のポイント

思い込みや決めつけをしない

分からないときは本人に聞く

「何かお手伝いできることは
ありますか？」

動画②
「声かけが必要なのはどんなとき？」

<動画②> 声かけが必要なのはどんなとき？
様々な場面において、多様な方が困っているシーン

ポイント

動画を見て、一人一人困りごとが違うことを知り、声のかけ方を学ぶ
一人一人がすぐにできるアクションのひとつであることを伝える

7. まとめ

ねらい：心のバリアフリーとは何かを再確認

まとめ

心のバリアフリーとは

- 「障がいの社会モデル」を理解すること
- 障がいのある人への差別を行わないよう徹底すること
- 自分とは異なる条件のある人と
コミュニケーションをとる力を養い、
すべての人が抱える困難や痛みを想像し、
共感する力を培うこと

まとめ

そして、それらを他の誰かと「共有」し
理解を広げ行動することが、
心のバリアフリーが目指す「共生社会」



ポイント

この研修の前と最後で認識が変わったことを感じてもらう

④グループワークのポイント（画像例）

ねらい

- ・ 様々な立場の人の視点になって想像する
 - ・ 自分と違う意見を聞く
- ※間違いはないので、出た意見は否定しない

グループワーク

- ① どのような人が、どのようなことに困るでしょう
- ② どのような解決策が考えられるでしょう



【回答例】

- ・ ①カウンターが高くて車いすに乗っている人は座れない
- ②テーブル席へ案内する
- ・ ①通路が狭く、車いすやベビーカーが通行しづらい
- ②カウンターを使用せず、椅子を取り払う
- ・ ①奥にあるお手洗いの前に段差があり、車いす使用者や視覚に障がいがある人が移動しづらい
- ②スロープをつける、お手伝いのお声かけをする

ねらい

- ・ 様々な立場の人の視点で自分たちのまちを歩いてみる
- ・ ハードとソフトそれぞれの課題と解決策を見つける
- ・ まちにあるユニバーサルデザインに気づく

■ やり方

障がいのある人や高齢者などの疑似体験をしながらまちを歩く

■ ポイント

- ・ 普段使っている施設や道を、いつもと違う視点で見る
- ・ 様々な立場の人の困りごとやまちの課題に気づく
- ・ 当事者参加の場合、普段の様子を聞くことにより疑似体験する
- ・ どんなサポートがあれば助かるか、解決策を想像する
- ・ 疑似体験を行う際は、車いすの扱い等危険を伴うので、社会福祉士の方（社会福祉協議会等）にサポートしてもらいたい

■ 準備物

- ・ 視覚障がい者体験…アイマスク、白杖
- ・ 車いす体験…車いす
- ・ 高齢者体験…白内障体験ゴーグル、イヤーマフ
- ・ その他…キャリーケース、ベビーカーなど
- ・ シート記入用のバインダー・ペン

■ シート…まち歩きをしながら記入する

「シート①チェックシート」

まち歩きをしながらチェックシートのお題をクリアしていく
→様々な体験をメンバー全員が行うことができる
→今まで気づけなかった視点を身につける

「シート②気づきシート」

まち歩きをしながら気づいたことを記入する
→まち歩き後のワークショップで使用する

■ 実施時の注意点

- ・ 施設を体験する際は、事前に許可をとる
- ・ 安全に配慮したルート、人員の配置を行う

①進行

	項目	時間	内容	
1	事前説明	まち歩きの趣旨説明	4分	P12のポイントを説明
2		シートの説明	6分	2つのシート、戻ってきて行うことを説明
3		道具と役割の説明	10分	体験の道具、役割（シート記入係）
4		体験時の注意点	5分	注意喚起を行う
5	まち歩きの実施	60分	移動時間も含める	
		85分		

②事前説明のポイント

1. まち歩きの趣旨説明

P12のポイント 参照

2. シートの説明

P12のシート 参照

3. 道具と役割の説明

- ・ P12の準備物を参考に、使用方法を説明する
 - ・ 役割は以下のとおり
 - (1) チェックシートを記入する人
 - (2) 気づきシートを記入する人
 - (3) 体験する人
- (1)～(3)は交代で行う

4. 体験時の注意点

- ・ バリアを見つけるのではなく、「心のバリアフリーの視点で自分たちにできる解決策を考える」ことが目的であることを意識してもらう
- ・ シートの記入や体験はグループの中でメンバーを交代して行う
- ・ まちの中を歩く際は、歩行者や自動車に注意し、他の人の迷惑にならないよう気を配る
- ・ 寒さ、暑さ対策を行う（気候に合わせて体験時間を調整する）

③ワークシート（記入例）

「シート①チェックシート」…まち歩き中に見つけたもの・体験したことに丸をつける

シート①チェックシート

まちの中でやってみよう！
全部にチェックが入るように、チャレンジしてみましょう。

優先駐車場を 見つけよう	車いすで 自販機を 触ってみよう	車いすに 全員 乗ってみよう
ほじょ犬 マークを 見つけよう	段差がない お店を 見つけよう	気付いたことを 書いてみよう
アイマスクを つけて 街の音を聞こう	イヤーマフをつけて 道路の音を 聞こう	ゴーグルを つけて 看板を見よう

「シート②気づきシート」…振り返りやすくするため、気づいたことをメモする

シート②気づきシート

気づいたことを書いてみよう！

場所

体験

場所	体験	気づいたこと
エレベーター	車いす	上の方の階数のボタンが届かなかった
道路	イヤーマフ	車の音が近くに感じ、怖かった

④まち歩きのポイント

ねらい

- ・ 普段使っている施設や道をそれぞれの視点で見て、違いに気づく
- ・ 様々な立場の人の困りごとやまちの課題に気づく
- ・ どんなサポートがあれば助かるか、解決策を想像する

■ 視覚障がい者体験…アイマスク、白杖（誘導をする）

<体験例>

- ・ 誘導をしてもらいながら街の中を歩く
- ・ 視覚の情報がないことによる違いを探す
- ・ 自販機や券売機などを触ってみる
- ・ 点字ブロックや音のサポートなどのバリアフリーな設備を体験する
- ・ 階段の登り降りをして、段差の歩行を体験する



■ 車いす体験…車いす（自走式が良い）

<体験例>

- ・ 自分で漕いでみる
- ・ 押ししてもらおう（様々なスピードで）
- ・ 車いすから見た視点で気づくことは？
- ・ 車いす利用者向けの設備を体験してみる（本当に役に立つものか）
- ・ 高いところ、低いところ、狭いところ、段差、坂道を体験する
- ・ 車いすに乗って多目的トイレに入ってみる



■ 高齢者体験…白内障体験ゴーグル、イヤーマフ

<体験例>

- ・見えづらい、聞こえづらい状態でまちを歩く
- ・視界の狭さによる危険を想像する
- ・掲示物や看板など色や文字の見やすさ見えにくさの違いを探す



■ メンバーへの気づきの促し（声かけ例）

→気づきは「シート②気づきシート」へ記入

<視覚障がい>

- ・自販機の音はどんな風に聞こえますか？／点字があることに気づきますか？
ねらい：視覚の情報がない状態での困りごとに気づく
- ・点字ブロックを歩くと何に気づきますか？
ねらい：点字ブロックの大切さ、点字ブロックの上に障害物があったら困ることに気づく
- ・まちの音はどんな風に聞こえますか？
ねらい：いつもと違って感じることに気づく、声かけの大切さに気づく

<車いす>

- ・自販機の上の方のボタンは届きますか？／取り出し口から取り出せますか？
ねらい：高さのバリアに気づく
- ・スロープは上り下りしやすいですか？
ねらい：スロープがあっても使いにくい場合があることを知る
（角度が急、狭い、障害物がある、など）
- ・押しってもらうときのスピードはどんな風に感じますか？
ねらい：歩行のスピードでどのように速さを感じるか気づく

<車いす、ベビーカー、キャリーケースなど>

- ・段差や階段、側溝などでの歩きづらさはありますか？
ねらい：いつもなら気にせず歩いている道にバリアがあることに気づく

<全体>

- ・それぞれのバリアに対して、どんなサポートができますか？／
どんな解決策が考えられますか？
ねらい：その場でイメージする、振り返りのワークショップに結びつける

ねらい

- ・まち歩きで気づいた視点をグループ内で共有する
- ・ハードとソフトそれぞれの課題と解決策を見つける
- ・自分たちにできるサポートを考える

■ やり方

「シート②気づきシート」を元にまち歩きを振り返り、グループ内で課題や解決策を深掘りしていく

■ ポイント

- ・様々な立場の人の視点に立って想像する
- ・当事者参加の場合、どのようなサポートがあれば嬉しいか意見を聞く
- ・ハード面や、企業や自治体の解決策だけではなく、ソフト面での解決策や自分たちにできることを考える

■ シート

「シート③課題解決ワークシート」

まち歩き気づきシートに書いたものや、思い出して感じた課題をグループ内でピックアップしてもらい、深掘りしていく



①進行

	項目	時間	内容
1	「シート①チェックシート」の確認	3分	お題の中でできたことを確認する
2	振り返り	1人 3分	グループ内で「シート②気づきシート」を元に、一人ずつ感想を発表する
3	課題をピックアップする	5分	「シート②気づきシート」の中から課題をピックアップする
4	シートにまとめ、解決策を考える	1枚 15分	「シート③課題解決ワークシート」に記入しながら、解決策を考える
5	発表	1グループ 5分	各グループから発表してもらう

②ワークショップのポイント

1. チェックシートの確認

- ・「シート①チェックシート」のお題の中で何ができたか確認する

2. 振り返り

- ・「シート②気づきシート」をもとに、記入した人がグループ内で共有する
- ・記入していない内容も振り返り、シートに追記する

3. 課題をピックアップする

- ・「シート②気づきシート」の中から特に課題と感じるものを1つ選ぶ

4. シートにまとめ解決策を考える

- ・「シート③課題解決ワークシート」に記入し、課題や解決策を深掘りする
→その場合、どの様にすれば解決できるか？を投げかける
- ・「シート③課題解決ワークシート」は1枚につき15分程度
- ・時間に応じて課題の数を設定する（課題数×15分）

5. 発表

- ・各グループが考えた課題、解決策について発表する

③ワークシート（記入例）

「シート③課題解決ワークシート」

シート③の課題解決ワークシート

まちの課題の解決策を考えよう

場所	どうなればいい？
駅入り口の段差	スムーズには入れたらいい
誰が	そのための解決策
車いす使用者	
何に困る	わたしたち（市民・個人）ができること
スムーズに登れない	<ul style="list-style-type: none">・車いすのサポート方法を勉強する・困っている人を見かけたら声をかける
	企業・団体・行政にお願いしたいこと
	<ul style="list-style-type: none">・スロープを付ける・インターホンをつける

<注意点>

- ・「シート①チェックシート」はあくまでも気づきを促すためのものなので、クリア度は問わない
- ・「シート②気づきシート」に記入していなくても、その場で思い出して記入してよい
→様々な感じ方があることを共有する
- ・一人の発言に偏らない様に、ファシリテーターは各グループに入り調整する
- ・バリアに対して、ネガティブな意見に偏らないようにする
→その場合、どのようにすれば解決できるか？を投げかける
- ・「シート③課題解決ワークシート」は、様々な立場の人の視点に立って想像すること、解決策を考えることが目的であるため、精度は高くなくて良い

ねらい

- ・まち歩きの振り返りワークショップで出た課題を整理する
- ・さらに細かく、ハードとソフトの解決策を考える
- ・自分たちにできるサポートを考える
- ・社会の側にあるバリアに気づく

■ やり方

前回の「シート③課題解決ワークシート」をもとに、グループ内で解決策をさらに深掘りする

■ ポイント

- ・様々な立場の人の視点に立って想像する
- ・当事者参加の場合、どのようなサポートがあれば嬉しいか意見を聞く
- ・ハード面や、企業や自治体の解決策だけではなく、ソフト面での解決策や自分たちにできることを考える
- ・発想の転換をする

■ シート

「シート④課題解決まとめシート」

「シート③課題解決ワークシート」の中から、課題となる場所を3つ、ピックアップし、

- ・課題（誰がどんなことに困るのか）
 - ・解決策（ハードとソフト）
 - ・アクション（市民、企業・団体、行政）
- を具体的に考える



①進行

	項目	時間	内容
1	振り返り	3分	まち歩きで出た課題を振り返る
2	課題となる場所の抽出（3つ）	5分	「シート④課題解決まとめシート」に記入する
3	解決策とアクションを考える	35分	「シート④課題解決まとめシート」に記入する
4	発表	1グループ 5分	各グループから発表してもらう

②ワークショップのポイント

1. 振り返り

前回記入した、「シート③課題解決ワークシート」を振り返る

2. 課題の抽出

- ・課題のある場所を3つ選ぶ
- ・「シート④課題解決まとめシート」に転記する

3. 解決策とアクションを考える

- ・「シート④課題解決まとめシート」に基づいて、課題や解決策を具体的に考える
- ・様々な視点から、課題や解決策を考える
- ・2で出した課題のある場所の中で、
 - 課題（誰がどんなことに困るのか）
 - 解決策（ハード面とソフト面での解決策）
 - アクション（市民、企業・団体、行政・自治体の立場でできること）を考える

4. 発表

- ・課題、解決、アクションについて、グループごとに発表する

③ワークシート（記入例）

「シート④課題解決まとめシート」

シート④課題解決まとめシート

チーム

課題と解決策をまとめよう

課題と解決策		場所	駅	スーパー	〇〇交差点
課題	誰が		<ul style="list-style-type: none"> ・車いす使用者 ・ベビーカー ・足の不自由な方 	<ul style="list-style-type: none"> ・障害のある方 ・高齢の方 	<ul style="list-style-type: none"> ・視覚障がいのある方
	どんなことに困るのか		<ul style="list-style-type: none"> ・入り口の階段を登るのが大変・難しい 	<ul style="list-style-type: none"> ・優先駐車場に止められないことがある 	<ul style="list-style-type: none"> ・音のなる信号機ではないので渡りにくい
解決策	ハード		<ul style="list-style-type: none"> ・スロープをつける ・エレベーターの場所を示す 	<ul style="list-style-type: none"> ・優先駐車場の使用のルールを示す 	<ul style="list-style-type: none"> ・音のなる信号に変える
	ソフト		<ul style="list-style-type: none"> ・登るサポートをする ・エレベーターの場所を教える 	<ul style="list-style-type: none"> ・優先駐車場が必要な方について学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・サポートの声かけをする ・車の人も気を付ける
アクション	市民		<ul style="list-style-type: none"> ・困ってる人にもまず声をかける ・必要なサポートができるように学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族で優先駐車場について考える 	<ul style="list-style-type: none"> ・困っていきそうな人に声をかける ・誘導ができるように学ぶ ・音のなる信号機を要望する
	企業・団体		<ul style="list-style-type: none"> ・スロープをつける ・エレベーターの場所を示す 	<ul style="list-style-type: none"> ・啓発をする ・車使用者に向けてアナウンスする 	
	行政・自治体		<ul style="list-style-type: none"> ・エレベーターの場所が伝わるように広報誌に記載する 	<ul style="list-style-type: none"> ・広報誌などに優先駐車場について啓発の記事を記載する 	<ul style="list-style-type: none"> ・音のなる信号機の設置 ・音のなる信号機が必要な場所を調査する

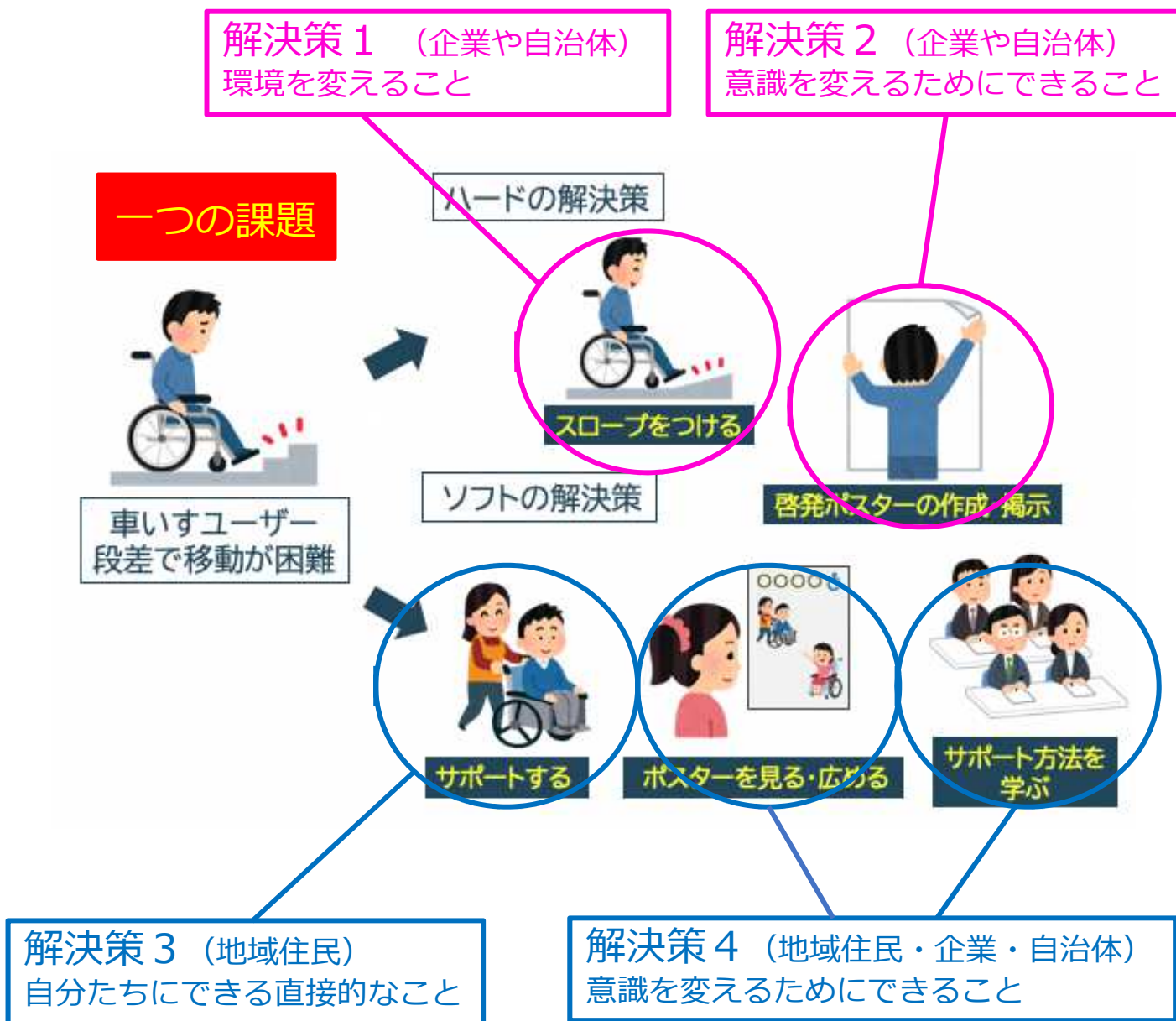
<注意点>

- ・「自分たちに何ができるのか」という当事者意識を持ってもらうため、以下の点に注意する
 - ・抽出する課題の内容が偏らないようにする
 - ・解決策はハード面に偏らないようにする（企業や行政への要望にならないようにする）
 - ・アクションは、市民以外に偏らないようにする
- ・偏っている場合、「どのようにすれば解決できるか？」を投げかけ、課題や解決策を細分化する
- ・一つの課題について、様々な視点から解決することができることを説明する
※次頁画像参照
- ・ひとつの課題から、様々な視点に立って解決策を考えるのが目的であるため、具体的なアクションになるように促す
→「解決策を実行するにはどうすればよいか」を問う声かけをする

④一つの課題から解決策を考える例

- ・ハード面、ソフト面、どちら一つでは解決しないことを伝える
- ・実行が難しいハード面の解決策を深掘りするよりも、参加者が実行に移しやすいソフト面の解決策を具体的にしていこう促す

※参加者の力ではすぐに実行できない場合もある。
→その場合は、「企業や自治体に要望を出す」など、
個人ができるアクションに切り替える



※ハード面の解決策から、自分たちができることに細分化していくと考えやすい
例) 啓発ポスターを貼る (自治体) → 啓発ポスターを作成する (地域住民) など

ねらい

- ・「シート④課題解決まとめシート」で出た具体的なアイデアをもとに、それぞれの場面における解決策をさらに細分化していく
- ・企業や自治体など、様々な立場の人が参加し、意見を交換する
- ・それぞれの立場で自分たちにできるサポートを考える
- ・自分たちで考えたアクションを「行動宣言」として言葉にする

■ 参加者

まち歩きメンバーに加え、自治体・企業・団体等、様々な立場の関係者に参加してもらおうと、より効果的
(例：自治体職員、スーパー・飲食店の店員、交通事業者 等)

■ 進め方

抽出した課題や解決策をもとに、様々な立場の人（市民・自治体・企業・団体等）の意見を聞きながら具体的な解決策の形にしていく

- ・最初は個人で考える
- ・次にグループ内で個人の意見を共有する
- ・最後にグループごとに発表し、同じような意見をまとめていく

新しく思いついたアイデアはその都度、追記する
最後に、一人一人が「行動宣言」として言葉に表す

■ ポイント

- ・様々な立場の人に立って考えてみる
- ・できる限り数多くのアイデアを出す
- ・現実的ではないアイデアでも、そこから次のアイデアにつなげる
- ・一方を批判するのではなく、自分たちができることを出す
- ・様々な立場の人の意見、取組を知ること、お互いができることを話し合う

■ 道具

- ・大きめのふせん
- ・太めのペン
- ・模造紙

■ シート

「シート⑤行動宣言シート」



①進行

	項目	時間	内容
1	説明	5分	
2	課題①個人ワーク	5分	ふせんに解決策を書き出す
3	課題①グループワーク	15分	一人ずつふせんを読み上げ模造紙に貼る グルーピングする
4	課題①全体共有	1グループ5分	それぞれのグループで出たものを発表する 全体でグルーピングする 具体的な解決策に落とし込む
5		25分	2～4を抽出した課題の数だけ繰り返す
6	行動宣言記入	5分	出た意見をもとに自分の行動宣言を書く
7	発表	1人1分	一人ずつ発表する

②ワークショップのポイント

1. 説明

- ・前回までの振り返り、前頁のねらいやポイントを説明
- ・グループごとに課題を抽出する

2. 課題①個人ワーク

具体的な解決策アイデアを、ふせん1枚につき1つ書き出す

3. 課題①グループワーク

- ・個人で書いたものを発表。一枚ずつ読み上げ模造紙に貼る
- ・二人目以降、前の人アイデアと似ているものはまとめてふせんを貼る(グルーピング)
- ・全員発表したらふせんを整理し、アイデアをさらに広めていく
→「これをするにはどうすれば良いか？」と投げかける

4. 課題①全体共有

- ・各グループの模造紙を見せ合い、アイデアを共有する
- ・全体共有時も、同じくふせんをグルーピングしていく

5. 抽出した課題について、②～④を繰り返す

6. 行動宣言の記入

- ・ グループワークで出た課題に対する解決策の中から、自分ができることを「シート⑤行動宣言シート」に記入する
- ・ 「(〇〇を) ××します」という文章にする
- ・ 具体的な行動が出ない場合は、そのためにできることを記入する
例：心のバリアフリーについて研修をする
→心のバリアフリーについて学べる教材を調べる 等

7. 発表

一人ずつ、行動宣言を発表してもらおう

<注意点>

- ・ 相手への一方的な要望にならないよう注意する
- ・ 解決策は、たくさんの数を出すことが目的なので、否定・批判はしない
- ・ 出たアイデアからさらに次のアイデアを膨らませていくように促す
→追加のアイデアは、さらにふせんに書いて貼る



③ワークシート（記入例）

※地域住民、企業、団体、行政・自治体等、自分の立場でシートを作成する

「シート⑤行動宣言シート」（地域住民）

シート⑤行動宣言シート

心のバリアフリー行動宣言！ 地域住民

①

子どもに心のバリアフリーの大切さを伝えます。

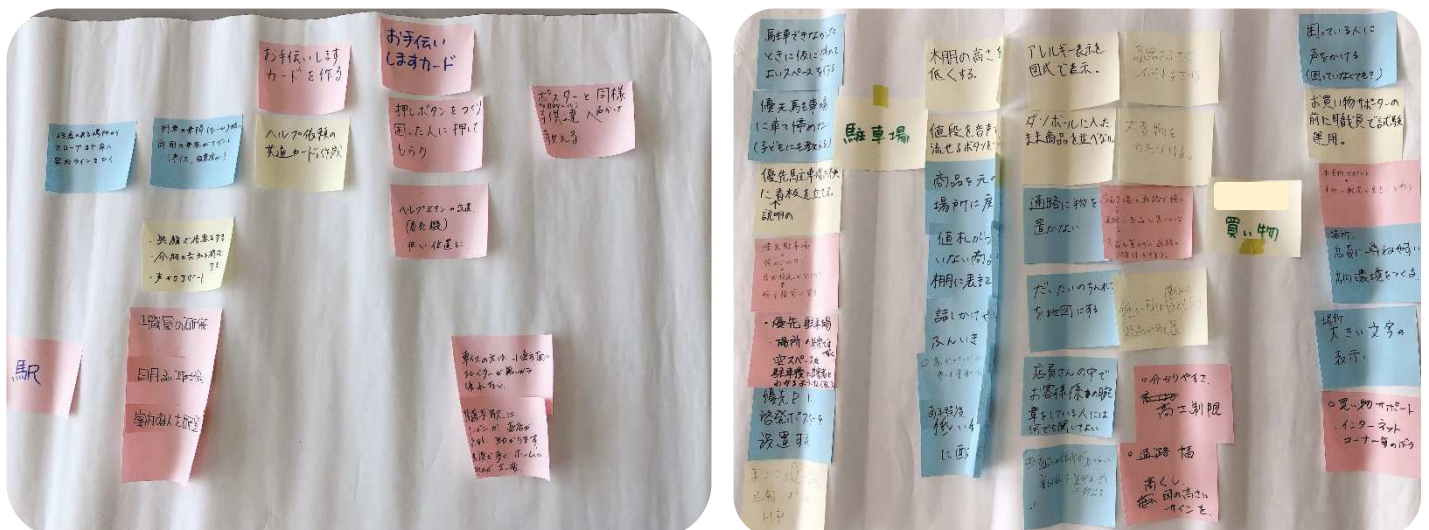
②

困っている人に気づける人になります。

③

優先駐車場には駐車しません。

◆課題に対する解決策を洗い出し、これをもとに行動宣言を考えていきます



④行動宣言（記入例）

例

<地域住民>

- ・ 家族に「心のバリアフリー」について話す
- ・ 生活の場面でも、困る人はいないか？という視点で見る
- ・ 困っていそうな方がいたら、まずは声をかける
- ・ 多様な方が集まるイベントに参加し、交流する

<企業・団体>

- ・ お困りのお客様に対する声かけ・サポートを強化する
- ・ お客様が声をかけやすい雰囲気を作る
- ・ 店舗や駅等で、利用しづらいところがないか点検する
- ・ ポスターを作成し、「心のバリアフリー」の啓発をする

<自治体>

- ・ 公共の施設のバリアフリーが使いにくくないか調査する
- ・ 催し物の企画は、多様な方が参加することを想定する
- ・ イベントに心のバリアフリー体験ができるブースを出す
- ・ 職員が「心のバリアフリー」について体験する・学ぶ

ねらい

- ・自分たちで作成することにより、当事者意識を持つ
- ・ワークショップの終了後も、心のバリアフリーを広めるために実現可能なアクションを示す
- ・一歩踏み出すための身近な行動を明示する

■進め方

- ・前回作成した個人の「行動宣言」をもとに、さらに深掘りをしてアクションを考える
- ・グループに分かれてアイデアを出し、全体で共有し、「地域住民」「企業」「団体」「自治体」といった立場ごとに1枚にまとめる

■ポイント

- ・「行動宣言」=自分にできること、
「アクションプログラム」=立場ごとにできることをまとめたものとして整理する
- ・現実的かつすぐに行動にうつせるものが良い
- ・身近なところでできることを考えるように促す

■ 準備物

- ・大きめのふせん
- ・太めのペン
- ・模造紙

■ シート

「シート⑥アクションプログラムシート」



①進行

	項目	時間	内容
1	説明	5分	
2	振り返り	1人1分	前回の「行動宣言」をもう一度発表
3	グループワーク (立場ごとに集まる)	15分	行動宣言をさらに深掘して、アイデアを出し合う
4	全体共有	20分	それぞれのグループで出たものを発表する
5	アクションプログラム作成	5分	それぞれの立場ごとにアクションプログラムを集約し、「シート⑥アクションプログラムシート」にまとめる
6	発表	10分	

②ワークショップのポイント

1. 説明

- ・前回の振り返り、前頁のねらいやポイントを説明

2. 振り返り

- ・前回の「行動宣言」をもう一度、一人ずつ発表する

3. グループワーク

- ・立場ごとにグループに分かれ、個人の行動宣言を振り返りながら、さらにみんなでアイデアを出し合う
- ・1枚のふせんにつき1つのアイデアを書き、模造紙に貼っていく
- ・できることを具体化、細分化していく

4. 全体共有

- ・グループで出たアイデアをそれぞれ発表し、グルーピングする

5. アクションプログラム作成

- ・「地域住民」「企業」「団体」「自治体」の立場ごとに「シート⑥アクションプログラムシート」をまとめ、言葉にする
- ・「(〇〇を)××します」という文章にする

6. 発表

- ・「自分たちで考え、導き出したアクション」という点を伝える

③ワークシート（記入例）

「シート⑥アクションプログラムシート」（地域住民）

シート⑥アクションプログラムシート

心のバリアフリーアクションプログラム @〇〇町 地域住民

- 子どもたちに「心のバリアフリー」の話をします
- 生活の場面でも、困っている人はいないか？という視点を持つように心がけます
- 困っていそうな方がいたら、まずはお声かけをします
- 多様な方が集まるイベントに参加し、交流します

※地域住民、企業、団体、自治体ごとにシートを作成する

<注意点>

- 「行動宣言」をそのままアクションプログラムにしても良い
- 意見が出なくなった場合は、「どうやったら実現できるか」を考え、具体的な行動にしていく
→「これをするにはどうすれば良いか？」と投げかける
- 実現できるかではなく、アクションプログラムを作成するまでのプロセスに重点を置く
→心のバリアフリーの視点で想像する、自分たちにできることを考えることが重要



④アクションプログラム（記入例）

例

<地域住民>

- ・子どもたちに「心のバリアフリー」について話す
- ・SNSを使って、多くの人に情報発信をする
- ・困っていそうな方がいたら、まずは声をかける
- ・多様な方が集まるイベントに参加し、交流する

<企業・団体>

- ・商業施設のバリアフリーが使いにくくないか調査する
- ・お困りのお客様がいたら率先して声をかける
- ・スタッフ全員が「心のバリアフリー」について学ぶ
- ・地域住民への「心のバリアフリー」の啓発を進める

<自治体>

- ・街なかや公共施設で、利用しづらいところがないか調査する
- ・催し物の企画は、多様な方が参加することを想定する
- ・子どもたちが「心のバリアフリー」を学ぶ場を作る
- ・「心のバリアフリー推進週間」を作る

補足資料

■ 座学研修

原稿付きスライド（PowerPoint）

■ 研修用パンフレット

（参考：内閣府「合理的配慮」を知っていますか？）

https://www8.cao.go.jp/shougai/suishin/sabekai_leaflet.html

■ 動画

内閣官房東京オリンピック競技大会・東京パラリンピック競技大会推進本部
事務局ホームページより

(http://www.kantei.go.jp/jp/singi/tokyo2020_suishin_honbu/udsuisin/program.html)

「心のバリアフリー」を学ぶアニメーション教材〈抜粋〉

1. 声かけが必要なのはどんなとき？

<https://www.youtube.com/watch?v=b6XDpriTn3g>

6. 「障害」とは何だろう

<https://www.youtube.com/watch?v=PVA62MvjRo8>

■ シート

① チェックシート

② 気づきシート

③ 課題解決ワークシート

④ 課題解決まとめシート

⑤ 行動宣言シート

⑥ アクションプログラムシート



発行月：令和3年3月
令和4年2月改訂

発行：福岡県人づくり・県民生活部社会活動推進課