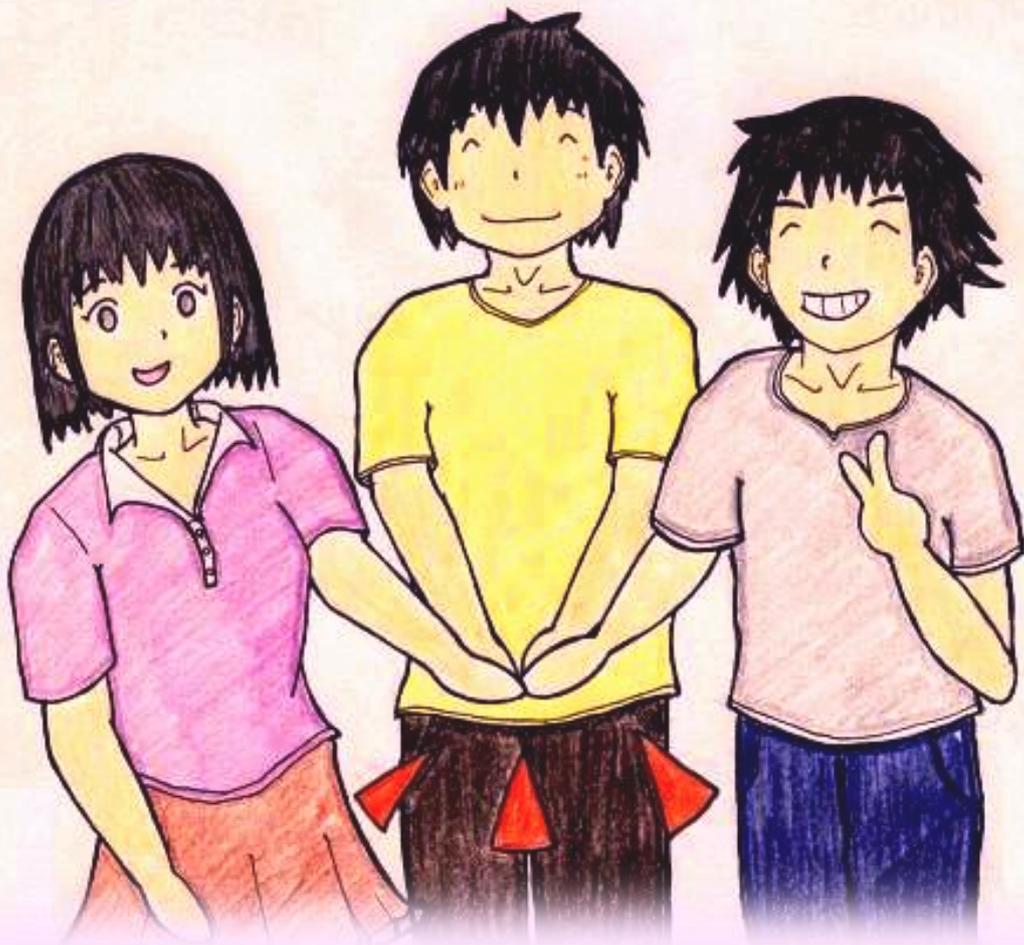


ち てき しょう がい  
知的障害を  
り かい  
理解するための  
ハンドブック



千葉市

# はじめに

みな  
皆さんには多くの友人がいます。

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っ  
たのではないのでしょうか。一方で、障害のある方た  
ちとは、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  
が多いのではないのでしょうか。

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。

ちばししょうがいしゃそうだん しょう  
千葉県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、周囲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ける可能性をもっています。

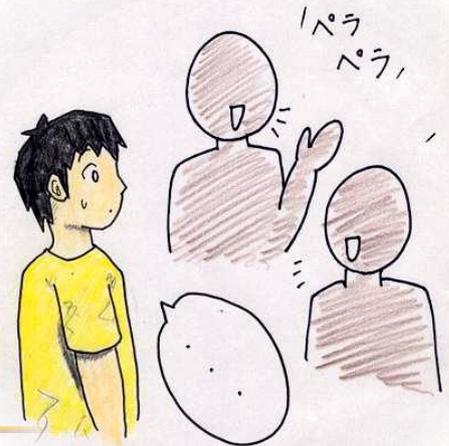
## 「わからない」が、たくさんある



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



### ② 読み・書き・計算が苦手

読めない漢字がたくさんあると、案内や  
あんない  
注意書きの内容が理解できません。  
ないよう りかい  
そのため、思わぬ所で危険な目にあうこと  
もあります。



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

ルールやマナーがわからず、周りの人と違っ  
まわ ちが  
た行動をとったり、知らずに失礼なことをして  
しつれい  
しまうことがあります。





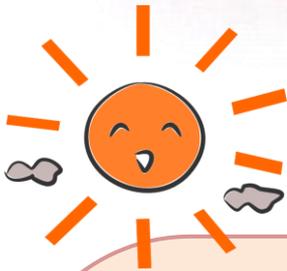
## そうそう 想像してみましょう ~その時の気持ちは?~

話がわからないと・・・



今、何の話をしているの？  
なぜ、みんなわら笑っているの？

よくわからないまま「うん」と言ってしまうたり、  
他のみんなとちが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。



ほかに、どんな心配りが  
考えられるでしょうか？

## つた 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 考えや気持ちをうまく言い表すのが苦手

知っている言葉ことばが少ないと、思っていることをうまくつた伝えられません。

また、使う言葉ことばを間違まちがえてしまったり、失礼しつれいな言い方になってしまうこともあります。



### ② 一度にたくさん話すのが難しい

たくさんとちゅうのことを話したくても、途中で忘れわすてしまったり、文章がうまくまとまらず、逆にぎやく混乱こんらんしてしまったりします。



### ③ 話してもうまく伝わりにくい

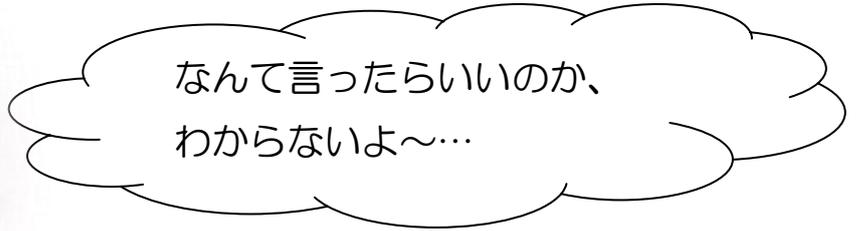
発音つたがはっきりせず、聞き取りにくい言葉ことばになってしまったり、途中でつかえてしまったり、最初さいしょの一言ひとことがなかなか言えなかったりすることがあります。





## 想像してみましよう ~その時の気持ちは?~

うまく言えないことがつづくと…



緊張してしまったり、黙りこんでしまったり、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を確認でき、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。



ほかに、どんな心配りが考えられるでしょうか?

## 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 はんだん むずか はんだん  
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、しゅうだん おく集団行動で遅れがちになることもあります。



② 目の前のことで頭がいっぱいになってしまう  
きが「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、わす忘れ物をしたりこんらん混乱して  
しまうことがあります。



③ じょうきょう  
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、たいおううまく対応できないことがあります。

たとえば、よていへんこう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。





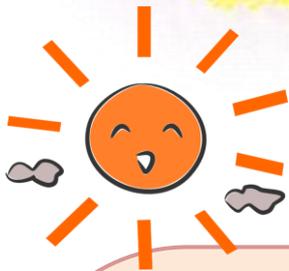
## 想像してみましよう ～その時の気持ちは？～

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

☞ 多少難しくても、十分な時間があれば1人でできることがあります。

### 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かわかることで、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すみます。

### 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。



ほかに、どんな心配りが考えられるでしょうか?

むずか  
気持ちを落ち着かせるのが難しい



たとえば、こんなことがあります

① 気持ちを安定させることが苦手

自分の気持ちをうまく言葉にできず、また、  
気持ちを切り替えることも難しいため、緊張  
やイライラが起ると、なかなか安心するこ  
とができません。



② 急な出来事に混乱してしまう

急に大きな音が鳴ったり場面が替わったり  
すると、どう対応していいのかわからず、混乱  
してしまいます。時には大声を上げたり、その  
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

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





## 想像してみましよう ～その時の気持ちは？～

落ち着かない気持ちでいると・・・



何か大変なことが起こるかも…  
先のことがわからなくて怖い。

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ってもらおう

👉 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

👉 「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、安心できます。

#### ③ そっと見守る

👉 一見変わった行動に見えても、それが気持ちを落ち着かせるための、その人なりの方法になっていることがあります。  
注意して止めさせたり、声を掛けたりせず、時には見守ることも大切です。



ほかに、どんな心配りが考えられるでしょうか？

しょうがい  
障害のある方もない方も、<sup>たが</sup>お互いを  
そんちょう ささ く  
尊重し、支えあって暮らしていくことを  
きょうせいしゃかい  
「共生社会」といいます。

<sup>たが</sup> 互いを <sup>りかい</sup>理解しあい、<sup>ちえ</sup>知恵を出しあっ  
て、<sup>ちいき</sup> 住みやすい <sup>とも</sup>地域を共につくっていき  
ましょう。

へんしゅう はっこう  
＜編集・発行＞

平成23年3月

ちば ししょうがいしゃそうだん  
千葉市障害者相談センター

〒 260-0844

ちば しちゅうおうくちば であらちょう  
千葉市中央区千葉寺町1208-2

ちばし ない とう  
千葉市ハーモニープラザ内 B棟1F

URL : <http://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/koreishogai/shogaishasodan/home.html>



シンボルキャラクター  
ちはなちゃん

