

# 未来につながるアクション



今日は、「だれもが安心して過ごせる環境」について考えてみましょう。

日常生活の中で感じる小さな不便や困りごとは、だれにとっても身近な問題です。私たち一人ひとりが今日からできる小さな行動をご紹介します。



## キーワードは「バリアフリー」



バリアフリーとは、年齢や障がいの有無に関わらず、だれもが安心して利用できるように、生活の中の不便や障壁を取り除く考え方のことです。つくる側に配慮する意図があったとしても、利用する人が不便さや使いにくさを感じてしまうことがあります。だれもが支える側にも、支えられる側にもなり得るからこそ、バリアフリーへの正しい理解と、相手を思いやる行動が大切です。私たちができる小さなアクションを一緒に考えてみましょう！

- **フィジカルフリー** 段差をなくしたり、通路を広くするなど、体の不自由さに左右されずに移動できる環境を整えること。
- **インフォメーションフリー** 文字の大きさや色、音声案内などを工夫し、だれでも情報を受け取りやすくすること。
- **コミュニケーションフリー** 聞こえにくさや伝えにくさがあっても、安心して意思を伝え合える方法を用意すること。
- **タイムフリー** 移動や作業に時間がかかる人がいても急かさず余裕をもって行動できる環境をつくること。
- **マインドフリー** 「できない」と決めつけず、相手の立場を考えて行動する心のバリアをなくすこと。
- **チョイスフリー** 自分に合った方法や支援を、遠慮せずに選べる環境を整えること。

### □ バリアフリーを進めるために

- 「みんな同じように使える」という思い込みを持たない
- 使う人の立場や感じ方を大切にする
- 困りごとを見過ごさず、共有する

自分にとっての当たり前を基準にせず、身の回りの設備や案内に目を向けることが大切です。小さな不便に気づき、改善を提案したり手助けをしたりすることが、バリアフリーを広げる一歩になります。

