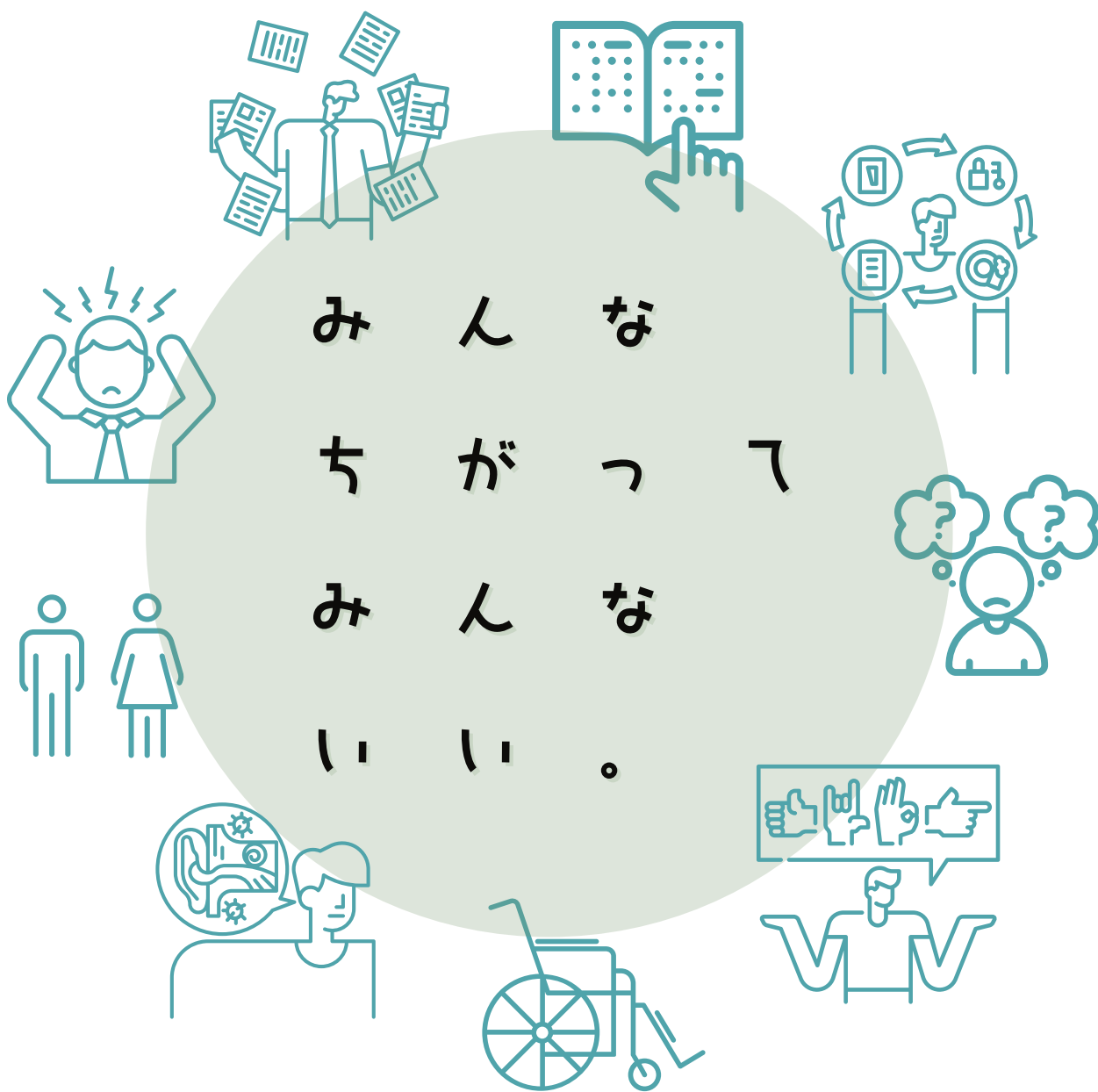




冊子

～学内の「バリア」をなくすために～
さまざまな"配慮"について

何か困りごとを抱えている人



人混みの中は疲れる

⇒ 社交不安症/P14

⇒ 適応障がい、双極性障がい等/P15



会食など人の
集まりは苦手

⇒ 社交不安症等/P14



性別指定に抵抗を感じる

⇒ LGBTQ+/P8



上手く適応できずストレスが
溜まり、パニック状態になる

⇒ 適応障がい、不安障がい等/P15



段差や狭路により移動が困難

⇒ 肢体不自由等/P11



見えにくい、見えない

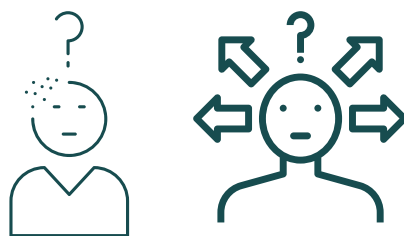
⇒ 視覚障がい等/P17

あなたの周りにいませんか？



よく遅刻する

- ⇒ 肢体不自由/P11
- ⇒ 注意欠如多動症(ADHD)/P13
- ⇒ 強迫性障がい等/P7



忘れ物が多い、集中力が続かない

- ⇒ 注意欠如多動症(ADHD)/P13
- ⇒ 適応障がい、双極性障がい等/P15



文字の内容の理解が
難しい、できない

- ⇒ 限局性学習障がい/P17
- ⇒ 視覚障がい等/P16



口頭のみでは内容の理解が
難しい、できない

- ⇒ 聴覚障がい/P9
- ⇒ APD(聴覚情報処理障がい)等/P10

グループワーク作業

発言できない
又は苦手



会話が早くて
追いつけない

- ⇒ 聴覚障がい/P9
- ⇒ APD(聴覚情報処理障がい)/P10
- ⇒ 言語障がい等/P12

01	はじめに . . . P3
02	合理的配慮とは . . . P4
03	学生からお願いしたいこと . . . P4
04	授業に遅刻してしまう . . . P5
05	男女どちらかわからない . . . P6
06	グループワークで誰が何を話しているかわからない . . . P7
07	音声だけの授業についていけない . . . P8
08	移動に時間がかかる . . . P9
09	授業中の発言が苦手 . . . P10
10	忘れ物が多い . . . P11

11	人と関わるのが苦手・・・P12
12	授業中に一時退出する・・・P13
13	板書が見えづらい・・・P14
14	板書ができない・・・P15
15	肢体不自由で困ること・・・P16
16	私のADHDの話・・・P17
17	難病の私たちがしてもらえると嬉しいこと・・・P18
18	聴覚障がい～ひとつの言語～・・・P19
19	聴覚障がい～様々な立場～・・・P20
20	出典・参考文献・・・P21

わたしたちは PEERS MEG です。

学内のバリアをなくし、どの学生にとっても過ごしやすい大学にしたい
という思いで、2022年の6月に立ち上げた学生団体です。西南学院大学学
生課公認の団体として、社会福祉学科2年のメンバーが中心となって立ち上
げ、活動を開始しました。

現在は、社会福祉学科以外の学部学科生を含む11名の学生と、教職員の
方々にご協力いただきながら、少しずつ、でも着実に活動を進めています。

今回は、活動の一環として 冊子『みんなちがってみんないい。
～学内の「バリア」をなくすために～ さまざまな"配慮"について』を作
成いたしました。

様々な「生きづらさ」への理解を広めたい
"合理的配慮"がなされた大学であってほしい

というメンバーの思いが込められています。また、当事者であるメンバ
ーも多く所属しているため、その当事者の思いも記載しております。学生が
作成しておりますので至らない点もあるかと思いますが、あたたかいお気
持ちで、是非、ご一読いただけますと幸いです。

PEERS MEG
ホームページ



PEERS MEG
Instagram



合理的配慮とは

合理的配慮とは、障がいのある人から、社会の中にあるバリアを取り除くために何らかの対応を必要としているとの意思が伝えられたときに、負担が重すぎない範囲で対応することをいう。

合理的配慮は障がい者を優遇させることではない。

視力の低い人が眼鏡をかけること

背の低い人が踏み台を使うこと

このように、障がいがあっても同じスタートラインに立てるようにすることが合理的配慮である。



学生からお願いしたいこと

各ページに、学生で考えた先生方からお願いしたい授業に関する工夫やサポートを記しています。

ただし、どの分野にも共通することとして、「学生本人に話を聞き、何に困っていてどのような工夫が必要なのかを確認すること」「困っている様子があるときには声をかけてサポートが必要かどうか確認すること」などが大切であり、前提です。学生と先生方が、相互にコミュニケーションを取ることが大切だと考えています。

また、これから紹介する困っている内容やその背景はあくまで一例であり、一部にすぎません。

どのような背景を持つ学生であっても、不利益なく平等に学び、成績についても公平な基準で判断されることを私たち学生は願っています。

授業に遅刻してしまう

【理由】

→例えば、自宅の鍵がかかっているか何度も確認してしまうため



強迫性障がいの特性によるものかもしれない

強迫性障がい：不安障がいの一種。強い不安やこだわりによって日常に支障が出る。

【大学生活での困りごと】

- ・何かが気になって何度も確認してしまい授業の時間に間に合わない



【学生からお願いしたいこと】

- ・「なぜこだわるのか」などの発言は避ける
(助言は、当事者が自分の辛さをわかってくれないと心を閉ざしてしまうことにつながる原因になる可能性がある)
- ・事情がある場合の授業への遅れての参加を認める

男女どちらかわからない

【理由】

→例えば、出生時の性別と心の性が異なるため



LGBTQ+の特性によるものかもしれない

LGBTQ+：性的マイノリティのことで、性自認、性的指向が多様な人のこと。

【大学生活での困りごと】

- ・男女のグループ分け
- ・提出資料やアンケートの性別選択
- ・トイレ



【学生からお願いしたいこと】

- ・アウティングしない
→カミングアウトされた内容を勝手に第三者に広めること。
※カミングアウトとは、公にしていなかった自らの出生や病状、性的指向等を表明すること。
- ・着替えの際などの個室配備
- ・不必要な性別による分類、グループ分けなどをしない
- ・提出資料やアンケートでの性別選択を無くす、性別の選択肢を増やす、「無回答」を追加する
- ・多目的トイレを必要な人が使用できるようにする

グループワークで 誰が何を話しているか わからない

【理由】

→例えば、音声の方向がわかりにくく、同時発言の聞き取りが難しい・できないため



聴覚障がいの特性によるものかもしれない

聴覚障がい：全く聞こえない人と聞こえにくい人がおり、感音性と伝音性の難聴がある。

【大学生活での困りごと】

- ・音声認識アプリで声や複数言語、専門用語、方言の認識ができない
- ・授業で視聴する動画教材に字幕がない
- ・音声データや口頭だけでの授業



【学生からお願いしたいこと】

- ・顔が見えるところに行ってから話しかける
- ・透明のフェイスシールドを活用する
- ・動画教材を事前に伝える、文字起こしする
- ・オンライン授業や動画教材、パワーポイント等の字幕機能を利用する
- ・方言や略語などを避ける、使用する場合は事前に説明する
- ・ポイントをまとめたレジュメを配布する
- ・手を挙げるなど明確な合図をして1人ずつ発言し始める
- ・情報保障（ノートテイク、PCテイクなど）をする
- ・聞こえの程度を把握する
- ・コミュニケーション方法を工夫する
(手話、空書、文字起こしアプリ、筆談、読話、口話、身振りなど)

音声だけの授業についていけない

【理由】

→例えば、APD（聴覚情報処理障がい）により音声情報の理解や認識が難しいため

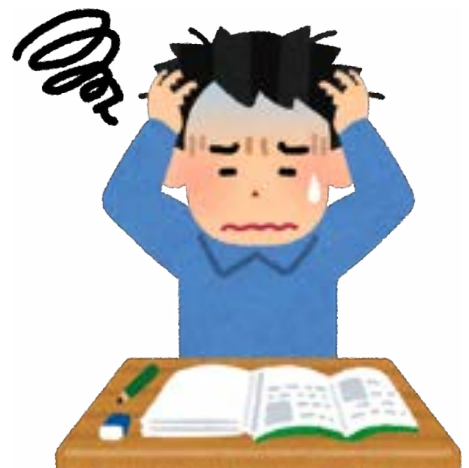


発達障がいの特性によるものかもしれない

発達障がい：コミュニケーションの不得意、興味や行動への強いこだわり等の特性がある。

【大学生活での困りごと】

- ・資料などが無い音声だけの授業についていけない、理解できない
- ・グループワークでの発言が苦手



【学生からお願いしたいこと】

- ・資料を用いた授業をする
- ・レジュメなど視覚的な情報保障をする
- ・何についてのグループワークなのか、何について発言するのかを明確に示す
- ・オンライン授業や動画教材、パワーポイント等の字幕機能を利用する

移動に時間がかかる

【理由】

→例えば、エレベーターの停止や段差など物理的なバリアがあり、スムーズに移動できないため



肢体不自由の特性によるものかもしれない

肢体不自由：先天性の疾患や事故などにより、日常生活の中での動作等が不自由なこと。

【大学生活での困りごと】

- ・エレベーターが無い所や扉が重たい場所での移動の困難
- ・授業を受けられる場所に制限があり、黒板が見づらい
- ・手の力が弱く板書が難しい
- ・体調を崩しやすい



【学生からお願いしたいこと】

- ・配布資料や出席カードを席まで持っていく
- ・体調不良時の欠席に対して代替課題などで対応する
- ・遅れての入室を認める
- ・黒板やスライドが見やすい、移動しやすい席の位置を考慮する
- ・移動支援やノートテイクを配置する
- ・エレベーター停止の際には事前に伝える（施設課職員など）

授業中の発言が苦手

【理由】

→例えば、発音がうまくできなかったり、自信がなかったりするため



言語障がいの特性によるものかもしれない

言語障がい：発音が明瞭でなかったり、スムーズでなかったりする状態。

【大学生活での困りごと】

- ・授業で指名されても発言が難しい
- ・グループワークでの話し合いが難しい



【学生からお願いしたいこと】

- ・発言しやすいようにサポートする
- ・紙の配布やGoogleフォームを活用するなど発言しやすい方法を尋ねる
- ・発言に十分な時間を提供する

忘れ物が多い

【理由】

→例えば、多くの物事を同時にすることが難しかったり、重要な情報を聞き漏らしたりしてしまうため



注意欠如多動症(ADHD)の特性によるものかもしれない

注意欠如多動症：注意が持続できない、作業にミスが多い、衝動性が高いという症状を持つ。

【大学生活での困りごと】

- ・ 忘れ物が多い
- ・ 授業に遅れて参加する
- ・ 必要な情報を聞き漏らしてしまう
- ・ 課題を期日までに提出できない
- ・ 集中力の持続が困難
- ・ 怠慢だと勘違いされる
- ・ 配慮を申請しづらい



【学生からお願いしたいこと】

- ・ 重要な情報は板書する、文章にして手渡す、複数回伝える、リマインドを送信する
- ・ 遅れての入室を認める、授業途中の出入りを許容する
- ・ 集中できる環境を用意する
- ・ 課題締切日を柔軟に対応する

人と関わることが苦手

【理由】

→例えば、家族以外の人と関わる際に強い緊張を伴うため



社交不安症(社交不安障がい)による
特性のためかもしれない

社交不安症：人に注目されることや人が多い場所などに強い苦痛を感じる。

【大学生活での困りごと】

- ・授業で指名されても発言することが難しい
- ・会食が苦手
- ・人前に立つと顔が赤くなる
- ・人目が気になる



【学生からお願いしたいこと】

- ・紙の配布やGoogleフォームを活用するなど発言しやすい方法を尋ねる
- ・指名ではなく挙手制にする、個人指名ではなくグループをあてる
- ・ゼミなどでの食事を希望性にする、参加を前提とせず苦手な場合は断れるようにする、不参加の場合に不利益を被らないようにする

授業中に一時退出する

【理由】

→例えば、新しい環境や不慣れな出来事をストレスに感じやすいため



精神障がいによる特性のためかもしれない

精神障がい：日常生活の中で起こった出来事や環境に対してうまく対処できず、心身に様々な症状が現れて社会生活に支障をきたすこと。

【大学生活での困りごと】

- ・集中力が継続しない
- ・ストレスによりパニック状態になる
- ・体調が不安定なため、急に欠席せざるを得ないことがある
- ・疲れやすい
- ・気力が起きない



【学生からお願いしたいこと】

- ・環境や授業内容が大きく変化する際には、事前に伝える
- ・授業に遅れての参加や途中退出を認める
- ・授業に参加できなかった際の授業内容を伝える、資料を配布する
- ・集中できる環境を提供する

板書が見えづらい

【理由】

→例えば、視野が狭い、視力が弱い、光の調節や色の識別が困難であるため



視覚障がいによる特性のためかもしれない

視覚障がい：盲か弱視に分けられ、視力障がい、視野障がい（見える範囲が限定される）、色覚障がい（色の区別が困難）、光覚障がい（明るさの調整が困難）などがある。

【大学生活での困りごと】

- ・文字だけの情報は理解が難しい
- ・文字を読むことに時間を要する
- ・配布資料や教科書が読めない
- ・板書が困難



【学生からお願いしたいこと】

- ・見え方や見える程度を把握する
- ・電子機器の使用を認める
- ・配布資料を電子データで配布、事前に提示、拡大コピーする
- ・教科書などの文字情報を点訳をする
- ・見やすい席の確保
- ・重要な情報は繰り返し伝える
- ・板書やスライドでは文字の大きさ、見やすい色、フォントを工夫する
（例：大きなフォントサイズ、色は同系色を避けて白地の背景に黒文字、UDフォントを使用など）
- ・十分な時間を確保するなど課題や試験の形態を工夫する

板書ができない

【理由】

→例えば、文字を読むことや書くことが苦手なため



限局性学習症による特性のためかもしれない

限局性学習症：「聞く」「読む」「書く」「話す」「計算する」「推論する」能力のうちいずれか又は複数が困難。

学習障がいのある人の
見え方の例↓

【大学生活での困りごと】

- ・課題の提出に多大な労力を使う
- ・重要な情報を聞き逃してしまう
- ・話をうまくまとめられない



むかしむかし、あるところに、おじいさんと
おばあさんが住んでいました。
おじいさんは山へしばかりに、おばあさん
は川へせんたくに行きました。たっていると、
おばあさんが川でせんたくしているとき、大きな桃が流れ
てきました。

むかしむかし、あるところに、おじいさんと
おばあさんが住んでいました。
おじいさんは山へしばかりに、おばあさん
は川へせんたくに行きました。
おばあさんが川でせんたくをしているとき、
ドンガラコ、ドンガラコと、大きな桃が流れ
てきました。

出典：一橋大学障害学生支援室「限局性障害ディスレクシアの
方の見え方の一例」

<https://www.hit-u.ac.jp/shien/counseling/shougai/dyslexia.html>

最終閲覧日：2023年3月10日

【学生からお願いしたいこと】

- ・マス目の大きな試験の解答用紙を用意する
- ・文字を書く際には十分な時間を確保する
- ・電子機器や電卓の使用を認める
- ・授業内容の録音や板書の写真撮影を認める
- ・ノートテイカーを配置し、板書をサポートする
- ・投影資料を印刷して配布する

歩けないだけじゃない！？

肢体不自由で困ること

～首から下が麻痺している車いすの私～

思っているより
段差がキツイ…！

車いすにとっては少しの段差もかなり衝撃があります。また、乗り越えるためにかなりの力も必要となります。

段差に苦戦しているときは、一声かけて手伝っていただけるととても助かります！

歩けないだけ
…じゃないの！？

「歩けないのだから足が悪いのだろう」これは私が初対面の人によ言われてきた言葉です。

しかし私は足ではなく首に障がいがあり、足だけでなく内臓面や体温調節にも影響があるのです。

見た目で判断するのではなく、本人に話を聞き、診断書に目を通して、初めてその人の障がいを理解したといえるのだと私は考えています。

以上はあくまで私の例です。

障がいは人によって多種多様です。

適切な支援を行うには、本人と話し合って決定していくことが重要だと私は考えます。

私のADHDのこと

不注意優勢型

私は、多動の症状はないけれど不注意があるとして軽いADHDと診断されたことがありました。スマホの充電が切れたかのように、急に電池切れになって至る所で寝てしまったり、時間通りに準備することができなったり、部屋に物が散乱していたり、、、

今は症状が落ち着いたため服薬はしていませんが、当時飲んでいた薬は、副作用として食欲不振があったので、食欲が低下したりもしました。

会食
不安症？

とにかく気が散る！？

図書館で勉強をしていると、授業とは違って出入り自由なので、入り口からは色々な方が勉強をしにやってきます。

ガラス張りだったので、人が通れば見えてしまうという図書館で、人影が見える度、人がドアを開ける物音がする度に、私は勉強を中断して、通る人・入り口から入ってくる人を一人ひとり確認していました。「見ないようにしよう」と思っても、見ないためには、また、労力が必要なのです。

誰かと一緒に食事をする「会食」。私はこれが苦手です。友達が遊びに行こうって誘ってくれた。食事に行くのかなあ、、、先輩がランチに誘ってくれた。ちゃんと食べられるかな、、、しかし、遊びに行くことが嫌というわけではありません。私は、軽食やよく行くお店だとハードルが低くなります。遊びに行きたいかどうか、何をしたいか、どこに行きたいか、お互いに気持ちを聞き合えるといいなあと思います。

難病の私たちが してもらえると嬉しいこと

～そもそも難病って？～

難病と聞くと、多くの方は入院生活をしている方々を想像されるかもしれませんが。

病気の悪化次第で入院が必要になる場合もありますが、多くの難病患者が自宅で過ごしたり、仕事や学業に取り組んだりして病気とともに生活をおくっています。

うれしいこと①

～「言ってくれてありがとう」～

難病の私たちは、見た目では病気がわかりません。体調が悪いことを誰かに伝えるときは、とても緊張します。

「今言ったら迷惑をかけるんじゃないか」「わざとだと思われるかも」このような不安を抱える人もいます。

だから、誰かから打ち明けられたとき、ぜひ「言ってくれてありがとう」と伝えて、安心させてほしいと思います。そうすると、私たちは突然の体調悪化などで倒れてしまう前に周囲へ助けを求めることができます。

うれしいこと②

～"今"の調子を

気にかけてもらえること～

難病の私たちは、その時々によって体調の良し悪しが変化します。昨日調子が良くてできていたことが次の日にはできなくなっていたり、その逆もあったりします。

難病の私たちの体調を気にしてもらう際には、"今"の状態に目を向けて、「今日はこれできそう？」「昨日の調子悪さはどうなったかな。」と変化を気に掛ける声掛けをしていただけると「昨日はできなかったけど今日はやってみよう」「声かけてもらえたから今日は休ませてもらおう」というように、体調をコントロールしながらみなさんと同じように活動を頑張ることができます。

体調のコントロールは難病患者本人が気を付けるだけではなく、その周囲の人々が気にかけることによって成り立つものだとは私は考えています。

聴覚障がい～ひとつの言語～

多くの聴覚障がい者に
共通する壁とは



音声のみの グループ会話

読唇が追いつかなかったり、
声の区別がつかかなかったりと
不特定多方向から声が飛び交う
「グループ会話」は多くの
聴覚障がい者が苦戦しています。
孤立を感じやすい場面でも
あります。

このような困りごとを
解決させてくれるもの

文字起こしアプリ/筆談/身振り
/伝えたい気持ち・思い

他にも、ダイレクトにコ
ミュニケーションを取る
ことのできる言語がある



手話言語

ことばの「視覚化」。

手話の魅力
紹介

手話言語でのグループ会話は100%理解できます。

15人でも30人でも可能です。

手話は聴覚障がい者のみならず多くの人にとって便利な言語だと思います。
一例▼

水中やうるさいところ、静かにしなければならない時、障害物（窓、遠い）など音声での会話が通用しない時/音声だと声がつっかえるが手話だと自分をより表現できる（聴者）/等

聴覚障がい～様々な立場～

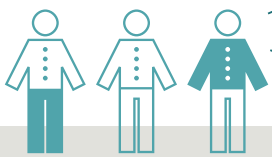
私は重度難聴のため、音声での電話が厳しいです。電話が出来る難聴者を羨ましく思ったことがあります。

また、聴者とうろう者の狭間、グレーな立場にあり、アイデンティティが揺らいている人と出会った経験があります。彼は、「自身の聞こえが中途半端なため〔聞こえない〕か〔聞こえる〕かどちらかにしてほしいと思ったことがある」と言っていました。

軽度～中度難聴でも聞き取れるときと聞き取れないときがあります。

障がいの程度が軽い故に複雑な心境を抱えている者も存在します。それぞれの立場で困りごとが異なるため、私たち当事者も同じ障がいの中で「軽度～重度」とラインを引かないように心掛けるべきです。

それぞれの抱える障がいが本人の「個性」として受け入れ合える社会になってほしいです。



「優劣をつけたないものねだり」から「あるもの探し」へ

以上、（聴覚）障がいは先天性、後天性、中途（失聴）、そして、軽度（難聴）から重度（難聴）まで様々です。

同じ聴覚障がいであっても電話が出来る人や出来ない人、聴力や価値観の影響で上手く発声できない人、スムーズに発声できる人、又は声を用いない（手話言語のみ使用する）人もいます。

障がいの有無に関わらず得手不得手は多様なため、それぞれの困りごとについて障がい者と一括りしてみるのではなく個々人の特性として受け入れていただけると嬉しいです。



出典・参考文献

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構「令和4年度版 就業支援
ハンドブック」

https://www.jeed.go.jp/disability/data/handbook/ca_ls/q2k4vk000001evzl-att/q2k4vk000001ew3i.pdfURL

最終閲覧日：2023年3月3日

厚生労働省「精神・発達障害者しごとサポーター 養成講座」

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/shougaisakoyou/shisaku/jigyounushi/e-learning/

最終閲覧日：2023年3月3日

厚生労働省「こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～」

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/know/index.html>

最終閲覧日：2023年3月3日

厚生労働省「多様な人材が活躍できる職場環境づくりに向けて
～ 性的マイノリティに関する企業の取り組み事例のご案内 ～」

<https://www.mhlw.go.jp/content/000808159.pdf>

最終閲覧日：2023年3月3日

厚生労働省「知ることから始めよう みんなのメンタルヘルス」

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/index.html>

最終閲覧日：2023年3月3日

内閣府「障害者差別解消法リーフレット」

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

最終閲覧日：2023年3月3日

APDマーク公式サイト「聴覚情報処理障害（APD）ってなに？」

<https://apd-mark.com/what-is-apd/index.html>

最終閲覧日：2023年3月3日

一橋大学 障害学生支援室「限局性障害」

<https://www.hit-u.ac.jp/shien/counseling/shougai/dyslexia.html>

最終閲覧日：2023年3月10日

島根県「障がいを知り、共に生きる」

<http://www.pref.shimane.lg.jp/medical/fukushi/syougai/ippan/aisupport/supporter.data/H26panhu.pdf>

最終閲覧日：2023年3月3日

文部科学省 教育支援資料「6 言語障害」

https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2014/06/13/1340247_11.pdf

最終閲覧日：2023年3月3日

やちよ障がい福祉ナビ「障がい者の特性」

<https://www.town.ibaraki-yachiyo.lg.jp/page/dir001807.html>

最終閲覧日：2023年3月3日

NHK健康ch「子どもの発達障害「限局性学習症（SLD）・学習障害（LD）」とは」

https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_354.html

最終閲覧日：2023年3月3日

独立行政法人 日本学生支援機構「発達障害 限局性学習症」

https://www.jasso.go.jp/gakusei/tokubetsu_shien/shogai_infomation/handbook/08/01-3.html

最終閲覧日：2023年3月3日

PEERS MEG

西南学院大学

2023年3月発行
