公式Twitter「インくるの部屋」でパラアスリートのじったいけん等を発信！

障害の有無に関わらず、誰もが気兼ねなく大会を楽しみ、みんなが気軽に助け合える社会となるよう、パラアスリートが日常生活で周囲の方のちょっとした配慮で嬉しかったエピソードなどを、ナビゲーターの「インくる」がTwitterで発信しました。

発信期間は、２０２０年８月２４日から２０２１年９月５日まで

エピソード等の内容を一部ご紹介します。

**２０２０年８月２４日の投稿**

パラアスリートのにじょうみほさんに話を聞いたよ。

買い物中に「上の棚で取るものがあれば言ってくださいね」と声をかけてもらって、すごく嬉しかったんだって。声をかけた人は、車いすだと高いところに手が届かないことに気付いたのかも。気付くことって大事だね。

**２０２０年９月８日の投稿**

パラアスリートののじまひろしさんに話を聞いたよ。

「大丈夫ですか？」と声をかけられて、反射的に「大丈夫です！！」と答えてしまい、後悔したことがあるみたい。反射的にことわってしまうことって、意外とよくあることなんだって。じゃあなんて声かけすればいいんだろう。

**２０２０年９月１５日の投稿**

先週のツイート見てくれた？

じゃあなんて声かけをしたらいいの？って思うよね。

「何かお手伝いしましょうか？」「何かお困りですか？」と聞くと、助けを求めやすいんだって。サポートが必要かもと感じたら、まずは声かけをしてコミュニケーションをとってみてね。

**２０２０年９月２２日の投稿**

インくるです。

困っているなと気付いても、いろんな理由で声かけをためらってしまうことってあるよね。でも、どんなサポートを必要としているかは人それぞれだし、できないことは無理する必要もないんだって気付いたよ。まずはその人とコミュニケーションをとってみることが大事だね。

**２０２０年９月２９日の投稿**

パラアスリートのねぎしんじさんに話を聞いたよ。

子供たちから「学校にまた遊びに来てください」と手紙が届き訪問してみたら、前回段差があって入れなかった校舎に素敵なスロープが設置されていたんだって。ねぎさんとの出会いをきっかけに学校のバリアを調べて、みんなで改善してくれたみたい。

**２０２０年１０月６日の投稿**

パラアスリートのにじょうみほさんにまた話を聞けたよ。

空港の荷物を引き取るターンテーブルで「荷物をとりましょうか」と声をかけてもらったことがあるんだって。空港職員の方のサポートもあるけど、一般の方が声をかけてくれて嬉しかったみたい。

**２０２０年１０月１３日の投稿**

盲導犬の話だよ。

視覚に障害のあるかたは、盲導犬がいても信号を渡るタイミングは難しいみたい。

実は、犬は信号の色を判断できないんだって。GoやSTOPの命令に従い、行動していることをみんな知ってた？

「なんで渡らないのかな？」と思ったら、「青ですよ」と声かけをしてあげたらいいね。

**２０２０年１０月２０日の投稿**

デフアスリートのかめざわりほさんに話を聞いたよ。

相手の口の動きを見て、何を話しているのか読み取っているけど、最近はマスクをしているから難しいんだって。声が聞こえていないかなと思ったら、スマホやノートに文字を書いて伝えられるよ。見えやすいように大きな文字で表示できたら、なおいいね。

画像の説明：

電車が緊急停止した際に、アナウンスが聞こえない聴覚障害のあるかたに対し、乗客がスマホに文字を打ち、状況を知らせているイラスト

**２０２０年１０月２７日の投稿**

パラアスリートのさとうしゅんさんに話を聞いたよ。

車いすだとレストランなどのドアが手動で困ることがあるみたい。押したり、引いたりするドアを自分で開けるのって難しいんだって。近くにいたら「どうぞ」とドアを開けるといいかもね。ちょっとした手助けで喜んでもらえることってたくさんあるかも。

画像の説明：

男性がドアを開けて、車いすの方に「どうぞ」と声をかけているイラスト

**２０２０年１１月３日の投稿**

パラアスリートのよしはらしげおさんに話を聞いたよ。

視覚に障害のある人にとって、ホームドアのない駅は欄干のない橋と一緒。慣れている駅でも恐怖しんがあるんだって。ちょっと声をかけてもらえるだけでも、不安が安心に変わると話してくれたよ。

ホームではくじょうを持つ人を見かけたら、声をかけよう。

画像の説明：

駅ホームではくじょうをついたかたが、反対ホームに電車がきたにも関わらず、自分が乗ろうとしているホームに来たと勘違い。電車が到着していないホームの端に向かって歩いていき、それに気付いた周りの人が「危ない、止まって」と声をかけているイラスト

**２０２０年１１月１０日の投稿**

パラアスリートのたぐちあきさんに話を聞いたよ。

「多機能トイレしか利用できない人にとって、それしか選択肢がないことを知ってほしい」と言っていたよ。”だれでもトイレ”とも呼ばれるけど、広いスペースでないと困ることが多い車いすの人などを優先できるようにしたいね。

画像の説明：

多機能トイレが使用中で、ドアの前に車いすの方が待っているイラスト

**２０２０年１１月１７日の投稿　１つ目**

先週のツイート見てくれた？

多機能トイレは、オストメイト対応設備、おむつ交換台、大型ベッドなどがあるんだって。こういう広いトイレしか利用できない人がいつでも使えることが大事なんだよね。

みんなの心配りで、気持ちよく利用できるといいね。

画像の説明：

１枚目は、手すり、大型ベッドを備えた多機能トイレの写真

２枚目は、人口肛門などをケアするオストメイト対応設備及びピクトグラムの写真

**２０２０年１１月１７日の投稿　２つ目**

多機能トイレに多くの機能があることで、利用者が集中してしまうことがあるみたい。

そこで東京ニーゼロニーゼロ大会の都立競技会場では、オストメイト対応設備、おむつ交換台やベビーチェアなど利用者それぞれに対応したトイレを設置したんだ。

１か所に多くの機能を詰め込まない工夫ができるといいかも。

画像の説明：

１枚目は、手すり、介助用ベッド、オストメイト対応設備、カーテンを備えた車いす対応トイレの写真

２枚目は、椅子、カーテンを備えた男女共用トイレとオストメイト対応設備を備えたオストメイト対応トイレの写真

３枚目は、おむつ交換台、ベビーチェア、着替え台を備えた乳幼児対応トイレの写真

**２０２０年１１月２４日の投稿**

パラアスリートのとりいけんとさんに話を聞いたよ。

点字ブロックの上を歩いていると「後ろ！」という声が聞こえ、慌てて移動する人の気配を感じたんだって。「私の存在に気付いて、誰かが注意を促してくれたのかなって思い、嬉しかった」って言ってたよ。

安心して歩けるように、心配りが大事だね。

画像の説明：

視覚に障害のある人が近づいてくることに気付かず、点字ブロックの上に立っている人に注意を促すイラスト

**２０２０年１２月１日の投稿**

デフアスリートのかわさきみずえさんに話を聞いたよ。

最近はマスクをしている人が多いから、口の動きを読み取ることができなくて、何を話しているのかわからないことが多いみたい。「接客を行う店員の方には口元が見えるように透明なマスクなどを使っていただければいいな」と話してくれたよ。

画像の説明：

一般的なマスクをしているときと、口元が透明なシートになっているマスクをしているときの違いを比較したイラスト

**２０２０年１２月８日の投稿　１つ目**

パラアスリートのよしはらしげおさんにまた話を聞けたよ。

視覚に障害のある人が助けを求める”はくじょうSOSシグナル”。でも、葭原さんが「シグナルを知らないかたや使いたくないかたもたくさんいるんだ」って言ってたよ。シグナルが出ていないから困っていないと思わずに、あれっ？と思ったら声をかけてほしいって。

画像の説明：

道で困っていそうな視覚障害の方に「お困りですか？」と声をかけているイラスト

**２０２０年１２月８日の投稿　２つ目**

みんな、はくじょうSOSシグナルって知ってる？

視覚に障害のあるかたが困ったときに、はくじょうを頭上５０センチ程度に掲げて周囲にサポートを求めるものなんだ。

はくじょうSOSシグナルを見かけたら、進んで声をかけよう。

画像の説明：

はくじょうSOSシグナルの普及啓発を図るためのポスター

カッコ岐阜市がマークを公募・選定カッコとじる

**２０２０年１２月１５日の投稿**

パラアスリートのやまもとえりさんに話を聞いたよ。

スーパーで大葉が取りにくいところにあって困ったみたい。店員さんにお願いをしたら、箱ごととって「どれにしますか？」と選ばせてくれたんだって。自分で選べる喜びってあるよね。

コミュニケーションをとると、お互いの気持ちが伝わるね。

画像の説明：

スーパーで、野菜の入った箱を持った店員が車いすの方に「どれにしますか？」と聞いているイラスト

**２０２０年１２月２２日の投稿**

インくるだよ。もうすぐクリスマスだね。

ケーキやプレゼントはもう買った？「家からお店まで行って、モノを買う」って単純な行為だけど、障害のある人にとってはどこかにバリアがあるかも。でもみんなの心配りで楽しく、幸せな買い物になるかもしれないね。これまでのツイートを参考にしてみてね。

画像の説明：

１枚目は、車いすの方に「取るものがあったら言ってくださいね」と声をかけ、上の棚にあるものを取ってもらうイラスト

２枚目は、段差があり困っている車いすの方に気付き、「何かお手伝いしましょうか？」と声をかけているイラスト

３枚目は、駅ホームではくじょうをついたかたが、反対ホームに電車がきたにも関わらず、自分が乗ろうとしているホームに来たと勘違い。電車が到着していないホームの端に向かって歩いていき、それに気付いた周りの人が「危ない、止まって」と声をかけているイラスト

４枚目は、視覚に障害のある人が近づいてくることに気付かず、点字ブロックの上に立っている人に注意を促すイラスト

**２０２０年１２月２９日の投稿**

パラ応援大使のいがりともかさんに話を聞いたよ。

「メンバーがいつもサポートしてくれて感謝する毎日！この前は階段でおんぶしてくれたよ」と嬉しそうに話してくれたよ。日頃のコミュニケーションでさっとサポートできる関係を築けていて、素敵だね。ちょっとした心配りがいつもの光景になるといいね。

画像の説明：

地下アイドルグループ仮面女子のメンバーがいがりさんをおんぶしようとしている写真

**２０２１年１月５日の投稿**

あけましておめでとうございます。

去年は、たくさんの”ちょっとした心配り”に出会って心が温かくなったよ。

今年も周囲のちょっとした配慮で嬉しかったエピソードを紹介するから見てね！

そして、感じたことを周りの人と話してみてね。

画像の説明：

１枚目は、神社に行く坂道で、女性が、近くにいた車いすの女性に「大丈夫ですか？押しましょうか？」と声をかけているイラスト

２枚目は、おまもりを買う行列に並んでいる聴覚障害の男性に、後ろの男性が巫女さんの「次の方どうぞ」という声かけをジェスチャーで伝えているイラスト

３枚目は、お参りにきた視覚障害の男性が人混みで方向感覚を失い、それに気付いた男性が「お困りですか？」と声をかけるイラスト

**２０２１年１月１２日の投稿**

パラアスリートのとりいけんとさんにまた話を聞けたよ。

「一人での買い物は不安や不便さを感じるけど、この前、他のお客さんから声をかけられ、サポートしてくれたことが嬉しかった。」と話してくれたよ。

何が安いか、どれが新鮮かなど目から得られる情報は多いよね。声かけで喜んでもらえたら嬉しいね。

画像の説明：

スーパーで、女性が視覚障害の男性に「今日はニンジンが安いですよ」と声をかけ、「それなら多めに買おうかな」と会話をするイラスト

**２０２１年１月１９日の投稿**

デフアスリートのかめざわふみのりさんに話を聞いたよ。

アナウンスの呼び出しが聞こえなくて困ることがあるみたい。そんな時に周りの人が教えてくれて助かるって。声だけで案内することって意外に多いんじゃないかな。聞こえてないかなと思ったら、スマホやノートに文字を書いて伝えられたらいいね。

画像の説明：

病院の待合室で、受付の女性がアナウンスの聞こえない聴覚障害の男性に「診察室にどうぞ」と書いたメモを見せるイラスト

**２０２１年１月２６日の投稿**

パラアスリートのおびなたくにこさんに話を聞いたよ。

杖で出かけたときに、周りの人が荷物に当たらないようにしてくれたり、よろけそうなとき支えてくれたりして、すごく嬉しかったと話してくれたよ。ちょっとした心配りで嬉しく思ってもらえることって、たくさんあるんじゃないかな。

画像の説明：

公園の歩道で男女のカップルが前から歩いてくる杖をついた女性に気付き、荷物が当たらないようにキャリーバックをからだの前に移動させるイラスト

**２０２１年２月２日の投稿**

今回は「点字ブロック」について紹介するよ。

視覚障害の人を安全に誘導するためのものなんだけど、実は２種類あるって知ってた？

進行方向を示す「線状ブロック」

注意すべき位置（横断歩道前、階段前、分岐点など）を示す「点状ブロック」

いつものルートを確認すると、新たな発見があるかも。

画像の説明：

横断歩道手前の線状ブロックと点状ブロックの写真

**２０２１年２月９日の投稿**

デフアスリートのみやしたなおきさんに話を聞いたよ。

「障害があるからといって、できないと決めつけず、できることは挑戦させてくれることが嬉しい」と言っていたよ。

みんな、できること、できないことそれぞれあるよね。お互いを尊重して、支え合うのが大事だね。

画像の説明：

左のイラストは、会議で上司が聴覚障害の男性に「プレゼンについては君は何もしなくて大丈夫だよ」と伝えるイラスト

右のイラストは、「プレゼンについては君には資料作成をお願いしたい」と伝えるイラスト

**２０２１年２月１６日の投稿**

パラアスリートのよしはらしげおさんにまた話を聞けたよ。

「視覚障害の人は、電車やバスで空席を見つけることはできない。そんな時、声をかけてくれて座席まで案内してくれたときは本当に嬉しい。」と話してくれたよ。

はくじょうを持っている人が立っていたら、勇気を出して声をかけてみるといいね。

画像の説明：

空席の多い電車で、視覚障害の男性がドア付近に立っている。座席にいる男性が、視覚障害の男性は空席があってもわからないことに気付き、「席あいてますよ。ご案内しましょうか？」と声をかけるイラスト

**２０２１年２月２３日の投稿**

パラアスリートのねぎしんじさんにまた話を聞けたよ。

スロープや歩道に自転車や物が置いてあると、車いすで通りにくいことがあるんだって。

本当に誰もが利用しやすい環境にするためには、一人ひとりの心配りが大事だね。

画像の説明：

歩道に自転車が無造作に止められており、車いすの男性が通れずに困っているイラスト

**２０２１年３月１６日の投稿**

パラアスリートのひらさわなこさんに話を聞いたよ。

「私の車いすを見た男の子が「かっこいい！」と言ったら、お母さんが「車いすっていうのよ」と教えていたんだ。車いすや障害に触れると失礼と思う人もいるかもしれないけど、私は男の子の言葉もお母さんの対応もとても嬉しかった。」と話してくれたよ。

画像の説明：

車いすの女性を見かけた男の子が「かっこいい」と言い、一緒にいたお母さんが「車いすっていうのよ」と教えているイラスト

**２０２１年３月２３日の投稿**

パラアスリートのたなかみつやさんに話を聞いたよ。

「腕に障害があっても挑戦したい！という私の意思を尊重し、周りの人がどうしたらできるかを一緒に考えてくれ、“できない”を“できる”に変えてこれたんだ。」と話してくれたよ。

一方的に”できない”と決めつけず、本人の意思を尊重するって大事だよね。

画像の説明：

腕に障害がある男性のできるようになりたいという意思を尊重し、みんながアイデアを出し合うイラスト

**２０２１年３月３０日の投稿**

障害者用駐車場って知ってる？

車いすの方など、乗り降りや移動に配慮が必要な方のために設けられた駐車スペースなんだ。

車いすの方が車に乗り降りするには広いスペースが必要で、通常のスペースでは乗り降りできないみたい。

必要な人のために空けておくことが大切だね。

画像の説明：

左は、障害者用駐車場の適正利用に向けた普及啓発のリーフレット

右は、車いすの方が、障害者用駐車場に停めた車から降りる写真

**２０２１年４月６日の投稿　１つ目**

パラアスリートのかわいじゅんいちさんに話を聞いたよ。

「慣れない駅で迷っていると、「どちらに行かれるんですか？」と声をかけてくれる人がいたんだ。案内されている時に、その人がランドセルを背負った男の子だと分かり、日本の未来は明るく、安心だなと思ったよ。」と嬉しそうに話してくれたよ。

画像の説明：

駅で迷っている視覚障害の男性にランドセルを背負った男の子が「どちらに行かれるんですか？」と声をかけ、ホームに案内するイラスト

**２０２１年４月６日の投稿　２つ目**

JPCかわい委員長の”心のバリアフリー”に関するメッセージを紹介するよ。

この世の中は、多様性に満ち溢れています。ミックスジュースのように混ざり合うのではなく、フルーツポンチのように個性はそのままで混ざり合うことが大切。それぞれの個性をいかし合ってこそ“共生社会”だと思います。

**２０２１年４月１３日の投稿**

パラアスリートのたぐちあきさんにまた話を聞けたよ。

エレベーターを待っていると、「車いすの方がいるから階段でいこう！」と周りに声をかけ、譲ってくれたんだって。

自分にできることに気付き、それを行動に移してみると、助かる人がいるかもね。

画像の説明：

エレベーターが満員で車いすの女性が乗れない。それに気付いた男性が一緒にいた人に「エスカレーターで行こう」とエレベーターを降りることを提案するイラスト

**２０２１年４月２０日の投稿**

パラアスリートのたかだともえさんに話を聞いたよ。

「非英語圏の国で道に迷った私に地元の人が声をかけてくれたの。英語が通じず困っていると、英語を話せる友人に電話をし、助けてくれたんだ。」と嬉しそうに話してくれたよ。どうにかして助けたいというその優しさって嬉しいよね。

画像の説明：

海外で道に迷った視覚障害の女性に地元の人が声をかける。英語が話せる友人と電話を繋ぎ、その人を介してコミュニケーションをとるイラスト

**２０２１年４月２７日の投稿**

デフアスリートのたていしりさとさんに話を聞いたよ。

「相手の表情を見ることで、文字だけでは分からない情報を知ることができるんだよ。」と話してくれたよ。紙や携帯に文字を書いて伝えるとき、書くことに必死になってしまいそうだけど、表情を忘れずにコミュニケーションしたいね。

画像の説明：

聴覚障害の女性が男性に道を尋ねる。男性は「そこの交差点右です」と書いたメモを見せつつ、笑顔でジェスチャーも交えて案内をするイラスト

**２０２１年５月４日の投稿**

パラアスリートのうえはらだいすけさんに話を聞いたよ。

「傘を差しながら、自分で車いすを動かすのは難しいから、雨でも傘を差さないんだけど、雨の中、信号待ちをしていると、サッと傘に入れてくれる人がいたんだ。」と嬉しそうに話してくれたよ。

ちょっとした心配りと行動が笑顔につながるね。

画像の説明：

傘を差さずに信号待ちをしている車いすの男性に気付いた人が自分の傘に入れるイラスト

**２０２１年５月１１日の投稿**

パラアスリートのかわいじゅんいちさんにまた話を聞けたよ。

「横断歩道で「青になりましたよ」とさりげなく声をかけてくれた人がいたんだ。その一言で、視覚障害の私の存在に気付いてくれているのかなと感じ、いつもより安心して横断できたよ。」と話してくれたよ。

画像の説明：

信号待ちをしている視覚障害の男性に「青になりましたよ」と声をかけるイラスト

**２０２１年５月１８日の投稿**

パラアスリートのひらさわなこさんにまた話を聞けたよ。

小さなレストランに行ったとき、奥の席しか空いておらず、車いすで行くのは難しいかなと思っていると、入口近くで食事をしていたかたが「こちらの席使いますか？」と席を移動してくれたんだって。

勇気を出して声をかけて、喜んでもらえると嬉しいね。

画像の説明：

入口近くで食事をしていた女性が来店した車いすの女性に「こちらの席使いますか？私は奥の席に移ります」と声をかけるイラスト

**２０２１年５月２５日の投稿**

今回は、トイレ内に設置されているフラッシュライトを紹介するよ。

東京ニーゼロニーゼロ大会の都立競技会場には、

災害の発生が光によって認識できるようにトイレの天井にフラッシュライトを設置してあるんだ。非常時のアナウンスが聞こえない人もフラッシュライトの白い光で災害の発生に気付くことができるよ。

画像の説明：

１枚目は、トイレに設置したフラッシュライトが光って災害の発生を知らせるイメージイラスト

２枚目は、都立競技会場のトイレに設置されたフラッシュライトの写真

**２０２１年６月１日の投稿**

パラアスリートのやまもとえりさんにまた話を聞けたよ。

段差が越えられなかったり、スロープがあっても急で登れなかったりして、お店に入ることを諦めてしまうことがあるみたい。

あれ？と思ったら、「何かお手伝いできることはありますか？」こんな一言をかけてみるといいね。

画像の説明：

お店の前に段差があり、車いすの女性が入店できずに困っているイラスト

**２０２１年６月８日の投稿**

パラアスリートのかわいじゅんいちさんにまた話を聞けたよ。

列のさいこうびが分からず困っていると「こちらですよ」と声をかけてくれ、列が進むたびにも「一歩進みますよ」と伝えてくれて、すごく安心できたんだって。

その一言で誰かの助けになるなら、勇気を出して声をかけてみようかな。

画像の説明：

列のさいこうびに並んでいる男性が視覚障害の男性に「さいこうびはこちらです」と声をかけるイラスト

**２０２１年６月１５日の投稿**

パラアスリートのひらさわなこさんにまた話を聞けたよ。

コンビニで棚の上にある商品を見ていたら、通りかかったお客さんが「何かお取りしましょうか？」と声をかけてくれて、嬉しかったんだって。

店員さんも忙しいときがあるから、周りの人でサポートできるといいね。

画像の説明：

通りかかった女性が、車いすの女性に「何かお取りしましょうか？」と声をかけ、上にある商品をとるイラスト

**２０２１年６月２２日の投稿**

全盲のギタリストのたがわヒロアキさんに話を聞いたよ。

「視覚障害の私に気付き、飲食店では点字のメニューを持ってきてくれたり、飛行機では機内や緊急時の案内が書かれた点字の冊子を渡してくれることに温かい心を感じる。」と話してくれたよ。

こういう取組が広まっていくといいよね。

画像の説明：

ファミリーレストランで店員が視覚障害の男性に点字のメニューを持ってくるイラスト

**２０２１年６月２９日の投稿**

触知案内板って知っている？

視覚障害の人が施設のレイアウトやトイレの位置が分かるように作られた案内板なんだ。

線やピクトグラムは凸で盛り上がっていて、凡例の説明は点字で記載されていて、指で触って確認できるんだ。

駅でもよく見かけるよ。探してみてね。

画像の説明：

都立競技会場に設置されたトイレご案内の触知案内板の写真

**２０２１年７月６日の投稿**

パラアスリートのかのうしんたろうさんに話を聞いたよ。

「義足で歩いているとき、ふとした瞬間に転倒してしまったんだ。そしたら周りの人が「大丈夫？」と声をかけて、助けてくれたことがすごく嬉しかった。」と話してくれたよ。

とっさに相手を思いやり、行動に移せるって素敵だね。

画像の説明：

転倒した義足の男性に「大丈夫ですか？」と声をかけ、駆け寄るイラスト

**２０２１年７月１３日の投稿**

パラアスリートのかわいじゅんいちさんにまた話を聞けたよ。

「エレベーターに乗ったとき、視覚障害の私に気付いたかたが「何階にいきますか？」と尋ねてくれ、行先階のボタンを押してくれたことが嬉しかった。」と話してくれたよ。

ちょっとした心配りでできることって、たくさんあるかも。

画像の説明：

エレベーターで一緒になったスーツを着た男性が、視覚障害の男性に「何階に行かれますか？」と声をかけるイラスト

**２０２１年７月２０日の投稿**

デフアスリートのたかだゆうじさんに話を聞いたよ。

最近、“手話はできないけど、どうしたら聴覚障害のかたと上手くコミュニケーションをとれるのか”と、積極的に交流してくれるかたが増えたんだって。

「自分にできることをできる範囲で！と気軽に考えてもらえたらいいな」と話してくれたよ。

画像の説明：

左は、手話ができないためコミュニケーションを断る女性のイラスト

右は、紙に書いて伝えてみようと笑顔で対応する女性のイラスト

**２０２１年７月２７日の投稿**

パラアスリートのたかだちあきさんに話を聞いたよ。

「同じ障害でも、してほしいことや安心できることは、みんな違う。サポート方法が分からないから無理！と思わずに、“どうしたらいいのか”を尋ねてくれるのが嬉しい。」と言っていたよ。

気軽に、声をかけてみたらいいね。

画像の説明：

困っている視覚障害の女性に気付いた男性が「お困りでしたら、お手伝いします。どうサポートしたらいいですか？」と声をかけるイラスト

**２０２１年８月３日の投稿**

パラアスリートのみうらひろしさんに話を聞いたよ。

車いすの人が高いところに手が届かないことは、知っている人が多いよね。でも意外と、下にある商品や落ちたものを拾うことも大変なんだって。そんな時に手伝ってもらえるとすごく嬉しいって。

一つでも多くの“困りごと”を知って、サポートできるといいね。

画像の説明：

下に落ちたものを拾おうとしている車いすの男性に「お取りしますよ」と声をかけるイラスト

**２０２１年８月１０日の投稿**

全盲のギタリストのたがわヒロアキさんにまた話を聞けたよ。

パソコンやスマホを利用するときは、画面を読み上げるアプリを使用しているんだって。「画像の説明があるなど、Webアクセシビリティ対応のわかりやすいページになっていると嬉しい」と話してくれたよ。みんなが同じ情報を得ることが大事だよね。

画像の説明：

視覚障害の男性がパソコンから聞こえる音声を聞き、こんな画像かなと想像しているイラスト

**２０２１年８月１７日の投稿**

パラアスリートのたかだちあきさんにまた話を聞けたよ。

「ここ数年、“お手伝いできることはありますか？”“一緒に行きましょうか？”と声をかけてもらえることが増えて、嬉しい！気になったら、声をかけてほしい。」と話してくれたよ。

いろいろ構えずに、声をかけてみようかな。

画像の説明：

電車のホームで視覚障害の女性に「電車がきました。お手伝いできることはありますか？」と声をかけるイラスト

**２０２１年８月２４日の投稿**

今日はパラリンピック開会式！

国際パラリンピック委員会では、『勇気・強い意志・インスピレーション・こうへい』の４つの価値を重視しているよ。

その一つである“こうへい”とは、多様性を認め、創意工夫をすれば、誰もが同じスタートラインに立てることを気づかせる力のことなんだ。

画像の説明：

パラリンピックの４つの価値を紹介しているイラスト。勇気は、マイナスの感情に向き合い、乗り越えようと思う精神力。強い意志は、困難があっても、諦めず限界を突破しようとする力。インスピレーションは、人の心を揺さぶり、駆り立てる力。こうへいは、多様性を認め、創意工夫をすれば、誰もが同じスタートラインに立てることを気づかせる力。

**２０２１年８月３０日の投稿**

パラリンピック見てる？

様々な障害のあるアスリートたちが創意工夫を凝らして限界に挑むパラリンピックは、多様性を認め、誰もが個性や能力を発揮し活躍できる公正な機会が与えられている場なんだ。

共生社会を具現化するための重要なヒントが詰まっているよ。

インくるの投稿は、次回が最後だよ。

画像の説明：

お台場かいひん公園に設置されたアギトスの写真

**２０２１年９月５日の投稿**

今日はパラリンピック閉会式！

アスリートの力強いパフォーマンスに感動したね。これまで障害のあるかたが周囲の手助けや対応で嬉しかったこと、助かったことを紹介してきたけど、参考になったかな？心のバリアフリーを考えるきっかけになっていたらいいな。

今日が最後の投稿だよ。読んでくれてありがとう。

画像の説明：

真ん中に大きなピンクのハートがあり、その周りに様々な形をしたパズルのピースがあるイラスト