

公式Twitter「インくるの部屋」で
パラアスリートの実体験等を発信！

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。

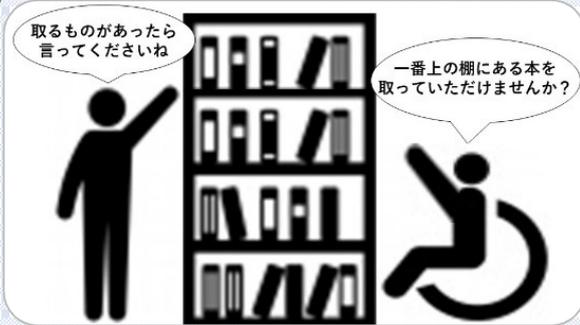
発信期間：2020年8月24日から

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。



心のバリアフリー推進！！公式Twitterインくるの部屋



インくるの部屋@inclu_tokyo
2020年8月24日

パラアスリートの二條実穂（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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2020年9月8日

パラアスリートの野島弘（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。反射的に断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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2020年9月15日

先週のツイート見てくれた？
じゃあなんて声かけしたらいいの？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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2020年9月22日

インくるです。困っているなど気付いても、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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2020年9月29日

パラアスリートの根木慎志（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。根木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。

心のバリアフリー推進！！公式Twitterインくるの部屋



インくるの部屋@inclu_tokyo
2020年10月6日

パラスリーターの二條実穂（にじょうみほ）さんにまた話を聞いたよ。
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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2020年10月13日

盲導犬の話だよ。視覚に障害のある方は、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。



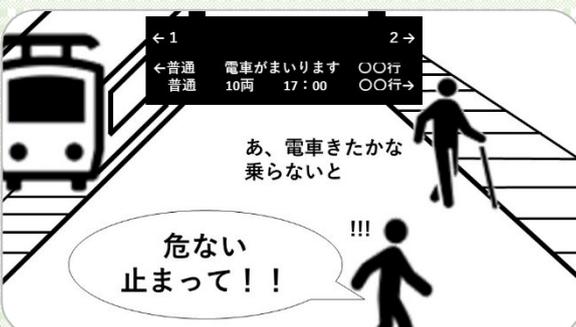
インくるの部屋@inclu_tokyo
2020年10月20日

デフアスリーターの亀澤理穂（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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2020年10月27日

パラスリーターの佐藤駿（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で開くことがあるみたい。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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2020年11月3日

パラスリーターの葭原滋男（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に。慣れている駅でも恐怖心があるんだって。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。
ホームで白杖を持つ人を見かけたら、声をかけよう。

心のバリアフリー推進！！公式Twitterインくるの部屋



インくるの部屋@inclu_tokyo
2020年11月10日

パラアスリートの田口亜希（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いけない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。



オストメイト対応設備とは、人工肛門などをケアする設備のこと



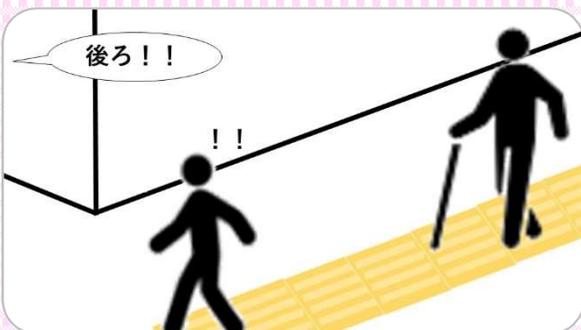
インくるの部屋@inclu_tokyo
2020年11月17日

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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2020年11月17日

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。
そこで東京2020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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2020年11月24日

パラアスリートの鳥居健人（とりいけん）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。



※口元が透明なシートになっているマスク

インくるの部屋@inclu_tokyo
2020年12月1日

デフアスリートの川崎瑞恵（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らいいな」と話してくれたよ。

心のバリアフリー推進！！公式Twitterインくるの部屋



インくるの部屋@inclu_tokyo
2020年12月8日

パラアスリートの葭原滋男（よしはらしげお）さんにまた話を聞いたよ。視覚に障害のある人が助けを求める”白杖SOSシグナル”。でも、葭原さんが「シグナルを知らない方や使いたくない方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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2020年12月8日

みんな、白杖SOSシグナルって知ってる？視覚に障害のある方が困ったときに、白杖を頭上50cm程度に掲げて周囲にサポートを求めるものなんだ。白杖SOSシグナルを見かけたら、進んで声をかけよう。



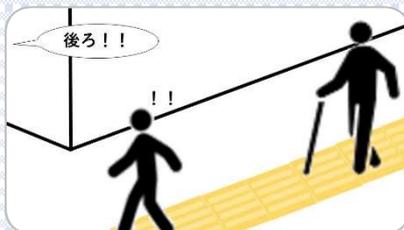
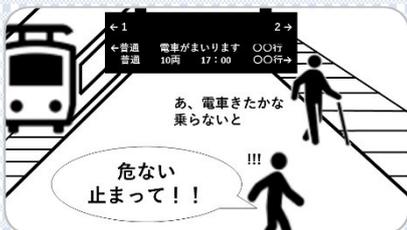
インくるの部屋@inclu_tokyo
2020年12月15日

パラアスリートの山本恵理（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。店員さんをお願いしたら、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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2020年12月22日

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くださいね。

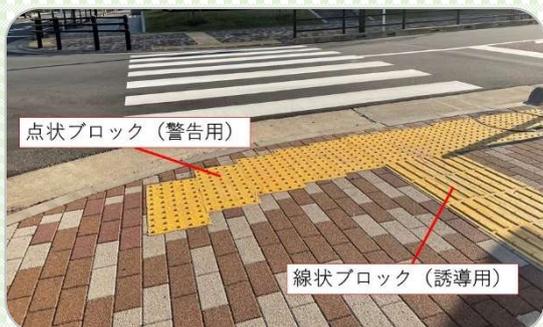


インくるの部屋@inclu_tokyo
2020年12月29日

パラ応援大使の猪狩（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。



心のバリアフリー推進！！公式Twitterインくるの部屋



インくるの部屋 @inclu_tokyo
2021年1月5日

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。

インくるの部屋 @inclu_tokyo
2021年1月12日

パラアスリートの鳥居健人（とりいけん）さんにまた話を聞いたよ。「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。

インくるの部屋 @inclu_tokyo
2021年1月19日

デフアスリートの亀澤史憲（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。

インくるの部屋 @inclu_tokyo
2021年1月26日

パラアスリートの大日方邦子（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。

インくるの部屋 @inclu_tokyo
2021年2月2日

今回は「点状ブロック」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。

心のバリアフリー推進！！公式Twitterインくるの部屋

プレゼンについては
君は何もなくて大丈夫だよ



プレゼンについては
君には資料作成をお願いしたい



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年2月9日

デフアスリートの宮下直樹（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。

1 空席に気付いてないのかな？



2 席あいてますよ
ご案内しましょうか？



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年2月16日

パラアスリートの葭原滋男（よしはらしげお）さんにまた話を聞いたよ。「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。白杖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。



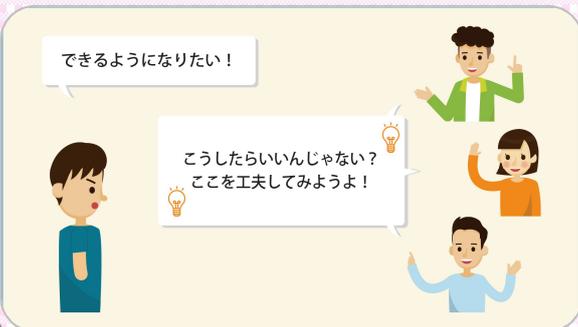
インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年2月23日

パラアスリートの根木慎志（ねぎしんじ）さんにまた話を聞いたよ。
スロープや歩道に自転車や物が置いてあると、車いすですり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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年3月16日

パラアスリートの平澤奈古（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」と教えてくれたんだ。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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年3月23日

パラアスリートの田中光哉（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」に変えてくれたんだ。」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。

心のバリアフリー推進！！公式Twitterインくるの部屋



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年3月30日

障害者用駐車場（障害者等用駐車区画）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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年4月6日

パラアスリートの河合純一（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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年4月6日

JPC河合委員長の”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ぜり合うのではなく、フルーツポンチのように個性はそのまま混ぜり合うことが大切。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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年4月13日

パラアスリートの田口亜希（たぐちあき）さんにまた話を聞いたよ。
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づき、それを行動に移してみると、助かる人がいるかもね。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年4月20日

パラアスリートの高田朋枝（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て助けてくれたんだ。」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。

心のバリアフリー推進！！公式Twitterインくるの部屋



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年4月27日

デフアスリートの立石里吏（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ができると、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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年5月4日

パラアスリートの上原大祐（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。



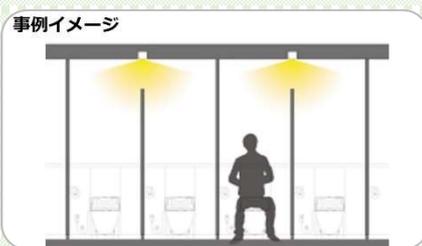
インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年5月11日

パラアスリートの河合純一（かわいじゅんいち）さんにまた話を聞いたよ。「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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年5月18日

パラアスリートの平澤奈古（ひらさわなこ）さんにまた話を聞いたよ。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方が「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、喜んでもらえる嬉しいね。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年5月25日

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。東京2020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。

心のバリアフリー推進！！公式Twitterインくるの部屋



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年6月1日

パラスリーターの山本恵理（やまもとえり）さんにまた話を聞いたよ。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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年6月8日

パラスリーターの河合純一（かわいじゅんいち）さんにまた話を聞いたよ。列の最後尾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「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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年6月15日

パラスリーターの平澤奈古（ひらさわなこ）さんにまた話を聞いたよ。
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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年6月22日

全盲のギタリスト田川（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。

都立競技会場 整備事例



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年6月29日

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。

心のバリアフリー推進！！公式Twitterインくるの部屋



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年7月6日

パラスリーターの加納慎太郎（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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年7月13日

パラスリーターの河合純一（かわいじゅんいち）さんにまた話を聞いたよ。「エレベーターに乗ったとき、視覚障害の私に気付いた方が「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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年7月20日

デフスリーターの高田裕士（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方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方が増えたんだって。「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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年7月27日

パラスリーターの高田千明（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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年8月3日

パラスリーターの三浦浩（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。

心のバリアフリー推進！！公式Twitterインくるの部屋



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年8月10日

全盲のギタリスト田川（たがわ）ヒロアキさんにまた話を聞いたよ。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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年8月17日

パラスリートの高田千明（たかだちあき）さんにまた話を聞いたよ。「ここ数年、“お手伝いできることはありますか？”“一緒に行きませんか？”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。

勇氣

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

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

人の心を揺さぶり、駆り立てる力

公平

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

インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年8月24日

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、『勇氣・強い意志・インスピレーション・公平』の4つの価値を重視しているよ。その一つである“公平”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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年8月30日

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。



インくるの部屋@inclu_tokyo
2021年9月5日

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方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