



大阪+知的障害+地域+おもろい=創造

## 知の知の知の知

社会福祉法人大阪手をつなぐ育成会 社会政策研究所情報誌通算 3306 号 2016.10.16 発行

### シカゴの障害者団体、ウーバー提訴 車いすで乗れる車の配車要求



ロイター 2016年10月14日

10月13日、米シカゴを拠点とする身体障害者の権利団体が、車いすでの乗車に対応した車を配車しないのは、米国障害者法に違反しているとして、米配車サービスのウーバー・テクノロジーズを連邦裁判所に訴えた。写真はフランクフルトで2014年9月撮影(2016年 ロイター/Kai Pfaffenbach)

[シカゴ 13日 ロイター] - 米シカゴを拠点とする身体障害者の権利団体が13日、車いすでの乗車に対応した車を配車しないのは、米国障害者法(ADA)に違反しているとして、

米配車サービスのウーバー・テクノロジーズ[UBER.UL]を連邦裁判所に訴えた。

ウーバーは今のところ、コメントの求めに応じていない。

原告らは、シカゴで2011年に営業を開始して以来、ウーバーの乗客数は数百万に上るが、車いすで乗車できる車を求める障害者への配車はごくわずかにとどまると指摘。同社の「障害者へのサービスは、形ばかりで存在しない」として、法律を順守するよう訴えた。シカゴ市は条例で、20台以上を所有するシカゴのタクシー会社に、車いすで乗車できる車を少なくとも5%保有するよう義務付けている。

ウーバーは5月、車いすでの乗車用に傾斜台やリフトを装備した車の配車サービスや、乗車に支援を必要とする人用のサービスを始めた。

だが、訴状によると、8月にウーバー側がアプリの実演を行った際には、車いすで乗車できる車はシカゴにはないと表示されたという。

### 首相、手話で「うれしい」 聴覚障害者巡る質疑

共同通信 2016年10月13日

参院予算委員会の13日の審議で、質問に立った無所属の薬師寺道代氏と安倍晋三首相が、手話を交えてやりとりする一幕があった。聴覚障害者のスポーツの祭典「デフリンピック」に関する質疑応答で、首相は「うれしい」を意味する手話を使った。参院事務局は「首相や閣僚と、議員が手話でやりとりするのは珍しい」としている。

首相は「(質問で)取り上げてもらい、理解も進んだのではないかと指摘した後、手話を使いながら「私も大変うれしく思う」と答弁した。

首相は車いすバスケットボールを題材にした井上雄彦氏の漫画「リアル」の愛読者であることも明らかにした。

幸せ感よぶ脳内ホルモン 「エンドルフィン」の作り方 一日に一度は「ウフフ、エヘヘ」  
も 日本経済新聞 2016年10月13日

過去のできごとを悔やみ将来を悲観しながら生活するより、今を楽しみ希望を抱いて過ごす方が生活の質は高まる。元気に暮らす人たちに共通する特性だという。そんな姿勢をどうやって身につければよいのか、なかなか難しいが、手掛かりはある。脳内ホルモン「エンドルフィン」をうまく作り出す工夫を凝らすと、日々の幸せ感を高められるようだ。

### ■「闘病の痛み軽減」

「闘病中の人でも楽しみを見いだす人は、先々を悲観する人に比べ痛みを訴える頻度は低く、治療の効果も高い」

呼吸器外科が専門で肺がん患者を長く診てきた山王病院の奥仲哲弥副院長は、患者の気持ちのあり方によって、生活の質や時には治療の効果まで大きく違くと実感してきた。背景には様々な要因がありそうだが、代表的な脳内ホルモン、エンドルフィンが大きな影響を及ぼしているのではないかと考えている。この10年間に様々な論文を調べ「エンドルフィンの放出量が関係しているに違いない」との思いを強くしている。



#### ランニングでエンドルフィンが放出される

エンドルフィンが関係している代表的な現象は「ランナーズハイ」だ。1980年代に運動生理学の研究から、心肺機能を高める運動をすると脳内にエンドルフィンが放出され、高揚感や満足感が高まる結果が明らかになった。ストレスを緩和するために起きる現象ととらえられている。

強い信念を抱いている状態や褒められたり笑ったりする時、恋愛感情で心がときめいて

いる際にもエンドルフィンが脳内で作られる。脳内ホルモンに詳しい東京都医学総合研究所の池田和隆参事研究員は「エンドルフィンはゆったりした気持ちよさを誘う。神経を興奮させて気持ちよくなるのではなく、幸せ感を高めてくれる」と解説する。

奥仲副院長は、電車の待ち時間などを利用して深呼吸をする方法など、エンドルフィンの放出を促す「7つの心得」を提唱する。

ランニングは最初にエンドルフィンの効果が確認された方法だが、疲れた日だと「今日は走りたくないな」と感じるため、実行のハードルが高い。日常生活の中で「おしゃれなど自分が楽しいと感じる対象や、手紙など人が喜ぶような事柄を探す方が手っ取り早い方法だ」と説いている。

### ■体調に合わせて

入浴もエンドルフィンの放出を促す。科学的に確かな証拠が上がっているのは、1日4回。時刻を決めてセ氏47度と熱い湯に3分間つかるという極めて特殊な入り方だけだが、温泉療法専門医の早坂信哉・東京都市大学教授は「高血圧や心臓に疾患のある人には勧め

### エンドルフィンを上手に放出する心得

- 1 「終活」などしない**  
死んだ後のことを考えるのではなく、現在の自分の生き方を見つめ直し最後まで楽しめることを探す
- 2 「呼吸」で怒りを鎮める**  
肺の中にある空気をゆっくり吐く。無理をしない程度に吐ききったら肩の力を抜いて息を吸い楽にする
- 3 「いとおいしい」という気持ちを習慣に**  
家族や友人、ペット、ぬいぐるみなどと「一緒にいたい」と感じる時間を設ける
- 4 歩幅をちょっと広げ少し速いウォーキング**  
かっこよく歩いて「見られている」と意識する。脈拍が110~120になるのを目安に
- 5 「入浴」で快感とリラックスを得る**  
入った直後に「熱め」と感じるお湯に気持ちよいと思う時間つかう。熱いお湯は危険。血圧の高い人は医師に相談する
- 6 好きなものを好きなだけ食べる**  
糖質や脂質を無理に制限しなくてもいい。肥満や糖尿病など食事制限が必要な人は専門家の指導に従う
- 7 一日1度の「ウフフ、エヘヘ」**  
好きなこと、楽しいことをして笑いを増やす。時に他人を喜ばせることを考える。おしゃれや部屋の模様替えなども有効

(注)奥仲副院長の著書をもとに作成

られない方法だ」と話す。健康へのリスクもよく考える必要がある。

早坂教授らは静岡県と協力して2012年、県内の成人6000人を対象に、毎日お風呂に入る人と週7回未満の人の幸福度の高さを比べた。毎日入る人で幸福度の高い割合は53.9%だったのに対し、週7回未満の人の場合は44%にとどまった。毎日入る人の方が健康状態も良いと予想されるのに加え「入浴習慣がエンドルフィンの放出に関係している可能性がある」（早坂教授）。温度や時間に縛られず、お風呂を楽しんでも十分だろう。

疲れた後に糖分や脂肪分の多い食べ物を食べてもエンドルフィンが出る。だからといってチョコレートやアイスクリーム、霜降り肉ばかりを食べ続けるのは肥満を招くし、糖尿病や脂質異常症など生活習慣病の原因になる。奥仲副院長は「食事制限でストレスを感じると、好きなものを食べて幸福感を得るバランスをうまく取ろう」と付け加える。

長寿な人には生活を楽しんでいる割合が高い。持病をかかえていても自分は幸福だと感じている。エンドルフィンが関係しているとみられているが、科学的にはっきり証明されているわけではない。エンドルフィンを多く作れる人が、自立して健康な生活を送れる寿命も長いという研究報告もまだない。

人間でエンドルフィンを調べる研究はなかなか難しい。都医学総研の池田参事研究員は「健康との関連は面白いテーマ。これから興味深い成果が出てくるだろう」と展望している。（編集委員 永田好生）

▼**エンドルフィン** 脳の中心部にある下垂体が作り出すホルモン。1970年代半ばに英国のグループがブタで、米国のグループが子牛で発見した。痛みやストレスが加わったときに放出され、痛みを和らげる作用をもつ。似た作用があるホルモン、エンケファリンとダイノルフィンを合わせて「脳内モルヒネ」とも呼ばれる。

脳内で多く作り出されると、働きを抑える別のホルモンが働き分解もされるので依存性は起きない。多幸感をもたらしたりかゆみを引き起こしたりする様々な作用が見つかっている。

## 「日雇いの街」職安で求人ゼロ…なぜ？ 260事業所にアンケート開始 大阪・西成

産経新聞 2016年10月14日

職業安定所が入る大阪市西成区の「あいりん総合センター」

全国にあるハローワーク（職業安定所）のうち唯一、慣例で40年以上にわたり日雇い労働を紹介してこなかった大阪市西成区の「あいりん地区」の職安が、4月から紹介業務に踏み切ったものの、半年にわたり求人が無い状態が続いている。職安は、理由を調べるため管内の約260事業所にアンケートを始めた。

「日雇い労働者の街」として知られてきたあいりん地区には、職安とは別に、民間団体が中心となって発足した「西成労働福祉センター」がある。昭和45年に大阪府や大阪市などが協議し、日雇い労働については福祉センターが無料で紹介すると決めていた。

だが、厚生労働省の規則は求職者への情報提供を職安の担当事業と規定しており、大阪地裁が昨年、職安の違法性を指摘。今年4月から日雇い労働の紹介も始めた。

関係者によると、職安にはこれまで事業所から数件の相談があったが、「求人を受け付けるには健康保険に加入する必要がある」と告げると、連絡が途絶えたという。

一方、福祉センターには雇用者と労働者が直接話し合っただけで雇用関係を成立させる「相対紹介」が今でも1日千件程度ある。各種の社会保険に加入していない一部の違法業者の存在も指摘されており、職安が避けられている可能性もありそうだ。

職安は9月末にアンケートを郵送。担当者は「結果を踏まえ、せつかく始めたからには1件でも紹介を実現させたい」と話している。



【福祉機器レポート】真空トイレ、ウェアラブル、転倒防止ロボ… 最新鋭の技術で介護・福祉の現場はどう変わるか？

産経新聞 2016年10月14日  
キューレットと屋外ユニット（手前左）。真空排水式で排泄物を瞬時に処理するトイレで、臭いの拡散を抑える＝13日、東京都江東区（柳原一哉撮影）



本格的な少子高齢化時代に入り需要拡大が見込まれる福祉・介護市場。注目の「国際福祉機器展 H. C. R. 2016」（12-14日）が東京・有明の東京ビッグサイトであった。この大規模展示会では最新鋭の選りすぐりだけを集めた特設コーナーもお目見え。ベッドサイドで排泄（はいせつ）物を真空排水式で瞬時に処理して臭いも封じ込めるトイレや、高齢者らが安心して歩けるよう天井からつり下げたハーネスを使う転倒防止ロボットなど最新の技術の粋を詰め込んだ製品がズラリと並んだ。その“最前線”からレポートする。（柳原一哉）  
最前線フロアがお目見え



今年43回目の同展には527社・団体が出展し、約2万点を集中展示。海外からの出展も多く、アジア最大級規模とされるだけに、車いすやベッドなどが所狭しと並び会場には外国人らの姿も目立っ



た。

その一角に登場したのが「福祉機器開発最前線」と銘ア。政府の補助金など手厚いバックアップを得て開発さで、中でも「排泄」に焦点を当てた製品が注目されたよ  
**真空式トイレで臭い抑制**

福祉機器メーカー、アロン化成（東京）の「キューレット」に置いて使う被介護者ら向けの排泄支援トイレで、トイレで使われる「真空排水式」を採用したが点が目新し  
用を足すと、屋外ユニット内蔵の真空ポンプが排泄物をパイプを通じて吸引し、瞬時に下水に流してしまう。利用する水量も、従来の水洗トイレの十分の一にあたる500CCにとどまるという。



打った特別フロ  
れた機器10点  
うだ。

ット」。ベッドサ  
新幹線の車内ト  
い。

処理が早いと臭いの拡散も抑制。被介護者が部屋でトイレを使うと臭いが残ることが課題とされてきただけに「解消の手立てとなる」と担当者は胸を張る。

同社は経産省のロボット介護機器開発・導入促進事業の一つとして開発した。

今年6月から販売に着手しているが、一式そろえて57万円という価格が普及の足かせになりかねない。販売実績も公表されておらず、担当者も「まずは認知度を向上させたい」と述べるにとどめた。

**ウェアラブル機器で排泄を把握**

排泄の頃合いを予測してスマホに通知するというウェアラブル（装着型）機器も展示された。

ベンチャーのトリプル・ダブリュー・ジャパン（東京）が開発した「DFree（ディーフリー）」は腹部に機器を設置。腸や膀胱などの動きや変化を超音波センサーが把握。便や尿が何%蓄積されていて、あと何分ぐらいで排泄の時間になるかを独自の計算式ではじき出し、スマホに知らせて便などが漏れるのを防ぐのだ。

例えば、施設入所者らの排泄のタイミングが分かれば、介護スタッフがおむつを点検する頻度が減る。「排泄のタイミングを知り、被介護者が自力でトイレに行けるようになれば、自立への自信にもなる」と担当者は力説する。

同社は年末に向け、福祉施設にまとまった数の機器を納入する予定で最終的な調整を進めているという。

### 転倒防止ロボも登場

興味深い展示としては、住宅メーカー、サンヨーホームズ（大阪）が開発中の「寄り添いロボット」があった。

脚力に不安のある高齢者らは、天井からつり下げられた形のハーネスを取り付けた専用衣服を着用。もし利用者がつまずいたりするとその急な動きをセンサーが把握。「ちょうど車のシートベルトのように、ハーネスが伸びることなく体を支えて転倒を防止する」（同社担当者）のだ。

ハーネスは天井に設置したガイドレールに沿って動く。寝室とトイレなどを行き来できる動線にすれば、足に不安があっても最悪の事態を防ぎながら安全に自力移動が可能になるわけだ。開発途上だが製品化が待たれる。

ただし利用者の動き方によってはハーネスが体に絡まる危険性がある。今後、安全性の確保に向けた改善が必要だろう。

## 「一目でわかる」ピクトグラム 64年大会のレガシー 日本経済新聞 2016年10月13日 公式グッズ店に掲げられたリオ五輪各競技のピクトグラム（リオ市内）



ピクトグラムの和訳は「絵文字」「絵ことば」。その特長を太田幸夫・日本サイン学会元会長に説明してもらおうと「事前の学習なしでも即時的、国際的に分かる伝達効果」ということになる。太田さんは、おなじみの「非常口」サインを世界標準化した人だ。

古代エジプトのヒエログリフ文字まで

遡るピクトグラムだが、頻繁に使われるようになったのは20世紀初頭。国境を越えた人の移動が盛んになり、欧州で道路標識に用いられるようになった。

1964年東京五輪で選手の移動用バスや練習場の案内で使用したピクトグラム（東京都足立区の秩父宮記念スポーツ博物館・図書館）

本格化するのは第2次世界大戦後。1960年代に国際連合が「シンボル計画」を立ち上げ、世界中でピクトグラムのコンペが開かれた。この流れがデザイン界を席卷するさなかに、東京五輪は開催された。

競技シンボルを作成した山下芳郎氏は、(1)視覚言語にこだわり、個性的・趣味的な形態にしない(2)競技の決定的な特徴を表現する(3)単純明快にする——この3点に注意したという。「自己主張をせず、題材を最大限に単純化しつつ、審美性もある、誰にもできないピクトグラムになった」（太田さん）。だからこそ、世界に広まったのだろう。

「のちに続く五輪に継承され、共有財産になればいい」。東京五輪アート・ディレクターの勝見勝さんは著作権をIOCに進呈した。しかし、思いとは別に開催国はそれぞれ独自のピクトグラムを作成するようになる。

ピクトグラムが登場して半世紀以上がたち、今や個性や「らしさ」が重視される時代。「開催国は自国をPRしたいのでしょう。デザインの共通性に感動するという趣が薄れたのは残念」と、太田さんは話している。

### ■大会ごとに新しいデザイン／抽象的で芸術的な画風主流に

IOCの五輪研究センターによると、1924年パリ、48年ロンドン、52年オスロ冬季大



会、同ヘルシンキ大会、56年メルボルン、60年ローマ大会で、チケットやパンフレットに競技のイラストは使われたという。

64年東京大会が画期的だったのは、グラフィックの規格にのっとったシンプルなピクトグラムを採用し、あらゆる場所で使ったこと。68年グルノーブル冬季五輪以降、これが五輪スタンダードになった。

68年メキシコ大会は唯一、体の一部や用具で表現したピクトグラムが作られた大会。72年ミュンヘン大会から、64年大会のようなグラフィックの約束事に忠実なデザインに戻った。

再び変化が起きたのは92年アルベールビル冬季五輪とバルセロナ五輪。初のシルエット型を採用、より抽象的で芸術的な画風が採用された。以降はこれが主流になり、2004年アテネ大会は古代ギリシャ風、08年北京大会は篆（てん）刻文字風が登場。こうしたオリジナルピクトグラムも五輪の楽しみの一つとなっている。

### 心のバリアフリー 進めるために

NHK ニュース 2016年10月14日

障がいのある人もない人も垣根なく共に生きる社会の実現を目指すパラリンピック。4年後の東京大会の開催に向けて求められているのが「バリアフリー」です。車いすの人のためのスロープや、視覚障害者のための点字ブロックなど、ハード面のバリアフリーは比較的進みつつある一方で、取り組みが急がれるものが「心のバリアフリー」です。例えば、街なかで車いすの人が困っているのを見かけた時、声をかけるのをためらい、見過ごしてしまうという人もいます。差別や偏見をなくしこうした障害者と健常者の間にある意識の壁を取り除いていこうというのが、「心のバリアフリー」です。4年後に向けて「心のバリアフリー」を広げようという動きを取材しました。

### リオ視察チームが見たもの

4年後の東京オリンピック・パラリンピックをきっかけに、障害のある人もない人も暮らしやすい社会をどう築いていくのか。そのヒントを探ろうと先月、パラリンピックが開かれたリオデジャネイロに日本から5人の視察チームが訪れました。視察チームは、東京大会に向けて競技団体のサポートなどを行っている「日本財団パラリンピックサポートセンター」のメンバーで、車いすを利用する人も3人いました。メンバーは、競技場やリオデジャネイロの中心部で、障害者が過ごしやすい環境になっているかどうか、調査を行いました。



遅れをとってしまいました。その時、すれ違ったブラジル人のボランティアが、すぐに声をかけて、車いすを押し始めたのです。押し終わったボランティアは、女性にハグとキスをして、その場を離れていきました。私たちが、テレビなどで目にするラテンの陽気な対応が、外国人の障害者に対しても自然に行われていました。このボランティアは「障

調査では、道路など、ハード面でのバリアフリーでは次々に課題が見つかりましたが、チームのメンバーが、それを補っても余りあると感じたのは、現地の人たちの対応でした。それは、障害者に対して、困っていたら迷わず自然に声をかける雰囲気です。私たちが、チームの同行取材をしている際、少し坂が急な歩道橋の長いスロープに差しかかり、メンバーの1人の車いすの女性が



害があろうとなかろうとすべての人を手助けする必要があると思うし、区別する必要はない」と話していました。

### 日本の課題は“心のバリアフリー”

帰国後、調査チームは、さっそく、東京大会に向けた提言づくりに入りました。リオから学ぶこと、そして日本に今、必要なものは何か。リオの街なかでは、街ゆく人が、障害のある人に対して通りやすい道へと誘導したりするなど何気ない配慮が見られたこと。競技会場では、ボランティアだけでなく、訪れた観客も、障害のあるなしにかかわらず、一緒に大会を楽しもうという雰囲気にも包まれていたこと。メンバーの間で一致したのは「心のバリアフリー」でした。メンバーの田口亜希さんは「それぞれの障害によって必要なサポートは違ってくる。最後にやっぱりカバーできるのは、人の心、気持ちだということを感じた」と話していました。調査チームは今後、さまざまな機会を通じて、心のバリア

を取り除くことが大切だというメッセージを広く発信していくことにしています。

### 関心高まる講習会

では「心のバリアフリー」を実践するためには、具体的に何をすればいいのか？こうした疑問にこたえる講習会に、関心が集まり始めています。「ユニバーサルマナー検定」。障害がある人たちでつくる企業が主催し、障害者への具体的な接し方などについて教えるもので、3年前に始めて以降、年々人気が高ま



っています。ことしの受講者は、当初の10倍の2万人を超えているということです。

講習会で強調されていたのは、「障害者の気持ち」に配慮したコミュニケーションです。たとえば、視覚障害者に声をかける場合。視覚障害者が、自分が声をかけられているのを感じてもらえるよう、肩などに軽く触れますが、その際、一緒に声をかけるようにします。先に体に触れると、障害者が驚くからです。そして、声のかけ方も重要です。



「大丈夫ですか？」ではなく、「何かお手伝いすることはありますか？」。手助けが必要だと決めつけられることに抵抗を感じる人も少なくないため、講習会では、助けが必要なのかどうか、相手に選択肢を与える聞き方を心がけるよう呼びかけていました。主催する企業「ミライロ」の講師の岸田ひろ実さんは、「日本人は、障害者にどう対応していいかわからずに、過剰になったり、無関心になったりという両極端な態度をとってしまいがちだが、無関心でも過剰でもなくて『何気ない配慮』をしてほしい」と話していました。



### ビジネス現場でも“何気ない配慮”

「心のバリアフリー」への取り組みを、ビジネスの現場にいかそうと講習会に参加する企業も増えています。東京・新宿区にある「京王プラザホテル」は、平成25年から講習会



に参加しています。今では新入社員全員が受け、これまでに200人以上が参加しました。フロントで接客する入社4年目の岩尾美香さんも、ことし講習を受けました。岩尾さんは当初障害者に対し「何かサポートされることを望んでいるに違いないという思い込みがあった」といいます。



講習会で、相手の気持ちに寄り添う大切さを学び、すぐに手助けするのではなく、状況を見て、相手がいま何を求めているのか考えるようになりました。こうした接客への考え方がスタッフに浸透し、障害者への「何気ない配慮」は利用者からも好評です。車いすに乗って友人とホテルをよく利用する上山のり子さんには、心に残っている出来事があります。レストランのバイキングで食事をしていたときのことで、「温かい麺類が食べたい」と思ったものの「車いすで移動中にこぼしてしまったら大変だ」と取るのをためらっていました。すると従業員がさっと近寄ってきて「お手伝いが必要ですか」と声をかけ、食べたい麺類を取ってくれたのです。手助けが必要なお客にはサポートし、そのほかの時には特に声をかけない、



そうした気配りが心地いいといいます。上山さんは「自分でできることは自分でしたいと常に思っています。このホテルでは本当に支援が必要なお客以外は、特に声をかけられることもなく、友人と心地よく会話を楽しむことができます」と話しています。ホテルでは、こうした取り組みを進めることは、障害者だけでなく高齢者などすべての人が求めるサービスにつながると考えています。京王プラザホテルの樋山博文人事部副部長は「ソフト面は簡単にはできません。スタッフ一人一人の意識や知識を上げていかないといけないので、地道にレベルアップを図っていくことが必要です」と話しています。

4年後に向けて そしてレガシーに

専門家は、オリンピック・パラリンピックが「心のバリアフリー」の取り組みを社会全体に浸透させる機会だと指摘しています。バリアフリーの町づくりに詳しい中央大学研究開発機構の秋山哲男教授は「障害者にどう接してしていくかは、経験の中で学んでいくしかありません。これから1、2年のうちに心のバリアフリーの取り組みを始めれば4年後の大会までにはいろいろなことができるようになると思います。さらにその経験がオリンピック以後のレガシー（遺産）として、誰もが暮らしやすい社会作りにいかされるはずですよ」と話しています。

月刊情報誌「太陽の子」、隔月本人新聞「青空新聞」、社内誌「つなぐちゃんベクトル」、ネット情報「たまにブログ」も

