

# ハートがたくさんの村づくり vol.224

差別のない、人への思いやりを大切にする、明るい南阿蘇村をつくりましょう。

## バリア「障壁」のない社会を目指して…

バリアフリーとは、多様な人が社会に参加する上での障壁（バリア）をなくすことです。多様な人たちのことが考慮されていない社会は、心身機能に障がいがある人などにとってさまざまなバリアを生み出しています。障がいの有無にかかわらず、高齢になっても、どんな立場でも、安心して自由に生活をするために、建物や交通機関などのバリアフリーだけでなく、一人一人が多様な人のことを思いやる「心のバリアフリー」を広げましょう。

### 「心のバリアフリー」って？

困っている人に気づくこと、声をかけることから始まります

意識上のバリアをなくすために大切なのが、一人一人の「心のバリアフリー」です。心のバリアフリーとは、バリアを感じている人の身になって考え、行動を起こすことです。まず、自分の周りには、どのようなバリアを感じている人がいるか、どのようなバリアフリーの工夫があるかに目を向けてみましょう。

例えば、次のような場面に出くわしたら、あなたならどうしますか？

- お店の前の段差で車いすの人が困っていた
- マタニティマークの人が目の前に立った
- 優先席前に杖をもった高齢者が立っていた
- エレベーターに並んでいたら後ろにベビーカー利用者が待っていた

「〇〇しましょうか？」「何かお困りでしょうか？」

バリアがあって困っている人に気づいたときには、「私が〇〇しましょうか？」などと声をかけてみましょう。

### 分からなければ、何ができるか「聞く」

困ってはいそうだけれど、何に困っているのか分からない、またどんなことをすべきか分からないという場合もあります。そのような場合には、「何かお困りでしょうか？」「私ができることはありますか？」などと「聞いて」みましょう。

声かけを断られることもあるかもしれませんが、がっかりすることはありません。自分でやりたい人や自分でできる人もいますので、相手の気持ちを尊重しましょう。

一人一人が心のバリアフリーを実践することで、バリアのない社会を広げていきましょう。

出典：政府広報オンライン (<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201812/1.html>) 加工

村民みんなで「ハートがたくさんの村」をつくりましょう。 総務課 人権政策係 TEL0967 (67) 1111

## ちょこっと健康コーナー

### 脂肪肝について

脂肪肝とは中性脂肪が肝臓に蓄積する病気で、肝臓に5%以上の脂肪が溜まった状態を指します。

お酒の飲みすぎにより発症する「アルコール性脂肪肝」に対し、食べ過ぎや運動不足など生活習慣の乱れにより発症するのが「非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)」です。どちらも長期に放置するこ

とで肝硬変や肝がんにつながってしまうこともあります。

肝臓は沈黙の臓器と言われており、脂肪肝が存在していても自覚症状はありません。20歳の頃の体重から10kg以上増加している人は要注意です。

行事ごとの多い12月ですが、食べ過ぎ・飲み過ぎには気を付け、ご自身の肝臓を労りましょう。

〈問い合わせ〉健康推進課 保健係 TEL0967 (67) 2704