

### Q3 心のバリアフリーは、気持ち1つで誰もが行動に移せるもの なんですね。どうすれば実践することができるのでしょうか。

「他人事は自分事」と思ってほしいです。そして、自分と向き合ってください。もしかしたら、自分のおかれた環境に目を向けると、実は周囲の人に助けられていることも多いと感じるかもしれません。社会が助け合いの中で成り立っているという気持ちを持った上で接することが、心のバリアフリーに繋がると思います。コミュニケーションの方法は、会話だけではなく、アプリや筆談を使う等、たくさんあるはずです。

障がいのある方に声をかけることに対して「断られたり、怒られたらどうしよう」と不安になる人もいますが、声をかけること自体は間違いではありません。助けたいという気持ちを持って行動することが、心のバリアフリーの第一歩です。

そして、障がいのある人も、自分からコミュニケーションを取っていく必要があります。何に困っているかは人それぞれで、外観だけでは判断できないと感じています。なので、自分から「助けてほしい」と伝えないといけないと思います。

### Q4 障がいのある方とコミュニケーションをとる場合に、 どのような心掛けが必要でしょうか。

障がいの有無に関係なく、「困っている人がいたら助けてあげましょう」という心掛けが大切です。障がいがあなくても困ることはあるし、障がいがあっても困っていないこともあります。障がいのある人も、ない人もみんな同じなんです。手足がなかったり、車いすに乗っていたりすることもあれば、外見ではわからない病気を抱えている人もいます。困りごとは様々です。

次に、「障がい者＝かわいそう」という先入観を持たないことだと思います。私は、「不便だけど不幸ではない」という

言葉を大切にしています。障がいがあることで生活に不便さはありませんが、それが不幸に繋がるわけではありません。むしろ、周りの人との関わりや支えによって、たくさんの喜びや感謝を感じることができます。

また、障がい者自身も、明るく振る舞うことが大切です。

実際、私自身も「かわいそう」と言われることがありますが、そう思われずに、自分から明るく振る舞うことを心掛けています。笑顔でいることで、相手の見方も自然と変わっていくんです。

### Q5 差別のない社会をつくるために、メッセージをお願いします。

どんな人も、まずは精一杯生きてください。今を生きているということは、何かしら自分が努力しているということでもあります。そして、それは周りの支えなしにはあり得ません。決して自分は一人ではないし、自分も誰かの支えになっています。そのことに気づけば、誰か周りの人へ恩返しをしたくなるのが人間だと思います。1つでも良いから、誰かのために行動を起こしてみてください。そしてそれは、決して特別扱いをするという訳ではありません。障がいの有無や、見た目、話し方などの違いにとらわれず、その人の内面や考えに目を向けてみましょう。自然と困りごとが見えてきますし、ひいては、自分

自身が無意識に考えていた差別の芽を摘むことにもつながります。

コミュニケーションを取る時に、私がいつも意識しているのが「笑顔」です。笑顔は、誰にでもできる最高のおしゃれ。笑顔でいることで、相手との距離が縮まり、気持ちが通じ合う瞬間が生まれます。相手との違いが見えても、悩むよりはまず「どうすればいいか」を考えて、笑顔で、諦めずに向き合ってください。私は、心のバリアフリーは思いやりだと思っています。

きっと、一人ひとりの思いやりの輪は段々と広がって行って、差別のない社会をつくる力になると、私は信じています。