

当事者の人に聞いてみた！

もっと多様な人に来てほしい！
市民活動団体のための

イベントづくりの ヒント集



2026年3月20日発行

インクルーシブってどういう意味？

インクルーシブとは、英語の「inclusive」が由来となっています。「包括的な」「すべてを含む」といった意味です。現在、障がいの有無や性別、国籍、年齢など、多様な背景や特性を持つ人々を分け隔てなく受け入れる意味で使われています。それぞれの特性を尊重しながら共生する社会の実現を目指すための指針として使用されています。すごくカンタンに言うならば、「**ちがいのある人が最初から一緒にいられるようにすること**」です。

この冊子の見かた、使い方

この冊子では、**障がい当事者などへのインタビュー**を通して見えてきたインクルーシブな考え方や当事者の声、その周りの人々の声についてご紹介します。そしてそれはあなたが企画する「イベント（※）」により**多様な人が来るヒント**になるかもしれません。

（※この冊子でのイベントとは、主にワークショップや体験教室、講座などの市民活動を指します。）

1 イベントづくりのヒント「企画準備編」「当日対応編」

イベントを企画・運営する上で、障がいの有無に限らず大切にしてほしいマインドや押さえておきたいポイントがあります。イベントを行うまでの企画や準備の段階と、実際のイベント運営の段階に分けてヒントをご紹介します。

2 当事者の目線「実は〇〇なのです…」

今回の当事者の方へのインタビューを通して、イベント運営などに関係なく、今まで気付かなかった日常の困りごとや視点、お助けツールをまとめてみました。視覚、聴覚、身体、外国人の方それぞれ「できること」・「できないこと」があります。当事者の日常を知り、相手の立場に立ってみて考えてみることのヒントになるかもしれません。

3 当事者と距離が近い方の「実は〇〇なのです…」

今回のインタビューで、イベントに参加する側の障がい当事者だけではなく、障がいを持ちながらイベントを主催する方、障がい当事者の支援者の方にもお話を伺いました。障がい当事者と距離が近い方の考え方は大事なヒントのひとつです！

場所選び

□ 何階建てのビル（会場）がいい？

3階以下の建物だと、エレベーターが無いかも？
L 車いすユーザーやベビーカーの方は会場に来られないかもしれません。

□ 駅からどれぐらい歩く？

イベント会場までの道のりが遠いほどたどり着くのが大変。バリアに会う確率も多くなります。
L わかりやすい目印がなければ道に迷ってしまうかも…

□ 多目的トイレはある？

会場選びは多目的トイレがあることがとっても重要！
L 障がいを持つ方が多目的トイレのどの部分を必要としているかはそれぞれ違います。
多目的トイレまでのルートやどんな機能があるかもチェックしておきましょう。



会場選びの時は、可能な限り
事前に下見をしておきましょう！



プログラムづくり

□ 誰にでもわかりやすく、言葉は伝わるような内容になっている？

L 普段、自分の活動で当たり前で使用している言葉は専門用語かも？
あらためて「やさしい日本語」に変換してみましょう。

例

【放課後児童クラブ／学童保育】→ 親（お父さん・お母さん）が働いているとき、小学生の
子どもの世話をしてもらうことができる場所。
【こども食堂】→ こどもに安い料金や無料で食事を出す居場所。

□ 休憩時間はちゃんとある？

L ひとが集中できる時間は一般的に 15 分・45 分・90 分と言われています。自分のイベントを
しっかり楽しんでもらうためにも、「休憩時間をきちんと長めに設定する」「途中退室 OK と表示」
「全員が戻ってきてからイベント再開」などの工夫をしてみましょう。

チラシづくり

□ 誰が見てもわかりやすいものになっている？

L オシャレなフォントもいいけど、誰でも読みやすい「UD（ユニバーサルデザイン）フォント」の使用が
おすすめです。小文字の「l」（エル）と大文字の「I」（アイ）など、形が似ていて誤読されやすい文字も
間違えずに読むことができます。また、難しい言葉は言い換えたり、ルビ（よみがな）をふって、
やさしい日本語を意識しましょう。

□ チラシにのせる情報は適切？

L そもそも面白そうかどうか以前に、初めての人が参加できそうか判断できる情報が
ちゃんと載っている？

- ・住所、地図、そのイベントがどんなものか想像できそうな写真やイラストなど
- ・多目的トイレやエレベーターがあるかどうか、アイコンが載っているとわかりやすい！
- ・チラシなどで「障がいのある人の参加については事前にお声がけください」と書いてあると、
声かけすれば行けるかもという安心感が生まれます。要望例・見本などがあるといいかも。

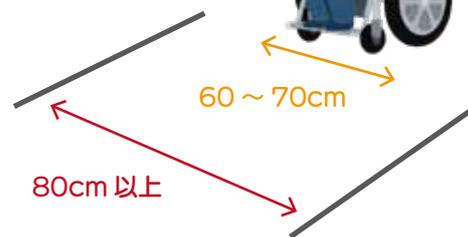


イベントづくりのヒント 「当日対応編」

イベント準備



電動車いすの横幅は60～70cm。
80cmは空けておくと安心かも。



□ 通路の確保はできている？

- ・わかる範囲の障害物はできるだけ避けておきましょう。
モノや段差があまり多くないように。

□ レイアウトはどんな感じ？

参加者それぞれ、「見えやすい席」「周りの音が気にならない席」「途中で退室しても目立たないよう後ろの席」など、希望の席は違います。ひとりひとりとの対話によって心地いい参加の形を考えましょう。

イベント体験中



聴覚障害の方は口の動きを見て何を話しているのか参考にする人も。そういった人がいる場合、口元を覆うマスクはバリアになるかもしれません。

□ どんな話し方がいい？

みんなが聞き取りやすいように、ゆっくり、大きな声で話しましょう。やさしい日本語も意識しましょう。

□ 資料はある？

講座などで使用されたスライド資料は、持ち帰れるとイベント中に見逃していたこと、聞き逃していたこと、周りの速さについていけなかったことを確認できます。



視覚障害の方は資料が見えない、もしくは見づらいです。
スライド資料の代わりに、講座内容の録音をOKにするなどの配慮があるとより良いですね。



□ 色んな人に届けられそう？

同時翻訳ツール（UDトークなど）や手話通訳者などコミュニケーションを助ける工夫を事前に準備しておけば色んな人が参加できます。

□ 想定外のことが起こった！どうしよう？

慌てず対応しようとする姿勢や、「意外とやったらできる！」というマインドが大切です。そして当事者の方と一緒に「どうやったら解決できる？」と話し合いを重ねてみましょう。自分たちだけでは答えを出せない質問（例「車いすで和室に上がっていい？」など）があった場合は、その貸会場の施設管理者に確認してみましょう。



過剰に気を遣いすぎなくて大丈夫！

障がいがあるからと過剰に気を遣われるのはイベント主催者にも他の参加者にも申し訳ない…、過度に配慮されると逆に行く気無くなる…、という当事者の声も。あくまでできる範囲で、その人自身としっかり向き合って対応を決めましょう。

当事者の目線「実は〇〇なのです…」

この冊子を作るにあたって、障がいの当事者やその支援者の方々にご協力いただき、インタビューさせて頂きました。イベント開催に関係なく、当事者の方の考え方や小さな困りごとを知ることで、当事者の方の日常を少しだけ想像してみましょ。なお、障がいの程度やその感じ方、受け取り方は人それぞれです。あくまで一例としてお読みください。



身体障がい者（車いすユーザー）

イベントについて

- 会場が椅子だけでテーブル類がない場合、メモをとったりするのが難しい。テーブルなどがあれば嬉しい。
- 一番怖いのは会場に「土足厳禁」と書いている場合。車椅子ユーザーの場合、実はものすごく迷う。タイヤ（=靴）は汚れているし…。タイヤを拭くお手伝い（ボランティア）や、館内用の車椅子に乗りかえできれば安心できる。
- 階段のみの会場だと2階までそもそも行くことができない。
- 車椅子だとトイレの心配はある。多目的トイレがあるところだといいが、あるかどうかは当日になるまでわからないことが多い。チラシなどに一言あればありがたい。
- 電動車いすでは2～3センチぐらいの段差は自力でどうにかできる。でも6センチぐらいの段差になってくると自力でどうにかするのは難しい。他の方の介助があればどうにかできるかも。
- 車いすで机と机の間などを通る時は机をずらすなど柔軟な対応をしてほしい。
- その施設の写真からイベント会場・教室のイメージを膨らませる。主に入口の段差などを見る。
- イベントをする建物の情報、イベント概要、そして自分自身の体験があれば、だいたい自分がそこまでたどり着けそうかイメージできる。

例：4階以上あるしこれぐらいの規模のビルならエレベーターや多目的トイレありそう
3階以下の建物にはエレベーターないかも…など

日常のコト

- 自分でできることは自分で下調べしておきたい。行ってみて初めて気づくこともある。
- その場所やイベントに行けるか、行ってみたいかの判断材料として、同じ車いすユーザーの方の体験談、マップや動画などは有効。
- Google マップよりもより段差などのイメージが沸きやすい Google earth で現地の写真を確認してから出かける。
- 車いすでは行ける場所と行けない場所がある。神社みたいな場所は砂利で空転してしまうので行けない。でも鳥居の見えるところまでとか、行けるとこまで一緒に行けたら嬉しい。

視覚障がい者

イベントについて

- そもそも、どの程度まで配慮をお願いできるのか。ほどよいラインがわからない人、言い出せない人など様々。
- 資料は事前に Word でもほしい。そして資料データだけでなく紙でもほしい。
(後で読み上げアプリやボランティアに読んでもらえるため)
- 開催場所は駅から遠いほど大変になる。ガイドヘルパーさんも Google マップなどを見て行くことが多い。
- 会場に向かうまでの道中、もしくは会場内に点字ブロックがあれば助かる。
「あそこなら行ける」という安心感があると参加しやすい。
- トイレについては介助が必要な場合も。ヘルパーさんと当事者が男女の組み合わせで移動する場合は注意が必要。
- ちゃんと汚れが拭き取れたのか、目で確認することが困難なため、ウォシュレットがあると嬉しい。
- 多目的トイレは視覚障がい者にとっては広すぎる場合もあり、自分がどこにいるのかわからなくなるケースも。
- 会場にある椅子や机の形などをイメージできると良い。
→実際に椅子がどこらへんにあるのか触らせてあげるなど、情報を与えられるとGOOD！

日常のコト

- メールの記事では伝わりにくいニュアンスは電話で話せるほうがいい。
要件はメールで、詳細や補足は電話でコミュニケーション取れるといい。
- PC 操作をする時マウスは使えない。ショートカットなら使える！
(でも外で会議などに行く場合はヘルパーさん向けにマウスは準備する。)
- スマホでのコミュニケーションの際、純正の絵文字なら読み上げできるから使う時もある。
(LINE のスタンプは読み上げ対応されてないので使わない。)
- 一度スマホを触れるようになると、障がい者の心強い力になる。
その一方で物理ボタンがないため、ガラケーからの切り替えがなかなかできない人も多い。
- 実は点字を読める視覚障がい者は少ない。
- あかし市民図書館にはユニバーサルルームがある。対面朗読サービス、読み上げ機や
拡大読書機(ロービジョン向け)、・デージー CD (音声図書、朗読ボランティアが音声入力して
くれたもの) などがある。



聴覚障がい者（ろうあ者）



イベントについて

- 手話通訳や要約筆記がないと、そもそも参加したいと思うろうあ者は少ないと思う。
字幕や要約筆記がないと、何を話しているのかわからないから…。
- チラシやポスターはわかりやすい言葉で、聞こえない人の目に止まるような掲示方法や貼り方をしてほしい。
- 広報は文字だけだと興味がわからないが、絵や写真があると引き付けられる。
歩いていても、つい立ち止まって見てしまうような画像のインパクトがあるといい。
- 館内放送やアナウンスは聞くことができない。
もし放送前提のイベントがあった場合、耳の聞こえる人と同じように感じ取ることは難しい。
- イベントに参加するのが無理だったとしても、今回は無理だけど次考えてみます、という前向きなコミュニケーションがあればOK。

日常のコト

- 買い物する時の困りごと。注文する時にひとつひとつ指差ししないと伝わらないのが困る。
なにか商品を探したいときに、店員さんと呼ぶことも難しい。
- 駐車場での困りごと。駐車場を出るときに、音声で話さないといけない時、コミュニケーションに時間がかかる。20分ぐらい待たされることも…。
障がい者手帳をカメラに見せても係員から理解が得られないことがある。
- 料理する時の困りごと。火が通ったタイミングが分からない。よく火を通しすぎる。
一見安全そうなIHではなくガスを使用するのは、IHは表面がつるつるで場所がわかりにくいから。
- 収納するモノの場所をしっかり決めている。違う所に仕舞ったら場所がわからなくなってしまうから。
- 筆談で対応してくれる人が増えてきている。
ろう者に理解のない人は昔に比べると減ってきているように感じている。
- 別れ際に「ありがとう」とか簡単なものだけでも、手話で話してくれるととても嬉しい！
- 新しい言葉を理解するのは難しい。新しい言葉を知り、意味が正しくつながるのには時間がかかる。
例：最初に「コロナ」という言葉の意味を理解するには、「インフルエンザとかSARSみたいなものあったやんか。そのすごいやつ。」のように、過去の知っている経験や言葉から徐々に理解していくため、耳の聞こえる人に比べると、言葉の理解は遅め。
- 実は、国内の手話にも方言がある。
- 実は、国際手話というものがある。
- 実は、海外のろう者と話すときに、一番早いのは結局身振り手振り。(案外それで伝わる)

外国人

イベントについて

- チラシや資料について。その人のレベルによって違うが、漢字が多いものより、絵とか写真のようなイメージを掴めるものがあつたほうがわかりやすい。
- 興味があるイベントがあつても、自信をもってその場所に行けるか不安。最寄り駅が近いなど、行き方がわかりやすい場所だと良い。
- 自分ひとりだけでなく、誰か付き添いがいたら参加しやすい。(日本語のわかる知り合いなど)
- ウェルカムな感じが欲しい。(元気なあいさつ、やさしい日本語で)
- 情報収集の際、SNS (Facebook、Instagram) の他に地域の掲示板や自治会回覧も結構見る。
- こどもをイベントに参加させるとき、主催者側からも同じ参加者側からも距離感を感じることもある…。



日常のコト

- 英語話者の方は実はそんなに多くない。その人の国籍によって英語の習得レベルは違う。でも日本に来ている外国人の方は、日本語をある程度勉強している。英語よりもやさしい日本語の方がわかりやすい場合も。
- 外国人の方は四字熟語やことわざ、オノマトペ(※)がわからないことが多い。(※擬音語。「ドン!」や「モグモグ」、「ふわふわ」などのこと)
- チャット GPT や Google レンズで正しい日本語をチェックすることがある。
- 日本と自分の国では文化が違うのもあるけど、母国と比べると日本は仕事場での雑談が少ない。困ったときに聞きにくい雰囲気がある…。だからこそ、わからない事は主体的に聞かなきゃと思った。
- こどもと母国語を喋っている時、他の方の目線を感じてしんどくなることもある。
- 文化が違うから自分のこどもが元気すぎて浮いていないか不安になる。外国人である自分から見ると日本人のこどもはすごくおとなしい。
- ありのままで受け入れてくれると嬉しい。
- ハーフのこどもの場合、かつ言語習得率が日本語と他言語で偏りがある場合、片親にしか相談できないケースがある。
(例：父：日本人、母：外国人の娘。日本語の取得率が高い場合、思春期の生理の悩みを母親に上手く相談できない)

当事者と距離が近い方の「実は〇〇なのです…」

インタビューをした際、障がい当事者でもあり市民活動イベントを何度も主催している方や、障がいをもつ方と深い信頼関係にある支援者の方にもお話をお伺いすることができました。次はそういった方々の目線もご紹介します。

障がい当事者 × 主催者

- 誰もが来られるイベント、というのが大前提。障害があっても無くても参加できるイベントをつくるうえで、最初から障がいがある方もない方も来るだろう、と思って企画している。
- 会場選びとしてチェックするのは、駐車場、エレベーター、多目的トイレがあるかどうか。
- 初めて使う会場は下見に行くようにしている。
- 広報はチラシと Facebook 中心で実施。この人に投げたら他の人にも転送してくれるだろうという人を見つけて広報する。
- できるだけ参加のハードルを下げる。どうやってきっかけを与えてあげられるか。やりたいことをやっていたら、誰でもどんどん前向きになってくる。
- 最初から「できない」と思わない。「やってみたい」と思える場づくりが大切。
- お互いのやさしさや励ましの言葉や対応の相乗効果で気分が上がる！
- イベント主催者と参加者。お互いが気を遣いすぎて疲れないようにしたい。

支援者 × 主催者

- そもそも、社会に対して何らかのバリアを持つ方を「障がい者」として扱っていない。その人の個性としてとらえているので、バリアを持つ方に対して特別に配慮をしたイベントをすることはなく、やりたいことをやっている。
- 参加したいと言ってくれる方がいれば、「こういうバリアがありますが大丈夫ですか？」と投げかける。
- 過度な気遣いにならないよう、できる部分は自分自身でやってもらう。
- 直接相手とコミュニケーションを取る時、過度な気遣いを避ける為、情報を提供する時に3つ以上は言わない。(縦の移動手段 (EV) があるかないか、多目的トイレの有無、段差の有無、など)
- 障がいを持つ方とコミュニケーションを取る時、ただその人が旅行に行った話などを聞くことが多い。その話を通して、その人となり、そして障がいをもつ人が日常でどう過ごすのか、どうハードルを越えているのかを教えてください。

さいごに ここで紹介したすべてのことを実行しないと良いイベントができないわけではありません。特性によってなにがバリアになるかはケースバイケースです。ご紹介したすべての取り組みを実行しようとしても、「誰かのバリアを防ぐもの」が「誰かのバリア」になることもあります。大事なのは、障がいの有無に限らず、「その参加者自身の目線」を想像できること。この冊子でその想像力が少しだけでも育まれたのではないのでしょうか。参加者ひとりひとりと向き合い、ぜひステキなイベントをつくってくださいね！





インクルーシブは“違いを無くすこと”ではなく
“違いがあっても一緒にいられるようにすること”。

つまり、“全員を同じように参加させること”ではなく、
“参加するかどうかを自分で判断できるようにすること”

発行・お問い合わせ

一般財団法人明石コミュニティ創造協会

所在地：〒673-0886

兵庫県明石市東仲ノ町 6 番 1 号

アスパア明石北館 8 階

電話：078-918-5248

FAX：078-918-5157

メール：sozo@akashi135.jp

