

# ABLE - インクルーシブランゲージガイド Ver.1

※ 本ガイドは、[ABLE-Inclusive-Language-Guide \(EN\)](#) を基に作成されました

インクルーシブな言葉とは、「多様性を認め、すべての人々に敬意を払い、個々の違いを受け入れ、機会均等を働きかける」言語です。(Linguistic Society of America より) このインクルーシブランゲージガイドは、ソニー・インタラクティブエンタテインメントの社員が職場で誤解されたり、誤って用いたりしてしまう可能性が最も高い言葉や行動を理解するために作られました。私たちは、本ガイドを理解し、他の人と共有することで、すべての社員にとってよりインクルーシブ(包括的)でお互いに敬意と配慮のあるより良い職場にしていくために意識を高めたかと考えています。

各セクション：

- はじめに
- エチケット
- それぞれの定義
- 敬意を表す表現、傷つける可能性のある言い回しや用語
- よりインクルーシブであるために
- 関連リンク
- さらに詳しく

## はじめに

障がいのある人は、それぞれが人生経験を持つ「個人」であり、さらに自分自身をどのように呼んで欲しいと思っているかは個人によって異なります。このガイドは一般的なガイドラインであり、人それぞれに独自の好みがあることを理解することが重要です。「視覚障がい者」、「聴覚障がい者」、「障がい者」などといった言葉は、障がいがある人の個性、平等、尊厳を反映しているものではありません。

「すべての個人は唯一無二の存在です。ですが私たち全員に共通していることが1つあります。それは、私たちは皆、敬意を持って扱われたいと考えているということです。私たちは自分の能力を最大限に発揮して、家族、友人、コミュニティを持ち、他の誰よりも充実した生活を営んでいます。私たちは人と異なるかもしれませんが、それ以下ではありません。」(全米ろう者協会 HP より引用・参考翻訳)

- 障がいのある人と話したり、障がいのある人について話したりするときは、障がいではなくその人に焦点を当てることが重要です
- 障がいを表す言葉や言い方について、すべての障がいがある人が強い思い入れがあるわけではなく、また、好まれる言葉や言い方が常に同じであるとは限りません
- 相手がどういった言葉や言い方を好むかを判断する効果的な方法は、失礼にならないよう配慮をもって本人に尋ねることです
- 一部の人は、自分の障がいに関する情報を共有することに抵抗がない場合もあります
- 精神疾患を含む慢性疾患や障がいは目に見えるものと見えないものの両方があるため、言葉の使い方には気を付けましょう
- ある人に一つの障がいがあるからといって、いくつか他の障がいもあるとは限りません。たとえば、話すことに困難がある場合でも、それが必ずしも知的障がいや発達障がいがあるということにはなりません
- 障がいのある多くの人は心身ともに健康です

このガイドでは、身体障がい者、ハンディキャップのある人、不便、障がい者などの用語の代わりに、身体的、感覚的、または精神的障がいのある人をより敬意を持った呼び方で表現できるように代替言語を提案します。

一部の人は、これらの婉曲表現は現実を表していないばかりか、人間としての尊厳を奪うほど非礼なものでもあります。「障がい」という言葉の代替となる単語は、通常、「障がい」を中立的なものとして捉えるのではなく、その単語に付随する否定的な固定観念を無くすための取り組みです。

人は障がいのある状態(先天性)で生まれることも、年齢、病気、事故によって後から障がいがある状態(後天性)になることもあります。さらに障がいは、目に見える(例:脊髄損傷による車いすの使用)場合もあれば、目に見えにくい場合(例:精神疾患)、また定期的にのみ発生する場合(例:季節性 PTSD、季節性情動障がい)、そして症状が突然予期せず発生する可能性がある場合(例:慢性疾患)があります。

## エチケット

### 話す前に一度立ち止まって考えましょう

同僚、介助者、手話通訳者を介するのではなく、常に障がいのある人に直接話しかけるようにしましょう。障がいのある人とカジュアルな会話をするのは素晴らしいことです。どのような人にも同じように接してください。ただし、それぞれの人のプライバシーを尊重しましょう。もし相手の障がいについて尋ねる際は、その人に不快な思いをさせないように、配慮ある対応を心がけましょう。しかし、障がいのある人の多くは、誰かと親しくなるにつれ、その人に自身の障がいについて尋ねられても気にしなくなるようです。反対に、障がいのある人が自身のことについて話したくないときには、「あまり話したくありません」とシンプルに伝えてくることもあるかもしれません。どのような場合でも、相手の思いを尊重することが重要です。

### 確認せずに判断するのは避けましょう

障がいのある人は、自身が何が出来て、何が出来ないかを一番理解しています。あらゆる活動において、皆さんが代わりに判断してはいけません。

### サポートや改善の依頼には丁寧に対応しましょう

仕事上で障がいのある人と接する際、その人が何らかのサポートや改善を依頼してきたとしても、もちろん苦情を言っているわけではありません。それは皆さんにそういった話をして大丈夫と安心し信頼してくれている、ということです。その人からポジティブな反応を得られれば、その後も理想的な関係を構築することができるでしょう。

### 一般的に推奨されることと、避けるべきこと

- 障がいのある人は、他の人々と同様にビジネスのプロフェッショナルです。知り合う機会を大切にし、楽しんでください
- 支援をする前に相手に確認してください
- 障がいのある人が支援を必要としていると思いません。支援を申し出る場合は「何か必要なことがあれば教えてください」のように相手に話しかけ、確認しましょう
- 敬意を払った言葉を使ってください。障がいを表す言葉には礼を欠いた言い回しもあります。それらの言葉ではなく、「車いすユーザー」や、「視覚、聴覚に障がいのある人」のような言葉で表してください

### 運動障がいのある人

- その人が利用する機器（車いすなど）に勝手に触れないでください
- その人に近づく際は細心の注意を払ってください。もし直接触れるようなコミュニケーションがある場合は、痛みを与えてしまったり、バランスを崩してしまったりする可能性があること、または心的外傷後ストレスの問題があるかもしれないことを念頭に置きましょう
- 障がいのある人との会話は、その人の介助者や、手話通訳者、そのほかの同僚などを經由するのではなく、常にその人と直接話しましょう
- 自然に会話ができるよう、相手の目の高さに合わせてください。ただし無理にひざを曲げたり椅子の高さを変えたりしないようにしましょう

### 視覚に障がいのある人

- その人に近づいたり、会話に途中から参加したりする際は、自身について口頭でわかるように説明しましょう。また、部屋や会話から退席する際も口頭で伝えるようにしましょう
- ガイドを務めるときは、その人の腕をつかんだり、背中から押したりするのではなく、あなたの腕や肩をその人がつかめるようにしてください
- 視覚ガイドを務める際は、直近の状況、周りの環境、見えているものについて口頭でわかりやすく説明してください
- 盲導犬などの介助動物を勝手に撫でたり話しかけたりしないでください
- 会議や食事などの際は、資料やメニューを読み上げるサポートが必要かどうか、事前に確認するようにしましょう

### 聴覚に障がいのある人

- 会話を始める前にその人に合図をしましょう（例:肩や腕を軽く触る、または手で合図する）
- 手話通訳者を介している場合は、通訳者ではなく、その人と直接話してください。特に通訳者がその人の言葉を話しているときには、視線は常にその人の目を見るようにしましょう
- その人に向き合い、通常の口調で話しましょう。不用意に叫ぶといった行為は避けてください

### 言語機能に障がいのある人

- その人が話していることを理解出来ない場合は、再度話してもらうように頼み、理解できたらそのことを伝えるようにしましょう
- 代わりに勝手に話したり、文章を補足して話そうとしたりせず、その人が話し終えるのを最後まで待ちましょう

- 会話がうまくいかない場合は、それを本人に伝え、紙に書くなどほかの手段を試してもよいか聞きましょう(例:電子通信機器、紙と鉛筆など)

### 障がい分かりにくい場合

会話やコミュニケーションがうまくいっていないと感じた場合は、メンタルヘルス障がい、学習障がい、自閉症スペクトラム、軽度の難聴、ADD / ADHD、心的外傷後ストレスなど目に見えない障がいの可能性もあります。以下のように対応することでうまくいく場合があります。

- 静かな場所に移動してみる
- あなたが言ったことを言い換えてみる
- 会話のペースを変えてみる

### 言葉の定義

**アクセシビリティ:** 年齢や障がいなど個人の特性や能力、環境にかかわらず、商品・サービス・コンテンツを利用できること

**Ableism (エイブリズム: 健常者による障がい者差別。能力主義):** 身体的、精神的、または感情的な能力の違いに基づく偏った考えや差別的な行動のこと。通常、病気、障がい、またはスキルが発達していない人々に対して発生します。

**ニューロダイバーシティ:** 自閉症スペクトラム症の人々を説明する方法として始まった用語。ニューロダイバーシティの例としては、次のような症状があります。

- 自閉症
- ADHD (注意欠陥多動性障がい)
- 読字障がい／識字障がい (ディスレクシア)
- 書字障がい (ディスグラフィア)
- 算数障がい (ディスカリギア)
- トウレット症候群 など

**ニューロティピカル (定型発達):** 一般的な社会的基準に沿った神経認知機能のスタイルを持っていることを意味し、しばしばNTと略されます。「ニューロティピカル (定型発達)」は形容詞としても使われます(「彼らはニューロティピカル (定型発達) 的です」)。

## 敬意を表す表現、傷つける可能性のある言い回しや用語

障がいのある人々が「特別」な存在ではないということが大前提です。それぞれの障がいを指す場合、以下のように表現することがとても重要です。

- ソニーでは「障害」から「障がい」という表記に2007年から変更しています。当時、当事者団体や行政機関が「害」をひらがなに変更する動きがあり、ソニーも各所にヒアリングを行ったうえで変更に至っています。「障害者」ではなく「障がいのある人」と表現しましょう。「障害者」という人を断定する表現や「障害を持つ」という表現よりも「～のある」と表現することが適切です
- 自閉スペクトラムの人、自閉症を経験している人、などと表現することが適切です。これは個人によって異なり、どのように表現するかは個人の選択によります
- 「健常者」ではなく、「障がいの有無にかかわらず」などと表現しましょう。障がいがなく「丈夫」な人はいるが、「常に」健康な人はいないというソニーのファウンダーの一人で、ソニー・太陽の設立者でもある井深さんの考え方を受け継いでいます。「健常者」という言葉は使わないようにしましょう。たとえば、「健常者にも便利な機能です」ではなく「障がいの有無に関わらず便利な機能です」と表現することが適切です

また、精神疾患について話す場合も、相手を第一に考えることが求められます。

- 精神疾患がある人、と表現することが適切です
- 障がいに配慮された施設やサービスについて言及する場合は、「アクセシビリティに配慮した」という言葉を使用することが適切です
- 「ハンディキャップ」など過去に使われていた不適切な言葉は避けてください
- 「私はOCDです」「今、私は不安発作を起こしています」といった言葉は実際にこれらの精神疾患が診断されている場合を除き、使用を避けてください

障がいのある人々と話すときには、慣用句を使っても大丈夫です。たとえば、視力に障がいがある人に「お目にかかれてよかったです」と言ったり、「ご足労いただきありがとうございます」と言ったりするのは問題ありません。

不適切な表現：精神疾患に苦しんでいる、精神疾患の被害者、精神疾患の人、知的障害

適切な表現：精神疾患のある人、知的障がいのある人

あまり適切ではない表現：特別なニーズ

適切な表現：機能的多様性、神経多様性

「特別なニーズ」：場合によっては障がいのある人々を軽視し、距離を置くものと見なされ

てしまう可能性があります。一方で、障がいのある人向けのサービスや支援を提供するプログラムでは「ポジティブ」な代替手段として使用されることもあります。この用語を使用する場合は、障がいのあるなしに関わらずすべての人に「異なるニーズ」があることを念頭に置いてください。

不適切な表現：車いす、車いすの人

適切な表現：車いすユーザー、車いすを使っている人

車いすはひとつの移動手段であり、使っている人々はそこから他の椅子に座ったり、車を運転したり、立ったりすることができます。車いすと使っている人を不必要に繋げた表現は避けましょう。

## よりインクルーシブであるために

- ビデオ制作：字幕と音声説明を含める（例：背景音として「犬が吠えている」）
- ライブイベント&ライブストリーム：手話通訳者を表示し、ビデオストリームにライブ字幕を含める
- アクセシビリティツールが組み込まれたプラットフォームを積極的に活用する：  
Microsoft の Outlook、PowerPoint、Word など（アクセシビリティチェック機能がデフォルトでついています）
- プレゼンテーション：大きな文字で、シンプルな言葉を使用する。文脈が理解しやすいように、単に画像だけでなく、スライドに何があるかを必ず説明すること。スライドを見る人がすべてのコンテンツを見たり読んだり出来るとは限らないということを念頭に置いてプレゼンテーションをする
- 初めて聞き手に向けて自己紹介する場合は、自分自身について詳細に、例えば髪の毛、肌の色、体型、衣服の色、メガネ、周囲の環境（壁に犬の写真がある、右側に本があるなど）などを加えて説明する
- 視覚に障がいがある人へ配慮された Web 画像を利用する
- グラフィックを制作する担当者へはアクセシビリティに充分配慮した素材を提供する。これには、見やすい色の対比、フォントサイズ、フォントを使用することが含まれる
- アジェンダを含む会議やイベントの資料を事前に提供する
- アクセシビリティやインクルージョンに配慮した資料や Web を作成する：適切な見出し（h1、h2）を使って、分かりやすい構造で表現する、必要な場所にはハイパーリンクを設定するなど、アクセシビリティに配慮した機能を活用することで、スクリーンリーダーなどの支援デバイスを使用する人や、ディスレクシアなどの学習障がいのある人々が理解しやすいようにする
- Web 制作者は、Web コンテンツのアクセシビリティに関するガイドラインである WCAG2.1 を参照し、代替テキストを含めた重要なルール（論理的構造、ボタンとハイパ

ーリンクの区別など) を遵守して Web コンテンツを制作する

- UX のアクセシビリティガイドラインへのリンクを共有するなど、積極的に周知に努める

## 関連リンク

- SIE のアクセシビリティ  
[アクセシビリティ – Sony Interactive Entertainment Japan](#)
- SIE.Blog  
[アクセシビリティコンサルタント、Paul Amadeus Lane 氏へのインタビュー「Access Granted」 – Sony Interactive Entertainment Japan](#)
- ソニーのアクセシビリティ  
[ソニーグループポータル | アクセシビリティ \(sony.com\)](#)

## さらに詳しく

以下のサイトを参考にしてください。

- 厚生労働省  
[精神・発達障害者しごとサポーター 養成講座 e-ラーニング | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](#)
- 総務省  
[みんなの公共サイト 運用ガイドライン  
000439213.pdf \(soumu.go.jp\)](#)
- デジタル庁  
[ウェブアクセシビリティ導入ガイドブック | デジタル庁 \(digital.go.jp\)](#)

2023 年 10 月