



メディア ユニバーサルデザイン ガイドブック

Media Universal Design Guidebook



はじめに

昨今の多様化した情報化社会では、チラシやポスターなどの紙媒体をはじめ、パソコンやスマートフォンを含めた様々な媒体が情報提供の手段として利用されています。

しかし、情報を伝えるときに、“誰にでも分かりやすい、見やすい”ものでなければ、大切なことが伝わらない、あるいは事実と異なる情報として伝わってしまい、後でクレームやトラブルに発展する可能性もあります。

超高齢社会の到来や障害者差別解消法の施行、また海外からの外国人旅行客の急増など、様々な人への配慮を求められる現代においては、より多くの人に正しい情報が伝わるように、発信者側が“メディア・ユニバーサルデザイン”を意識することが必要です。

メディア・ユニバーサルデザインの趣旨をご理解いただき、誰もが暮らしやすい社会への一助とするため、このガイドブックを活用していただければ幸いです。

目次

第1章 メディア・ユニバーサルデザインとは

- 1. メディア・ユニバーサルデザインとは P02
- 2. メディア・ユニバーサルデザインの必要性 P02

第2章 「見え方」の多様性

- 1. 色覚と色弱者 P03
- 2. 色覚タイプ P03
- 3. 多様な色覚に配慮する必要性 P03
- 4. 色弱者の色の見え方 P04～P05
- 5. 白内障の人の見え方 P06
- 6. 視覚に障がいのある人の見え方 P06

第3章 様々な配慮方法

- 1. 色の組み合わせの配慮 P07
- 2. 色以外の工夫 P08
- 3. 文字に関する配慮 P09
- 4. 文章構成や言葉に関する配慮 P10～P11
- 5. その他の配慮 P12

第4章 分かりやすい情報提供の例

- 1. ハザードマップの配慮 P13
- 2. 浜松市の取り組み P14

第5章 様々な支援ツール

- 1. 支援ツールの紹介 P15

第6章 イラストの使用や言葉の表現について

- 1. イラストの使用 P16
- 2. 言葉の表現 P17

参考

- いろいろなピクトグラム P18

1.メディア・ユニバーサルデザインとは

ユニバーサルデザインの考え方にに基づき、文字や色の使い方などに配慮・工夫することで、色弱者や弱視者はもとより、一般の人、高齢者、子供、外国人など、より多くの人が見やすく、分かりやすい情報提供を行うことです。



2.メディア・ユニバーサルデザインの必要性

人間は、情報の87%を視覚から得ているといわれています。

しかし、発信される情報の中には、文字の大きさやフォント、色使いなどに配慮していないものも多く、誰でも一度は「見にくい」、「分かりにくい」と感じたことがあるのではないのでしょうか。

視覚に不自由を感じていない人でも、加齢による視力や色の識別能力の低下を避けることはできないため、分かりやすい情報提供の方法を知ることは、誰にとっても大切です。より多くの人に分かりやすく情報提供するために、また情報を入手しやすい環境づくりを進めていくために、メディア・ユニバーサルデザインの必要性は、ますます高まっています。

65歳以上の高齢者
約2,860万人
(22.6%)

弱視者
約100万人
(0.8%)

色弱者
約320万人
(2.5%)

約3,280万人 (25.9%)

日本の
総人口

約1億2,653万人[※]

※平成30年7月現在

ユニバーサルデザインとは

年齢、性別、身体能力、国籍等人々が持つ様々な特性や違いを超え、すべての人に配慮して心豊かな暮らしづくりを行っていかうとする考え方のことです。

(「浜松市ユニバーサルデザイン条例」より)



第2章 「見え方」の多様性





1. 色覚と色弱者

「色覚」とは、色の見え方や感じ方のことです。

色覚は、目の網膜にある「錐体」の働きにより大きく4つのタイプに分かれ、そのタイプは、遺伝によって決まるといわれています。L(赤)・M(緑)・S(青)の3種類の錐体が、正常に機能しているタイプを「一般色覚者」というのに対し、いずれかの錐体に異常があり、一般的な色覚とは異なる人を「色弱者」(色覚障がい者)といいます。

2. 色覚タイプ

下の図は、色覚タイプによる色の見え方のシミュレーションです。例えば、1型2色覚(P型)や2型2色覚(D型)の場合、赤から緑の範囲について黄色を中心に、左右ほぼ対称の色に見えているのが分かります。そのため、一般的な色覚では見分けが可能でも、色弱者には見分けにくいという色の組み合わせがあります。

色の見え方シミュレーション	色覚タイプ	割合(男性)	
	一般色覚(C型)	約95%	
	色弱者	1型2色覚(P型) ※赤錐体の変異	約1.5%
		2型2色覚(D型) ※緑錐体の変異	約3.5%
		3型2色覚(T型) ※青錐体の変異	約0.001%

出典:メディア・ユニバーサル・デザイン ガイドライン(メディア・ユニバーサル・デザイン協会)

3. 多様な色覚に配慮する必要性

日本人の色弱者の割合は、男性の約20人に1人、女性の約500人に1人とされています。日本全体では約320万人以上いると推定され、静岡県の人(約370万人)に近い色弱者がいることとなります。

多様な色使いによる情報があふれている現代においては、より多くの人に情報を正確に分かりやすく伝えるために、誰にでも分かりやすい色使いを心掛けることが必要です。

4.色弱者の色の見え方

色弱者の中には、このように見えている人がいます。
(程度や色覚タイプによって個人差があります。)

例1



一般的な見え方



色弱者(D型)の見え方 例

例2



一般的な見え方



色弱者(D型)の見え方 例

例3



一般的な見え方



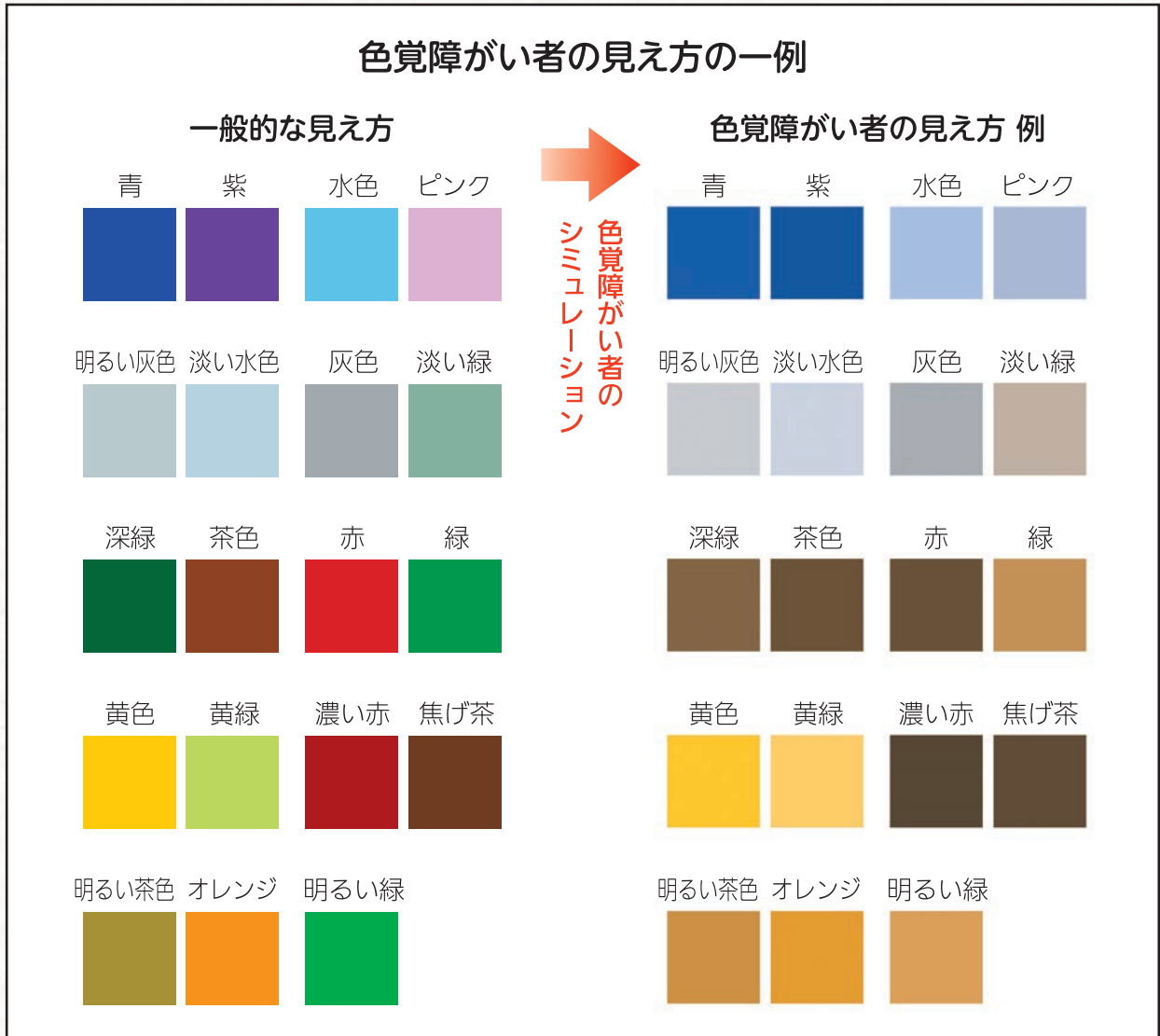
色弱者(D型)の見え方 例

※色弱者への配慮は、1型2色覚(P型)と2型2色覚(D型)を対象としています。

色弱者の色の見え方シミュレーション

下の色の組み合わせは、色弱者の色の見え方をシミュレーションしたものです。(程度や色覚タイプによって個人差があります。)

「青と紫」「深緑と茶色」「赤と緑」「水色とピンク」などが識別しづらい色の組み合わせです。また、識別しづらい色に、ある特定の色を同量足した色も識別しづらくなります。



出典:メディア・ユニバーサル・デザイン ガイドライン(メディア・ユニバーサル・デザイン協会)

コラム

諸外国の色弱割合

色弱者の割合は国や地域によって異なります。欧米では約12.5人に1人、北欧では約10人に1人と日本より割合が高くなります。逆に、アフリカでは約50人に1人と日本より低くなります。世界全体でみると、2億人以上の色弱者がいることになり、これは血液型がAB型の人の数に匹敵します。



5.白内障の人の見え方

高齢になると程度の差はありますが、ほとんどの人が白内障になるといわれています。

目の中のレンズ(水晶体)が濁ることで視力が低下し、視界が暗くなったり、ものが二重に見えたり、時には眩しく見えたりするなどの症状が現れます。

一般的な見え方



白内障の人の見え方 例



6.視覚に障がいのある人の見え方

視覚障がいの割合は、全盲が3割程度、光や色は判別できる弱視(ロービジョン)が残りの7割とされています。

弱視(ロービジョン)の見え方は様々で、上記の白内障のほか、視野狭窄(緑内障など)や遠視、斜視などがあります。

弱視(ロービジョン)の見え方 例①



弱視(ロービジョン)の見え方 例②

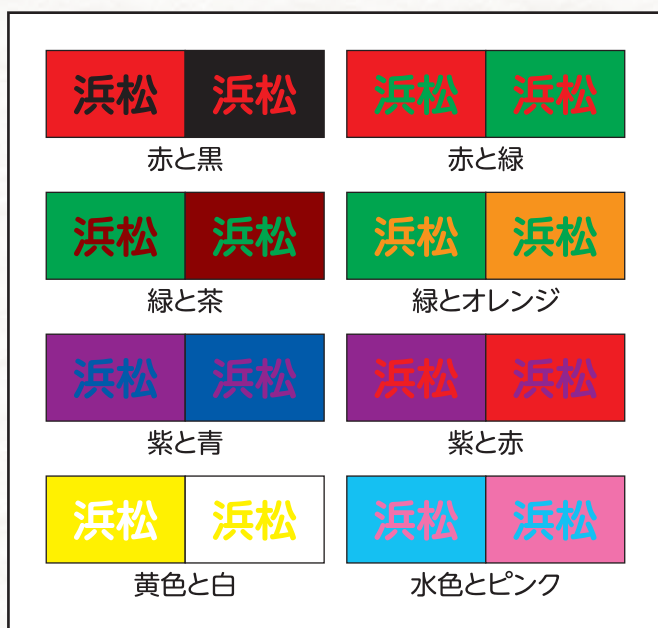


第3章 様々な配慮方法

1.色の組み合わせの配慮

文字と背景に色を付ける場合は、色弱者や白内障の人が見分けにくい色の組み合わせにならないよう注意が必要です。

× 色弱者や高齢者が見分けにくい例



○ 色弱者や高齢者が見分けやすい例



色弱者

- **赤** や、**緑** は特に識別しづらいため注意しましょう。
また、**濃い赤** は、**こげ茶** や **黒** と見分けにくい色です。
- **青** は、どの色覚タイプでも識別しやすい色といわれています。
- 識別しづらい色の組み合わせをする場合は、文字に縁取りを入れると見やすくなります。



- 文字の色と背景の色には、「明度差※」を付けると、より識別しやすくなります。
※明度差…色の明るさや暗さの度合いの差
例「明るい色の背景に濃い色の文字」、「濃い色の背景に明るい色の文字」
- 上記以外にも、**黄色** **黄緑** **黄土色** などの同系色の組み合わせや、**水色** **ピンク** **薄い緑** などのパステルカラーの組み合わせは避けましょう。

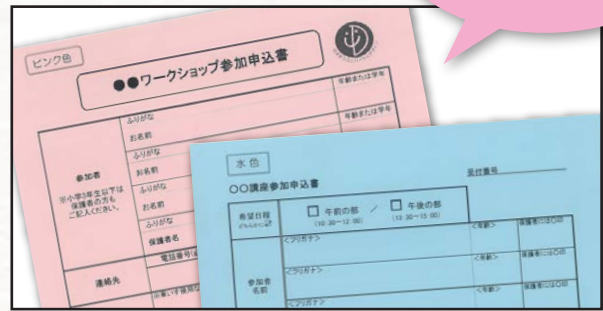
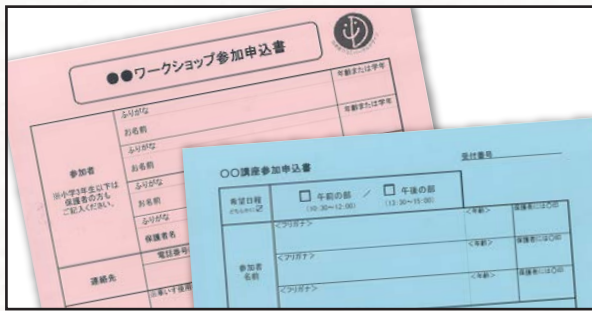
白内障

- 特に「**黒と紺**」や「**パステルカラー**」など、明度差のない色の組み合わせは避けましょう。

2.色以外の工夫

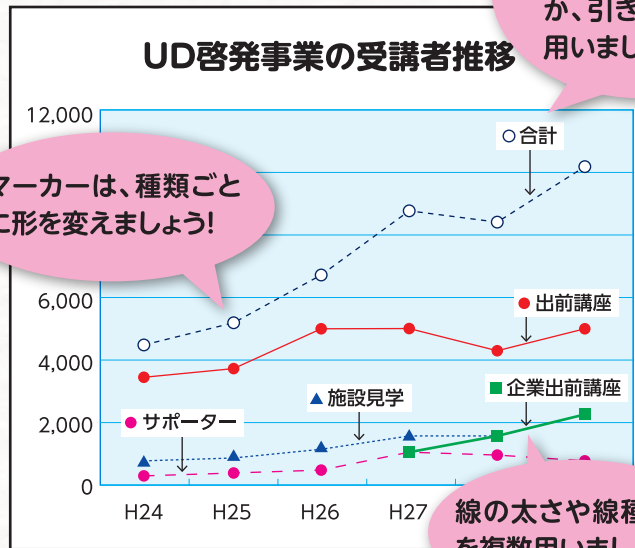
色以外にも様々な工夫を取り入れることによって、情報を識別しやすくなります。

①記入用紙等



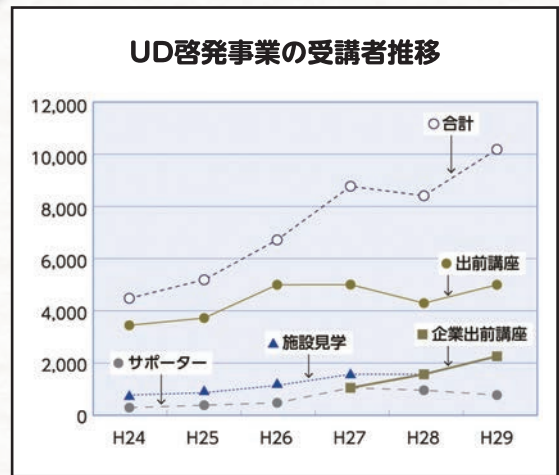
色名や文字、記号を併用しましょう!

②折れ線グラフ



凡例はグラフに直接書き入れるか、引き出し線を使いましょう!

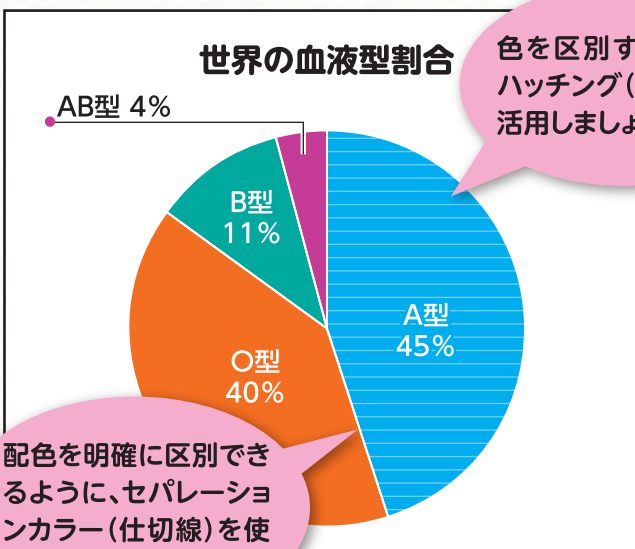
色弱者(D型)の見え方例



マーカーは、種類ごとに形を変えましょう!

線の太さや線種などを複数使いましょう!

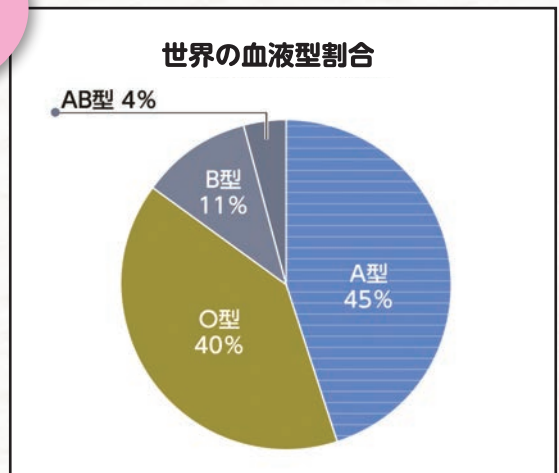
③円グラフ



色を区別するためにハッチング(地模様)を活用しましょう!

配色を明確に区別できるように、セパレーションカラー(仕切線)を使いましょう!

色弱者(D型)の見え方例



3.文字に関する配慮

①文字の大きさ

A4サイズで文書を作成する場合、文字の大きさは**12ポイント以上**が適切とされています。特に、子供や高齢者が対象となる場合は、**14ポイント**を使用するとよいでしょう。弱視者の場合も、文字サイズを配慮することによって、視覚的に情報を伝えられる場合があります。

- ✕ 文字の大きさが読みやすさは変わります。(9ポイント)
- △ 文字の大きさが読みやすさは変わります。(10.5ポイント)
- 文字の大きさが読みやすさは変わります。(12ポイント)
- 文字の大きさが読みやすさは変わります。(14ポイント)

②フォントの設定

明朝体は文字の太さが均一でないことから、一般的に**ゴシック体**の方が読みやすいとされています。ただし、長文の場合、全てをゴシック体にすると圧迫感が出て読みにくいと感じる場合があるため、必要に応じて複数のフォントを使い分けましょう。読みやすさに配慮した「**UDフォント**」の使用も有効です。

※「UDフォント」については、P15参照。

従来
フォント

フォントで読みやすさは変わります。(明朝体)
フォントで読みやすさは変わります。(ゴシック体)
フォントで読みやすさは変わります。(丸ゴシック体)

UD
フォント

フォントで読みやすさは変わります。(UD 明朝体)
フォントで読みやすさは変わります。(UDゴシック体)
フォントで読みやすさは変わります。(UD丸ゴシック体)

③強調

文字を強調したい場合、色の変更のほかに「**文字サイズの変更**」や「**フォントの変更**」という方法があります。また、アンダーラインを引いたり、白抜き文字を使用したりすることも有効です。

改善例

下記の**注意事項**をご覧ください。

下記の**注意事項**をご覧ください。

- 太字
- アンダーライン

下記の**注意事項**をご覧ください。

- 白抜き文字

下記の**注意事項**をご覧ください。

- 前後で
大きさを変更

4.文章構成や言葉に関する配慮

①行間・文字間

情報を無理に詰め込みすぎず、余裕を持たせた配置にすることが大切です。

× 読みにくい例

ユニバーサルデザインとは、年齢、性別、能力、国籍、障がいの有無に関わらず、全ての人が暮らしやすいまちづくりや環境づくりを行っていくこととする考え方のことです。

○ 読みやすい例

ユニバーサルデザインとは、年齢、性別、能力、国籍、障がいの有無に関わらず、全ての人が暮らしやすいまちづくりや環境づくりを行っていくこととする考え方のことです。

②ルビ、漢字・ひらがな表記

子供や外国人などが目にする文書やチラシの場合、難しい漢字には「ルビ(ふりがな)」を振るようにしましょう。

漢字表記を避け、全てをひらがな表記にすると読みづらくなってしまう場合があるため、対象者の年齢や能力に応じ、適切な量の漢字を使用するようにしましょう。

小学校低学年用



小学校中学年用



小学校高学年用



作成：健康安全課

③ 専門用語等の使用

専門用語や分かりづらい表現を避け、分かりやすい言葉に変換して表記するようにしましょう。専門用語などを使用する場合は、用語の説明を添えましょう。

例えば…

- × 国保 ▶ ○ 国民健康保険
- × 肝要である ▶ ○ 非常に重要である

例えば…

- 近年、インバウンド※が急増しています。
- 東京オリンピック・パラリンピックのレガシー※として…

※海外からの
外国人旅行者

※遺産、
後世に残すもの

④ やさしい日本語

外国人や知的障がい・発達障がいのある人など、日常的なコミュニケーションに不便を感じている人でもやさしい日本語であれば理解できる場合があります。

● 尊敬語や謙譲語は使わない

例えば…

お願い申し上げます ▶ お願いします
どちらに行かれますか ▶ どこに行きますか

● 具体的に表記

例えば…

交通機関 ▶ バスや電車
荒天 ▶ 大雨や台風

● 熟語などを避け、和語で表記

例えば…

開始します ▶ 始めます
避難してください ▶ 逃げてください

● 外来語を避ける

例えば…

テキスト ▶ 参考書・教科書
ツール ▶ 道具

コラム

会話でも役に立つ! やさしい日本語

やさしい日本語は、表記に限らず会話でも役立ちます。

会話のときには、上に挙げた例のほか、「短く」「はっきり」「最後まで」言うことを意識しましょう。

また、なるべく方言は避け、標準語で話しましょう。

話した内容がしっかりと伝わっているか、相手に確認することも大切です。



5. その他の配慮

① 多言語表示、ピクトグラム表示

外国人が利用する施設では、案内表示やパンフレットなど、日本語だけでなく多言語表示をするよう配慮しましょう。

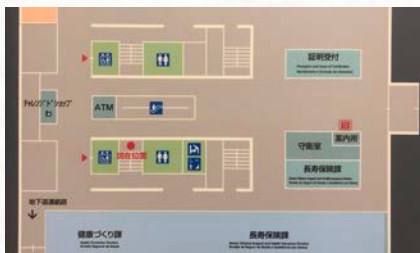
案内表示は多言語のほかに、ピクトグラム(絵文字)を併用することによって、受け手の使用言語に関わらず場所や意図を伝えることができます。

また、案内表示は見やすい高さに設定することも大切です。

※ピクトグラムについてはP18参照。



多言語版ゴミカレンダー



館内案内板
(浜松市役所)



乗り場案内
(バスターミナル)

② 点字版・音声版の作成

文書を作成するときには、併せて点字版を作成することを検討しましょう。ただし、視覚障がい者の中でも点字が読める人は10人に1人程度といわれているため、点字に加え、音声による情報伝達といった配慮も必要です。

SPコードやQRコードを添付することによって、文字情報を音声で伝えることができます。

※SPコード…文字情報を音声で聞くためのコード
(スマートフォンのアプリや、専用の読取機が必要です)

例えば…



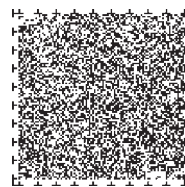
広報はままつ
「点字版」「音声版CD」

例えば…

「Uni-voice」などの、
コードを読み取ることができる
スマートフォンアプリがあります。



〈SPコード〉



③ イラスト等の挿入

文書やパンフレットなどを作成する場合、言葉だけで説明するよりも、図やイラストを用いた方が分かりやすく、興味を引く場合があります。

第4章 分かりやすい情報提供の例

1. ハザードマップの配慮

緊急時に備えて、日頃から正確な情報提供を行うことが大切です。

下のハザードマップの例では、色使いだけでなく、重要な情報を目立たせるなどの配慮をしています。

【改善前】

重要な情報(避難所)が他の情報と区別しにくくなっています。



一般的な見え方

色覚障がいのある人にとって見分けづらい色が隣接しています。

全体的に

重要な情報(地区ごとの避難方向)が盛り込まれていません。色覚障がいのある人にとって見分けづらい色が隣接しています。



色弱者(D型)の見え方 例

【改善後】

重要な情報(避難所)を白抜き文字にし、他の情報と区別しやすくしました。



一般的な見え方

色覚障がいのある人にとって見分けやすい配色に変更しました。

全体的に

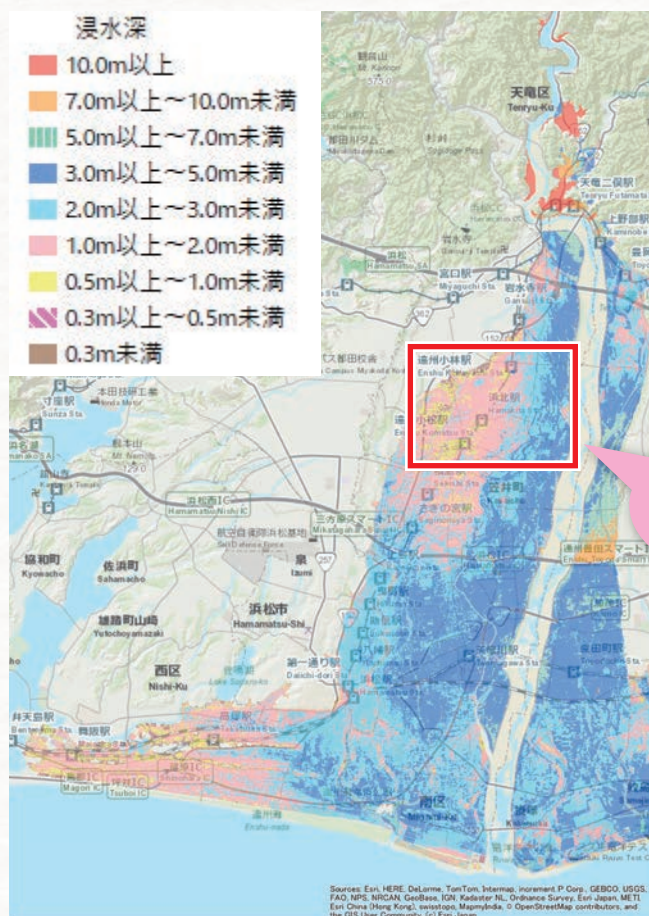
重要な情報(地区ごとの避難方向)を矢印で表示しました。より多くの人にとって読みやすいユニバーサルデザイン対応の書体に変更しました。



色弱者(D型)の見え方 例

2.浜松市の取組み

【全体図】



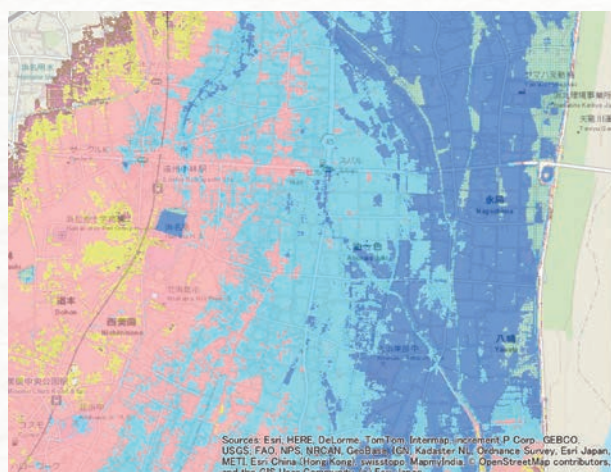
色弱者をはじめ、より多くの人に分かりやすく情報提供を行うため、市民の皆様からいただいた意見をもとに、水害ハザードマップの色の使い方に配慮しています。

また、紙媒体の配布による情報提供だけではなく、市HPにも情報を掲載することによって、より多くの人が必要な情報を入手、使用できるようにしています。

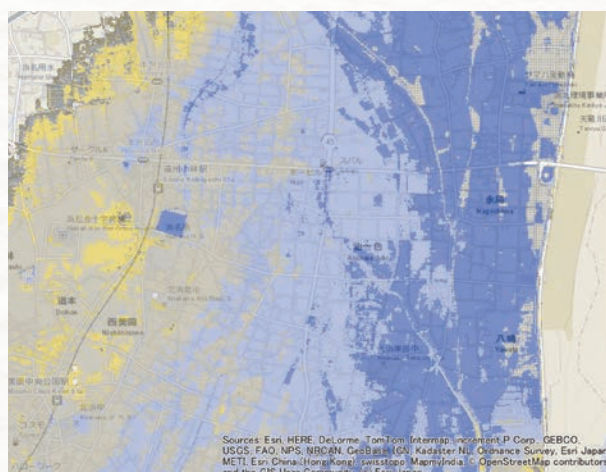
「拡大図」
表示地域

◀天竜川流域洪水ハザードマップ

【拡大図】 ※色の使い方の効果を分かりやすくするため、緊急避難場所の情報は省略しています。



一般的な見え方



色弱者(D型)の見え方例

市内主要河川流域ごとの洪水ハザードマップ、浜松市防災マップは「浜松市HP」をご覧ください。

<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/bosai/bosai/map/index.html>



第5章 様々な支援ツール

1. 支援ツールの紹介

●色のシミュレータ

様々な色覚特性を体験できるスマートフォン用アプリ(iOS、Android対応)。カメラやフォルダ内の画像をリアルタイムで色覚別にシミュレートすることができます。(無料アプリ)

<https://asada.website/cvsimulator/>



●やさしい日本語チェッカー

下記のサイトでは、「書きたい」「話したい」内容がやさしい日本語になっているかどうかを確認することができます。(無料)

<http://www4414uj.sakura.ne.jp/Yasanichi1/nsindan/>



●UDフォント

UDフォントとは、文字の不明瞭さを解消し、読みやすさを追求したフォントです。「UD明朝体」「UDゴシック体」「UD丸ゴシック体」「UDデジタル教科書体」などがあります。(株式会社モリサワ)Windows10以降、標準搭載されており、WordやExcel、PowerPointなどで使用することができます。(無料)

UDフォントの特徴(サンプル字体:UD新ゴ)

な ▶ な ブ ▶ ブ 83 ▶ 83

ここで紹介した支援ツールは一例です。様々な企業や団体が商品開発をしていますので、検索してみてください。

庁内の取組み

刊行物表現適正化支援事業

UD・男女共同参画課にて、刊行物のデザイン及び色使いなどがメディア・ユニバーサルデザインに配慮されているか、また、男女共同参画の視点から不適切な表現及びイラストの使用がないかのチェックを行っています。(市の事業に限ります。)

バリエントール(色弱疑似体験フィルタ)の貸出し

色弱者が感じる色の見分けにくさを体験できる特殊フィルタ。フィルタを通して見ることによって、配色を確認することができます。

※UD・男女共同参画課のほか、各区区振興課で貸出しを行っています。(貸出しは庁内各課に限ります。)使用する際は「使用上の注意」をよく読み、CUDチェック以外の用途で使用することがないように、注意してください。モニターなど、色光を直接見ているものには対応していません。



1. イラストの使用

イラストを挿入するとき、そのイラストから特定の偏見が生まれないよう配慮することが必要です。例えば、「男は仕事、女は家庭」など、性別で役割分担を決めつけてしまうようなイラストの使用は避けましょう。



使われることが多いイラスト

- 女性はいつもエプロン姿、男性はいつも背広とネクタイ姿
- 女性の服装はいつも暖色系、男性の服装はいつも寒色系
- 屋内遊びをするのは女の子、屋外遊びをするのは男の子
- 家事や介護・子育てをするのは女性
- リーダーとして先頭に立つのは男性
- 男性は女性に頼られている
- 高齢女性の服装はいつも着物



このような配慮が必要です

- 男性でも女性でも、好きなもの、やりたいことは多様であるということを踏まえた表現をしましょう。
- 「男は仕事、女は家庭」という性別でイメージを固定化しないようにしましょう。
- 男女を対等に、相互協力的に表現しましょう。

このほか、「職場」を表現するときにも、役職・役割を性別で決めつけてしまったり、男性ばかりが会議を主導しているような印象を与えてしまったりしないよう、配慮が必要です。

2.言葉の表現

①言葉の表現

普段何気なく使っている言葉の表現には、男性を中心とした社会構造や、男女の役割分担意識が反映されたものがあります。男女差別につながりそうな表現は避け、男女の役割を決めてしまわないような表現を心掛けましょう。

避けたい表現例	望ましい表現例	見直しの理由
主人、旦那、奥さん、家内	夫、妻、パートナー	男性を「主」、女性を「従」と捉える表現であり、「女性は家の中にいるもの」といった印象を与えます。
キャリアウーマン、サラリーマン	会社員、職員、スタッフ	これらは職業名ではなく、男女で表現を区別する必要はありません。
〇〇ちゃん、〇〇くん	〇〇さん	男女とも統一した敬称・呼称を使いましょう。

「女子職員」「女性議員」など、合理的理由がなく性別を強調し、女性の場合のみ修飾語句をつける表現は避け、どうしても必要な場合は「女性の職員」「議員のうち女性は」などと言い換えるようにしましょう。

②統計の表記

統計における、人数に関するデータを客観的資料として示すときにも、男性を中心とした表現を避け、男女別の内訳を並列的に示すようにしましょう。

避けたい表現例	望ましい表現例	見直しの理由
〇〇人(うち、女性△人)	〇〇人(男性△人、女性□人)	内数で女性を表現することにより、「男性が主で、女性が例外的に含まれている」という印象を与えます。

コラム

女子力って何だろう？

イベントや講座等の名称でときどき見かける「女子力」。この言葉の意味、きちんと説明できますか？「女子力」とは、平成21年の新語・流行語大賞にノミネートされた言葉ですが、明確な定義はありません。

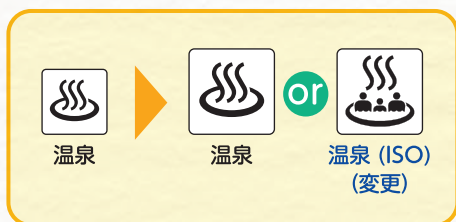
「家事ができる」「細やかな気配りができる」「女性が自分らしく生きる力」など、様々な意味で使われますが、読み手に誤解を与える場合もありますので、使用する場合には読み手側に配慮して使用しましょう。



参 考

いろいろなピクトグラム

ピクトグラムとは、文字を使わずに絵で情報を伝える手段です。私たちの暮らしの中にはたくさんのピクトグラムが使われていて、言語が違う外国人でも情報を知ることができます。しかし国によって文化が違うため意味を間違えて捉えてしまうこともあります。



例えば、この「温泉マーク」を、外国人は「温かい料理を提供するお店」と連想してしまうようです。そのため日本人、外国人問わず、誰にとってもわかりやすいピクトグラムが必要になるのです。平成14年にJIS(日本工業規格)で標準化されたピクトグラムは、平成29年7月に一部修正が加えられ、現在ここにあるものを含め約150種類がJIS規格として規定されています。

公共・一般施設



交通施設



商業施設



安全



禁止



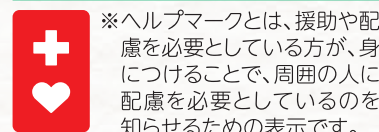
注意



指示



ヘルプマーク



※ヘルプマークとは、援助や配慮を必要としている方が、身につけることで、周囲の人に配慮を必要としているのを知らせるための表示です。

平成29年7月改正

変更した7種類



追加した15種類



JIS規格に規定されているピクトグラム一覧は「国土交通省HP」をご覧ください。

http://www.mlit.go.jp/sogoseisaku/barrierfree/sosei_barrierfree_tk_000145.html



このガイドブックは、浜松市ユニバーサルデザイン審議会及び庁内関係課による検討会での意見を参考に作成しました。

検討会メンバー

文書行政課、広聴広報課、国際課、障害保健福祉課、高齢者福祉課、
幼児教育・保育課、指導課、UD・男女共同参画課



このガイドブックは、メディア・ユニバーサル・デザイン協会の認証を受けています。

発 行

浜松市 市民部 UD・男女共同参画課

〒430-8652 浜松市中区元城町103-2
TEL:053-457-2364 FAX:053-457-2750
E-mail:ud@city.hamamatsu.shizuoka.jp

平成31年3月発行