



「東京ドロンパ」  
FC東京チームマスコット



心のバリアフリー



FC TOKYO

「ハートとハードで、  
バリアをなくそう！」



「ココロ」  
心のバリアフリーイメージキャラクター



## 学ぼう！「心のバリアフリー」

私たちのまちでは、様々な人が日々の活動をしています。考え方や感じ方も人それぞれです。社会にはいろいろな人がいることを知り、お互いのちがいを認め合うことが「心のバリアフリー」の第一歩です。

ホームページでは、「心のバリアフリー」について動画などでわかりやすく解説しています。ぜひチェックしてくださいね！

## やってみよう！「心のバリアフリー」



こまっている人がいることに気づいたり、バリアやこまりごとを正しく知ることはとても重要なことです。さらにそれを行動にうつして、くり返し続けていくことが大切です！

01

自分のまわりを  
見てみよう！

03

自分にできることを  
考えてみよう！

05

相手の気持ちを  
大事にしよう！

02

こまっていそうな  
人がいたら  
声をかけてみよう！

04

お手伝いが  
必要であれば  
行動しよう！



© FC TOKYO

くわしくは  
HPで！



東京都 心のバリアフリー



<https://kokoro.metro.tokyo.lg.jp/>

