

はじめに

“ノーマライゼーション”とか“バリアフリー”という言葉聞いたことがありますか。障害がある人もない人も、共に地域の中で支えあっていくことを基本とする考え方です。

共に生きる社会をめざすにはまず、障害を正しく理解することが大切です。お互いがお互いを認めあい、尊重しあえる社会が実現したら素晴らしいことでしょう。

しかし、普段の生活の中で、ちょっとした手助けをしたいと思っても、多くの方は「どうしたらいいのだろう？」と踏みとどまってしまうがちです。そんなとき、少しでも知識があれば、“一歩”を踏み出す勇気もわいてくるのではないのでしょうか。

この冊子は、障害のある人と出会ったときに、“はじめの一歩”を踏み出すために必要な、基本的な知識や介助の方法を紹介しています。自然な気持ちで、一歩を踏み出すきっかけとなれば幸いです。

視覚障害のある人に

街で視覚障害のある人に出会ったとき

白い杖をついて歩いている人を見かけたことがありますか？その人は一人で歩いていましたか？自分の家の近くや普段通っている場所は、頭の中に地図が描かれているので1人で歩くことができます。ただ、方向を見失った時や初めて行く場所については頭の中に地図が描かれず、迷ってしまうことがあります。このような時にみなさんからのサポートがあると、大変に助かります。

目の不自由な人は、困っていてもどこにどんな人がいるのか分からず、自分からは声をかけられませんので、「何かお手伝いしましょうか」とサポートする方から声をかけてみましょう。

ワンポイントアドバイス

道を尋ねられた時、「あそこ、そこ」などの指示語は禁物

場所を説明する時に、例えば「新潟市役所はどこですか」と訪ねられた場合「あそこにありますよ」と指さしても、「あそこ」がどこなのか分かりません。具体的に「前方　メートル歩いた右側です」などと教えてください。

お金の受け渡しは金額を言って

お金の受け渡しは、間違いがあるとお互いに不快な気持ちになりますね。金額をはっきり言って直接手渡します。

一緒に歩くときは楽しく

堅くならず歩きながら会話をするのもよいでしょう。景色や街の様子を伝えることは大切な情報源になります。ただし、安全への配慮を第一にしてください。また、相手のことを根ほり葉ほり聞くのはやめましょう。

頭上に注意

塀越しに突き出ている小枝や、頭上の看板などが、目の不自由な人の顔や頭に当たってケガをすることがあります。足元や前方だけでなく、高い所への配慮も大切です。

早すぎる「予告」は不安のもと

階段までまだまだ距離があるのに、「もうすぐ階段ですよ」と知らされると、「まだかな、まだかな」と不安になります。状況が変わる時は、その直前で伝えます。

視覚障害のある人のサポートのしかた

一緒に歩くときの基本

サポートする人が目の不自由な人の半歩前の左側に立ち、右肘のあたりを軽くつかんでもらうのが基本姿勢です。

また、身長差に応じて、肩や手首にふれることもありますので、本人の希望する方法で歩くようにします。白杖は目の不自由な人にとって体の一部です。杖をつかんだり、引っばったりしないでください。

歩く速度は目の不自由な人に合わせます。常に2人分の幅を意識して歩きます。曲がり角、段差、傾斜など道路の状況が変わるときは、その直前に「右に曲がります」などと声をかけてから、曲がるようにします。自転車など危険物を避ける時はあわてずに、止まって声をかけます。

狭い所を通るとき

2人並んで通れない所では、「狭くなります。後ろにまわって1列になりましょう」と声をかけ、サポートする人は手を持ち替えて肘を背中に回し、一人分の幅になるように前に出しましょう。

目の不自由な人を後ろから押すことは、大変危険なので絶対にしてはいけません。

階段(段差)の上り下り

階段に正面から向かい、手前で止まり、「昇り階段です。(下り階段です)」と声をかけます。上る時は、サポートの人が先に1歩足をかけて、目の不自由な人の足が最初の段差にかかるのを確認したら、サポートの人が1段先をゆっくり上ります。下る時も同じ手順です。

また、階段に手すりがある場合には、手すりを活用してもらいましょう。

横断歩道を渡るとき

目の不自由な人が横断歩道をひとりで渡るのは、とても緊張することです。特に音響信号機がない場合、人の気配や車の音で判断するため大変不安です。信号が青になったら、「青ですよ。渡れますよ」と声をかけてください。「一緒に渡ってください」と言われたら、一緒に渡ってください。渡り終えたら、場所やどちらの方向を向いているかを教えてあげます。

乗物を利用するとき

電車の場合～切符売り場で～

切符売り場の周辺は混雑しているうえに、自動券売機の操作がわかりにくい、運賃がわからないなど、とまどうことの多い場所です。サポートする時は、目の不自由な人が何をしてほしいのかをよく確かめ、その場の状況を適切に判断しましょう。切符を買ってあげる場合は、行き先を聞いて金額を伝え、お金を預かって切符を購入します。

電車の場合2～改札からホームへ～

人があふれ、電車が次々と入ってくる大きな駅のホームは不安で危険な場所です。改札口などで目の不自由な人を見かけたら、「ホームまでご一緒しましょうか」と声をかけましょう。誘導する場合は混雑していても、あわてずに、人波がとぎれるのを待ちます。特にホームは転落事故などの危険性が高いのでできるだけ声をかけましょう。

電車の場合3～電車の乗り降り～

ホームと電車の間隙に落ちる危険があるので、この点に注意します。ドアが開いたら、まず白杖で電車の床面を確認してもらい、次に白杖の所に足が行くように、声をかけて一緒に乗り込みます。降りるときも同じ手順で、あわてずに、2人の呼吸が合うようにタイミングを図るのがコツです。サポートする人が慣れていない場合、なるべく駅員や車掌のいる近くで乗り降りしましょう。

バスの場合

乗り降りは階段と同じ要領ですが、ステップが高いので、手すりの位置を教えてあげます。一緒に乗車する場合は、座席や吊革に手を触れさせてあげましょう。

自動車の場合

まず、車の向きを知らせ、目の不自由な人の片手を車の屋根に、もう一方の手をドアの端に持っていき触れさせてあげます。次に、屋根に置いた手をシートに移しながら座る位置を確認して、乗車してもらいます。

ビルなどで

エスカレーターの利用

エスカレーターに正面から向かい、まず上りか、下りかを伝えます。次に目の不自由な人の空いている方の手を取って、エスカレーターのベルトに持って稜、ベルトを軽くつかんでもらいます。そして声をかけながら一緒に足を踏み出します。エスカレーターの利用を好まない人もいます。その場合は、近くにエレベーターがあれば、そちらに案内します。

エレベーターの場合

乗り降りの時に声をかけて乗り込みます。乗ったら、ドア側に向きを変え、行き先階のボタンを押してあげましょう。

椅子に座るとき

椅子がどこにあるのか分かるように、椅子の背に少し触れさせてあげます。見えなくても1人で椅子には十分かけられます。ただ、椅子の位置と方向がわかるようにサポートします。

背もたれのない椅子の時には、「背もたれはありません」と説明しましょう。

一緒に食事をするとき

料理の位置は、テーブルの上を時計の文字盤に見立てて説明するとよいでしょう。例えば、「3時の位置に紅茶、9時の位置にパンがあります」という具合に伝えると、全体の配置がイメージできます。また、食事は楽しみながらしたいものです。器などにそっと手を触れさせてあげると形や大きさが分かり、また色や模様など説明すると楽しい食事になるのです。

また、物を動かす時は、必ず「を移動させました」というように伝えてください。言わないと本人はどこにおいたのか不安になってしまいます。

トイレを利用するとき

異性の場合は、トイレを利用する同性の方にサポートをお願いしましょう。トイレの中では、便器の種類・位置・向き、トイレットペーパーの位置、水の流し方、手洗いの位置などを説明します。また、汚れなどへの配慮も大切なことです。

席をはずすときは

部屋の中で2、3人が話し合っている時に「さん」と声をかけると、「席をはずしていません」などと言われて不快な思いをすることがしばしばあります。狭い部屋などでは人の気配は見えなくてもわかりますが、夢中で話をしているとつい気づかず、いなくなった人を呼んでしまうことになります。

こんな時は「ちょっと席をはずしますから」とひと言、声をかけましょう。

また、路上でも話しかけられたので立ち止まり、話し出すといつの間にかいなくなってしまい、ひとり言をいっているような滑稽な状態になり、いやな思いをする事があります。こんな時には「いいです。けっこうです。失礼します」と言ってからその場を離れましょう。

弱視の人への理解のために

弱視(ロービジョン)とは？

視覚障害のある人には『目の全く見えない人』と、『弱視(見えにくい)の人』がいます。『目の全く見えない人』は歩行に白い杖(前項で記述)を必要とし、紙などに書いてある字を読むことはできません。『弱視の人』は文字をそのまま読むのが大変なので、新聞などの小さい文字はルーペや拡大読書器という道具を使って拡大して読むことがあります。

視覚障害のある人の半数以上は、『弱視の人』とされています。『弱視の人』は、常に白い杖を使っているわけではないので、晴眼者(視覚障害のある人に対して、目の見える人を言う)と区別がつかない場合があります。このため目の不自由なことをまわりの人にわかってもらえない場合もあります。

弱視の見え方

弱視の見え方は、近視のように単に「視力が低いからめがねをかければよい」というだけではありません。

例えば、

- ・ぼやけて、細部がわからない
- ・光がまぶしい
- ・一度に見える範囲が狭い(視野が狭い)
- ・視線の中心部分が見えない

などがあり、様々です。

弱視は、これらが組み合わされている場合が多く、見え方は人によって違います。

見えにくくて不便に感じることの例

歩行の妨げになるもの

誘導ブロックの上の看板・自転車・車は、安全な歩行の妨げになります。特に弱視の人が歩いている時は、注意が前方に集中していますので、一度に全体を見渡せません。

信号機

信号機は、弱視の人にとっては小さく、どこにあるかわかりません。また、信号の色が区別できない人もいます。

さらに、時間によっては太陽の光がまぶしくて見えないこともあります。そのため、多くの方はまわりの人に合わせて横断歩道を渡っていきます。

ATM機

ATM機の画面は、角度によっては光ってしまって見えにくいです。またくっきりしていない文字はぼやけて見えます。

記入用紙

枠の線が細くうすい色であったり、記載欄が小さいものは、書くのに苦労します。

駅の料金表など

標示物は、目の高さから離れれば離れるほど見えにくくなります。運賃表や時刻表は、柱や壁などに目の高さで大きく書いてあると見やすいです。

その他、見えにくい表示の例

その他見えにくいものとしては、トイレの男女別表示、バスの料金表などがあります。トイレの男女別表示は、デザイン重視のため、男女の形の差がなく、コントラストがないためです。

また、レトルト食品、パッケージされた肉などは、離れて見てもわからず、さわっても区別がつかえません。白い杖をもっていない場合には、『目が不自由だ』ということが周りからわかりにくいので、目を近づけてじっと見ていると、まわりの人に不審に思われてしまい、「見たくても見れない」という不便が生じることもあります。

白杖(白い杖)

弱視の人は、ふだん白杖を使いませんが、危険を感じる時、まわりの人に何かしてほしい時、まわりの人に何かしてほしい時、視覚障害者として理解してほしい時などに使います。

駅のホームは弱視の人にとっては、とくに危険な場所です。

点字ブロック

足の裏に触る感覚で識別ができるようになっています。

線状の突起は誘導用に通路の方向に平行しておき、点状の突起は注意すべき位置を示す場合などに使われます。

歩道の色と同じ、あるいは似た色のブロックだと弱視の人には区別ができず利用しにくいです。

<引用>バリアフリーブック 見えにくいってどんなこと？

弱視に出会う本 (発行:小学館)

<監修>(財) 共用品推進機構

盲導犬をつれている人に出会ったとき

目の不自由な人の『目の代わり』となって、安全を確かめながら目の不自由な人の歩行を助けるのが盲導犬です。盲導犬とそのユーザー（目の不自由な人）は十分な訓練を積み、お互いに深い信頼と愛情、連帯をもって社会に出るので、自主的、積極的に行動できるのが特徴です。それでも盲導犬がすべて解決するというわけではありません。時には周囲の人が声をかけてくれることも必要です。

ワンポイントアドバイス

仕事中は声をかけないでね

- ・盲導犬がハーネス(胴輪)をつけている時は、呼んだり、なでたり、口笛を吹いたりしないでください。
- ・声をかけられたりすると盲導犬の気が散り、自分がやるべき仕事を見失ってしまうことがあります。盲導犬ユーザーを安全に誘導するためにも、盲導犬は仕事に集中しなければなりません。
- ・原則として盲導犬にさわってはいけませんが、もし、さわりたい場合は、ユーザーに確認をとってからにしてください。

しつけをダメにしないでね

- ・「健康」や「しつけ」のため、食べ物は規則正しく決められたものを与えています。知らない人から食べ物をもらおうと、せっかくの「しつけ」がダメになります。
- ・盲導犬をしかっているのを見ても気にしないでください。他人に迷惑をかけたりしないために必要な「しつけ」なのです。「かわいそう」と言わないでください。

乗り物や食堂、公共施設などで盲導犬を見かけても、安心してください

- ・盲導犬を見かけても、盲導犬はかみついたり、騒いだりしませんので安心してください。訓練を受けた盲導犬にとってユーザーを静かに待つことは、大切な仕事のひとつだからです。また、洋服を着せているのは、部屋に毛を落とさないためなのです。
- ・盲導犬は育っていく過程で、きちんとした「しつけ」を受けているので、車も人も激しく往来する道をユーザーを誘導できたり、周りの人に吠えたりすることはありません。

盲導犬同伴可ステッカー

- ・店舗やタクシー等に掲示してある場合は、その施設が、盲導犬を受け入れていることを示します。



はじめの一步 もくじ

はじめに

もくじ

車いすに乗った人に

街で車いすの人に出会ったとき
車いすの各部の名称
車いす操作の基本
車いすの人のサポートのしかた

視覚障害のある人に

街で視覚障害のある人に出会ったとき
視覚障害のある人のサポートのしかた
弱視の人への理解のために
盲導犬を連れている人に出会ったとき

聴覚障害のある人に

こんな時に困っています
コミュニケーションの方法
心のこもったコミュニケーションのために
手話を覚えましょう

知的障害のある人に

知的障害について
具体的な例をあげてみましょう

精神障害のある人に

精神障害について
こんなことを望んでいます

ボランティアって

こんにちはボランティアセンターです

最後に

はじめの一步は、全35ページの冊子です。障害のある人と出会ったときに、“はじめの一步”を踏み出すために必要な、基本的な知識や介助の方法を、挿絵入りで分かりやすく紹介しています。ご希望の方には、1冊100円(税込)で販売しております。詳しくは新潟市社会福祉協議会ボランティアセンターまでご連絡下さい。

