

車いすを使用している人の手助けの方法を知ってください——入門編

どこを持ってよいのか、どう押せばよいのかは、車いす使用者本人によく聞きます。階段は2段以上の場合は、ひとりで手助けできません。無理をしないで、ひとりでできないときは、まわりの人に声をかけましょう。例えば、駅員や従業員を呼びに行き、知っている人にアドバイスしてもらい、いっしょに手助けすれば、車いすを使っている人も安心です。

●止まる場合



少しでも離れる場合は、必ずブレーキをかけます。ほんの少しの勾配でも動きだしてしまい、危険だからです。

●坂道の場合

《上り》
しっかりグリップを握って、上りは押し戻されないよう腰を入れて、ゆっくり押しします。



《下り》
下りは引き戻すようにします。グリップはしっかり握って、手が離れないように注意します。



*下り坂の場合は、後ろ向きのほうが安心できる場合もあり、本人の希望を伺って手助けをします。

●段を上がる場合

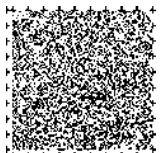


①キャスターを上げる ②キャスターを段に乗せる ③後輪をゆっくり押し上げる

●段を下りる場合



①後輪を下ろす ②キャスターを少し浮かせ、後ろに引く（やや押し気味にするとゆっくり下ろせます。） ③キャスターを下ろす



視覚に障がいのある人の手助けの方法を知ってください——入門編

視覚障がい者が困っている様子に気がいたら、まず声をかけて手助けが必要か、聞いてください。いきなり触れたり、手を引いてはいけません。そして、どのような手助けがしてほしいかをよく伺います。

●腕をつかんでもらうのが基本



●決して手を引っ張らない



●階段での誘導では、常に状況を伝えながら誘導します



一旦止まり、上がりか下がりか知らせます。



歩調を見て、一段一段確実に上がり(下がり)ます。

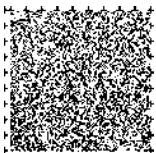


階段が終わったら、知らせて一旦止まります。

●手すりへの誘導は手を添えます
(電話や商品についても同じです)



●金銭を受けわたす場合は、金額・おつりを声を出してはっきり伝えます



手話は、練習して使い慣れないと、なかなか使えないものです。そこで手話ができなくても、話す相手の人を見て、口を大きく開けて話しながら、表情や身振りを交えてあいさつしたり、筆談をするなど、なんとか伝えたいという意志を持つことが大切です。下の図は基本的なあいさつの手話です。少しでもできると、聴覚障がい者は安心できます。

●すみません



みぎて みけん
右手で眉間をつまみ、
みぎて がお ちゆう
右手を顔の中央から下ろす。

●わたし



ひと き ゆび はな
人差し指で、鼻もしくは胸を指す。

●聞こえません



みみ よこ て ひら した
耳の横で手の平を下にして、
ゆびさき じゆうげ ぶ
指先を上下に振る。

●書いて



ひだり て ひら
左手の平に、みぎて うえ
右手で上から下へ書く。

●お願いします



みぎて がお ちゆう
右手を顔の中央から下ろす。

●ありがとう



ひだり て がお ちゆう
左手甲に右手を直角にのせ、
うえ あ
上に上げる。

●手話



へいこう
平行においた両手人差し指を回転させる。

●わかりません



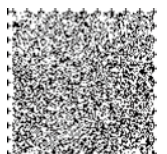
みぎて みぎわきまえ かいほら あ
右手で右脇前を2回払い上げる。

●わかりました



みぎて むね した
右手を胸にあて下におろす。

手話で注意したいことは、手だけを使うのではなく、相手の人の正面で話しながら、表情を交えて手を動かすことです。手話通訳の支援については、裏表紙の「町田市障がい福祉課」にお問い合わせください。



① 肢体の不自由な人

(車いす使用者・片まひで杖を使用している人など)

- ・長距離・長時間歩いたり階段・急な坂の移動が困難です。
- ・自動販売機や券売機などの機器が使いにくいです。
- ・片まひの人は、片足に重心がかかり転びやすい上、右手または左手しか使えません。



② 視覚に障がいのある人

- ・全盲の人は、白杖、盲導犬、ガイドヘルパーと外出しています。
- ・全盲の人や重度の弱視の人がひとりで歩くときには、前方の安全を確認するために白杖を使っています。これがないと、前方の様子がわからない為に歩けません。
- ・軽度の弱視の人は、光や物の輪郭等を判断でき、誘導用ブロックの黄色いラインを目印に歩けます。
- ・点字を読める人は案外少ないのです。むしろ音声による案内が望まれています。



③ 聴覚・言語に障がいのある人

- ・話しをするときになって、初めてその障がいに気づくことが多く、外見上わかりにくいものです。
- ・話したり聞いたりするときには、手話や筆談が必要です。
- ・放送が聞こえないために、電光表示などの視覚的な案内や表示が望まれています。
- ・後からの接近音(車や自転車の音)やクラクションなども聞こえません。



④ 内部障がいの人

・心臓、腎臓、呼吸器、膀胱・直腸、小腸、免疫機能障がいの6つの障がいの総称です。

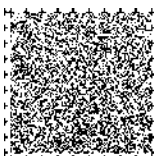
・内部障がいのある人は、疲れやすいとか、何らかの生活補助器具を用いている人も多いです。例えばペースメーカーやストーマなどがあります。

* 呼吸器機能障がい

肺機能に障がいのある人は、普通の呼吸では十分な酸素を取り込むことができないため、高濃度の酸素を外部から補給することが必要になり、酸素ボンベを携帯して外出することになります。

* ペースメーカー

心臓の機能が低下し、必要な脈拍数を作れない病気の時に使われる人工臓器です。ペースメーカーは電磁波の影響を受けるため、例えば携帯電話は20cm以上離して使用しなければなりません。



***オストメイト**

ちよくちよう ほうこうなど きのうしょう しつぺい ち ゆ もくてき しんたい ぞうせつ じんこうこうもん じんこうほう
 直腸、膀胱等の機能障がい、の疾病治癒の目的で、身体に造設した人工肛門、人工膀胱(ストーマ)を持っている人です。

⑥ 知的なこと配慮の必要な人(知的な障がいのある人)

ちてき ことばら けいりょ ひつよう ひと ちてき しょう ひと
 複雑な事柄の理解や判断、こみいったぶんしょうや会話の理解が不得手であったり、周りの状況や抽象的な表現の理解、未経験のことや状況の急な変化に対応が困難という人が多いです。

わかりやすく、ゆっくりと、具体的で簡潔にコミュニケーションすることが大切です。

⑥ 精神面から、人との関わりが難しく、配慮の必要な人(精神障がいのある人)

ひがいもうそう げんちよう げんかく しゅうい じょうきよう にんしき ちから さまた てきせつ ほん
 被害妄想や幻聴・幻覚があると周囲の状況を認識する力が妨げられたり、適切な判断が難しくなって対人関係をこじらせ、さまざまな場面で生活がしづらくなることがおきます。

へんけん ごかい しゃかいいっばん のこ てきせつ ちりよう くすり びようき ち
 偏見や誤解がまだ社会一般に残っていますが、適切な治療・薬により「病気の治療」を行い、リハビリテーションや支援により「生活の改善」をすすめ、地域で安定した生活を送ることができるようになってきていることも理解し、応援してください。

⑦ 高齢者・妊婦・外国人など

こうれいしゃ じんぶ がいこくじん
 高齢者は、身体機能が全般的に低下しているため、生活全般に、身体的・心理的負担を感じています。

妊婦は安全を気づかって、転んだりしないようにいつも注意しています。階段でさえ危険を感じています。

日本語だけの表示では、外国人にはわかりにくいです。また日本語でも、字が小さかったり、難しい言葉がたくさん使われていると高齢者や子どもには、わかりにくいです。



⑧ 認知症

のう しんたい しっかん げんいん きおく ほんだんりよく しょう びようき ものわす
 脳や身体の疾患が原因で、記憶や判断力などに障がいのおきる病気です。物忘れの症状が多く、意欲の低下や言葉の障がい、注意力の低下などにより、社会生活がしづらくなることもあります。行為を否定したり説得せず、その方の認識に合わせるように対応します。

中学校でも、ふれあう機会を持ちました



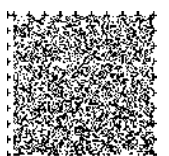
体験談を話す(武相新聞 2003.1.1)



ひと言お礼を言って解散



スワンベーカーリー
 障がいのある人が一
 緒に働いています





サービス^{かいじょ}介助セミナー

市民、バス事業者、職員がガイドヘルプなどの研修を行いました。
体験によって、自然に声をかけられるようになりました。

研修、ボランティア等について、情報提供や講師派遣などの協力を得られる窓口

名称	場所	電話	FAX
町田ボランティアセンター	町田市民フォーラム 4階	042-725-4465	042-723-4281
町田市地域福祉部障がい福祉課	町田市庁舎 1階	042-724-2136	050-3101-1653
町田市地域福祉部福祉総務課	町田市庁舎 7階	042-724-2133	050-3101-0928

●心のバリアフリーハンドブックの発行にあたって

市では、すべての市民が地域で安心して暮らせるまちづくりを推進するため、市民・事業者等で構成する町田市福祉のまちづくり推進協議会を設けています。ハンドブック発行のため、協議会に心のバリアフリー部会を設けて検討を行いました。内容は、バリアフリー整備とともに、この町で生活するすべての人が相互に理解を深め、協力し合えるための入門編になっています。

外出先、窓口、買い物等で困っている人を見かけたときの対応・接遇・手助け等について、障がいや困難のある人の意見を反映して、イラストや写真を使ってわかりやすく紹介しました。研修や学校教育でご活用いただきたいと思っております。

●改訂版の発行にあたって

初版を2003年3月に発行して以来、ノーマライゼーションの進展を踏まえて、知的障がい者や精神障がい者ほか、多様な市民とともに暮らす地域づくりを目指して、改訂版を作成しました。
2008年7月

町田市、町田市福祉のまちづくり推進協議会

編集・発行——町田市

町田市福祉のまちづくり推進協議会
連絡先——町田市地域福祉部福祉総務課
〒194-8520 町田市森野 2-2-22
<http://www.city.machida.tokyo.jp>
Tel: 042-724-2133 Fax: 050-3101-0928
編集協力——(株) アークポイント
デザイン——ニケデザイン 丹羽朋子
イラスト——加藤マカロン

●コミュニケーション支援ボード出版

全国特別支援学校知的障害教育校長会・(財) 明治安田こころの健康財団 <http://www.my-kokoro.jp>
だれでもご自由にダウンロードしてお使いいただけます。

●関連冊子

「伝えあうことから始めよう! - 情報バリアフリーハンドブック」(2006.2 町田市、町田市福祉のまちづくり推進協議会)

刊行物番号: 18-12

2008年7月改訂版 初版発行
2018年7月改訂版 第11版発行

