



## 何かお手伝いすることはありませんか

安全で快適に外出したい。それはだれもが思うことです。高齢の人や障害のある人にとっては、障害の無い人の気づかないようなことが原因で外出できなくなったりすることがあります。

ここでは、まちの中でみなさんが高齢の人や障害のある人を見かけたとき、お手伝いできる例を紹介しています。

さあ、勇気を出して「何かお手伝いすることはありませんか。」と声をかけてみてください。また、お手伝いしたくても、自分でできないことは周りにいる大人を呼ぶこともお手伝いになります。お手伝いされる側の気持ちも考えながら、無理をしないでお手伝いをすることが大切です。

### ノーマライゼーション

高齢の人も若い人も、障害のある人もない人も、共に地域で日常生活を送れるような社会こそが普通（ノーマル）の社会であるという考え方をいいます。

# さまざまな人が感じている不便さ

さまざまな人がどんなことを不便と感じているのか考えて、お手伝いできることを考えてみよう。

1

## 目の不自由な人が感じている不便さ

- ・どこに、何があるのかわからない
- ・だれからの手紙なのかわからない
- ・歩道に障害物があると、ころぶことがある



みなさんがお手伝いできることは ⇒18ページへ

2

## 耳の不自由な人が感じている不便さ

- ・話しかけられたり、音が鳴っても気づかない
- ・非常時のアナウンスに気づかない



みなさんがお手伝いできることは ⇒21ページへ

3

## 手足の不自由な人が感じている不便さ

- ・段差のある入口が入りにくい
- ・高いところや床に落ちたものが取りにくい
- ・高いところが見えづらい



みなさんがお手伝いできることは ⇒23ページへ

4

## 高齢の人が感じている不便さ

- ・音が聞こえにくくなる
- ・小さな文字が読みにくくなる
- ・階段ののぼりおりが大変になる



みなさんがお手伝いできることは ⇒26ページへ

5

## 外見では分かりにくい障害を抱えている人が感じている不便さ

- ・外見からは分かりにくいいため、電車・バスの中で優先席に座っていると、不審な目で見られ、ストレスを受けることがある



みなさんがお手伝いできることは ⇒26ページへ

# 目の不自由な人とともに

1

## あいさつをするときは

目の不自由な人に出会ったときは向い合っ  
て、「こんにちは」「はじめまして」と声をかけ  
ながら握手あくしゆをしてください。目の不自由な人は、  
握手あくしゆされると、相手の背せの高さなどがわかり  
ます。



2

## 手引きをするときは

目の不自由な人の手引きをするときは、一般いっぱん  
に白杖はくじょうの反対側がわに立たって腕うでまたは肩かたにふれさ  
せ、半歩前はんぽぜんを歩いてください。目の不自由な  
人は、ふれた手を通して相手の動きがわかり、  
安心して歩くことができます。



3

## 階段かいだんののぼりおりは

目の不自由な人を手引きして階段かいだんをのぼった  
り、おりたりするときは、「階段かいだんです。のぼり  
ます。」「階段かいだんです。おります。」「終わりました。  
」などと声をかけてください。また、歩道たんさ  
などで段差いちだんがあるときにも「一段あがります。」「  
一段さがります。」と声をかけてください。



4

## エスカレーターに乗るときは

はくじょう  
白杖を持っていないほうの手をベルトにのせてください。ベルトにふれさせずに腕を組んでエスカレーターのまん中に乗せようとする、目の不自由な人は不安になります。



5

## 自動車に乗るときは

開いているドアのふちにちょっと目の不自由な人の手をふれさせてください。ドアの開き具合で車がどの方向に向いているのかわかります。次に、反対側の手を車の屋根のへりにふれさせてください。車の高さがわかり、頭をぶつけずに座席に座ることができます。



6

## 駅構内では

こうない  
駅構内は、そう音やしん動が大きく、ほうこう  
方向がわかりづらくなります。特に、両側に線路があるホームは、たいへんきけん  
大変危険です。駅の入口からホームまでの通路が狭かったり、こうぞう ふうぞつ  
構造が複雑なことも困ります。目の不自由な人が一人で歩いている姿を見かけたら声をかけて、あんない  
案内したほうがよいか聞いてみてください。



7

## 道を聞かれたときは

目の不自由な人には、「あっち」「こっち」というような代名詞だいめいしを使わないで、前後左右で教えてください。「この道をまっすぐに100メートル行けばバス停です。」という具合です。その際大切なのは、目の不自由な人から見た方向ぜんごさゆうで前後左右を教えてください。



8

## いすをすすめるときは

いすの背もたれに目の不自由な人の手をふれさせてください。いすの位置いおや方向ほうこうが理解でき、一人でいすに腰こしをかけることができます。テーブルがある場合は、その上に手をふれさせることで高さがわかります。



9

## 食事などのときは

テーブルの上にいるいろいろと物が並べてあるときは、時計の針の位置でどのような物がどこにあるのか教えてください。あとは自分で自由に食べることができます。例えば、「3時のところにコーヒーがあります。」という具合です。はしとか、スプーンの置いてある場所は前もって手にふれさせて教えてください。

