

なに てつだ 何か手伝うことはありませんか

あんぜん かいてき がいしゅつ 安全に快適に外出したい。それはだれもがおも 思うことです。こうれい ひと しょうがい 高齢の人や障害のある人にとっては、しょうがい な ひと き 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こうれい ひと しょうがい 高齢の人や障害のある人を見かけたとき、てつだ れい しょうかい お手伝いできる例を紹介しています。

さあ、ゆうき だ 勇気を出して「なに てつだ 何かお手伝いできることはありませんか。」と声をかけてみてください。また、てつだ お手伝いしたくても、じぶん 自分でできないことをまわりにいるおとな ねが お願いすることもてつだ お手伝いになります。てつだ お手伝いされる側のきも かんが 気持ちも考えながら、むり 無理をしないでてつだ お手伝いをすることがだいじ 大切です。

ノーマライゼーション

こうれい ひと わか ひと しょうがい ひと ともに ちい き 高齢の人も若い人も、障害のある人もない人も、ともに地域で にちじょうせいかつ おく 日常生活を送れるような社会 しゃかい ふつう (ノーマル) の社会であるというかんが かんが 考え方をいいます。



暮らしに潜む「バリア」

さまざまな人がどんなことで不便を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。

耳の不自由な人が感じていること

- ・話しかけられたり、音が鳴っても気づくことができない
- ・非常時のアナウンスに気づくことができない



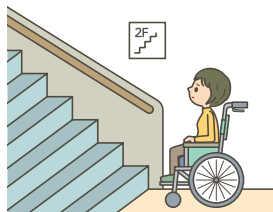
目の不自由な人が感じていること

- ・どこに何があるのか分からない
- ・だれからの手紙なのか分からない
- ・歩道に置かれた自転車に気づくことができない



手足の不自由な人が感じていること

- ・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とりにくい
- ・高いところが見えづらい



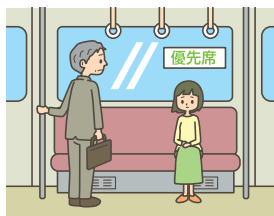
高齢の人が感じていること

- ・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

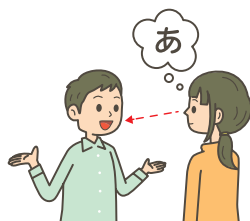


外見では分かりにくい障害を抱えている人が感じていること

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



みみ ふじゅう ひと 耳の不自由な人とともに



こうわ にくわ 口話 (読話)

口話 (読話) は、自分から話し、相手の口の動きを読み取ることで意思を伝えあう方法です。相手が口話をしているときは、口の動きがわかるように正面からはっきり話してください。ただし、口話には限界がありますので注意してください。



しゅわ 手話

手話は音声言語ですが、手話は目で見てわかる視覚言語です。耳の不自由な人たちの間で自然に生まれ、発展してきたものです。ただし、耳の不自由な人すべてが手話をするのできるわけではありませんから注意してください。また、最近では、手話の講習会が開かれていますので、参加してみましょう。



ひつだん 筆談

筆談は、手のひらや紙に文字を書いて意思を伝えあう方法です。耳の不自由な人に話しかけられた場合には、気軽に筆談で応じてください。最近では筆談に便利な用具をはじめ、耳の不自由な人との会話を助けるためのさまざまな用具が開発されています。



よ 呼ばれていたなら

耳の不自由な人は、病院や銀行の窓口などで呼ばれても聞こえません。このようなときは、手招きをしたり、肩をたたいたりして知らせてください。振動で知らせる器具 (しんどうよびだしき) や呼び出し用の電光掲示板を活用しましょう。



ものをたずねられたら

耳の不自由な人から何かものをたずねられたときは、手話ができなくても、筆談や身ぶり手ぶりでかまいませんから、こころよく答えましょう。

め ふじゆう ひと 目の不自由な人とともに



あいさつするときは

目の不自由な人に会ったときは向かい合っあて、「こんにちは」「はじめまして、〇〇です。」と声こえをかけながら握あくしゅ手してください。目の不自由な人は、握あくしゅ手をされると、あいてあいてせせたかたか相手の背の高さなどがわかります。



てつだ お手伝いする前に

てつだてつだひつようひつよう手助けが必要かどうか、必ず相手かならに確認あいてしましょう。「おてつだおてつだ手伝いたすしましょうか？」と尋ね、相手あいてが「大丈夫です」と答えた場合は、無理に手伝たすわないようにします。目の不自由だからといって、何でも手助けなんしようとするのは、相手の自立心あいてやプライバシーじりつしんを侵害しんがいすることにつながります。必要なことひつようだけてつだてつだい、相手あいてが自分でできることは見守る姿勢みまもを大切にしせいしましょう。



てび 手引きをするときは

目の不自由な人の手引きてびをするときは、一般いっぱんに白杖はくじょうの反対側はんたいがわに立たって腕うでまたは肩かたにふれさせ、半歩前はんぽまえを歩あるいてください。目の不自由な人は、ふれた手めを通して相手あいての動きうごがわかり、あんしんあんしんして歩あるくことができます。



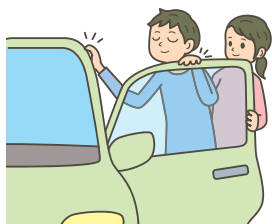
かいだん 階段ののぼりおり

目の不自由な人を手引きてび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。」などこえこえをかけてください。また、歩道ほどうなどで段差だんさがあるときも「一段いちだんあります。」「一段いちだんさがります。」と声こえをかけてください。



エスカレーターに乗るときは

白杖^{はくじょう}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^{うで}を組^くんでエスカレーターのまん中^{なか}に乗せようとすると、目の不自由な人^{め ぶじゆう ひと}は不安^{ふあん}になります。



自動車に乗るときは

開いているドアのふちに目の不自由な人^{め ぶじゆう ひと}の手を少しふれさせてください。ドアの開き具合^{ひら ぐあい}で車^{くるま}がどの方向^{ほうこう}に向いているのかがわかります。次に、反対側^{はんたいがわ}の手を車の屋根^{やね}のへりにふれさせてください。車の高さ^{たか}がわかり、頭^{あたま}をぶつけずに座席^{ざせき}に座^{すわ}ることができます。



駅構内では

駅構内^{えきこうない}では、騒音^{そうおん}や振動^{しんどう}が大きく、方向^{ほうこう}が分かりづらくなります。特に、両側^{りょうがわ}の線路^{せんろ}があるホームは、大変危険^{たいへんきけん}です。駅の入口^{えき いりぐち}からホームまでの通路^{こうどう}が狭^{せま}かったり、構造^{こうぞう}が複雑^{ふくざつ}なことも困^{こま}ります。目の不自由な人^{め ぶじゆう ひと}が一人^{ひとり}で歩^{ある}いている姿^{すがた}を見かけたら声^{こえ}をかけて、案内^{あんない}したほうがよいか聞いてみてください。



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^{め ぶじゆう ひと}の手をふれさせてください。いすの位置^{いち}や方向^{ほうこう}が理解^{りかい}でき、一人^{ひとり}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^{ばあい}は、その上^{うえ}に手をふれさせることで高さ^{たか}がわかります。

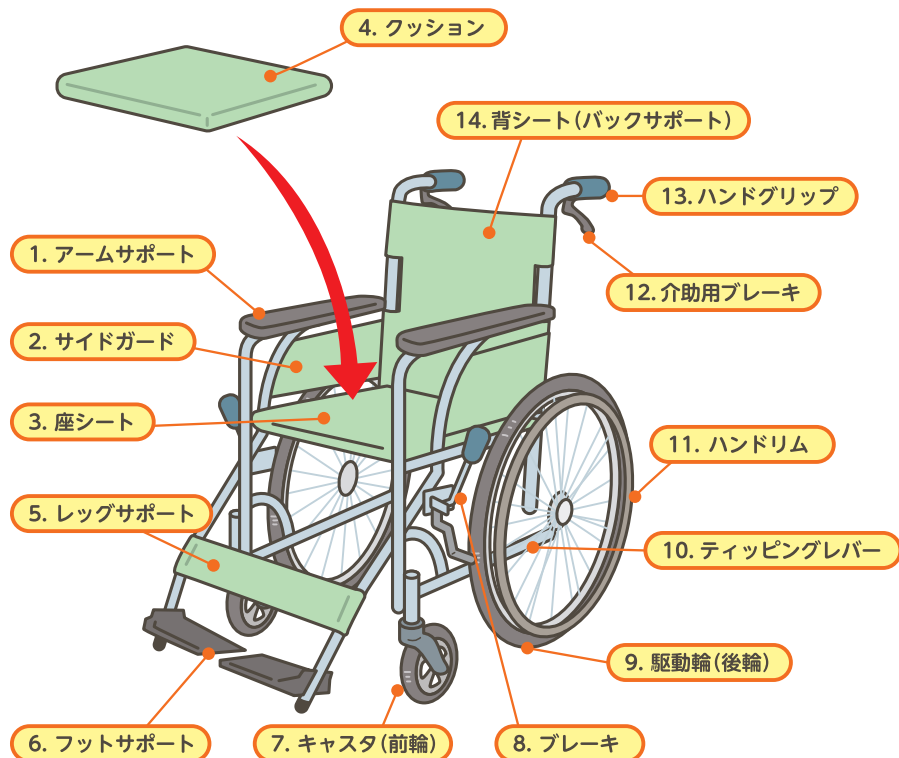


食事などのときは

テーブルの上^{うえ}にいろいろと物^{もの}が並^{なら}べてあるときは、時計^{とけい}の針^{はり}の位置^{いち}でどのような物^{もの}がどこにあるのか教^{おし}えてください。あとは自分^{じぶん}で自由に食^{じゆう}べることができます。例えば、^{たと}「3時のところ^じにコーヒーがあります。」という具合^{ぐあい}です。はしやスプーン^{おし}の置^おいてある場所^{ばしょ}は前^{まえ}もって手^てにふれさせて教^{おし}えてください。

くるま つか ひと み
車いすを使っている人を見かけたときは…

くるま こうぞう
車いすの構造



だんさ 段差のあがりさがりは

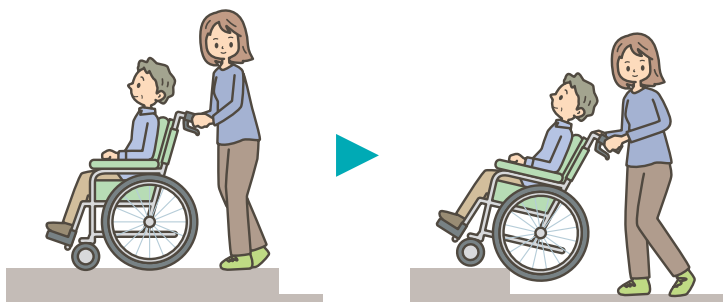
だんさ 段差をあがるには・・・

- ①まず、ハンドグリップを握り、お腹をバックサポートにつけます。
- ②次に、ティップingleバーをふんで車いすのキャスターを上げ、段の上ののせします。
- ③最後に、ハンドグリップを持ち上げて後輪を押し上げます。



だんさ 段差をさがりには・・・

- ④まず、車いすを後ろ向きにします。
- ⑤次に、後輪を下ろし、キャスターを上げ、車いすを後ろに引いてキャスターを下ろします。



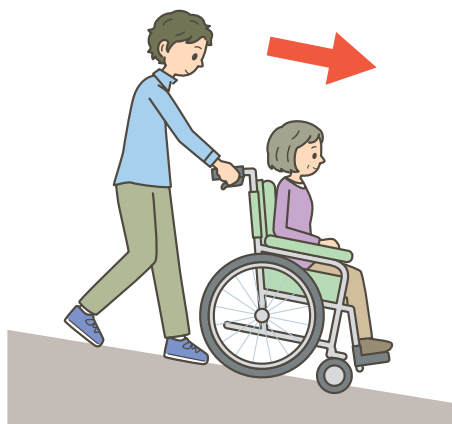
さか 坂をおりるときは

ゆるやかな^{くだ さか}下り坂では、^{まえむ}前向きで、^{きゆう くだ さか}急な下り坂では、^{うし む}後ろ向きでゆっくりとおります。^{くだ さか}下り坂を^{まえむ}前向きにおりる場合、^{ばあい}乗っている人が^の車いすから^{ひと くるま}ころげ落ちてしまうことがあるので^{ちゅうい}注意しましょう。^{かいじょよう}介助用ブレーキが^{そな}備え付けられている^{くるま}車いすの場合は、^{ばあい}ブレーキをかけながらおりましょう。

^{まえむ}前向きとき



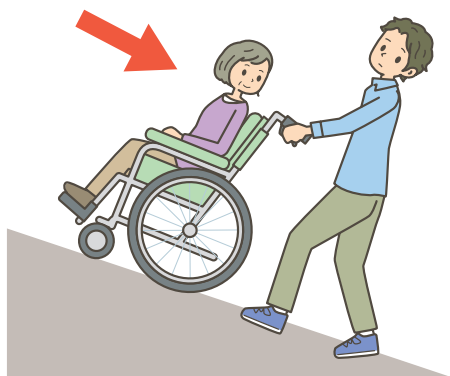
ゆるやかな下り坂



^{うし む}後ろ向きとき

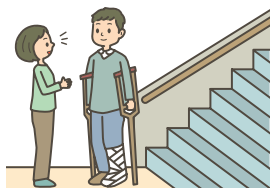


急な下り坂



※ ^{まえむ}「前向きでいいですか」など^{ほんにん}本人に^{かくにん}確認してから^{すす}進みましょう。

まつばづえ つか ひと み 松葉杖を使っている人を見かけたときは…



かいだん 階段をのぼるときは

うで か ひと
腕を貸せばのぼれる人、それではかえってのぼりづら
ひと
い人などいろいろありますから、どうしたらよいか、
よくきいてからお手伝いしてください。



あめ ひ 雨の日には

あめ ひ まつばづえ つか ひと いちばんこま ひ
雨の日には、松葉杖を使っている人が一番困る日です。
かさ させないし、あしもと きけん まつばづえ
傘はさせないし、足元はすべる危険があります。松葉杖
つか ひと
を使っている人にぶつからないようにしたり、傘を
さしかけてあげましょう。

こうれい ひと にんぶ ひと 高齢の人や妊婦など、さまざまな人とともに

でんしゃ なか 電車やバスの中で

こうれい ひと にんぶ た しせい
高齢の人や妊婦などは、立ったままの姿勢でいることがつ
らいものです。でんしゃ こうれい ひと にんぶ
電車やバスなどで高齢の人や妊婦、ヘルプ
マークを付けた人などが立っている人を見かけたら、「お
かけになりますか。」と一声かけて席をゆずりましょう。



こうれい ひと はな 高齢の人に話しかけるときは

こうれい おと き
高齢になると音が聞こえにくくなることがあります。
おと き ひと はな
音が聞こえにくくなっている人に話しかけるときは、
しょうめん あいて かお み おお うち ひら
正面から相手の顔を見て、大きく口を開いて、ゆっくり、
はっきりと話しかけてください。

ことば ふじゆう ひと はなし き ことばの不自由な人の話を聞くときは

ことば ふじゆう ひと はなし き ひと ひと
ことばの不自由な人の話を聞くときは、ことば一つ一
つをきちんと聞き分け、どうしてもことばがわからない
場合は、無理をしないで周りにいる大人を呼びましょう。

