

# なに てつだ 何か手伝うことはありませんか

安全に快適に外出したい。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「何かお手伝いできることはありますか。」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を周りにいる大人にお願いする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事です。

## 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、とも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。



# 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ため、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





# こうわ どくわ 口話 (読話)

□ 話（読み話）は、自分が話し、相手の□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□話をしているときは、□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、□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

かいわ おんせいけいご しゃわ め み しかくげいご みみ  
会話は音言語ですが、手話は目で見てわかる視覚言語です。耳の  
ふじゅう ひと あいだ しぜん う はつこく  
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ことができるわけでは  
ありませんから注意してください。また、最近では、手話の  
こうじゅうかい ひろ さんか  
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

ひつだん て かみ もじ か いし つた ほほう  
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。  
みみ ふじゅう ひと はな ぱあい  
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  
かいわ たす ようぐ かいはつ  
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 呼ばれていたら

みみ ふじゅう ひと びょういん ぎんこう まどぐち よ き  
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、手話ができなくとも、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 ふじゅう ひと 目の不自由な人とともに



## あいさつするときは

め ふじゅう ひと あ む あ  
目の不自由な人に会ったときは向かい合って、「こんに  
ちは」「はじめまして、○○です。」と声をかけながら  
あくしゅ 握手してください。目の不自由な人は、握手をされると、  
あいて せ たか  
相手の背の高さなどがわかります。



## てつだ まえ お手伝いする前に

てだす ひつよう かなら あいて かくにん  
手助けが必要かどうか、必ず相手に確認しましょう。「お  
てつだ たず あいて だいじょうぶ  
手伝いしましょうか?」と尋ね、相手が「大丈夫です」  
こた はい むり てつだ  
と答えた場合は、無理に手伝わないようにします。  
め ふじゅう なん てだす  
自分が不自由だからといって、何でも手助けしようとす  
るのではなく、相手の自立心やプライバシーを侵害すること  
あいて じりつしん しんがい  
につながります。必要なことだけ手伝い、相手が自分  
ひつよう てつだ あいて じぶん  
でできることは見守る姿勢を大切にしましょう。



## てび 手引きをするときは

め ふじゅう ひと てび いっぽん はくじょう  
目の不自由な人の手引きをするときは、一般に白杖の  
はんたいがわ た うで かた はんぱまえ ある  
反対側に立って腕または肩にふれさせ、半歩前を歩いて  
め ふじゅう ひと て とお あいて  
ください。目の不自由な人は、ふれた手を通して相手  
うご あんしん ある  
の動きがわかり、安心して歩くことができます。



## かいだん 階段ののぼりおり

め ふじゅう ひと てび かいだん  
目の不自由な人を手引きして階段をのぼったり、おり  
たりするときは、「階段です。のぼります。」「階段です。  
かいだん かいだん  
お こえ  
おります。」「終わりました。」などと声をかけてください。  
ほどう だんさ いちだん  
また、歩道などで段差があるときも「一段あります。」「  
いちだん こえ  
一段さがります。」と声をかけてください。



## エスカレーターに乗るときは

はくじょう もの て  
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すると、目の不自由な人は不安になります。



## 自動車に乗るときは

ひくじょう の  
開いているドアのふちに目の不自由な人の手を少し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がわかります。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。



## 駅構内では

えきこうない そうちゅう おお ほこう わ  
駅構内では、騒音や振動が大きく、方向が分かりづらくなります。特に、両側の線路があるホームは、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、構造が複雑なこともあります。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、案内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

せき おお ひと て  
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。いすの位置や方向が理解でき、一人でいすにこじ腰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。

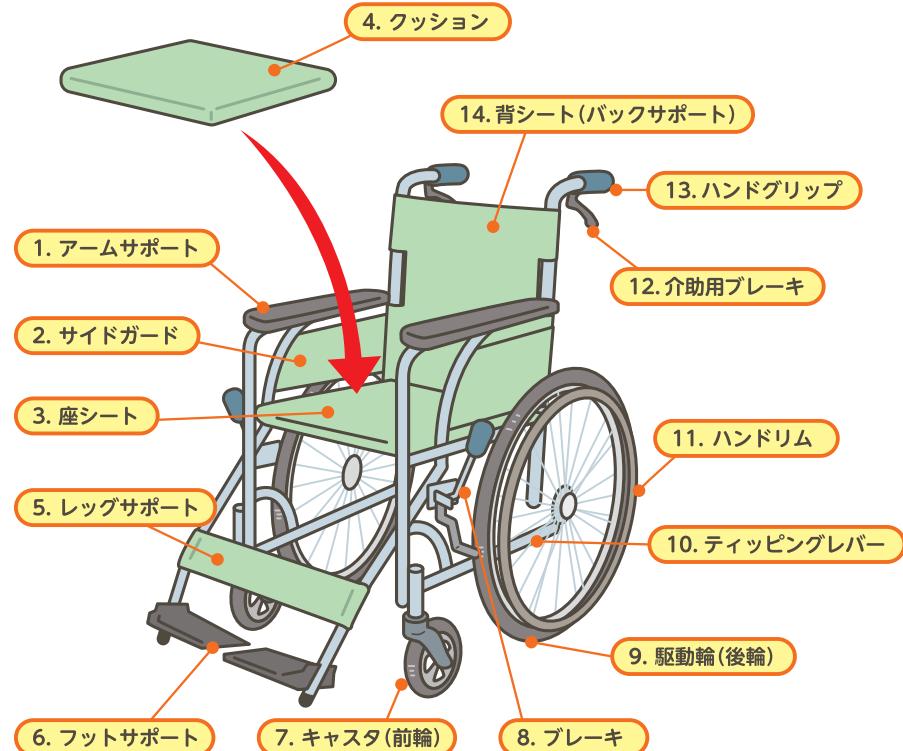


## 食事などのときは

うえ もの なら とき はり  
テーブルの上に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。はしやスプーンのおお ばしょ まえ て  
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。

# 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

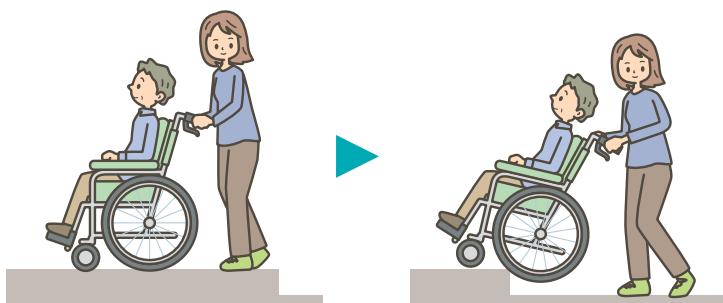
### だんさ 段差をあがるには …

- 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、ティッピングレバーをふんで車いすのキャスターを上げ、段の上にのせます。
- 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 段差をさがるには …

- 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

ゆるやかな下り坂では、前向きで、急な下り坂では、後ろ向きでゆっくりとおられます。下り坂を前向きにおりる場合、乗っている人が車いすからころげ落ちてしまうことがあるので注意しましょう。介助用ブレーキが備え付けられている車いすの場合は、ブレーキをかけながらおりましょう。

### まえむ 前向きのとき



ゆるやかな下り坂

### うしむ 後ろ向きのとき



急な下り坂



※ 「前向きでいいですか」など本人に確認してから進みましょう。

# 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 腕を貸せばのぼれる人、それではかえってのぼりづらい人などいろいろありますから、どうしたらよいか、よく聞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 あしもと きけん 傘はさせないし、足元はすべる危険があります。まつばづえ つか ひと かさ 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 にんぱ 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 にんぱ 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。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のを見かけたら、「おかげになりますか。」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 音が聞こえにくくなっている人に話しかけるときは、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。

## ふじゅう ひと はなし き ことばの不自由人の話を聞くときは

ふじゅう ひと はなし き ことばの不自由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。

