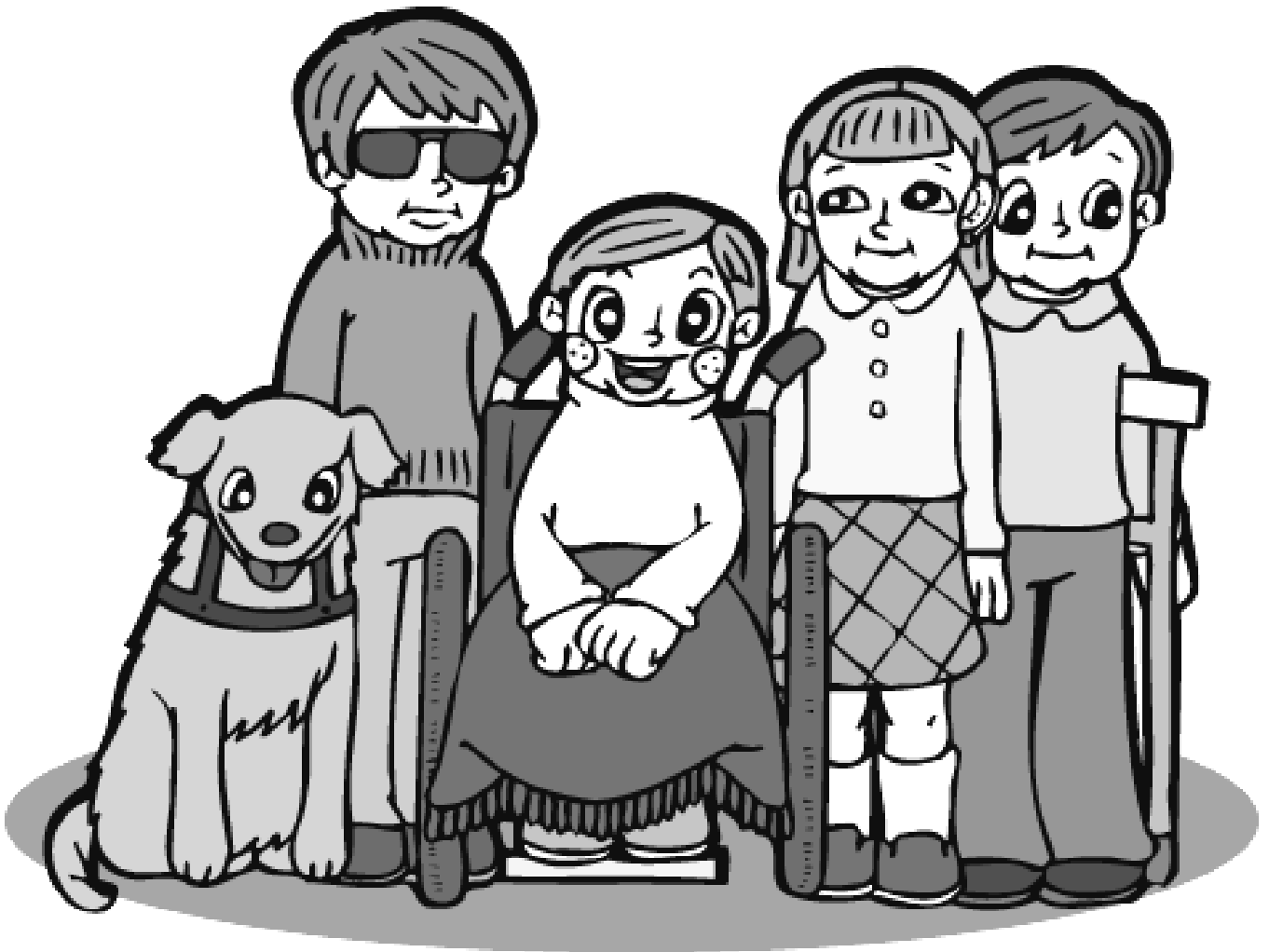


はじめての サポート

～車いす・視覚障害の方に出会ったら～



編集・発行 NPO 法人 ピアネット北

『はじめてのサポート』の発刊にあたり

NPO法人ピアネット北は1998年（平成10年）、東京都北区において「北区障害者計画」が策定されることを機に障害当事者、家族、福祉・医療・教育関係者等が集まり誕生した市民団体です。NPO法人の前身である「みんなでつくろう北区障害者計画実行委員会」では障害者の声を聞く会、シンポジウム等の活動を通し、障害の種別や立場を超えて互いが理解し合うことの大切さを学んできました。

2002年（平成14年）10月にNPO法人格を取得した後は、北区より「障害者地域自立生活支援事業」、「地域生活支援ステップアップ事業」を受託し、地域にお住まいの身体障害・知的障害のある方と、そのご家族からの生活全般にわたるご相談に応じています。

また、受託事業以外の活動としましては年数回のバリアフリー旅行（国内・国外）や視覚障害者ガイドヘルパー養成研修、地域ボランティアや企業を対象とした障害理解研修会、介護福祉士受験対策講座などを実施しています。今後は身体障害者グループホームの建設（平成17年10月開設予定）、幼児・児童を対象とした療育活動、知的障害者・全身性障害者ガイドヘルパー養成研修など、地域にお住まいの方々の要望を「かたち」にすることを社会的使命とし、幅広い地域福祉活動を展開していきたいと考えています。

私達の活動の根底には「障害のある方が、住み慣れた地域で生活していくためには何が必要なのか」という問題意識があります。この問題を解決するためホームヘルパー等の福祉サービスを充実させるのは勿論ですが、それ以上に重要なのが地域に住む人たちの障害に対する理解を高める仕組みづくりだと思います。障害のある方にとって住みよい「地域づくり」は、地域に住む人たちの「人づくり」から始めなくてはなりません。

ピアネット北ではこうした活動の一環として、小中学校等で開催される「総合的な学習の時間」にお邪魔し、子ども達に「障害」についての体験学習を実施したり、地域の企業や各団体で開催される研修会を企画・運営してきました。毎回重ねてお話しすることは、障害のある方たちは「何も出来ない人たちではない」ということです。生活の中で出来ないことはあります。しかし、この出来ない原因を個人ではなく社会の仕組みから捉え直す姿勢が大切です。さらに障害のある方とない方は「同等であって、同質ではない」という考え方も大切です。皆さんは街で障害のある方を見かけた瞬間、「車いすに乗った人」、「目が不自由な人」といった言葉でひとくくりにしていないでしょうか。障害の有無に関わらず人は誰もが一人の人間として等しく尊ばれる存在です。その一方、障害のある方も当然のごとく一人一人の「違い」があり個性的な存在なのです。両者がその違い＝個性を認め合わなければなりません。

本書はこうした思いを持ちながら活動しているピアネット北の会員が執筆にあたりました。本書が地域における障害理解の一助になれば幸いです。末尾となりますが、発刊にあたり諸経費の一部を「公益信託オラクル有志の会ボランティア基金」助成事業よりご支援いただきました。この場を借りて厚くお礼申し上げます。

平成17年3月20日

NPO法人 ピアネット北
福祉活動啓発事業部

「はじめてのサポート」の発刊にあたり

第1章 はじめての車いす

1. 基礎編

- (1) 肢体不自由とは？ 2
- (2) 車いすの種類 3
- (3) 車いす各部の名称 5
- (4) 電動車いすの種類 6
- (5) 電動車いす各部の名称 7

2. 実践編

- (1) 車いすの広げ方・たたみ方 8
- (2) 車いすの乗り方・押し方・ブレーキのかけ方 8
- (3) 坂道での押し方 10
- (4) 段差の上がり方・下り方 11
- (5) 階段の上り方・下り方 12
- (6) 歩道 13
- (7) エレベーター 14
- (8) トイレ 15
- (9) 電話ボックス 16
- (10) 自動販売機 16
- (11) 駐車場 17
- (12) 介助犬 18
- (13) パラリンピック 18

第2章 はじめてのガイド

1. 基礎編

- (1) 視覚障害とは？ 20
- (2) 視覚障害の方の見え方 20
- (3) 白杖・点字について 21

2. 実践編

- (1) 声のかけ方 23
- (2) 説明の仕方 23

(3) 誘導の基本	24
(4) 階段	24
(5) ガイドをする際に気をつけること	24
(6) フロアバレーボール	25
(7) 盲導犬	26
(8) 便利グッズ	26

第3章 障害のある方の生活

1. 聴覚障害のある方の生活

(1) 聴覚障害とは?	28
(2) 聴覚障害の方の聞こえ方	28
(3) コミュニケーション	29
(4) 困ること	30
(5) 聴導犬	30
(6) デフリンピック	31

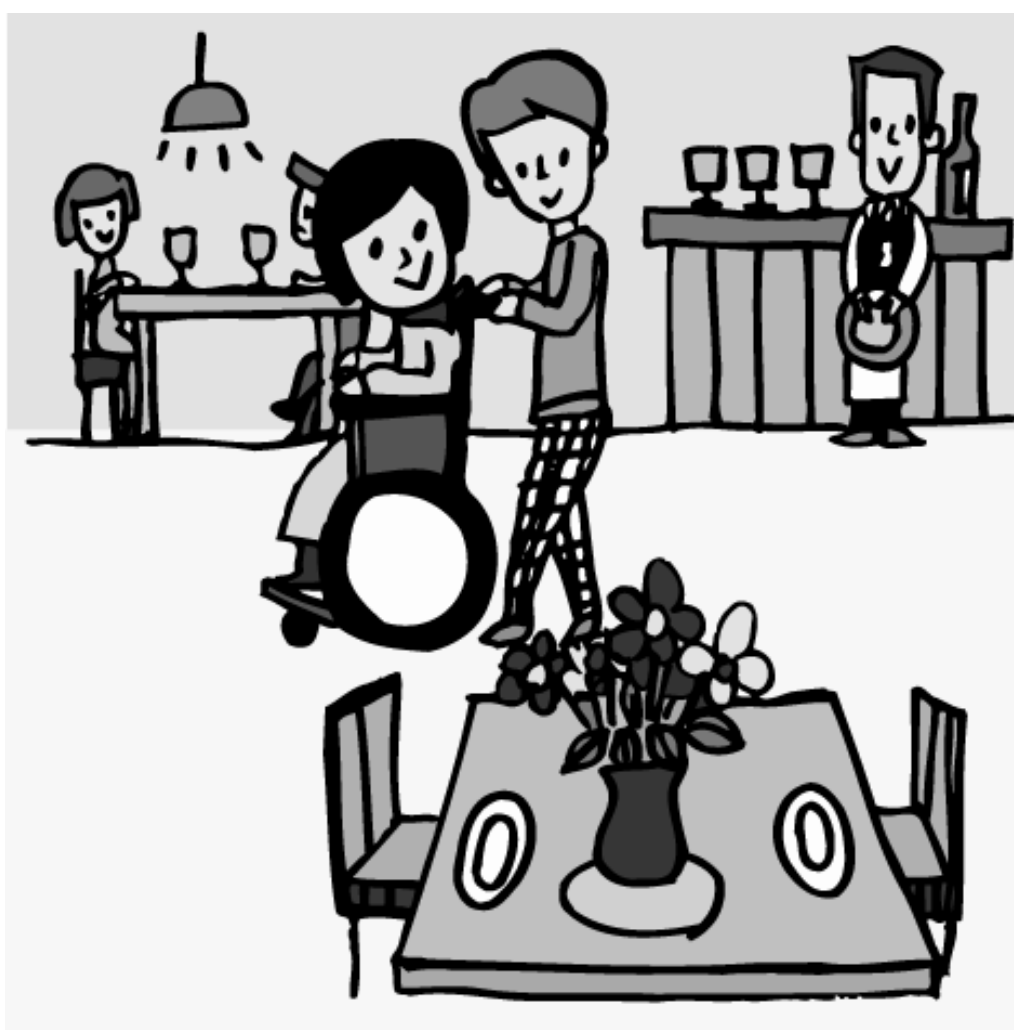
2. 知的障害のある方の生活

(1) 知的障害とは?	32
(2) コミュニケーション	33
(3) スペシャルオリンピックス	34

3. 精神障害のある方の生活

(1) 精神病とは?	35
(2) 精神障害の特徴	36
(3) コミュニケーション～ボランティア活動を通して～	37

はじめての車いす



1. 基礎編

(1) 肢体不自由とは？

車いすを利用している人は、「足に何らかの障害がある方たち」と思われがちですが、中には、足だけでなく上半身（手や腰）も思うように動かせない人、言葉が自由に出ない人など、その状態は人それぞれです。

障害の原因は大きく、脳性マヒ、二分脊椎、進行性筋ジストロフィー症などの先天性疾患、交通事故による脊髄損傷などの後天性疾患に分けられます。

ここでは、脳性マヒと脊髄損傷について簡単に説明します。

①脳性マヒ

脳性マヒは、乳幼児期以前に生じた脳の病変が原因で、運動障害や言語障害などが起こります。運動障害では身体のコントロールがうまくできず、座ったり、立ったり、洋服を着替えたりなどの日常生活に困難を伴います。脳性マヒは進行性の疾患ではなく、また、遺伝性の疾患でもありません。脳性マヒは、重い言語障害や運動障害があるため、知的能力や職業能力が低いと思われがちですが、それぞれの能力は人によって異なります。

②脊髄損傷

脊髄損傷は、交通事故などによって脊髄のある部分が圧迫骨折したり、脊髄腫瘍や脊髄炎などの疾患で起こります。脊髄は背骨の中心を通っている神経の束です。その神経には、体を動かす脳からの指令を手足に伝える役割や、反対に手で触れたものの感覚（熱い・冷たいなど）を脳に伝える役割があります。この神経が切断されると脳と各器官との情報のやり取りができなくなり、その結果、手足の運動障害や知覚障害が起こります。神経を損傷する部位が首のあたりならば両手足のマヒ、腰のあたりならば両足のマヒが起こります。

脊髄損傷ではさらに、排泄障害による膀胱炎やじん炎、知覚障害による褥創（じょくそう）や火傷、切り傷などにかかりやすくなります。



その人によってできることが異なるので、どんなサポートが必要なのか本人に確認することが大切です。

（２）車いすの種類

車いすには大きく分けて「手動車いす」と「電動車いす」の２種類があります。さらに手動車いすには、①スタンダードタイプ、②スポーツタイプ、③介助用車いす、④リクライニング型車椅子、⑤振り子型車いすなどがあります。

①スタンダードタイプ（標準型）



もっとも一般的に使われている車椅子です。

②スポーツタイプ

軽量で丈夫に作られています。車いすに乗ったままテニスやバスケットボール、陸上などのスポーツ活動を楽しむことができます。



テニス用車いす



陸上用車いす

③介助用車いす



ブレーキが車いすの背面に位置するなど介助者が使いやすいように配慮されています。タイヤは小さく、乗っている人はタイヤに手をかけ、自分でこぐことはできません。

④リクライニング型車いす

車のシートのように背もたれを倒すことができます。長い時間座ってられない方や、首や上体が不安定な方などが使います。



⑤振り子型車いす



リクライニング型とは違って、背もたれ、座面、フットレスト全体が同時に動きます。



(3) 車いす各部の名称



1. ハンドグリップ・・・介助者用のにぎり。ブレーキが付いているものと、付いていないものがある
2. バックレスト・・・背もたれ
3. シート・・・座席、クッションをのせて使うことが多い
4. レッグレスト・・・足が後ろに落ちないように支える
5. フットレスト・・・足を乗せる。高さの調節ができる
6. キャスター・・・車いすの安定と方向転換を容易にする小さな前輪
7. ブレーキ・・・後輪の動きを止め、車いすを停車させる
8. ステッピングバー・・・段差などで介助者がキャスターを上げるときに使う
9. ハンドリム・・・本人が自走するときにくぐところ
10. 後輪

（４）電動車いすの種類

電動車いすはモーターで動く車椅子で、足だけでなく手にも障害がある人を対象として開発されたものです。ジョイスティックレバー（次ページ参照）などの操縦装置を使用することにより、小さい力で、かつ簡単に操作できるように工夫されています。

電動車いすには①自操用標準型、②自操用簡易型、③自操用ハンドル型があります。

① 自操用標準型



② 自操用簡易型



電動車いすは、バッテリーを充電し、それを動力として動きます。操作はコントローラーのジョイスティックで行い、時速は最高で6 km/h です。また、バッテリーを積んでいるため①自操用標準型は本体だけでも80 kg以上あり、たたむことができないのでタクシーに乗れないなど、不便な面もあります。

②自操用簡易型は手動の車いすにバッテリーを取り付けた電動車いすです。①自操用標準型に比べ、バッテリーが小さいため、移動距離が短くなります。外出時はバッテリーの残量に注意する必要があります。

③ 自操用ハンドル型



足腰の弱くなった高齢者の方が多く使用しているため、別名シニアカーと呼ばれています。操作はハンドルで行います。

(5) 電動車いす各部の名称

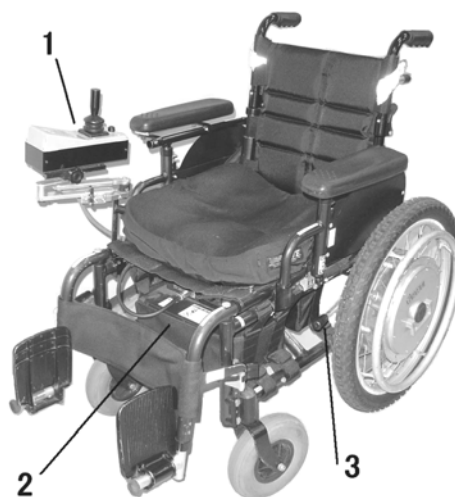
基本的に手動車いすと同じです。ここでは、手動車いすと異なる部分のみの説明をします。

1. コントローラー・・・

主電源や速度の切り替えスイッチ、方向を変えるためのジョイスティックなどがついています。ジョイスティックは棒状のものを手で操作しますが、中には足やあごで操作する方もいます。

2. バッテリー

3. クラッチレバー・・・手動と電動の切り替えをします。



2. 実践編

(1) 車いすの広げ方・たたみ方

〈車いすの広げ方〉

- ① 座面を手のひらで押し下げる

このとき、座面と両サイドの
すき間に手を挟まれないよう
に注意しましょう！



〈車いすのたたみ方〉

- ① 左右のフットレストを上げる
- ② 座面の手前と奥を持ち、上に引き上げる



(2) 車いすの乗り方・押し方・ブレーキのかけ方

〈乗り方〉

- ① 乗る前には必ずブレーキがかかっていることを確認する
- ② フットレストをあげる
- ③ 座る
- ④ フットレストを下げ、足を乗せる

〈押し方〉

- ① 車いすの真後ろに立つ
- ② 両手でハンドグリップを深くしっかりと握る
- ③ 前後左右に注意してゆっくり押していく



〈ブレーキのかけ方〉

- ① 片手はハンドグリップを握り、もう一方の手でブレーキを完全にかける
- ② 反対側のブレーキもかける



ほんの少しの間でも、止まっているときはブレーキを必ずかけるようにしましょう！



（３）坂道での押し方

〈上り坂〉

車いすからやや離れ、少し体を前傾して、しっかりと押します。押しもどされないように！



〈下り坂〉



・前向き

ゆるやかな下り坂では、前向きで、車いすを引くようにして下ります。

・後向き

急な下り坂では、後向きで一步一步ゆっくり下ります。前向きに降りていくと車いすに乗っている人が落ちてしまう可能性があります。また万が一、車いすが手から離れてしまったときに、介助者の体で車いすを受け止めることができます。



下り坂では、絶対に急に止まらないようにしましょう！乗っている人が車いすから転げ落ちてしまいます。

(4) 段差の上がり方・下り方

◇車いすが段差を超えるには、まずキャスターの上げ・下げをしなければなりません◇

〈キャスターの上げ方・下げ方〉

① ステッピングバーを踏む



② 1と同時にハンドグリップを押し下げる



③ バランスを保つ

④ ステッピングバーを踏みながらそっと下ろす

急にキャスターが上がると車いすに乗っている人はびっくりしてしまいます。キャスターを上げる前に「上げますよ」と必ず声をかけましょう！



〈段差の上がり方〉

<前向き>

- ① 段差に本人の足がぶつからない程度に近づく
- ② 車いすを段差と直角の位置にする
- ③ キャスターを上げる
- ④ キャスターを段差に乗せる
- ⑤ 後輪を押し上げる



〈段差の下り方〉

- ① 段差の手前で車いすを後向きにする
- ② 後輪だけをゆっくり下ろす
- ③ キャスターを上げたまま、ゆっくり後に下がる
- ④ 本人の足がぶつからないところまでさがったら、そっとキャスターを下ろす

(5) 階段の上り方・下り方

車いすは1人では持ち上げられません。4人いることが基本となります。持つ部分によって、そのパーツがはずれたり車いすが壊れてしまう可能性がありますので、どこを持てばいいのか必ず本人に確認しましょう。



上がる場合は前向き、下がる場合は後向きが基本となります。

(6) 歩道

〈傾斜〉

普段、私たちが何気なく歩いている歩道は、水はけの関係で車道側に傾斜していることが多いです。



〈電信柱・歩道に乗り上げた車〉

歩道を歩いていると電信柱や歩道に乗り上げている車などがあり、車いすで通れないことが多々あります。



(7) エレベーター

＜ボタン＞

車いすに乗っている人でも使いやすいように低い位置にボタンがついています。

また、左右両方にボタンがついているエレベーターもあり、片麻痺の人に使いやすくなっています。



＜鏡＞

エレベーターに前向きで入り、中で回転できない場合には後向きで出なければなりません。

そのような時に鏡が役立ちます。鏡は、車いすに乗っている人がエレベーターから降りるとき、後ろの安全を確認するために設置されているのです。



鏡を壊したり、いたずら書きなどをしないようにしましょう！

(8) トイレ



車いすの方が使いやすいようにスペースが広くとられています。また、便器の近くには可動式の手すりや、おむつ交換するための簡易ベッドが設置されています。さらに水を流すボタンは手の力が弱い方でも大きく押しやすくなっています。

しかし、街の中に車いすの方が自由に使えるトイレはまだまだ少なく、トイレに行きたいと思ってもすぐに行けないのが現状です。

以前までよく聞かれていた「車いす用トイレ」。最近では「車いす用トイレ」に変わって「多目的トイレ」という言葉をよく耳にします。多目的トイレとは車いすの方だけではなく、高齢者の方や妊婦さん、お子様連れの方などにも使いやすく設計されているトイレです。



(9) 電話ボックス



この電話ボックスは、扉が狭くまた入り口に段差があります。さらに、扉の前に置かれている自転車のため、車いすで利用するのが困難です。

こちらの電話ボックスの扉の幅は通常のものよりも広く作っており、車いすマークがついています。

さらに入り口に段差はなく、電話の位置も低くなっています。



(10) 自動販売機



よく見かける自動販売機は車いすの方にはお金が入れづらかったり、一番上の棚のボタンに手が届かなかったりと、自分の飲みたいジュースを買うことができないことがよくあります。

しかし、こちらの自動販売機はコイン投入口、取り出し口が手の届きやすい低い位置にあり、手元のボタンで商品を選んで買うことができます。



(11) 駐車場

〈身障者用駐車スペースの幅が広い理由〉



車いすで暮らす人にとって、車は大切な「足」。最近では大きな駐車場に、車いすマークのついた身障者用の駐車スペースが用意されるようになってきました。しかし障害のない人たちが「すぐ戻るから」と、駐車してしまうことも多いのです。車いすの方が車に乗り降りするためには、ドアを大きく開かなくてはなりません。そのため、一般の駐車スペースは幅が狭く利用することができません。

〈パイロンがじゃまでせっかくの駐車スペースが使えない〉



「健常者が停めたらいけないから」という理由で、身障者用の駐車スペースにパイロンを立てたり、冊やチェーンで囲っている駐車場をよく見かけます。しかし、その場に係員がいなくて多く、結局は車いすドライバーが1人の場合、自分でパイロンをどかさなければなりません。通路に車を停めて、車いすを出して乗り移って、ポールをどかして、また車に乗り移って……。これでは時間もかかるし、疲れきってしまいます。そのため、せっかくの駐車

スペースが使われないことも多いのです。



(12) 介助犬

介助犬は肢体不自由の方の手・足の代わりになって働く犬です。床に落としたものを拾う、かばんを持って歩く、冷蔵庫の中のものを持ってくる、エレベーターのボタンを押したりします。介助犬の訓練は、利用者一人ひとりの生活に合わせた内容でおこなわれます。



(13) パラリンピック

パラリンピックとは、国際パラリンピック委員会（IPC）が主催する障害者による世界最高峰の競技大会です。1960年にローマで開催された国際ストーク・マンデビル大会が第1回パラリンピック（ローマ大会）です。この大会後、オリンピックの年に開催される国際ストーク・マンデビル車いす競技大会は、可能な限りオリンピック開催地で実施されるようになり、1988年のソウル大会からは、パラリンピック【パラ=Parallel（もう一つの）+Olympic（オリンピック）】という大会名を公式に使用するようになりました。

パラリンピックには全部で、19種目の競技があります。パラリンピックの種目以外にも車いすを利用している人が楽しめるスポーツがたくさんあります。

◆車いすバスケットボール

◇車いすテニス

◆車いすマラソン

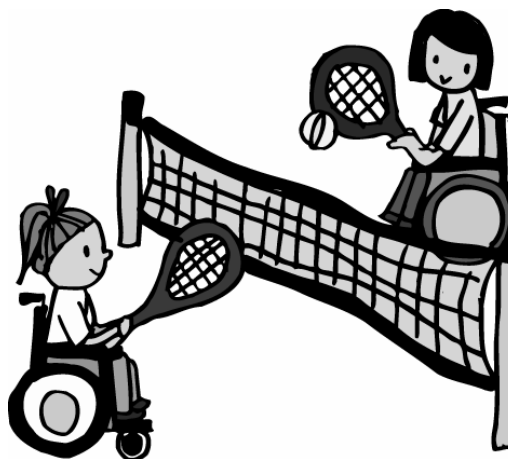
◇電動車いすサッカー

◆ボッチャ

◇車いすフェンシング

◆シッティングバレーボール

など



このほかにもたくさんのスポーツがあります。もっと詳しく知りたい方は、こちらをご覧ください。

日本障害者スポーツ協会

<http://www.jsad.or.jp/top.htm>

はじめてのガイド



1. 基礎編

(1) 視覚障害とは？

視覚障害の方といえば、全く目が見えない人（全盲）を思い描く人が多いと思います。しかし「視覚障害」と一言と言っても、全盲（全く見えない人）、弱視（めがね等で矯正しても視力が弱い人）、視野狭窄（見える範囲が狭い人）、白内障（白くぼやけて見える人）など、見え方も人それぞれ違います。

(2) 視覚障害の方の見え方

めがねやコンタクトレンズを使っても視力があがらない弱視の人には、視野の一部が欠けている①視野欠損、視野の中心部が見えなくなる②中心暗点、中心部のみ見えて周辺部が見えなくなる③周辺視野狭窄など見え方は様々です。

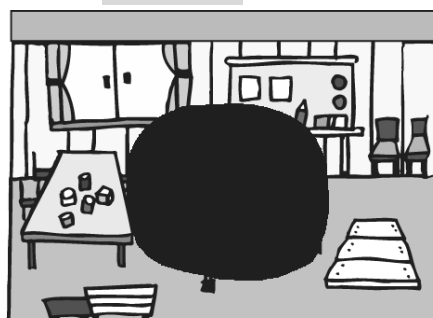
また、④白内障は、目のレンズにあたる水晶体が白く濁る病気で、60歳代では70%の人に発症すると言われています。

①視野欠損



視野の一部が大きく欠けます。

②中心暗点

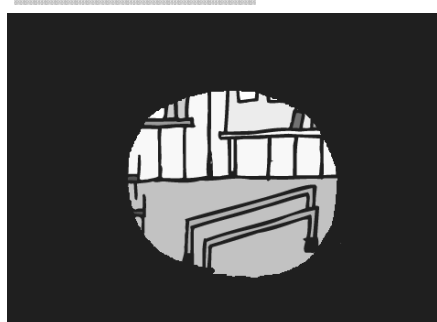


中心が見えなくなります

正常な見え方



③周辺視野狭窄



周辺が見えなくなります。

④白内障

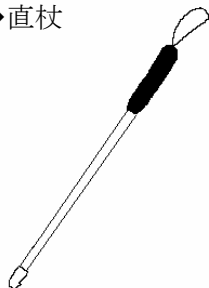


全体がかすんで見えます。

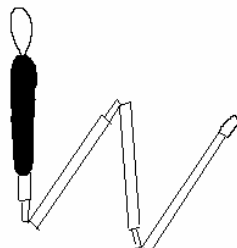
(3) 白杖・点字について

〈白杖〉

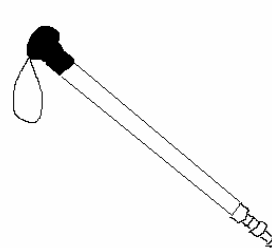
◆直杖



◆折りたたみ式白杖



◆引き伸ばし式白杖



白杖（はくじょう）は視覚障害の方の目の変わりになるもので、大きく分けて3つの機能があります。

① 情報収集

杖の先にある障害物、溝、段差などの情報を知ることができます。

② 防御

何かにぶつかったときの衝撃を和らげます。

③ 存在を知らせる

周囲の人が視覚障害であることに気づき、注意することができます。

〈白杖があってもわからない危険な場所〉



視覚障害の方は、トラックの荷台から飛び出した荷物、ワゴン車のハッチバックドア、トラックのドアミラー等に、よく頭や顔をぶつけてしまいます。視覚障害の方の5人に1人はトラックの荷台からはみ出した木材などにぶつかったことがあるというデータもあります。その理由は、白杖は地面近くの障害物しか発見できないからです。駐車中はドアを開けたままにしないドアミラーはたたむ、荷台からはみ出る荷物の先にはカバーを付けるなど配慮が必要です。

白杖は視覚障害の方が歩くために大切なものです。むやみに白杖に触れたり、引っ張ったりしないようにしましょう！

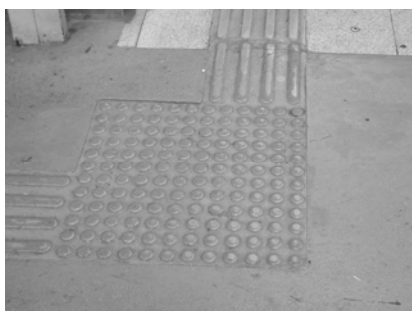


<点字>



点字は、1825年にパリのルイ・ブライユによって考え出されました。日本ではそれを1890年に盲学校の教師だった石川倉治が日本語に置き換えて完成させたものです。縦3点、横2列の6点を1マスとし、この6点を凹凸で組み合わせることにより、文字を表しています。点を打つ点は凹面で、右から左へ横に打っていきます。点を読む点は凸面で、左から右に触って読んでいきます。日本の視覚障害者約30万人のうち点字を使えるのは1割程度とされています。

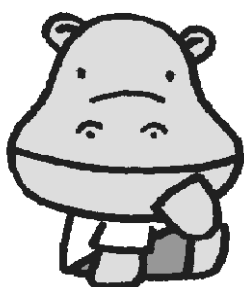
<点字ブロック>



点字ブロックには、「誘導ブロック」、「点状ブロック」の2種類があります。「誘導ブロック」は「進め」を、「点状ブロック」は「止まれ（そこから先は注意が必要）」を意味しており、階段の始まりや横断歩道の前などは「点状ブロック」が使用されています。

点字ブロックの上に置かれた放置自転車のため安心して歩くことができません。

視覚障害の方は、点字ブロックを足の裏で感じながら歩きます。点字ブロックの上に自転車や車など停めないようにしましょう！



2. 実践編

視覚障害の方を手引きで誘導する場合、最も注意しなければならないことは安全確保です。ここでは、安全に誘導するための手引きの技術について説明します。

(以下、手引きする人を「ガイドヘルパー」と呼びます。)

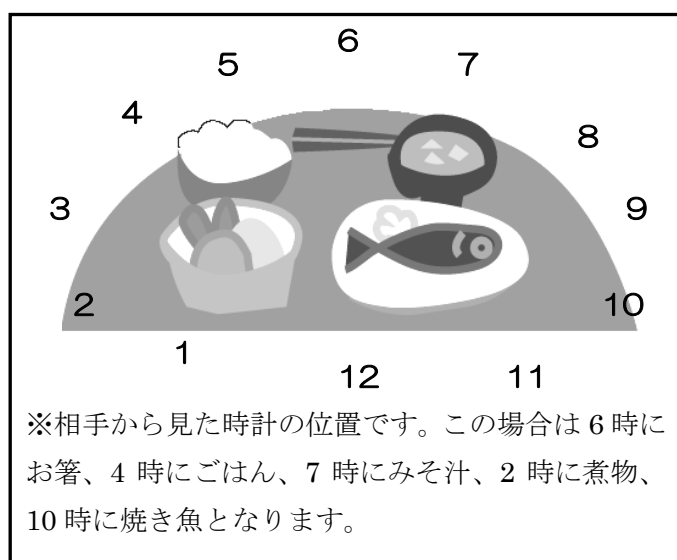
(1) 声のかけ方

ただ挨拶をされただけでは、誰に向けられた言葉か分からないことがあります。名前が分かっているときは名前を呼んでから声をかけ、自分も名乗ります。名前が分からないときは、「〇〇ですけど、こんにちは」と声をかけながら軽く触れて、誰に声をかけているかわかるようにします。

視覚障害の方から離れるときや、戻ったときも必ず声をかけるようにしましょう。視覚障害の方に黙って席をはずすと、いると思って話しかけたりしてしまいます。

(2) 説明の仕方

普段私たちは、人に方向を指示したり、場所の説明をするとき指をさしたり、視線を向けながら「これ」「あれ」「そっち」などの言葉を使用します。しかしこれでは、視覚障害の方にはよく理解できません。視覚障害者から見て「前」「後ろ」「手前」「奥」「左」「右」「〇メートル」「〇歩くらい」など、位置や距離を具体的に表現する必要があります。



＊テーブルの上にある物の説明

- ① テーブルの上に料理や飲み物が置かれたら、その位置と料理の内容を説明してください。
- ② テーブルを時計の文字盤に見立てて、物の位置を時刻に置き換えて説明します。
- ③ 食器の位置を手で直接触れさせながら説明すると、より確実に理解できます。

向かい合っている場合、つい自分の方から見た左右を指示しがちですが、正反対の動きになってしまいますので注意しましょう！



（３）誘導の基本

- ① ガイドヘルパーは、視覚障害の方より半歩前に立ち、肘を軽く握ってもらいます。
（身長差が大きい場合は肩に手をかけてもらいます）
- ② ガイド中、腕は自然に下げ、出来るだけ余分な力を抜くようにしてください。肘を突っ張ったり、肘が身体から離れたりすると、ガイドヘルパーの動きが視覚障害の方に伝わりにくくなります。
- ③ ガイドヘルパーの腕が、重たく感じたり肘を強く握られている時は、視覚障害の方が不安を感じている時です。歩く速さをやや遅めにし、会話等で不安・緊張を和らげてください。
- ④ 歩行中は二人分の幅をとっているため、視覚障害の方側の障害物に注意してください。
- ⑤ 後ろから押したり、肩を抱きかかえるような誘導は方向が定まらず、不安を与えますので絶対に避けてください。

（４）階段

- ① 段差に対してまっすぐに近づきます
- ② 段の手前で立ち止まり、上り階段か下り階段かを伝えます
- ③ つま先か白杖で最初の段を確かめてもらいます
- ④ 手すりを使用するかしないかは、本人の判断に任せ、使用する場合は手すりに触れてもらいます
- ⑤ ガイドヘルパーが先に上がり（下り）はじめ、視覚障害の方が一段後に続きます
- ⑥ 段の終わりで、視覚障害の方が、上がり（下り）終わるのを一旦待ってから、先に進みます
- ⑦ 特に下り階段に恐怖心を持つ視覚障害の方が多いため、安全に配慮し、不安が生じないガイドに心がけてください



（５）ガイドをする際に気をつけること

＜服装について＞

ガイドをするときの服装は、動きやすい服装と歩きやすい靴にすることを基本に、行く先など目的に合わせて考えてください。

＜荷物について＞

ガイドをするときは両方の手が空いているのが望ましく、極力荷物を持たないで済むように配慮してください。リュックなど両手が自由になるカバンに荷物を入れて持ち運ぶと便利です。

〈雨の日の誘導〉

雨の日のガイドでは、それぞれに傘をさすのは困難なので、大きめの1本の傘に二人で入るようにします。このときガイドの基本の形より前後の間隔を詰め、横に並ぶようにします。

お互いが濡れないようにレインコートや雨靴を
着用すると良いでしょう！
また、雨の日は路面が濡れて滑りやすくなってい
るので注意が必要です。



(6) フロアバレーボール

フロアバレーボールは、元々は視覚障害の方のための障害者スポーツとして、6人制バレーボールのルールをアレンジして作られました。しかし近年では、バリアフリー等に関する人々の意識が高まるにつれて、晴眼者（視覚障害のない人）のフロアバレー愛好者も男女ともに増えています。

6人制バレーボールと同様に、両チームの選手がネット越しにボールを打ち合います。ただしボールはネットの上ではなく下を通します。つまり、ネットが床から離れていて、ボールはその下を転がして打ち合います。これは視覚障害の方、特に全盲の人にとって空中にあるボールの把握が難しい点に配慮した工夫ですが、それによって視覚障害がない人にとってもボールを扱いやすくなっています。そのため初めてでもすぐにゲームに参加できます。

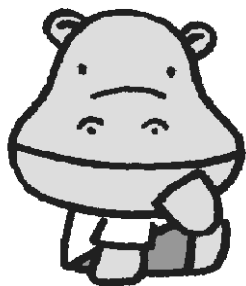
フロアバレーのチームは前衛と後衛からなります。前衛は、視覚障害の程度による差をなくすためにアイマスクを着けます。そして、ボールの音や周りの声を頼りにプレイします。後衛には誰が入ってもかまいません。

このほかにもたくさんのスポーツがあります。もっと詳しく知りたい方は、こちらをご覧ください。
日本障害者スポーツ協会 <http://www.jsad>



(7) 盲導犬

盲導犬は、視覚障害の方の歩行を補助する大切なパートナーです。盲導犬には、白または黄色のハーネス(盲導犬用の胴輪)をつけることになっています。盲導犬ユーザー(使用者)は、いつもこのハーネスを握って、盲導犬と共に街を歩き、盲導犬はユーザーの指示を受けながら目的地まで安全に誘導していきます。盲導犬は、視覚に障害のある方の自立した生活の大きな支えとなっているのです。しかし、盲導犬がいても、盲導犬ユーザーは、判断に迷ったり、困ったりすることがあります。街で、視覚障害の方と盲導犬に出会ったら、「何かお手伝いすることはありますか。」と気軽に声をかけてください。



ハーネスを着けているときは仕事中です。呼んだり、口笛を吹いたり、なでたりしないでください。盲導犬のことをもっと詳しく知りたい方は、こちらをご覧ください。

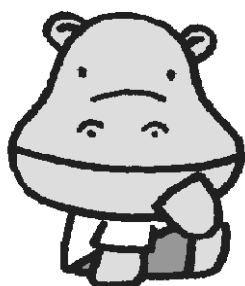
日本盲導犬協会 <http://www.moudouken.net/>

(8) 便利グッズ

視覚障害者が時間を知りたいとき、どうすればいいと思いますか？ “誰かに聞く” “時報に電話をかける” などいろんな方法が考えられますね。けれど、それらの方法はなかなか面倒です。では、どうすれば簡単に時間を知ることができるのでしょうか。時計が時間を教えてくれればいいと思いませんか!? 実際、しゃべって時間を教えてくれる時計があります。ほかにも、時計のガラスの部分が開いて、時計の針に触って時間を知ることができる時計もあります。



針に触れます



視覚障害者のために工夫された商品はたくさんあります。もっと知りたい方は、こちらをご覧ください。

日本点字図書館 <http://www.nittento.or.jp/>

障害のある方の生活



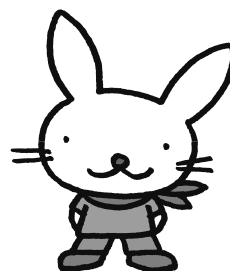
1. 聴覚障害のある方の生活

(1) 聴覚障害とは？

一言に聴覚障害の方と言っても、聞こえない人、聞こえにくい人、聞こえても言葉をはっきりと聞き分けることが難しい人と、その聞こえ方はさまざまです。また、生まれつき聞こえない人（聾者）・聞こえにくい人（難聴者）と、病気や事故が原因で途中から聞こえなくなったり、聞こえにくくなる人（中途失聴者・中途難聴者）がいます。

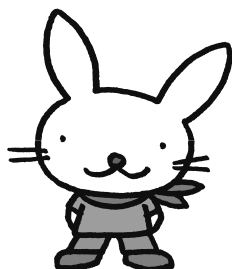
聴覚障害の方の大きな特徴は「見た目ではその障害がわからない」ということ。そのため誤解を受けることが…。声をかけたのに聴覚に障害があると気づかず無視されたと思ってムッとする人、言葉がうまく伝わらなくて日本人じゃないと思う人など…。また、危険にさらされることも少なくないのです。聴覚障害の方が自転車で道路を走っていて、後ろから来たトラックのクラクションが聞こえず、トラックと接触したという人も少なくないそうです。

さらに、中途失聴者の場合、普通に話すことができるので、聴覚に障害があると気づかれにくく、適切な対応をされにくいということもあります。



(2) 聴覚障害の方の聞こえ方

- ①聾（ろう）者・・・医学的には聴力が 100 dB（デシベル）以上の方を言います。手話を使って会話をする人がほとんどです。
- ②難聴者・・・医学的には聴力が 100 dB（デシベル）未満の方を言います。聞こえにくいけれど、まだ聴力が残っている人です。補聴器を使って会話ができる人から、わずかな音しか入らない人まで聞こえ方は様々です。
- ③中途失聴者・・・会話を習得した後に病気や事故などで聴覚を失った人を言います。それまで普通に会話をしてきていたので話すことはできるのですが、相手が話していることが理解しにくいことが多いようです。
- ④耳が遠い人・・・高齢になると低い音よりも、高い音が聞き取りにくくなります。



100 dBの音は、車から 2 メートル離れたところでクラクションを聞くくらいの音です。

(3) コミュニケーション

聴覚障害の方は声をかけても気がつきませんので、肩をたたいたり、正面にまわったりしてから話をしてください。また、講演会などで大勢の聴覚障害の方に始まりを知らせたいときは、会場の電気を点滅させるなどの方法がとられます。

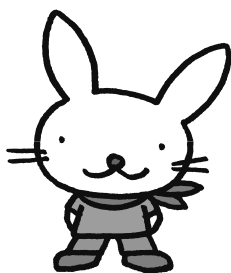
- ① 手話・・・最も一般的に知られている方法で、手の形や動き、顔の表情などによってコミュニケーションをとる方法です。手話は「言語」のひとつですので、国や地域によって異なります。



- ② 口話・・・聴覚障害の方が、話している人の口の動きや表情を見て、何を話しているのかを読み取る方法です。話す人は聞いている人の正面で口を大きく開け、はっきりと話します。まぎらわしい言葉には身振りをつけるなどの工夫が必要です。



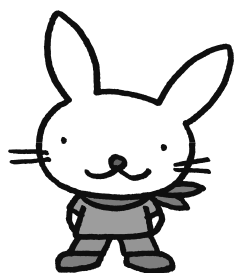
- ③ 筆談・・・伝えたいことを紙や手のひらに書いて会話をする方法です。正確な情報を伝えることができますが、長い会話や比喻などは表現が難しく誤解をまねくことがあるので注意が必要です。



「聴覚障害の方＝手話ができる人」とは限りません。特に難聴者や中途失聴者の中には手話を使用していない人（できない人）もいます。自分は手話ができないからといって聴覚障害の方を避けるのではなく、口を大きくあけて話す（口話）、紙に書く（筆談）など、さまざまな方法を使ってコミュニケーションをとってください。

(4) 困ること

- ①駅・・・事故や車両故障などのとき、構内・車内アナウンスが聞こえず、状況を把握することが困難です。
- ②病院・・・名前を呼ばれても気がつかず診察の順番が飛ばされてしまいます。また、医師に自分の病状を正確に伝えられない、医師の説明を正確に理解することができません。
- ③電話・・・火災や救急などの緊急時に電話で状況を伝えることができません。
- ④お店・・・商品の注文や商品を探しているときなど店員さんとのやりとりが思うようにいきません。



最近ではパソコン・携帯電話の普及によってメールを使って待ち合わせをしたり、インターネットによってニュースなどを文字情報として得やすくなってきています。また、電車の車内では次の到着駅をアナウンスだけでなく、電光掲示板に文字情報として流す車両も増えてきています。

(5) 聴導犬

聴覚障害の方は、音によってもたらされる情報を得ることが困難です。そこで活躍するのが「聴導犬」です。聴導犬は日常生活の音をたよりに、聴覚障害の方に必要な情報を伝える仕事をしています。例えば、玄関のインターホンの音がすると、聴覚障害の方に来客が来ているという情報を伝えます。また、やかんの沸騰音・赤ちゃんの泣き声・目覚まし時計・FAX・火災報知器などの音情報を伝えます。さらに、外出中には、後ろから来る自転車のベル・車のクラクション・名前を呼ばれた時など、聴覚障害の方



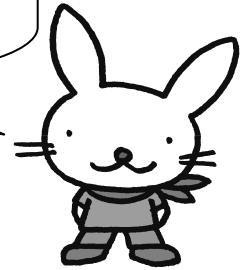
方が安心して生活するための情報を伝えます。

「聴覚障害」は周囲の人から見えない障害であるため必要な手助けが受けられません。聴導犬は一緒にいることで、見えない障害を「見える障害」に変える役割も担っています。



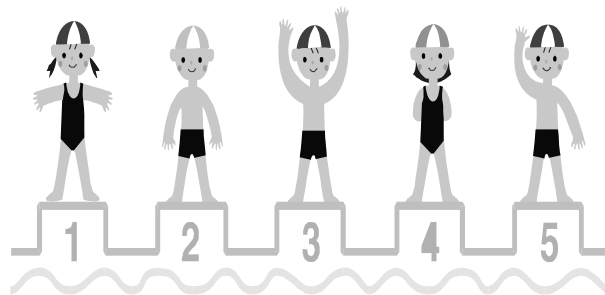
聴導犬はオレンジの首輪・リード・聴導犬と書かれたケープを身に着けています。

身体障害者補助犬法を知っていますか？補助犬とは目や耳、体が不自由な人のために働く盲導犬・聴導犬・介助犬のことです。でも日本ではまだ理解が十分ではなく、レストランなどで補助犬同伴の入店を断られることがしばしばありました。そこで平成 14 年 10 月 1 日に施行されたのが「身体障害者補助犬法」です。



(6) デフリンピック

デフリンピック【デフ=Deaf（耳が聞こえない）+Olympic（オリンピック）】とは聴覚障害の方のオリンピックのことです。視覚障害の方や肢体不自由の方たちはパラリンピックに出場することができますが、聴覚障害の方は他の障害に比べて身体能力が高いことから、パラリンピックへの出場が認められていません。そこで、聴覚障害の方たちが集まって世界的なスポーツ大会を開こうと、戦前から「世界聾者競技大会」が 4 年ごとに開催されてきました。2001 年イタリア・ローマ大会から IOC（国際オリンピック大会）より承認を受けて「デフリンピック」と改称されています。



2. 知的障害のある方の生活

(1) 知的障害とは？

知的障害の原因は、染色体の異常や脳機能の障害などさまざまで、原因がわからない場合も多くあります。代表的なものに、ダウン症（ダウン症候群）や自閉症などがあります。知的障害は、おおむね以下の3点から判断されます。

- ① 18歳未満の発達期に明らかになる
- ② 認知・言語・運動・社会的能力の障害がある
- ③ 通常の社会環境での日常的な要求に適応する能力に乏しい

＊18歳未満の発達期に明らかになるという点から、認知症（痴呆症）とは区別されます。

ここでは、代表的なダウン症と自閉症について簡単に説明します。

①ダウン症

人間の細胞の中には、23対、合計46本の染色体があります。しかし、ダウン症の方は21番目の常染色体が3つある21トリソミーなどの染色体異常がおこります。発生頻度はおよそ出生1000人に1人で、知的な遅れは中等度の人が多いです。また、先天性心疾患を合併している場合が多く、性格は温和で、顔は小さく、手の指が短いなどの特徴があります。

②自閉症

自閉症とは、脳の中樞神経機能に何らかの先天的な問題がある脳の広汎性障害（行動や発達の障害が広範にわたっている状態：レット障害、アスペルガー障害を含む）です。発生頻度はおよそ出生1000人に1人で、女子よりも男子の方が3～4倍多く出現します。親の育て方や環境が原因ではありません。現時点では具体的な原因がわかっていないため根本的な治療法はありませんが、早期発見・早期療育によって社会の中で生活する力を育てることが大切です。自閉症には①対人関係の障害、②コミュニケーションの障害、③常同反復行動（固執した行動）などの障害特徴があります。また、自閉症の2～3割の人には知的な遅れは見られません。



人によっては、自閉症やダウン症などのさまざまな知的障害を合わせもつこともあります。また知的な能力も人それぞれです。一言で知的障害と言っても、ひとりひとりの状態は決して同じではありません。

(2) コミュニケーション

知的障害の方と接するとき、まず気をつけなければならないことは、「子どもあつかい」してはいけないということです。年齢相応の接し方を意識しなければなりません。

知的障害の方は、自分の思いや考えを表現したり、説明することが苦手です。コミュニケーションをとるときは、あせらせず、ゆっくり構えて関わってください。

【ポイント】

①伝えるとき

- ・相手の目を見て話す。
- ・相手のそばで話しかける。
- ・ことばはゆっくり、はっきりと。
- ・表情を豊かに、身ぶりも入れて話す。
- ・文章は短く。
- ・具体的なことばを使う。
- ・「話しことば」だけに頼らず、「文字」「絵」「写真」「記号」なども使ってみる。
- ・否定文より肯定文で。

「知的障害」と一言でいっても、ひとりひとり個性豊かな存在です。その人にあったコミュニケーションの方法を考えることが大切です。

知的障害の方のことばが、聞き取りにくい時もあるかもしれません。そんな時でも「耳を傾けよう」、「理解しよう」という姿勢が大切です。出会ったばかりの時は上手に聞き取れなくても、慣れてくると話していることばがわかるようになることもあります。

こちらの質問がよくわからない時に、「わからない」と言えずに、「はい」「うん」と答えてしまうことも多々あります。本人の気持ちを確認する時は、ことばを言いかえて聞いたり、質問の順番を入れ変えて聞いたりすると、本当の気持ちがわかってきます。ただし、あまり熱心に確認しすぎると、責められていると感じてしまうこともあるので注意が必要です。

また、ことばを使ったコミュニケーションが苦手な方も多くいます。視線や表情などのことば以外のサインを見落とさないような配慮も大切です。

コミュニケーションはお互いがつくっていくものです。知的障害の方に対してわかりやすく伝える工夫だけでは、一方通行のコミュニケーションになってしまいます。知的障害の方が、リラックスできるような雰囲気づくりに気を配る必要があります。



②聞くとき

- ・相手の目を見て聞く。
- ・相手のそばで聞く。
- ・はっきりとうなずいたり、返事をする。
- ・あせらせずに待つ。
- ・身ぶりや、表情にも気を配る。

③その他のポイント

- ・先の見通しが持てずに不安になる方も多くいます。1日のスケジュールや、どこに行くのか、何をするのかということをおあらかじめ伝えておくと、より落ち着いて過ごせるようになります。
- ・てんかん発作などを起こす方もいます。服用している薬について自己管理ができているのか、周りのスタッフが気を配るのか確認しておく必要があります。1度の飲み忘れが発作につながる場合もあるので、注意が必要です。



お互いにコミュニケーションを楽しみながら、リラックスして過ごしましょう。

(3) スペシャルオリンピックス

スペシャルオリンピックスは 1963 年、故ケネディ大統領の妹ユニス・ケネディ・シュライバー夫人が自宅の庭を知的障害の方たちに開放して開いたデイキャンプが始まりです。

この活動はジョセフ・P・ケネディ財団の支援のもと 1968 年に組織化され、「スペシャルオリンピックス」となり、全米をはじめ、世界へ広がっていきました。競技会は、1969 年シカゴで開催された全米大会を機に、夏季世界大会、ついで 1977 年からは冬季世界大会も開催されています。オリンピックと同じようにそれぞれ 4 年毎に開催され、1988 年には、国際オリンピック委員会 (IOC) から承認を受け「オリンピック」の名称使用が認められました。

現在、160 の国や地域が加盟し、約 100 万人のアスリートと 75 万人のボランティアが活動に参加しています。



スペシャルオリンピックスと名称が「複数形」なのは、オリンピックに向けたトレーニングが世界中のどこかで日常的に行われているからです。

3. 精神障害のある方の生活

(1) 精神病とは？

精神病の代表的なものとして、統合失調症、躁うつ病、神経症性・ストレス性障害（不安神経症、強迫神経症）、精神活動物質による精神病（アルコール依存症、麻薬中毒）、器質性精神病（アルツハイマー型痴呆、血管性痴呆）など、数多くの種類があります。

ここでは統合失調症、気分障害、神経症について説明します。

①統合失調症

かつては「精神分裂病」と呼ばれていました。統合失調症は、脳をはじめとする神経系の病気ですが、脳の機能が全く働かない、人間性が失われる病気ではありません。

発病は 120～130 人に 1 人の割合で、病気の原因は明らかではありません。発病に関して環境や育て方は関係ないとされていますが、治療の過程ではストレスの少ない環境と服薬が大切とされています。

②気分障害

気分障害は、うつ病、躁うつ病と言った、気分の変調が主症状の心の病気です。ストレスの多い現代社会においては、誰もが発病する可能性のある「一般的な病気」です。

世界の全人口の約 3～5 %がうつ病だと言われています。日本では一生涯でうつ病になる確率は重症・軽症も含めて約 5～10%です。

うつ病の治療においては、「休養」「薬物療法」の 2 点が最優先されますが、症状に応じて「精神療法」を併せて行うこともあります。周囲の人たちはうつ病の人に対して、激励や叱責などはせずに、相手の気持ちに謙虚に耳を傾ける姿勢が大切です。

③神経症

神経症は精神病の中で、もっとも多い病気です。特徴としては、自分が悩んでいることを十分自覚している点にあります。

症状の中心となるものが「不安」です。「不安」はストレスの多い環境から生じます。対人的なもの、過労、ショックなどからストレスを上手く処理出来ないと、「不安」が生じやすくなります。

精神病の方に接するにあたって、病気を理解する事も大切ですが、「病気」のみに注目するのではなく、関わりあう「その人」を見ることが大切です。



（２）精神障害の特徴

①精神病の特性

精神病の一般的な特性として①病気が長期にわたる、②慢性化する、③症状が揺れ動く、④再燃（再発）しやすい、⑤薬の副作用がある、⑥ストレスに弱い、⑦対人関係が不得意などがあります。

②精神病がもたらす障害

無気力、無関心、自発性の低下、閉じこもり、感情や思考の貧困、依存といった病状により、対人関係の悪化、作業能力の低下、生活場面での不器用さといった「生活障害」が現れます。この「生活障害」の現れ方は人それぞれです。

③体験の不足

精神病の中には思春期に発症するものも多く、その後の長い入院生活などにより、社会生活（学校・職場）の体験が乏しくなります。また精神病を発病したことや、就職への失敗がその後の自信の喪失につながることもあります。

④偏見という社会的背景

精神病に対する根強い「偏見」は社会の側にも、当事者自身にもあります。こうした「偏見」は精神障害の方の社会復帰、社会参加を困難にします。

例えば、マスコミは精神障害の方が関わった鮮烈な事件ばかり取り上げる傾向があります。そのため視聴者は「精神障害者」と言うことばに「怖い」というイメージを抱きます。しかし多くの精神障害の方は私達と変わらず地域で生活をされている人たちばかりです。



精神病の方たちはこのような症状がすべて現れるわけではありません。一言で「精神障害」と言っても、ひとりひとりの状態は決して同じではありません。

地域に住む精神障害の方にとって、家族以外の人たちとの交流は「生きがい」や「生活の張り」を感じることにつながります。私たちは、同じ地域で生活をしている一人の「生活者」として接する姿勢が大切です。

（３）コミュニケーション～ボランティア活動を通して～

精神障害の方たちと接する機会として、作業所などでのボランティア活動（イベントやバザーの手伝い、作業の補助など）があります。ボランティアの方たちとの交流は、精神障害の方が社会とのつながりを取り戻す場ともなり、結果として社会の中の偏見をなくしていく機会ともなり得ます。

【ポイント】

- ①ボランティア活動を始めるにあたって、「自分が当事者の人と一緒にやれることは何か？」という気持ちを持って参加する。
- ②ボランティアは原則として無償で、自分から進んで行う活動ですが、そこには「責任」が伴います。活動では無理をせず、自分ができる範囲を常に考えて参加しなければなりません。もしも活動をしていく中で、悩み事や相談事（当事者との接し方など）が出てきたら、一人で抱え込まずにスタッフに相談する。
- ③ボランティア活動に対し、「思い」を抱くことはとても大切です。しかし、こうした思いを自分以外のボランティアや当事者に対し、一方的な押し付けになってはいけません。常に相手の立場に立ち、相手が望んでいること、相手の気持ちを理解しようとする姿勢が大切です。
- ④ボランティア活動を通して知りえた個人の情報は、絶対に他の人に言ってはいけません。ボランティア活動では、「守秘義務」は活動の基本です。

当事者に話しかけてもすぐに返事が返ってこない場合があります。しかし、そのようなときは無理に会話をする必要はありません。なぜなら、その場にスタッフとは異なるボランティアが「いる」ことに意味があるのです。



【ボランティア活動の実践例】

ここでは東京都北区で活動をしているNPO法人飛鳥会という家族会のボランティア活動を例として紹介します。

活動内容			
家族会	行事	イベント時の手伝い イベントの出し物披露	区民祭などで家族と一緒に売り子の手伝い 納涼祭や新年会では得意の芸を披露してください
	プログラム	文化活動・表現活動の講師	得意なこと・好きなことを教えてください
作業所	作業	作業補助	作業の手伝い&話し相手 軽作業・自主製品作り 菓子作り
	プログラム	工芸・音楽・お菓子作りなどのクラブ活動 スポーツ 昼食会 レクリエーション その他	各クラブ活動での指導 スポーツや昼食会、レクリエーションへ参加して、メンバーと一緒に楽しんでください
	行事	バザー手伝い イベント販売手伝い	バザーやイベントなどでメンバーと一緒に売り子の手伝い
	喫茶	喫茶『あすか』営業補助	メンバーと一緒に喫茶店でおいしいコーヒーをいれてみませんか
	給食	調理補助	切る・盛り付けるだけでも結構です
支援センター	プログラム	趣味の講座	得意なこと・好きなことを教えてください
		夕食会・昼食会 その他行事	利用者と一緒に料理して、みんなで食べます
	オープン スペース	オープンスペースで利用者と交流	談話・ゲーム・卓球など利用者と一緒に楽しんでください



ここでは、「飛鳥会」という家族会の活動を例としてあげました。
各地域でのボランティア活動の情報は、お近くのボランティアセンターや社会福祉協議会、ボランティア・市民活動センターなどへお問い合わせください。

東京ボランティア・市民活動センター <http://www.tvac.or.jp/>

【執筆者一覧】

- 井上 良子（北区障害者地域自立生活支援室、NPO 法人ピアネット北理事長）
白井 信光（社団法人精神発達障害指導教育協会、NPO 法人ピアネット北副理事長）
竹内 文香（北区障害者地域自立生活支援室、NPO 法人ピアネット北）
谷内 孝行（北区障害者地域自立生活支援室、NPO 法人ピアネット北事務局長）
古田 和子（社会福祉法人さざんかの会、NPO 法人ピアネット北）
吉田 耕一（北区精神障害者地域生活支援室 支援センターきらきら、
NPO 法人ピアネット北監事）

はじめてのサポート ～車いす・視覚障害の方に出会ったら～

発行日 2005 年 3 月 20 日 初版第 1 刷発行

編集・発行 NPO 法人 ピアネット北
〒114-0003 東京都北区豊島 5－5－5－6 1 2
T E L／F A X ： 03-3913-9308
E-mail ： peernet@ma.kitanet.ne.jp

印刷・製本 株式会社 ケイ エム エス