視覚障害がある方と
いっしょに過ごすための
ヒント

甲南大学YOUステーション

☘白杖（はくじょう）は
安全に生活するための大事な道具

- みなさんは、白い杖を持って歩いている人を見たことがあると思います。
  白い杖は、正しくは白杖（はくじょう）といい、視覚障害の方が歩くために欠かせないものです。
  （弱視の方など、視覚障害があっても、白杖を使っていない人もいます）
  白杖は、周囲の物などに衝突するのを防いだり、まわりの様子を探るのに役立ちます。また、目が不自由であることを、まわりの人に伝える役目もしてくれます。

白杖で、地面を軽くコツコツとたたき、音をたてながら歩く場合があります。
音を出すことで、自分の存在を知らせたり、反響音で周囲の様子を知る目的があります。
近年は、歩きスマホ等で周囲の状況に気づきにくいことが問題となっているため、
まわりへの気配りを大切にしてください。

頭の中で描く地図

- 視覚障害の方が初めての道や場所へ行くときに、歩行訓練士など誘導する人が触覚や聴覚などを使って、色々な手がかりを用いてまわりの様子を既知の状態にしていくことを【ファミリアリゼーション】といいます。
- 視覚障害の方は、白杖を使って様子を探りながら、段差、道端のゴミ置き場、溝など危険な場所を把握し、安全な道を選択する訓練をしていきます。
  頭の中で地図を描いていく感覚です。
  何度も同じルートの歩行を練習し、頭の中の地図と、感覚を照らし合わせ、確認作業を行っていきます。とても集中力のいる作業です。
- また、音や温度、気配などの感覚も、大切な情報源となります。

混雑した場所やガヤガヤした空間では情報を読みとりにくく、移動も大変になります。
まわりの人が気を遣いすぎる必要はありませんが、大教室などでは、出来るだけ静かに過ごす、移動時にぶつからないよう気を配る、といった思いやりがあると、とても助かります☘

＊歩行訓練士とは＊

視覚障害の方が、
安全に歩行できるよう
訓練・指導を行ったり、
点字やパソコンなどを用いて
コミュニケーションをとったり、
家事などの日常生活に
必要な動作・技能の指導を
行ったりする専門職です。

視覚障害の方が困っているときのサインをどうキャッチすれば良い？

- 視覚障害の方を見かけたとき、声をかけた方が良いのか、そのままにしておいた方が良いのか、まわりの人が悩んでしまうことがあるかもしれません。
  白杖を持っているからといって、ガンガン歩いている人に、急に声をかけてしまい、不快な反応をされてしまった、という苦い経験がある人もいるかもしれません。

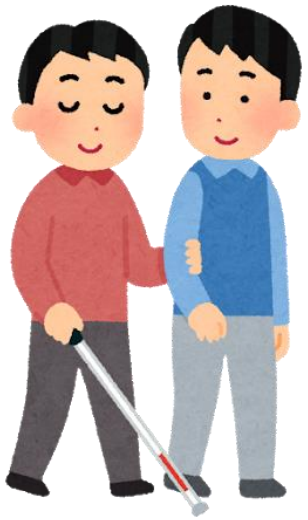
（☞視覚障害の方が集中して歩いているときに、頭の中に描いた地図と、実際に歩いている周囲の状態の感覚がズレてしまうと、自分が今どこにいるか分からなくなり困惑してしまう…などの理由が考えられます）

- 困っているかな？と思って声をかけるタイミングとしては、
  立ち止まっているとき、キョロキョロしているとき
  など、停止してしまったような状態のときに、
  「だいじょうぶですか？」「お手伝いは必要ですか？」といった声かけをしてみてください。
  そしてお手伝いをお願いされたときは、相手の方に、どうしてほしいか聞いてみてください。
- 「白杖SOSシグナル」といって、白杖を頭上50㎝程度に掲げて、SOSのシグナルを示している視覚障害の方を見かけたら、進んで声をかけてお手伝いしようという運動もあります。

視覚障害の方と一緒に歩こう
『手引き（てびき）』の方法

- 視覚障害のある方に誘導を頼まれたときは、ひじの上あたりを軽く持ってもらうか、肩を軽く持ってもらって、歩きます。これを『手引き』といいます。

- お手伝いを頼まれたら、「どんな風にお手伝いすれば良いか教えてもらえますか？」とか、学生さん同士なら、「どうしたらいい？」と聞いてみてください。
伝え方は人それぞれなので、「手引きしてください」と言う人もいれば、
「肩を貸してください」といった伝え方をする人もいます。
誘導する人は、視覚障害の方の半歩前を歩くようにしてみてください。
最初は誘導する側の方がこわごわとゆっくり歩き出す…といった状態かもしれませんが、だんだん自然に進めるようになりますので、歩く速さや歩幅を、相手の方が歩くペースに合わせていってください。



☺点字ブロックがある場所では、点字ブロックの上を進むと、
視覚障害のある方にとってわかりやすく、安心感があります。

☘手引きのときに気をつけてほしいこと

- いきなり、手や服を引っぱったり、後ろから背中を押すと、とても危険です。

- また、誘導したあとすぐに立ち去ってしまうと、視覚障害の方が
置き去りのような状態になってしまい、自分がどこにどんな状況で居るのか
把握出来ず、困惑してしまう場合があります。
出来るだけ、相手の方の身体の向きや、位置情報を想像しやすいように、
言葉で伝え、 誘導が終わりその場を離れるときは、声をかけてください。

＊伝えかたの例＊

**学生部へいくお手伝いをした場合、
学生部に到着したら、
「学生部に着きました。今、学生部の自動ドアの前に立っています。」**
というように、具体的に
伝えてあげてください。

🎁買い物のお手伝いを頼まれたときは…

手引きと同じく、どうしてほしいかを聞きながら、欲しいものを伝えてもらい、
商品がどこにあるか、どんな種類があるか、一緒に探してみてください。

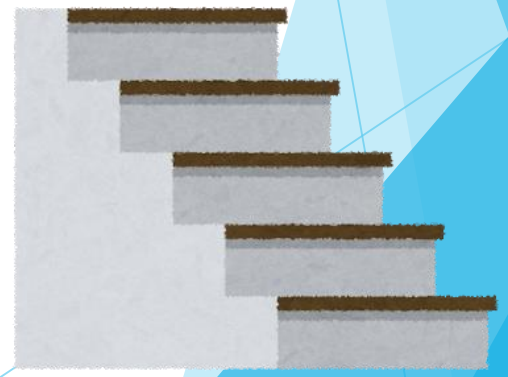
☘手引きでせまい場所を通るときの方法

- 街中や学内にも、せまい場所や道、坂道や、通りにくいところがあります。
  そういった少し危ないところを通るときは、視覚障害の方が、
  まわりの様子を想像しやすいように声をかけながら進んでください。
  「あと5歩くらいで道がせまくなります」などの声かけをしてもらい、
  手引きでひじの上を持ってもらっている場合は、ゆっくりと腕を背中側にまわし、
  縦一列になって進むような形にします。
- 段差があるところでは、たとえ小さな段差でも、手前で「ここに段差がありますよ」と
  声をかけ、少しゆっくりと歩いてください。
  「5センチくらいの段差を下ります」
  「20センチくらいの段差をのぼって歩道に上がります」など、想像しやすくなるような
  声かけをしてもらえると、わかりやすいです。
  誘導される人は、様々な情報を頼りに、自分の杖で確認しながら歩きます。

☘手引きで階段を通るときの方法

- 階段の手前にきたら、「ここから上り（下り）階段です」などの声をかけてください。
- 何かをする前や、終わりには、必ず声かけ、と覚えてください。
  誘導される人が、何をされるのかわからないまま急に動かされてビックリしないよう、
  安全のために覚えていてください。
- 声かけしたら、一段ずつ、のぼっていってください。
  誘導される人は一段後を追っていきます。
  終わりが近づいたら、「あと3段で終わります」といった予告の声かけをし、
  上り終わったら、「階段が終わりました」と伝えてください。

【❣】自分が上り終わったところで立ち止まってしまうと、後ろの誘導される人が
最後まで上れないので、一歩先へ進むことを忘れないでくださいね。



イスに座るときの方法

- イスに座るときは、座るところに何も物が置かれていないことを確認してから、
  声かけをして、視覚障害の方に、片手でイスの背もたれに触れてもらいます。
  テーブルがあるときは、もう片方の手でテーブルに触れてもらうことで、
  位置関係を把握できるようになります。
  「長机になってるよ」など奥行が想像できるような声かけが出来れば、お願いします。
  位置関係をわかってもらえれば、座るときのサポートは必要ありません。

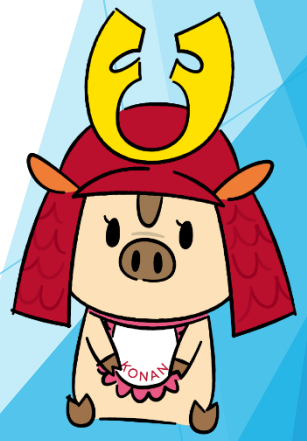
- 背もたれがないイスのときは、イスの座面に触れてもらい、正面がどちらになるのかを
  伝えてもらえば、位置関係を把握できます。

机などに物を置くときは、「ここにお茶を置きます」など伝えてから、
軽くコップの取っ手や受け皿に触れてもらえばだいじょうぶです。
熱い飲み物などのときは、やけどをしないように気をつけてくださいね。

教室の座席に座るときは、
どの辺りに座りたいか聞いて、

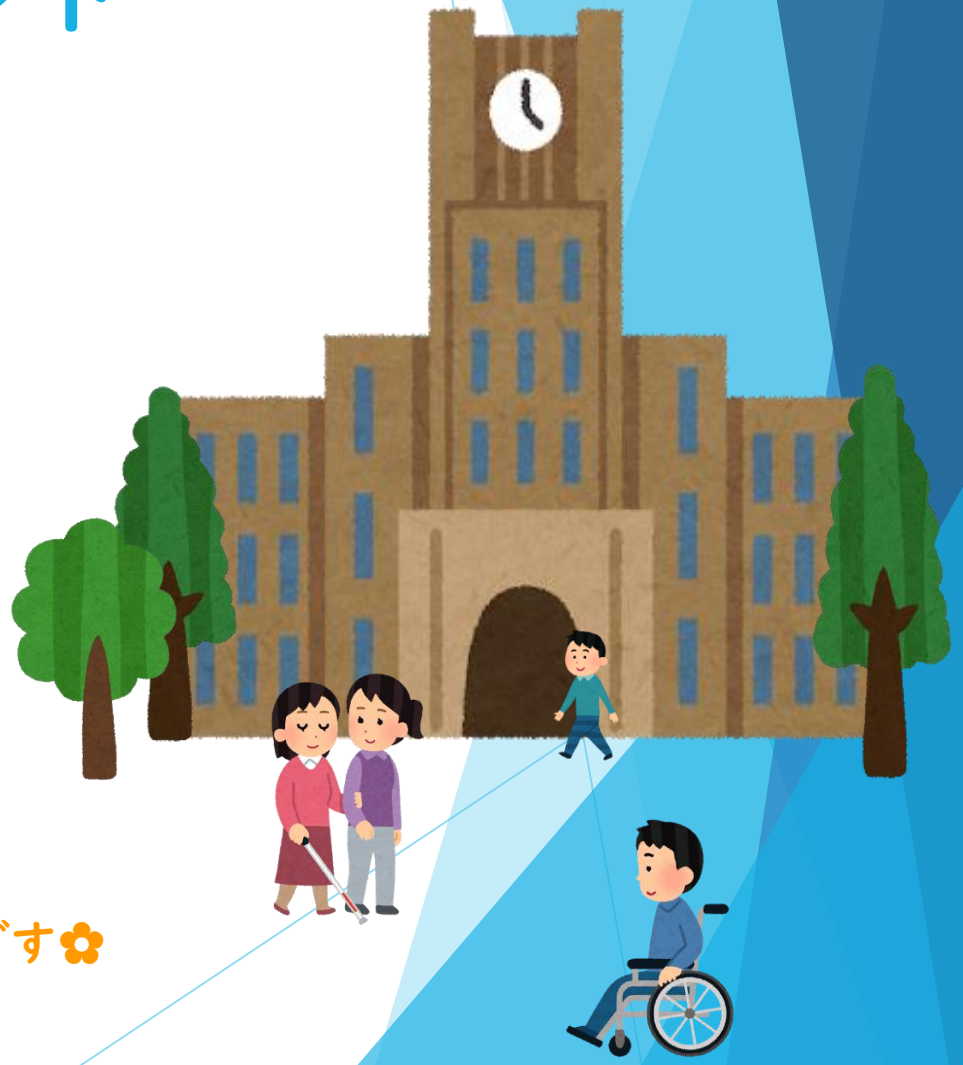
「今、前から2列目の、入り口から1番近い席に座っています」

というように、位置関係を
伝えてあげるのも良いです。



一緒に楽しい時間を過ごすためのヒント

- 視覚障害の方を街中で見かけて、移動のお手伝いをした、といった場面では、その後の関係まで続くことはないかもしれませんが、学内であれば、その後も友達になれるかもしれません。
- 困っている様子ではないときでも、友達になるために、話しかけてみる、というのも良いと思います。
  仲良くなったら、色々なことを教えてもらうのも良いかもしれません。
- 移動のお手伝いをするときは、まずは安全第一なので、慣れないうちは、目的地に無事到着することを優先してください。
  慣れてきたら、まわりの景色や学内の雰囲気などの様子を説明してもらえるとうれしいです。

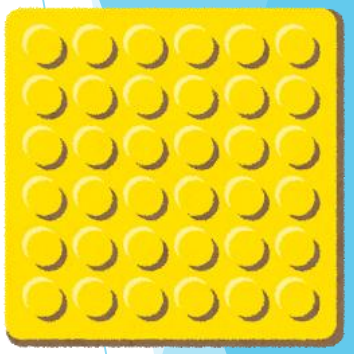


✿学生生活を、一緒に楽しく過ごしてもらえるとうれしいです✿

触れてわかる工夫のある社会

- 視覚障害の方が生活しやすいようにするための工夫は、色々なところにあります。
- その一つが、点字ブロックです。街中や、駅、学内など、様々な場所で見かけたことがあると思います。駅構内の点字ブロックは、視覚障害の方だけでなく、見える人にとっても、線路に近づきすぎないよう意識させてくれる役割を担ってくれています。
- 駅の階段の手すりには、改札の方向や、神戸方面など行先を示す点字がつけられていたり、点字付きの駅構内図が設置されているところもあります。
- その他にも、シャンプーとリンスの容器を判別できるよう、シャンプーの容器にギザギザした刻みを入れたものや、ケチャップとマヨネーズの容器を判別できるよう、ケチャップのふたにだけ点字標記をしている商品、豆腐の容器に「とーふ」と点字を打っていた会社が、視覚障害のある消費者の声を受けて「もめん」「きぬ」という点字標記に変えるなど、これらの進化は、すべて視覚障害のある方の声から生まれたものです。

危険箇所や目的地を示す
「警告ブロック」



進行方向を示す
「誘導ブロック」

機会があれば、身近にある、触れてわかる工夫を調べてみてくださいね。

視覚障がいのある主人公が登場する本

『白い杖のひとり旅』小寺洋一さん著

　著者の小寺さんは、大学生のときに目に怪我を負い、両眼失明。
点字を学び、歩行等訓練を経て、様々な葛藤を乗りこえ３か月間のニュージーランドひとり旅に挑戦する。
のちに甲南大学文学部に編入し臨床心理士の資格を取得。カウンセラーの道に進まれる。
不安や葛藤も、飾らずありのままに記され、あきらめずに自分の人生を築いていった青年の実話。

『飛ぶための百歩』ジュゼッペ・フェスタさん著

　イタリア在住の著者が、視覚障がいがあり山と動物を愛する少年に出会い、執筆した物語。
幼少期に視力を失った少年が、山登り中に遭遇したタカのひな密猟事件に仲間とともに立ち向かいながら、
成長し自分を受け入れていく感動作。

※この2冊の本は、YOUステーションで貸し出しすることが出来ます。
ご興味のある方は、ぜひYOUステーションに来てみてください。

ボランティア募集のご案内

- YOUステーションでは、以下のような活動に力を貸してくれるボランティアを募集しています。

★ノートテイク、パソコンテイク　★車椅子の移動介助
★障がい理解啓発イベント実施　★ボランティア募集や障がい理解啓発のポスター作成

決まった時間に参加できなくても、無理のない範囲で参加してもらえるとうれしいです。

また、正式に登録していなくても、今回ご紹介した『視覚障がいがある方といっしょに過ごすためのヒント』などを参考に、困った人を見かけたときに声をかけてみる、というのもボランティアのひとつです。声をかける方も、がんばりすぎず、自然に話しかけていた、といった助け合いが出来れば、理想かもしれません。

★学内でのボランティアについて興味のある方は、ぜひお問い合わせください★

【学生部】　☎ ０７８－４３５－２６９８　✉ sas@adm.konan-u.ac.jp
【YOUステーション】　☎ ０７８－５６９－０１９７　✉ youstation@adm.konan-u.ac.jp

最後までお読みいただき
ありがとうございました。

甲南大学YOUステーション