

第8章 視覚障がいのある人へのサポート

1 視覚障がいのある人の歩行について

視覚障がいのある人の歩行は、体を動かすという動作的なことよりも、自分がどこに、どういう状態にいるのかを把握（認知）することが重要です。そのためには、定位能力を身に付ける必要があります。視覚障がい者が歩行の訓練をするときには、「**定位**」と「**移動**」という考え方が用いられます。

視覚障がいのある人にとって、歩行は常に危険を伴い、歩く際の精神的エネルギー（緊張感）は相当なものであることを理解し、サポートすることが重要です。

- 定位…環境内の自分のいる位置と目的地の位置を、他の重要な事物との関連において認知すること。
- 移動…身体を安全に移動させていくこと。

※ 「定位」という概念は時間軸でも使われ、時間軸における定位能力に異常が生じると、例えば今も昭和だ、平成〇年（過去）だと思ってしまう人もいます。（この場合の定位の考え方は、精神障がいと関係します。）

視覚障がいのある人の歩行手段

① 介助（ガイドヘルプ）

ガイドの誘導による歩行。視覚障がいのある選手を担当する場合は、腕や肩を貸して、歩行のサポートをしましょう。

② 白杖^{はくじょう}

視覚障がいのある人が歩行時に使用する白い杖

【白杖を携帯する目的】

ア 安全の確保…歩く先の障がい物から身体を保護する役割

イ 情報の入手…路面の変化や物を認知する役割

ウ 周囲への注意喚起…視覚障がいがあることを周囲の人に知らせる役割



【折りたたんだ白杖】



【使用する時の白杖】

③ 盲導犬

盲導犬を連れているからサポートしなくてよいということはありません。盲導犬は、曲がり角や段差、危険な箇所を視覚障がい者に知らせ、それを視覚障がい者が自分で判断して、盲導犬に指示しながら行動しています。行動中（＝工作中）の盲導犬は誘導に集中していますので、呼びかけたり、体をなでたり、食べ物を与えたりしないでください。

④ 電子機器

障がい物を探知するものや、定位能力を助けるナビゲーションシステムなど、様々な機器が開発されていますが、機器だけを使用して歩行することはほとんどありません。あくまで補助具として使用し、白杖や盲導犬と併用して使われています。

⑤ 壁などの伝い歩き

補助具を使用せずに、室内や路地などを歩行する場合に行う方法です。特に、普段生活している場所や、いつも出入りしている所などは、頭の中で位置関係をイメージできるため、補助具なしで歩くことができます。

⑥ 点字ブロックと音響式信号機

点字ブロックと音響式信号機は、視覚障がい者の歩行を助ける設備としては大変有効です。しかし、点字ブロックの上に自転車などの障がい物がある場合、通行が困難になってしまうことや、音響式信号の音が全国で統一されていないなど、多くの課題があります。

また、点字ブロックを横断歩道上にも設置した場所を「エスコートゾーン」といいます。視覚障がいのある人にとって、横断歩道を信号が変わる前に安全に渡りきることは大変難しく、危険を伴います。視覚障がいのある人も、安全に道路を横断できるようにするために開発されました。



【エスコートゾーン】

2 ガイドヘルプの基礎知識

(1) ガイドをするメリット

- ① 最も安全で能率的な歩行手段です。
- ② 積極的な社会参加を可能にします。
- ③ 能動的な態度により、主体性・独立性を養います。
- ④ ガイドの動きにより環境の変化を判断し、認知することができます。

ガイドによる移動サポートでは、このようなメリットがあります。

ただし、サポートの方法を知らない人、また、障がいの程度や状況・健康状態や体力などは人によって異なるので、ガイドをする前に相手の希望を確認してから、誘導しましょう。

【ガイドのポイント】

ア 視覚障がいのある人の手を導くなど身体に触れる場合は、「手をよろしいでしょうか。」など、言葉をかけてから行いましょう。

イ 視覚障がいのある人と対面している場合は、左右の向きに注意して表現しましょう。

ウ サポートする際は「安心していただく」ことを第一に心掛けましょう。

(2) ガイドの基本姿勢

- ① サポートする人は、視覚障がいのある人の手引きを希望する側に立ち、肘の少し上を握ってもらいます。

※ 背の高さが違う場合は、肩に手をかける方が楽な場合もあります。

- ② 「進みます。」など、言葉をかけてから半歩前を歩きます。
- ③ 相手のペースに合わせてゆっくり歩きます。また、常に二人分の幅と相手の背丈を意識しましょう。

- ④ 段差や障がい物を避ける場合は、事前に必ず言葉をかけましょう。

※ 途中、曲がる時や、目的地までの距離など、状況を具体的に説明しましょう。例：「右に曲がります。」、「あと〇〇mで到着します。」

- ⑤ 目的地に着いたら、言葉をかけて離れましょう。



【基本姿勢】



【歩くとき】

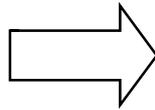
3 シチュエーション別のサポート・ポイント

(1) 階段を上り下りするとき

- ① 階段までまっすぐ近付き、直前まで来たら一度立ち止まり、「階段を上り（下り）ます。」と、言葉をかけます。このとき、つま先か白杖で段を確認してもらおうと、より安全に階段を上り下りできます。また、手すりを利用する人もいるので、手すりの有無も伝えましょう。
- ② 相手の一段先を上り（下り）ます。
※ 視覚障がいのある人はサポートする人の肘の位置を確認することで、上っているのか下りているのかが分かりやすくなります。
- ③ 階段はまっすぐ上り（下り）ましょう。
※ 斜めに上る（下りる）のは、大変危険です。視覚障がいのある人が階段を踏み外してしまう可能性があります。
- ④ 階段の終わりで立ち止まり、終わりを伝え、視覚障がいのある人が上り（下り）終わるのを待ちます。



【正面に立つ】



【一段先を上る（下りる）】

(2) 狭いところ/人が多いところを通るとき

- ① 狭いところや人が多いところに近づいたら、一旦立ち止まり「狭いところ（人が多いところ）を通るので、前に位置します。」など、言葉をかけます。
- ② 誘導している手を後ろに回すか、肩に手を置いてもらい、縦一列に並んでゆっくりと通ります。
- ③ 通過したら立ち止まり、言葉をかけて元に戻ります。



【縦一列に並んで通過する】

(3) 椅子に座るとき

- ① まず、椅子に直角に近付き、椅子の種類（一人掛け、長椅子、背もたれの有無など）を説明し、座ることを伝えます。
 - ② 片方の手で背もたれに、テーブルがある場合は、もう片方の手でテーブルに触れてもらい、座る向きを確認し、座ります。
- ※ ベンチなど、長椅子の場合は正面から近付き、手や白杖で確かめてもらってから座ります。



【椅子に直角に近づく】



【背もたれに触れてもらう】



【座る】

(4) 自動車（タクシー）に乗り降りするとき

- ① 車の向きを伝えます。
 - ② ドアを開け、片方の手で天井やシートを確認して座ってもらいます。
- ※ このとき、頭を打たないように手を天井に添えましょう。
- ③ 安全を確認し、言葉をかけてからドアを閉めます。
 - ④ 乗車の際は、サポートする人が最後まで安全確保をして後から乗り、降車の際は、先に降りて安全確保を行います。



【シートを確認して座る】



【天井に手を添えましょう】

(5) バスに乗り降りするとき

- ① バスの乗降口の直前で止まり、バスに乗ることを伝えます。
 - ② 視覚障がいのある人の片方の手を手すりに導き、乗ります。
- ※ 同乗する場合は、相手の一歩先をゆっくり乗ります。
- ※ 降りるときは逆の手順です。

(6) 電車に乗り降りするとき

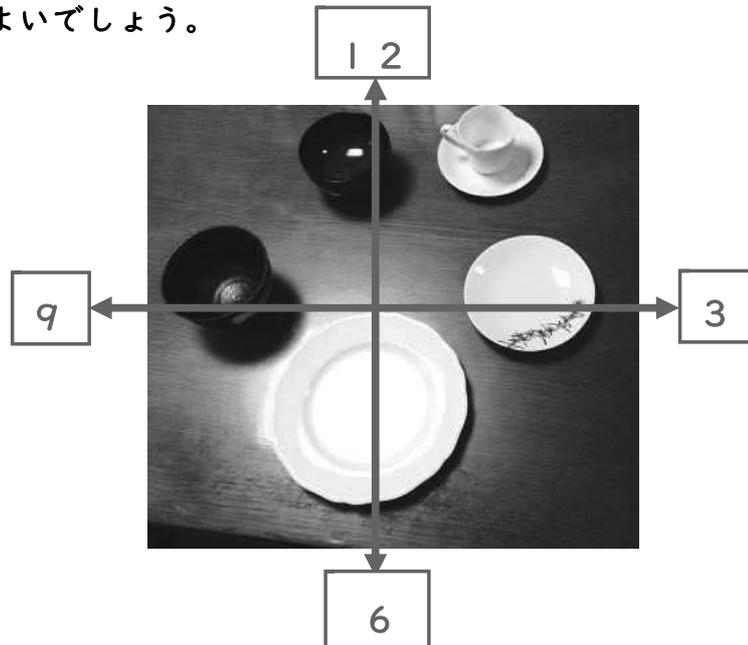
- ① 電車のドアに、まっすぐ近付きます。
- ② ドアが開いてから、視覚障がいのある人の空いている手を、ドアの近くの手すりに導きます。
- ③ ホームと電車の間や段差が、どのくらいあるか伝えましょう。
※ 駅によって電車とホームの間や高さが異なるので注意しましょう。
- ④ 視覚障がいのある人が、つま先か白杖でホームのへりを確認し、言葉をかけて二人で一緒に乗ります。このとき、少し大まかさを意識しましょう。

(7) 食事をするとき

- ① 皿や箸などを説明するときは、直接手で触れてもらいます。
- ② テーブル上の配置を説明するときは、時計の文字盤を例に説明します。

視覚障がいのある人の手元が6時、真正面が12時、右側が3時、左側が9時として説明します。

※ 和食など、器ごとに内容が分けてある場合、端の器から順に説明するとよいでしょう。



【お弁当の説明】

お弁当の中身を説明するときは、まずご飯の位置を説明し、確認しやすい順番でおかずを説明します。

(右の写真は福井大会の例)



(8) トイレを利用するとき

- ① 視覚障がいのある人が異性の場合、同性の人にサポートをお願いしましょう。
- ② トイレの中では、便器の種類（和式・洋式）、位置、向き、トイレットペーパーの位置、水の流し方、鍵の開閉の仕方などを説明しましょう。
- ③ 男性用の小便器の場合は、便器の形態を説明し、中央に位置するよう誘導しましょう。

【やっちゃダメ！！NG行為】

次の三つのことは、絶対しないでください。気を付けましょう！

① 白杖を持つ



② 腕を引っ張る



③ 後ろから押す

