

# 視覚障害者と出会ったら・・・

駅や道路で白い杖（白杖）を使っている視覚障害者に出会ったことのある人は多いでしょう。しかし手助けをしたいと思ってもどうすればいいのかわからず声も掛けにくかったと思います。参考にして思い切って実行してみてください！

2004年10月作成

## ●まずは声をかけてみましょう

- ・「どこまで行くのですか」「何かお手伝いしましょうか」など声のかけ方は何でも結構です。**手助けする前にまず声を掛けてください。**そして肩か腕につかまらせてください。
- ・もし**あなたの申し出を断ったとしても、気にしないでください。**その場所にとっても慣れているか、誰かを待っているのかもしれない。
- ・視覚障害者は相手の表情がわからないため必然的に声が大きくなる場合があります。また、左右どちらかの耳が不自由な人もいます。たしかめて話しかけてください。

## ●誘導するときは・・・

- ・腕をつかまれたり、後ろから押されたり、白杖を持たれると、とても不安になります。**あなたが視覚障害者の身体をつかむのではなく、つかまらせてください。**
- ・**誘導の基本形**は白杖を右手で使っている人には視覚障害者の左側に立って右腕か右肩を貸してください。そして視覚障害者には左手であなたの右腕か右肩につかまらせてください。こうすると安心して歩くことができます。



## ●道路の横断では・・・

- ・いきなり腕をつかまれ、道路の反対側まで連れて行かれると困ってしまいます。



- ・「向こう側へ渡りますか？」と聞いてから肩や腕を貸して一緒に渡ってください。
- ・「今は赤です」「青になりました」「段差がありますよ」など言葉だけでもとても助かります。



## ●歩道と階段

- ・歩道を上がったり下りたりするときは、直前で「上がります」「下がります」と言うだけでわかります。
- ・階段に手すりがあれば、使った方がよいか聞いてください。そのときは手すりまで（エスカレーターではベルトまで）手を引いて触れさせてください。

## ●電車やバスの乗り降り・・・

- ・外出慣れしている視覚障害者は電車やバスの乗り降りも心得ていますが、乗り降りする直前にいきなり後ろから押されたり白杖を持たれたりすることがありとても驚き危険です。乗り降りのときはまず声を掛けてから手助けしていただくとても助かります。

- ・もし、一緒に乗り降りするときは、手すりに触れさせあなたが先に乗り降りしてください。
- ・また電車とホームのすきまの広さや高さの違い等も教えてください。



- ・目の前の席が空いていてもなかなか分からないものです。この場合もまず座席に掛けるかどうかは聞いてください。つかまるところがあれば、立っていたいこともあります。「ここに椅子があります。これが椅子の背もたれです。」と手を引いて椅子の背もたれに触れさせてください。

- ・いつのまにか列が動き、一人だけ取り残されてしまうことがあります。**列が動いたときに動いたことをおしえてください。**



## ●説明の仕方

- ・身振り手振りばかりではわからないことがあります。「このくらいの大きさ」ではなく「煙草の箱くらいの大きさ」のように、**具体的な説明**を入れて話してください。

- ・「あそこに椅子があります」とか「前の方に自転車が路を塞いでいます」と言って、**方向を指さして示してもわかりません**。**視覚障害者が今向いている方向を基準にして「すぐ前に折りたたみ椅子（または長椅子など）があります」とか「前方10メートル位に自転車が右側の壁に寄りかかっています」などと具体的に詳しく言ってください。**

- ・一緒に食事をするときなどは、「手前6時の所にごはんが、9時の所にみそ汁、12時の所にお刺身、2時の所にお茶、4時の所に漬け物があります」といったように**時計に見立てて説明していただくとよくわかります。**



## ●トイレでは・・・

- ・慣れない場所のトイレでは、**中の様子を教えていただくと助かります。**
- ・同性の場合には、一緒に入って、**洋式か和式か、トイレトーパーや水を流すレバーの位置などを教えてください。**異性の時には、そこに居合わせた人に案内を頼んでください。

## ●声をかけるとき・・・

- ・親しい人でも、誰の声なのかわからなかったり雑踏の中では、誰に話しかけているのかがわからないことがあります。
- ・肩などにそっとさわったり軽くたたいたりしてください。また「Bです。Aさんおはよう」とまず**自分から名乗ってください**ととても助かります。

## ●席をはずすときには・・・

- ・話し相手がそこに居るかどうかわからなくて空いた椅子や空気に話しかけてしまうことも珍しくありません。**席をはずすときや戻ったときは知らせてください。**
- ・待っている時などに空間に置き去りにされるのはとても不安なものです。**たとえ短時間であっても「ここが壁です」などと近くの壁や柱、机や椅子などに触れさせてください。**

## ●盲導犬と一緒に歩いている人に出会ったら・・・

- ・盲導犬に声をかけたり食べ物を与えたり、気を引くような行為はしないでください。盲導犬の仕事の妨げにならないために、**暖かい心でさりげなく無視してください。**



企画・編集／視覚障害者支援ボランティアグループ あしだちにじの会・東京参考文献／ヘルマン・ワン・デュイック著 真壁禄郎訳一視覚障害者との接し方ー村上琢磨著 一視覚障害者の誘導法一 発行所 全国バーチャット協会  
\*この冊子を作成するにあたり、東京都心身障害者福祉センター地域支援課地域支援係担当職員のご協力を得ました。  
\*この冊子は多くの人の寄付金とご協力によって作られています。

協賛団体・企業

NPO法人 **世田谷区視力障害者福祉協会**

電話・FAX **03-6662-5900**

**梅丘まちづくり塾**