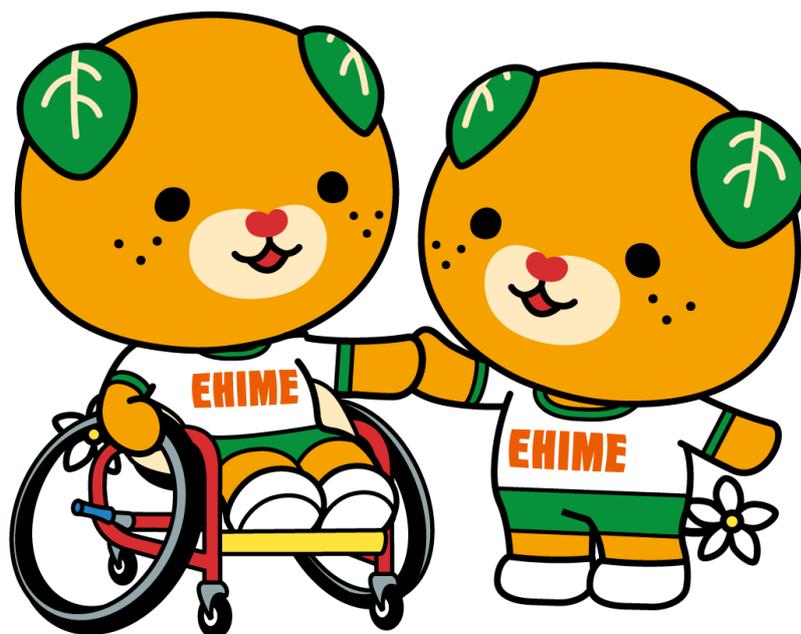


# 障がい者支援

## サポーターブック



愛媛県イメージアップキャラクター みきゃん

### 愛媛県障がい福祉課

平成 30 年度愛媛県「三浦保」愛基金助成事業

## はじめに

障がい者は、様々な生活のしづらさを抱えていますが、周囲からちょっとした支援や配慮を受けることで、大きな手助けとなり、活動や活躍の範囲が広がります。

障がいには、様々な種別があり、それぞれ特性が違うことから支援や配慮の方法も変わるため、障がいについて正しく知ることが支援や配慮をするうえで重要なことです。

この冊子を読んで障がいについて正しく理解していただき、日常生活で困っている障がい者を見かけたら、積極的に支援をしていただきますようお願いいたします。



# 目次

○視覚障がい	1
○聴覚・言語障がい	2
○盲ろう	3
○肢体不自由	4
○内部障がい	5
○重症心身障がい	6
○知的障がい	7
○精神障がい	8
○発達障がい	9
○高次脳機能障害	10
○難病	11
○ヘルプマーク・ヘルプカード	12
○パーキングパーミット制度	13
○身体障害者補助犬	14
○コミュニケーション支援ボード	15
○障がいに関するマーク	16
○障害者差別解消法	17
○車いす使用の方の基本的な介助方法	18
○視覚障がいのある人の基本的な介助方法	19

# 視覚障がい



## 視覚障がいとは

何らかの原因により視力や視野に障がいがある状態で、全く見えない場合（全盲）と見えづらい場合（弱視）があります。

### ○日々の生活ではこんなことがあります

視覚からの情報収集が困難なため、音声や手で触れることにより情報を得ています。慣れない場所での移動が困難であったり、点字ブロックの上に自転車や物を置かれていると困ります。

### ○次のような配慮をお願いします

#### ・ 移動に困っていたら、誘導をお願いします。

→慣れていない場所では、進行方向が分からなくなることがあります。白杖使用者を見かけたとき、困っているように見えたら声をかけましょう。

#### ・ 突然体に触れず、前方から声をかけてください。

→目から情報が得にくく、音声や手で触れることなどにより情報を得ているので、突然体に触られると驚きます。体に触れる前に、前方から「お手伝いしましょうか」と話しかけてください。

#### ・ 「こちら」「それ」でなく、具体的に説明してください。

→「こちら」「あちら」などの指示語や、「赤い看板」など視覚情報を表す言葉ではなく、「30センチ右」「時計で3時の方向」など具体的に説明してください。

+豆ちしき



#### 白杖SOSシグナル

視覚障がいのある人が白杖を頭上50cm程度に掲げてサポートを求める「白杖SOSシグナル」。

見かけたら、「お手伝いしましょうか？」など声を掛けてください。

# 聴覚・言語障がい



## 聴覚・言語障がいとは

聴覚障がいには、「ろう」、「中途失聴」、「難聴」があり、言語障がいには、「言語機能の障がい」、「音声機能の障がい」があります。また、聴覚障がいと言語障がいも重複することもあります。

### ○日々の生活ではこんなことがあります

外見から聴こえないことが分かりにくいいため、あいさつしたのに返事がないと誤解されることがあります。また、交通機関や施設などの音声アナウンスによるお知らせが伝わらないため、筆談などで伝える必要があります。

### ○次のような配慮をお願いします

#### ・ コミュニケーション方法を確認してください。

→コミュニケーション方法には、「手話（手指の形や動き、表情を使って伝える）」「筆談（メモ用紙等に文字を書いて伝える）」「口話・読話（相手の口の動きを読み取る）」など様々な方法があり、どの方法を使えば良いか、本人に確認してください。

#### ・ 聞きとりにくい場合は、わかるまで確認してください。

→繰り返し聞いたり、筆談に切り替えたり、しっかり内容を確認して下さい。



#### +豆ちしき

#### 筆談のポイント

- ① 読みやすい文字で書く
- ② 難しい言い回しは避ける
- ③ 端的な言葉で書く
- ④ 適度に漢字を使う

# 盲ろう



## 盲ろうとは

視覚と聴覚の両方に障がいがあることを「盲ろう」といいます。見え方・聴こえ方は人によって違いが大きく様々ですが、大きく分けると、全盲ろう、弱視ろう、盲難聴、弱視難聴の4つに分けられます。

### ○障がいの状態

#### ・全盲ろう

→全く見えず聴こえない状態

#### ・盲難聴

→全く見えず聴こえにくい状態

#### ・弱視ろう

→見えにくく全く聴こえない状態

#### ・弱視難聴

→見えにくく聴こえにくい状態

### ○日々の生活ではこんなことがあります

障がいの状態や盲ろうになるまでの経緯などによって、コミュニケーションの手段や介助方法が異なります。テレビやラジオを楽しんだり、本や雑誌を読むことなどもできず、家族といってもほとんど会話ができないため、孤独な生活を強いられることもあります。

### ○次のような配慮をお願いします

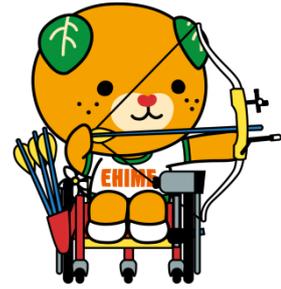
#### ・視覚障がい者や聴覚障がい者と同じ対応が可能な場合があります。

→同様の対応が困難な場合は、手書き文字や触手話、指点字などの代替する対応への配慮が必要となります。

#### ・周りの状況についても意識的に伝えてください。

→盲ろう者は、会話の内容だけではなく、周りの状況も分かりにくいです。「人がたくさん集まってにぎやか」等その場の状況を知ることが大切です。

# 肢体不自由



## 肢体不自由とは

事故による損傷や先天性の疾病などが原因で、上肢（腕や手）・下肢（足）・胴体に欠損やまひ、筋力低下などが生じ、起立、歩行、物の持ち運びや姿勢の維持が不自由になります。

### ○日々の生活ではこんなことがあります

車いすを使用していると、スロープのそばに荷物が置いてあったり、店舗内の通路が狭かったりして移動できない、商品棚が高くて欲しい商品を取ることができないなど、不便なことがあります。また、窓口で書類に字が書けなかったり、伝えたいことをうまく話せなかったりします。

### ○次のような配慮をお願いします

- ・ 困っていそうときは積極的に声を掛けてください。  
→「お手伝いしましょうか？」などと声を掛け、どんな手助けが必要かたずねてください。
- ・ 話をするときは少しかがんでください。  
→車いすを使用しているとき、立った姿勢で話をされると上から見おろされる感じがして、身体的・心理的に不安になります。話をするときは、少しかがんで目線の高さを合わせるようにします。

+豆ちしき



### 身体障害者標識

肢体不自由であることを理由に免許に条件を付けられている方が運転する車に表示するマークです。この表示をしている車に、やむを得ない場合を除き、幅寄せしたり、無理な割り込みをした場合には、道路交通法違反となります。

# 内部障がい



## 内部障がいとは

身体内部の臓器に障がいがあることを指し、内臓などの機能が低下している状態で、外見から分かりにくい障がいです。

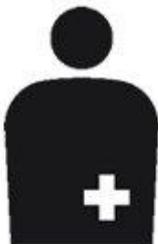
### ○日々の生活ではこんなことがあります

全身の状態が低下しており、体力がなく、疲れやすいです。人工透析治療を受けている人は、通院や治療の時間を確保する必要があります。

### ○次のような配慮をお願いします

- ・「外見からは分かりにくい障がい」があることを理解してください。
  - ・携帯電話の使用や喫煙に当たってはルールを守ってください。
- 携帯電話の使用や喫煙により、命が危険にさらされることがあります。

### +豆ちしき



人工肛門・人工膀胱を造設している方（オストメイト）のための設備であることを表し、オストメイト対応のトイレの入口・案内誘導プレートなどに表示されています。

オストメイトは装具の交換にトイレ内で 20～30 分必要になります。

周りの人のちょっとした心遣いがあるとうれしいです。



# 重症心身障がい



## 重症心身障がいとは

自分で体を動かせない重度の肢体不自由と、年齢に相応した知的発達が見られない重度の知的障がい重複している障がいです。移動や食事、着替え、洗面、トイレ、入浴などを自分一人ですることが困難なため、日常の様々な場面で介助者による支援が必要です。呼吸がうまくできないため人工呼吸器をつけたり、口からうまく食べ物を飲み込めないため鼻から胃に管を通して栄養摂取したりしています。

### ○日々の生活ではこんなことがあります

ほとんど寝たままで、自力では起き上がれない状態が多いです。自力で呼吸ができない場合は人工呼吸器を装着し、たんの吸引をしたり、食事を食べられない場合は栄養をチューブで鼻から胃に送り込んでいきます。

### ○次のような配慮をお願いします

- ・ 困っていそうなときは積極的に声を掛けてください。

→「何かお手伝いしましょうか？」などと声を掛け、どんな手助けが必要かたずねてください。

- ・ 移動するときに困っているように見えたら、支援をお願いします。

→電車やバスの乗降時等において、車いすを持ち上げるなどの支援をお願いします。

# 知的障がい



## 知的障がいとは

発達時期において脳に何らかの障がいが生じたため、知的な遅れが見られ社会生活への適応が難しい状態です。染色体異常による疾患のダウン症では、知的障がいに加えて、心臓や目、耳などに合併症を伴うことがあります。

### ○日々の生活ではこんなことがあります

複雑な説明や抽象的な概念は理解しにくかったり、人に尋ねたり自分の意見を言うのが苦手な人もいます。また、漢字の読み書きや計算が苦手だったり、一つの行動に執着したり、同じ質問を繰り返したり、質問に対する答えがオウム返しになる人もいます。

### ○次のような配慮をお願いします

#### ・ ゆっくり簡単な言葉で話し掛けてください。

→一度にたくさんを言われると混乱するので、短い文章で「ゆっくり」「ていねいに」「繰り返し」説明することに心がけ、内容が理解されているか確認しながら話をします。

#### ・ 具体的に分かりやすく説明してください。

→説明する資料には、漢字にふりがなをつけるとともに、抽象的な言葉はさけ、絵や図を使って具体的に説明します。

#### ・ 子ども扱いしないでください。

→成人の場合は、子ども扱いしないようにします。

#### ・ おだやかな口調で声を掛けてください。

→社会的なルールを理解しにくいために、時に奇異な行動を起こす人もいますが、いきなり強い調子で声を掛けたりせず、「どうしましたか?」「何かお手伝いしましょうか?」とおだやかな口調で声をかけます。

# 精神障がい



## 精神障がいとは

統合失調症やうつ病などの精神疾患により、「ストレスに弱い」、「対人関係が苦手」など、日常生活や社会生活で様々な生活のしにくさを抱えています。

### ○日々の生活ではこんなことがあります

精神障がいに対する社会の無理解から、病気のことを他人に知られたくないと思っている人も多くいます。精神障がいのある人本人だけでなく、その家族も、無理解による「社会的な偏見」に苦しめられており、障がいのある人本人と同じように苦しい気持ちを抱えています。

### ○次のような配慮をお願いします

・ 不安を感じさせないようおだやかに接する必要があります。

→いきなり強い調子で声を掛けせず、おだやかな口調で話します。

・ 「ゆっくり」「ていねいに」「繰り返し」説明しましょう。

→一度にたくさんのことを言われると混乱しますので、「ゆっくり」「ていねいに」「繰り返し」説明しましょう。



常日頃から、家族、主治医、関係機関と連携をとることも大切です。

# 発達障がい



## 発達障がいとは

主に脳の発達に関連する障がいがあり、他人と社会的関係を形成することや読み書き計算の習得が困難であったり、じっとしてられないなど、様々な生活のしづらさを抱えています。障がいの種別は注意欠陥多動性障がい（ADHD）、学習障がい（LD）、広汎性発達障がい（PDD）に分類されます。

### ○日々の生活ではこんなことがあります

急に予定が変わったり、初めての場所に行くと不安になり動けなくなることがあります。会話の際に自分のことばかり話し、周りの人に「相手の気持ちが分からない、自分勝手にわがまま」と言われてしまいます。大切な仕事の予定を忘れてたり、大切な書類を置き忘れてたりしてしまいます。

### ○次のような配慮をお願いします

- ・ あいまいな表現は用いず、できるだけ具体的に伝えてください。

→障がいがあるために、指示をうまく理解できない場合があります。絵や写真などを活用して、できるだけ具体的に伝えてください。

- ・ 安心できる落ち着いた静かな環境を整えてください。

→聴覚過敏の人は、雑音や大きな声での会話が苦手なので、落ち着いた静かな環境づくりをしてください。また、十分な時間を確保して話をきき、「ゆっくり」「ていねいに」「繰り返し」おだやかな口調で声をかけてください。

# 高次脳機能障害



## 高次脳機能障害とは

交通事故などによる頭部のけがや脳出血・脳梗塞などの病気により脳にダメージを受けることで、身体の障がいとは別に、思考や記憶、注意、言語などの脳機能の一部に障がいがあることがあり、高次脳機能障害と言います。

### ○日々の生活ではこんなことがあります

見た目には障がいがないように見えますが、新しいことが覚えられなかったり、対人関係がうまく作れなかったりすることで、社会への復帰が困難な場合もあります。本人に障がいの認識がない場合もあり、対応しないでいると、自信喪失や無気力、引きこもりなどの二次障がいにつながります。

### ○次のような配慮をお願いします

#### ・ 障がいについて理解してください。

→外見から障がいがあることが分かりにくく、本人も障がいに気づいていないこともあります。障がいについて正しく理解し、本人の状態に合わせた配慮をお願いします。

#### ・ こまめな休憩が必要です。

→脳への負担がかかり、疲れやすいことから、こまめに休憩を取るよう促してください。

# 難病



## 難病とは

神経筋疾病、骨関節疾病、感覚器疾病など、原因不明で治療法が確立されていない病気の総称であり、病状が日によって大きく変化したり、外見からは分かりにくいといった特徴があります。

### ○日々の生活ではこんなことがあります

外見からは分からないため、電車やバスの優先席に座っても周囲の理解が得られないなど、心理的なストレスを受けやすい状況にあります。午前中は体調が悪くても午後には快復するなど、一日の中の体調の変動があることがあります。特に、ストレスや疲労により、症状が悪化することがあります。また、合併症や薬剤による副作用や二次障がいが見られ、生活の質が損なわれやすく、様々な生活のしづらさも抱えています。

### ○次のような配慮をお願いします

#### ・ 病気について理解してください。

→難病は、治療法が未確立であり、かつ後遺症を残す恐れがある疾病で、本人や家族の経済的・身体的・精神的負担が大きくなります。周りの人は、それぞれの疾患の特色や注意点について確認していただき、それに応じた配慮に心がけてください。

#### ・ 負担をかけない対応を心がけてください。

→症状や体調に応じて、対応してほしい内容を本人に確認しながら、できるだけ負担をかけないように心がけてください。

# ヘルプマーク・ヘルプカード



## ヘルプマークとは

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方など外見からは分かりにくい障がいのある方や、妊娠初期の方などが外出時に身に付けることで、周囲に配慮が必要であることを伝え、支援を得やすくするものです。

### ○ヘルプマークを身に付けた方への支援

電車やバスなどで立っている方に席を譲ったり、街中で困っているような方に「何かお手伝いしましょうか。」と声掛けをして、出来る範囲で支援をしていただきますようお願いいたします。

## ヘルプカードとは

聴覚障がいや内部障がいなど、障がいがあることが分かりにくい方や言葉などでうまく伝えられない方が、具体的な困りごとや周囲の人をお願いしたいことを書いて携帯し、緊急時や災害時に相手に見せて適切な支援を求めるものです。

### ○ヘルプカードを身に付けた方への支援

ヘルプカードに記載している情報を確認し、必要な支援をしていただきますようお願いいたします。



# パーキングパーミット制度



## パーキングパーミット制度とは

県内の公共施設やショッピングセンターなどに設置された身体障がい者等用駐車場（車いすマークがある駐車場）を適正に利用していただくため、障がいのある方や高齢の方、妊産婦の方など、歩行が困難な方に、県がパーキングパーミット（身体障がい者等用駐車場利用証）を交付し、その駐車場を本当に必要とされる方に利用していただけるようにする制度です。

### ○利用できる場所

公共施設、ショッピングセンターや病院など、パーキングパーミット制度に御協力いただける施設（駐車場にステッカーや看板などの案内表示があります）で利用できます。また、平成30年9月現在、37府県において相互利用が出来ます。

### ○利用証はどうしたらもらえるのか

→県障がい福祉課、県地方局・支局、各市町等の窓口で申請できます。申請・交付窓口にお越しいただければ、基本的にはその場で利用証をお渡しします。また、県障がい福祉課では、郵送、FAX又はEメールでも申請を受け付けています。



# 身体障害者補助犬



## 身体障害者補助犬とは

「身体障害者補助犬」は、「盲導犬」「聴導犬」「介助犬」の3種類の犬の総称で、特別な訓練を受けている、障がい者のパートナーであり、ペットではありません。きちんと訓練され管理も行われているので、社会生活におけるマナーも守れますし、清潔です。一般的な施設では、身体障害者補助犬の受入が義務付けられています。

### ・盲導犬

→視覚障がいのある方の歩行を補助するための犬で、曲がり角や障害物などの存在を知らせ、安全に歩くための補助を行います。白や黄色のハーネス（胴輪）を付けています。

### ・聴導犬

→聴覚に障がいがある方の耳の代わりとなり、屋外ではクラクションや自転車の呼び鈴、名前を呼ばれたことなどを知らせ、屋内ではドアチャイム、電話の着信音などを知らせます。「聴導犬」と書かれた表示を付けています。

### ・介助犬

→肢体不自由の方の日常生活において、落とし物を拾って渡したり、手の届かないものを持ってくる、ドアの開閉、必要に応じて歩行介助や立ち上がったたり車いすから車へ移乗するときの補助などを行います。「介助犬」と書かれた表示を付けています。

## ○補助犬の表示

・ハーネスや「聴導犬」、「介助犬」と記載された表示をつけた補助犬は、作事中です。作事中の補助犬には、話しかけたり、勝手にさわったりしないようにしましょう。

# コミュニケーション支援ボード



## コミュニケーション支援ボードとは

話し言葉によるコミュニケーションが難しい方とのコミュニケーションを支援するために作成されています。イラストを指さしすることで、お互いの意思を伝えることができます。

### ○こんなとき、コミュニケーション支援ボードの出番です。

- 言葉の意味が通じない。
- 何を言っているのか分からない。
- 相手が何かに困っている。

### ○コミュニケーション支援ボードを利用しましょう。

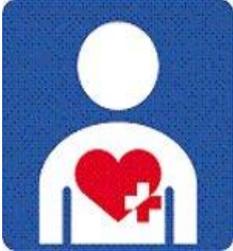
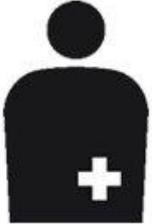
- コミュニケーション支援ボードを見せて、相手に絵を指さしてもらいます。
- 相手が指さした内容に応えます。



作成：財団法人明治安田こころの健康財団

ホームページ：<http://www.my-kokoro.jp>

# 障がいに関するマーク

 <p><b>ハート・プラスマーク</b> 身体内部に障がいがあることを示すマーク。</p>	 <p><b>身体障害者補助犬啓発マーク</b> 身体障害者補助犬（盲導犬、介助犬、聴導犬）啓発のマーク。</p>
 <p><b>障がい者のための国際シンボルマーク</b> 障がい者が利用できる施設等であることを示すマーク。</p>	 <p><b>身体障害者標識（四つ葉のクローバーマーク）</b> 肢体不自由が運転する車に表示するマーク。</p>
 <p><b>盲人のための国際シンボルマーク</b> 視覚障がいを示す国際シンボルマーク。</p>	 <p><b>聴覚障害者標識</b> 聴覚障がい者が運転する車に表示するマーク。</p>
 <p><b>聴覚障害者シンボルマーク（耳マーク）</b> 聴覚障がい者であることを表すマーク。</p>	 <p><b>障害者雇用支援マーク</b> 障がい者の就労支援に取り組む企業・団体に付与されるマーク。</p>
 <p><b>オストメイトマーク</b> 人工肛門・人工膀胱を使用している方（オストメイト）のための設備があることを表すマーク。</p>	 <p><b>「白杖 SOS シグナル」普及啓発シンボルマーク</b> 白杖を頭上 50cm 程度に掲げる SOS のシグナルを啓発するマーク。</p>

# 障害者差別解消法



## 障害者差別解消法とは

障害者差別解消法は、「不当な差別的取扱い」を禁止し、「合理的配慮」の提供を求めることで障がいを理由とする差別を解消し、障がいの有無によって分け隔てられることなく全ての国民が相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現を目指しています。

### ○「不当な差別的取扱い」の禁止

法律では、国・都道府県・市町などの役所や、会社やお店などの事業者が、障がいのある人に対して、正当な理由なく、サービス等の利用を拒否したり、制限したり、条件をつけることを禁止しています。

#### 【不当な差別的取扱いの具体例】

- ・車いすや補助犬を理由にお店への入店を断られる。
- ・障がいがあることを理由にアパートへの入居を断られる。

### ○「合理的配慮」の提供

法律では、障がいのある人から配慮を求められたとき、どのようにすればよいかお互いに話し合い、負担が重すぎない範囲で対応することを求めています。

#### 【合理的配慮の具体例】

- ・意思を伝えるために写真のカードやタブレット端末を利用する。
- ・段差がある場合にスロープなどを使って補助する。



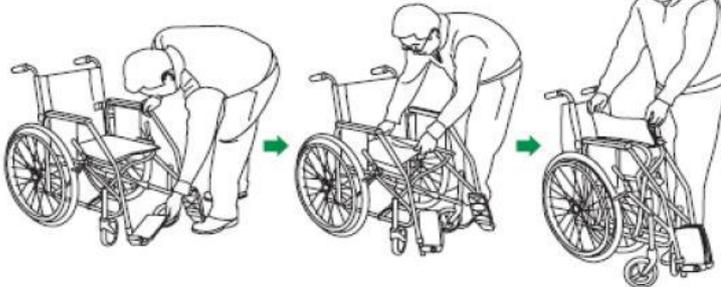
## 車いす使用の方の基本的な介助方法

### たたみ方

1. フットレストを上げます。

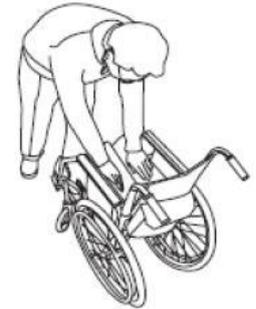
2. シート中央部を持ち上げます。

3. 完全に折りたたみます。



### 広げ方

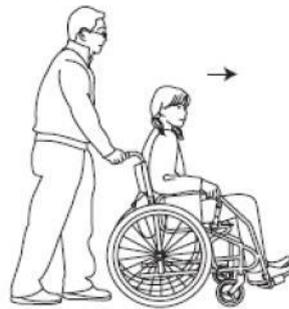
1. 外側に少し開きます。
2. シートを押し広げます。
3. 両手を「ハ」の字に広げ、シートの両端をしっかり押し広げます。



### 【自走式標準タイプの車いすの押し方】

ハンドグリップを握り、重心を安定させ、体全体で押すようにします。押し始める際には、「進みます」「押します」などと声をかけてください。

止まる時は声をかけて静かに止まります。急に止まると車いすから転げ落ちる場合がありますので注意が必要です。



### 【ブレーキ（ストッパー）のかけ方】

車いすの背面から側面にかけて立ち、片手でハンドグリップを握りながら、もう一方の手でブレーキ（ストッパー）をかけます。反対側もハンドグリップを放すことなく、ブレーキ（ストッパー）をかけます。



### 【キャスター上げ】

ティッピングバーを踏み込むと同時に、ハンドグリップに体重をかけ、押し下げます。素早く安定させることが安心につながります。

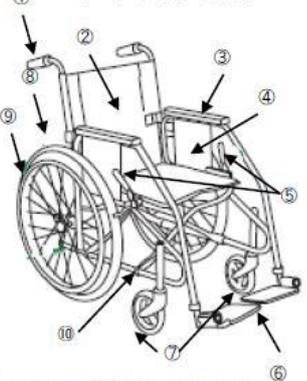


### 【キャスター上げでの移動】

ハンドグリップをしっかりと握り、ふらつかないようにバランスを取りながら、前に進みます。



〈自走式標準タイプの車いすの各部の名前〉



- ①ハンドル（介助者用にぎり）
- ②バックレスト（背もたれ）
- ③アームレスト（ひじ当て）
- ④スカートガード（がわ当て）  
＝衣服が外に出ないようにします。
- ⑤ブレーキ（ストッパー）  
＝両側についています。
- ⑥フットレスト
- ⑦キャスター
- ⑧後輪（大車輪）
- ⑨ハンドリム：車輪を回すハンドル
- ⑩ティッピングバー  
＝介助者がキャスター上げをするときに足で踏み込みます。

急な坂道やスロープは後ろ向きで降りの方が安全です。ハンドグリップをしっかりと握り、後方を確認しながらゆっくりと下ります。（向きは乗ってる人に確認しましょう。）

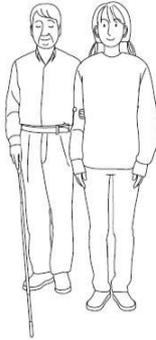
（内閣府公共サービス窓口配慮マニュアル）

## 視覚障がいのある人の基本的な介助方法

### 【基本原則】

- 視覚障害のある人の動きを制限しないこと。  
…基本姿勢で相手の前に位置しても引っ張ってしまったり、視覚障害のある人の動きは制限されたことになり、非常に不安で恐怖感を生じさせます。  
…白杖を引っ張ったりすることは、身体の一部を引っ張っているのと同じこととなります。(白杖は身体の一部と理解してください。)
- 一時的に待ってもらうときには、空間に放置するようなことはしないこと。  
…自分がどこにいるか非常に不安になります。壁や柱などに触って待ってもらうようにします。

### 【基本姿勢】



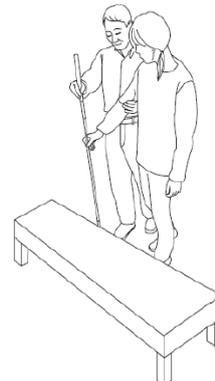
相手の白杖を持つ手の反対側の半歩前に立ち、肘の少し上を握ってもらい、二人分の幅を確保しながら誘導します。  
誘導する際は、状況を口頭で伝えることが大切で、特に足元や障害物についての情報が必要です。  
なお、説明する時はあいまいな表現ではなく、「右」「あと〇メートルぐらい」と具体的に説明します。

### 【いすに座る時】



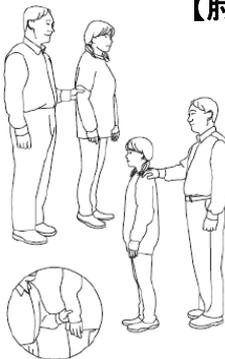
いすに座ることを伝え、いすのタイプ(一人掛け、長いすなど)を説明します。  
背もたれにさわってもらうことで、位置や向き、いすのタイプなどを確認することができます。

### 【白杖による誘導】



白杖を持っている人には、白杖を垂直に立てた状態でいすにふれるように手を添え、座る場所に導くという方法もあります。  
その際は、事前に了解を得た上で、白杖のグリップの少し下を持って指し示すようにします。

### 【肘や肩、手首をつかんでもらう場合】



相手の肘の角度が90度くらいになることで、互いの位置を適度な間隔に保つことができます。持たれている肘は、体側に軽く付けてごく自然にし、腕はあまり振らないようにします。  
相手の背が高い場合には、ご本人に確認した上で、肩をつかんでもらっても良いでしょう。また、逆に相手が子どもだったり、極端に背の高さが違う場合には、手首のあたりをつかんでもらっても良いでしょう。

### 【白杖を持っている人と階段を上がる方法】



白杖を持っていない側に立ち、「基本姿勢」をとります。階段が始まることを口頭で告げ、あなたから上がり始めます。上がるスピードについて口頭で確認し、階段の終わりについても伝えます。

### 【白杖を持っている人と階段を下りる方法】



白杖を持っていない側に立ち、「基本姿勢」をとります。上がる時と同様に、階段が始まることを口頭で告げ、あなたから下り始めます。スピードに気をつけ、声をかけながら下り、階段の終わりを知らせます。

### 【障害物がある場合】

段差がある場合やくぼみをよけたりする場合についても階段と同じように、あらかじめ説明し、上がり下りの別や、その高さや大きさを「〇センチぐらい」と伝えます。

■白杖シグナルについて(P16 マーク参照)  
外出先で道に迷ったり不安な時や災害時など何か困った際に、白杖を頭上50cmに掲げて周囲に助けを求める合図のことで、全国的な普及を目指しています。

(内閣府公共サービス窓口配慮マニュアル)





作成：愛媛県保健福祉部生きがい推進局障がい福祉課  
住所：〒790-8570 松山市一番町4丁目4-2  
電話：089-912-2422      FAX：089-931-8187

(平成30年10月発行)