

人権課題を解決するために

## 心のバリアフリーをめざして

(120分)

【対象者】

保護者 成人一般  
10人～40人程度

【関連する視点・課題】

障害者の人権

### ねらい

視覚に障害がある人の立場に立って体験することを通して、自分自身及び家庭・地域社会を見つめ直し、障害のある人と共に生きていくことができる社会を築くために、できることや必要なことを考えます。

### 準備

○模造紙（グループ数） ○サインペン（グループ数）  
○付箋紙（10枚×人数） ○アイマスクを2人に1つ（タオル、手ぬぐいでも可） ○ストップウォッチ

### アクティビティの実際

導入  
(20分)

#### アイスブレイキング

※「人間知恵の輪」を実施する。  
(13ページ参照)

展開 1  
(30分)

#### 「目かくし散歩」体験

- 1 「『目かくし散歩』体験説明書」「視覚に障害のある人の介助＜基礎知識＞」を配付し、各自で読みます。
- 2 近くの人と2人1組をつくります。  
※2人1組ができない場合は、3人組も可とします。
- 3 アイマスクをする人と介助者の役割は、話し合いで決めるようにします。
- 4 「目かくし散歩」体験を実施します。(20分)  
※体験経路については、研修会場だけでなく、廊下や階段での歩行、椅子への着席等も実施できるよう事前に指示します。(事前に施設の管理者の承諾を得ておく。)  
※事前に、アイマスクをする人と介助者が途中で交代するよう指示します。
- 5 研修会場へ戻ったら、自分の席に座って、アイマスクをはずします。

ふ り 返 り  
(10分)

### ふり返り

- 参加者が活動で体感したことを発表し、以下について気づきの交流をします。
  - ・ 体験した感想
  - ・ 自分がその立場になったら 等

展 開 2  
(40分)

### 自分や地域として取り組めることについて考える

- 1 座席の前後左右で、5～6人のグループをつくります。その後、グループで話し合いができるよう机を合わせます。
- 2 付箋紙を1人が10枚ずつ受け取り、視覚に障害のある人と共に生きる社会にしていくために実践できることを書きます。

- ・ 自分たちの身の回りにある課題
- ・ 自分自身の課題
- ・ 障害のある人の課題
- ・ 家庭生活の課題 等

- 3 全員が、自分の付箋紙に記入したら、机の上に模造紙を置き、グループの全員が書いた付箋紙を貼り付けます。  
※他の人の考えを受け入れ、決して批判したり、笑ったりしないという約束を守って行うようにします。
- 4 共通点があるものをまとめ、サインペンで囲ってタイトルをつけます。
- 5 全体で発表して、グループの考えを広げます。
- 6 ふり返りシートに各自が、記入します。

ふ り 返 り  
(20分)

### ふり返り

- 1 ふり返りシートをもとに、参加者が活動で体感したことを発表し、気づきの交流をします。
- 2 活動を通して疑問がある場合は、全体の話題として取り上げるようにします。

### ポイント



- 障害のある人の不自由さばかりに着目させるのではなく、実際に障害のある人の体験談などを聞くなどして、前向きな生き方にも気づくようにすることが大切です。
- 「目かくし散歩」体験は、室内だけでなく、屋外においても実施することも考えられます。その際、安全面について十分配慮することが大切です。

### 【応用・発展のために】

- 児童・生徒の学校での体験活動や社会福祉協議会等の地域での取組と連携を図ることで、より深い理解につながります。

## 「目かくし散歩」体験説明書（参加者への配付用）

○ 「目かくし散歩」体験をやってみましょう。

1 2人1組のペアになります。自己紹介をしてください。

2 先にアイマスクをする人と介助する人を決めてください。体験の途中で、交代をしてください。  
(ジャンケンで決めても結構です。)

○ 出発前に、ちょっと考えてみてください。

3 目の不自由な人がいました。あなたは、どうしますか？  
(目の不自由な人は、通常白い杖を持っています。)  
ア あまり意識しない方がよいので、そのまま通り過ぎる。  
イ 何かしてあげたいと思うが、そっと優しく見守る。  
ウ 近づいて声をかける。「～」と言う。(言葉を考えてみてください。)

→解説1へ

4 どんな方法で、目の不自由な人を導いたらよいでしょう。  
「試してみてください！」  
ア 手をつないで歩く。  
イ しっかり腕を組んで歩く。  
ウ 肘の少し上を持ってもらって歩く。

→解説2へ

5 階段や障害物があるときは、どうしますか。  
ア 普通に歩く。  
イ 立ち止まる。  
ウ 説明しながら歩く。

→解説3へ

○ 3、4、5をクリアしたら出発しましょう。

### 解説1

3 目の不自由な人がいた場合、困っているかもしれないと思ったら、進んで声をかけてください。

言葉かけが大事です。最初に自分の名前を言います。(言葉をかけて、握手してもよいでしょう。安心します。)そして、「何か手伝えることはありませんか?」「どちらに行かれるのですか?」などと話します。言葉かけのパターンをいくつか持っておくと、とっさの時も対応できるでしょう。

### 解説2

4 正解は、ウ。  
右腕の肘の少し上をもってもらって、導くようにしましょう。案内者の身長が低い場合は、肩に手をおいてもらう方がよいでしょう。

アの「手をつないで」は、体が離れすぎて歩みにくくなります。イの「腕を組む」は体が近すぎて歩みにくくなります。ウの「肘の上を持ってもらう」は、体がうまく半歩前になり、白い杖を右手に持つことができるので、安全に歩けます。案内者の位置は、半歩前に立ち、車道側など危険と思われる側を歩く方がよいでしょう。また、手すりがある場合は、片手は手すりをもってもらって安定します。

### 解説3

5 正解は、イ。  
階段や障害物がある場合は、まず、立ち止まります。そして、どうして止まったのかを説明します。

階段の様子がわかるように説明します。そして、白い杖が足先で、1段目や障害物を確認して、「左足から上がりましょう。」などと言って歩き始めます。階段なら、案内者が1段先を歩き、ゆっくりと歩調を合わせます。

## 視覚に障害のある人の介助<基礎知識>

### 視覚に障害のある人＝目の不自由な人

・目の全く見えない人＝全盲  
・目の見えづらい人＝弱視

⇒ その中  
には

・自力歩行が可能な人  
・麻痺などにより介助が必要な人

### 移動について

- ① 手引き（介助・誘導）
- ② 白杖の使用
- ③ 盲導犬の誘導
- ④ 電子機器の利用（ICレコーダーなど）
- ⑤ 自力のみの移動

※最も安全な移動方法は、①の手引きと言われている。

#### 《手引きの基本姿勢》

- ① 視覚に障害のある人の身体状況を確認し、行き先の場所・移動方法なども確認しておく。
- ② 案内者は、視覚に障害のある人の半歩前に立ち、手を取り言葉がけをして、肘の少し上を握ってもらう。立ち位置は基本的に左右どちらでもよい。ただし、麻痺などがある場合は、反対側に立つ。道路などの危険場所では、危険と思われる側に立つ。
- ③ 歩き出すことを伝え、2人が同じ足から歩き始め、歩調も合わせる。

#### 《階段の昇降》

- ① 階段の手前で立ち止まり、「昇り」か「降り」かを伝える。
- ② 足先か白杖で最初の段を確かめてもらう。
- ③ 案内者が1歩先をゆっくりと昇降する。  
麻痺などがある場合は、杖は案内者が持ち、麻痺のない側の手で手すりを持ってもらい、「昇りは後ろ」「降りは前」で介助する場合もある。

### 《人混みや狭い場所》

- ① いったん立ち止まり、状況を伝える。
- ② 誘導している手を背中に回し、視覚に障害のある人は腕を伸ばし、案内者の真後ろにつく。
- ③ 通過したら立ち止まり、腕を戻して元のように並ぶ。

### 《テーブルへの誘導》

- テーブルに片方の手を触れてもらい、もう一方の手で椅子の背もたれと座面を順番に触れてもらい、位置を確認して座ってもらう。

### 《椅子への誘導》

- ① 椅子の前に行き、立ち止まる。
- ② どのような椅子か、椅子の前にいるのか、後ろにいるのかを伝える。
- ③ 手を取り、椅子の背もたれ、座面に触れてもらい、座ってもらう。

### 《車への誘導》

- ① 車のドアの前で立ち止まり、車の向き、座る位置などを伝える。
- ② 手を取り、ドアノブへ誘導する。
- ③ ドアを開け、ドアの上端、屋根などを確認してもらい乗り込んでもらう。  
(案内者は、視覚に障害のある人が頭を打たないように屋根の所に手を当てるなどの配慮も行うとよい。)

## ポイント

- ・案内者は、視覚に障害のある人の半歩前をゆっくり歩く。
- ・歩行先の状況（段差、階段など）について、そのつど声がけを行う。
- ・相手の様子を気にしながら、不安感を与えたり、無視したりしないよう、安全に誘導する。
- ・過剰な介護にならないように、じっくり見守ることも必要。

## 心のバリアフリーをめざして

期日：平成 年 月 日（ ）

◎ 本日は、お疲れさまでした。今後の講座をよりよいものにしていきたいと思いますので、御意見、御感想をお聞かせください。

1 今日の研修会に参加して感じたことを2つお書きください。


2 今日の研修会を終えて、あらためて気づいたことを2つお書きください。


3 これから実行しようと思うことを1つお書きください。

--

4 まだ疑問に思っていることがあれば、1つお書きください。

--