

視覚障害者と歩く 「手引きの」手引き



「山ネット」(山を楽しむネットワーク)

はじめに、サポート（手引）とは・・・

「視障者のサポートなんて、経験のない私には難しい」と思われている方も多いことでしょう。また、何度かのサポート経験をもち「視障者のサポートなら任せて」と、たのもしい方もおられる事と思います。

ここでは、基本に基づくサポート法からハイキング、登山（山でのサポート）までの一連の技術を身につけましょう。

上手なサポートは、視障者とサポート者（サポートする人）とがお互いに気配りして、二人の息が合っ初めて初めて成立するいわば共同作業とも言えるかも知れません。お互いに、簡単な自己紹介をしたりして、心身の緊張をほぐしましょうね。一緒に歩いたりするのですから、楽しく過ごせるようにしましょう。

サポートのポイント

視障者のサポートは、以下の条件を考慮しなければなりません。

- A．安全であること。
- B．効率的であり効果的であること。
- C．視障者もサポート者もお互いにやりやすく、見た目にも自然であること。

当然言うまでもなく、Aの安全第一を優先に考えなくてはなりません。

以下に説明するサポート法は、これらの条件を考慮した基本的なものと言えます。あくまでも、ここで説明するサポート法は基本的なものですから、実際のサポートにあたっては、その場その場にふさわしいサポートを判断しなければならないことが多くあります。確実に適切な判断力が大切です。

また、視障者個人によっても多種多様なサポート法もあります。どのようにするのがベストな方法かは、必要に応じてその視障者と話しあって判断して下さい。

1．基本的となるサポートのスタイル

(1) 基本形

サポート者は、視障者の前に立ち、サポート者の肘の上を視障者が適度な力で持ちます。この時の視障者の肘は、直角に近くなるようにします。サポート者は、肘の力を抜いてリラックスしましょう。のようなスタイルで、サポート者は、視障者の半歩程度先に歩きます。

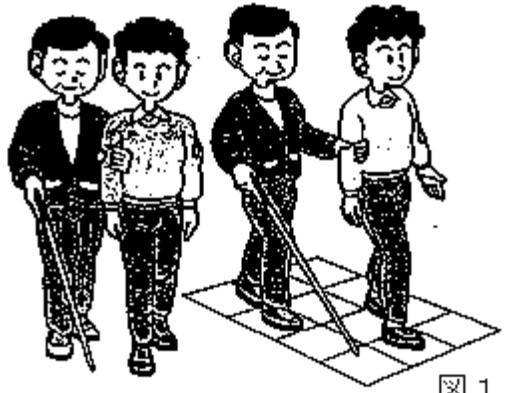


図 1

(2) 常に2人分の幅を考えて

サポート者は、常に視障者の幅を考え、自分と2人分の幅を確保しながらサポートして下さい。

(3) 左右どちらでサポートするか

基本的にサポートする側は、左右どちらでもOKです。ただ、視障者によってはサポートされやすい側が決まっている場合もあります。また、その時々状況などに応じて決めましょう。

(4) サポートによって歩く速度

歩く速度は、視障者と話しあってお互いに負担の少ない適度な速度が望ましい。

2．状況の説明をしましょう。

(1) 先ずは、声をかける

何かの環境に変化が生じて、視障者には分からない事があります。サポート者は、無言で行動せずに、なぜそのような行動をとるのかなど、例えば、「水たまりがあるので、端を歩きますね」などと、その状況を説明するようにしましょう。また、角を曲がる時などでも、「右に曲がります」などと出来るだけ口に出すように習慣づけたいものです。

歩いている、花が咲いていたり、面白い看板が目についたり、変わった光景が

目にはいたりした時は、そんな何気ない風景でも口に出して説明出来るような習慣を身につけたいものです。

雑談をしながら楽しく歩きましょう。

(2) トイレの利用について

視障者にとって慣れない外出先でのトイレ利用は、困ることが多くあります。便器の位置、便器の向き、水洗の方法、手洗いの場所等を説明してあげてください。視障者が異性の場合などは、同姓の方にサポートを依頼してあげてください。

(3) 狭い所を通る時

二人並んで歩けないような狭い所を通過する時は、先ず、視障者にそのことを伝え、サポート者はサポートしている腕を後方に回します。視障者は肘を延ばしてサポート者の後を一系列になって通ります。

また背に手を触れたり、軽く肩に手をかけたりして一系列になって歩く方法もあります。一人分の幅もないような狭い場所では、手をつないで横歩きして通ることもあります。

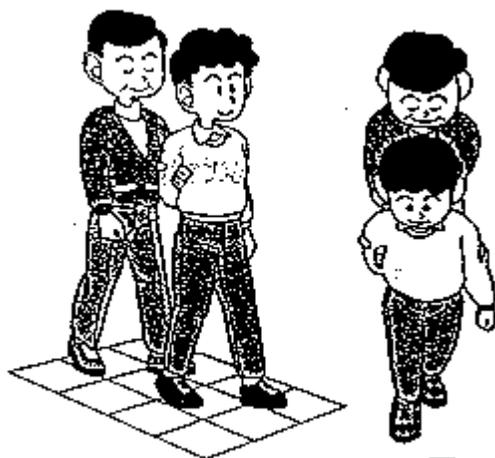


図 2

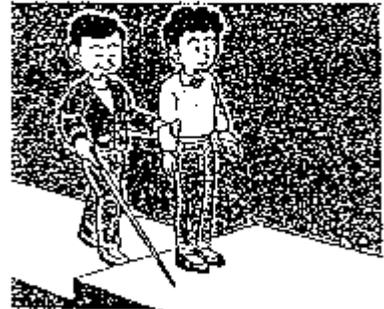
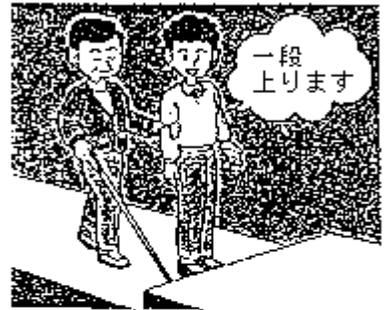
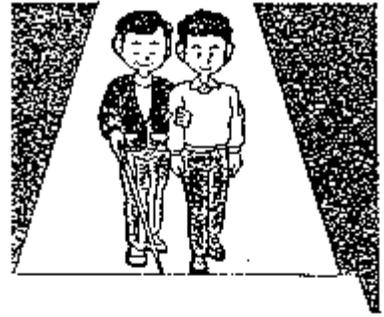
4. 段差のある場所

例えば1段の段差の場合は、まず段差まで近づいたら、一旦止まります。一番大切なことは、サポート者は、視障者に「上がるのか、下るのか」をハッキリと伝えることです。

例えば、「1段、上りますね」など的一声かけ、サポート者は先に上って止まりますが、この時に視障者が上がるスペースを考慮して少し前に位置するようにして下さい。サポート者が先に上がったら、次に視障者が上ります。サポート者は視障者が上るまで動かないようにしましょう。

また、「30センチくらい」などのように具体的に教えてあげてもいいでしょう。

段差を上がる (図3)



5. 階段の利用

基本的には、「4. 段差のある場所」と同様です。

まず、階段に近づき、一旦止まります。

「上り階段」なのか「下り階段」なのかハッキリ伝えます。例えば、「上り階段ね」と伝えたらサポート者は常に一段先に上り、常にサポート者はリズムよく一段先を上っていくようにします。最後の段に視障者が上ったら、「階段はおわりです」みたいに一声かけて下さい。

時には、サポート者と視障者が同じ段に上ったり、視障者が手すりを持って単独で階段の昇降をする場合もあります。

6 . 溝などを越す時

溝などを越す時は白杖を利用すると便利です。その溝に近づき、一旦止まり、溝ということを見障者にハッキリ伝え、溝の幅を「40センチくらいの溝です」というように一声かけて、見障者がまたいで足を置けばよい位置を白杖で示してあげるとより分かりやすいでしょう。状況によって2人同時にまたぐ場合も、サポート者が先にまたぐ場合もあります。

7 . エスカレーターの場合

見障者にとってエスカレーターの利用は、難しいものではありません。

見障者にエスカレーターを利用すること、上りなのか、下りなのかを伝えま
す。見障者は手すりを持つ場合も持たない場合もあります。

そして、例えば「上りのエスカレーターに乗りますね」などと言ってからタイ
ミングよくサポート者と見障者が同時に同じ段にのります。（サポート者が一段
上の段に乗る場合もあります）



図-4 手すりに触れてもらい、一声かけて、タイミング良く同時に段に

エスカレーターから降りる時も、「エスカレータが終です」などと言
告げ
て
からタイミングよくおります。

サポート者の腕の動きや、白杖によってエスカレーターがおわりであることが
見障者にも理解できます。

エスカレーターを利用するには、幾つかの方法がありますので、その見障者
と相談して判断しましょう。

8．椅子に座る

椅子にすわる時は、視障者の手を椅子の背や座面に触れさせてあげたり、テーブルがある場合はテーブルに触れさせてあげると視障者は座りやすいです。

9．電車の利用法

(1) 切符を購入する。

視障者にとっては、自動券売機は分かりにくい機会です。場合によっては、サポート者が代わりに購入してあげて下さい。

(2) 割引について

ほとんどの鉄道会社は身障者用の運賃の割引を実施しています。割引切符の購入の仕方は、その鉄道会社でまちまちですので係員にお尋ねになるのがよいでしょう。

(3) 狭い改札口を通過する

狭い所と同じサポート法で一列になって通ります。有人の改札口の場合で、視障者が自分で切符を手渡す場合は、左右どちらに係員がいるのかを教えてあげて下さい。

(4) 電車に乗降する

乗降の際は、ホームと電車のすき間に足が落ち込むことのないように注意が必要です。

電車の乗降の場合も、ホームと電車のすき間を溝と考えて、溝を越す時と同様のサポート法で安全に誘導することが出来ます。

視障者にドアの横に付いている手すり等を直接持ってもらい乗降することも出来ます。

(5) 車中

立っている場合などは、手すりやつり皮などを持たせてあげて下さい。座席に座る場合は、椅子に座る場合と同様です。

10．バスの乗降

バスの乗降も、階段昇降と同じ要領で行うことができます。ただ、一段のステップが極端に高いため、視障者は手すりを利用すればより安心です。

運賃の支払いなどの時は、運賃箱を手に触れさせて教えてあげたり、サポート者が2人分を一緒に支払ってもよいでしょう。

公共交通では、身障者は無料や割引になる場合があります。詳しくは、乗務員にお尋ね下さい。

11．タクシーなど自動車の乗降

視障者の手を車の屋根やドアに触れさせてあげて下さい。あとは、単独で座席に座る事が出来ます。

必要に応じて、車の進行方向などを教えてあげて下さい。視障者が先に車から降りる時は、障害物に気付かずドアを開けたときにぶつけないように、また車などが来ていないかなどの注意が必要です。

12．視障者から離れる時

例えば、切符を買いに行く時など、何かの事情でサポート者が視障者から離れる場合は、必ず声をかけてからにして下さい。

また、そんな時は、通路などでなく柱や壁などの横に触れさせてあげて下さい。人間は、何も無い状況の分からない空間にたった一人でいることは不安になってしまいます。

13．サポートに関するその他の留意点

(1) 暑い夏のサポート

暑い夏はお互いに汗をかいてサポートもしにくくなります。時々サポートする腕を左右変えてみたり、こまめに手洗いをしたりと不快な気持ちにならないように努力しましょう。

(2) 雨天の日のサポート

悪天候の日のサポートは大変です。視障者は、傘と白杖とサポート者の腕も持たなくてははいけません。出来るだけ雨カッパやレインコートを着用されるように

おすすめ致します。

ハイキングや登山での特種なサポート（応用編）

ハイキング、登山（野山）でのサポート法は、これまで述べた基本に基づいて行われます。山と言う特種な環境では、いくら視障者が訓練をしたからと言って単独で歩くことは出来ません。

安全に山で視障者をサポートするコツの一つは、こまめに状況の説明をすることです。また、例えば直接的なサポートをしなくとも、風景の説明などをしてあげるとは視障者が同じ山を何倍にも楽しめることになるのです。視障者のグループで共にハイキング等に参加して、目に写った風景などを何気なく口に出して下下さい。それが視障者にとっては十分に山を楽しむ為の大切なサポートになるのです。

（１） 先ずは装備が重要

ハイキング、登山を安全に楽しむには、まず、視障者と晴眼者共に装備は重要なポイントとなります。捻挫と疲労を避けて安全な山を楽しむために、靴、リュック、雨具、服装などなど...、事前に山に慣れた方の諸先輩方にアドバイスして頂きましょう。

（２） サポートの組み合わせ

基本的には、1対1のサポート組み合わせは絶対条件ですが、山では何があるかわかりません。厳しいコースでは、視障者1人に対して、2人以上のサポート者が必要な場合もあります。この場合は、足下を確認したりと前後からのサポートを要する場合もあります。

サポート者が疲れてサポートを変わったりを考慮し、サポート者の予備要員必須です。

また、視障者とサポート者の組み合わせのポイントは、極端に身長が違わないことと体力的に出来るだけ近い方との組み合わせが望ましい。

（３） リュックにサポートロープを付ける

ハイキング、登山では、サポート者のリュックの肩ベルトに2メートル程度の

ロープを通してしっかり固定します。（実質は、半分の長さの約1メートルになる）林道などを歩くときは通常の基本的なサポートの形で歩きますが、登山道などの狭い場所では、視障者はサポート者の一歩後をこのサポートロープを持って歩きます。

このロープの動きで、ある程度段差の高さや斜面の斜度などを判断します。しかし、視障者によっては、「40センチ上がります」、「20センチの下り階段です」など正確に言って欲しいと言う方も多いので、話し合っただの程度説明するかは相談して下さい。

（４） 状況の説明や風景の説明

山での状況説明は、特に重要になります。

安全に山を楽しむ大切なサポートの一つは、「状況の説明」と言えるでしょう。「右がガケで、左は山手ですよ」などの危険な場合は特に正確に状況を伝えます。また、サポート者が目に入った草花や風景を視障者に教えたり手に触れさせてあげたりするとより一層自然を満喫出来るものです。

（５） その他の山ならではの注意

山道を歩いていると、どうしても足下ばかりが気になるものです。しかし、頭を打つ倒木があったり、目を突き刺すような小枝があったり、サポート者が歩いた後の小枝のはね返りなどにも注意しなくてははいけません。また、視障者が気になり後を振り返ったりしてしまいますが、そうすることでリュックに固定されたサポートロープを持っている視障者はサポート者が振り返ることで横にふられてしまいます。直ぐ横がガケだったりすると大きな事故につながってしまいますので注意しましょう。

その他のサポート法と留意点

(1) 分かりやすい物の位置の示し方

食事を共にする場合などでも、便利ですね。また、時によっては、直接手を触物の場所ばかりでなく、「10時の方向に富士山が見えます」のように方向を伝えるのにも便利です。

(2) 一般社会の配慮と責任

歩行に慣れた視障者でも、道路上に看板や商品などの多くの障害物があれば歩行は困難となるばかりでなく、大変に危険です。特に、自転車、バイク、車...

また、特にトラックなどは、大変に危険。白杖は主に足下を防御していますが、上半身の頭や顔は防御出来ません。白杖がトラックの荷台の下に入ってしまうのです。また、走っている自動車、バイク、自転車... 白杖を持った視障者を見たら無理な運転をせずに注意しましょう。直前をふいに横切ったりすることは大変に危険です。

視障者が安心して歩けるような一般社会の配慮が望まれます。

(3) 何処かで視障者を見かけたら

もし視障者を見かけたら、「何かお手伝いしましょうか」、とか「サポートしましょうか」などと必要に応じて気軽に声をかけてみてください。

特に、次のような場所や場面は視障者にとっては苦手な場面ですので注意してあげてください。

A ホームや大きな段差など、転落の可能性のある場所

B トラック、看板、階段の裏側など、頭や顔をぶつけそうな場所

C 無謀な動きをするバイク、自転車、通行者等

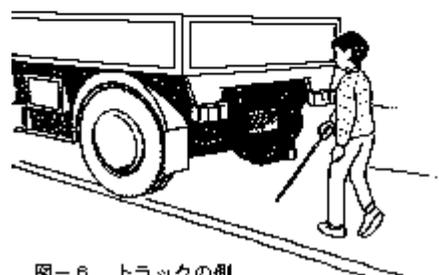


図-6 トラックの側

視障者の中には、ある程度見えていてもより安全のために白杖を持って歩いて

いたり、慣れた道で何んの心配もなく自信を持って歩行していることもあります。

特に迷っているような様子でもなく、自信を持って歩いている様子であれば、声をかけて頂くことはありません。そっと見守ってあげて下さい。

(4) 道を教えたり、建物を教える時

視障者だからと言って、難しい特種な声のかけ方が決まっているわけではありませんので、気軽に声をかけてあげたり、道や建物などを教えてあげたりして下さいね。

おわりに

以上、視障者のサポートの方法を、基本からハイキングや登山にいたるまで述べてきましたが、常に余裕を持ってあわてることのないよう行動することが、安全な視障者の歩行につながるものと考えます。

「無理しないで次の電車に乗ろう」、「無理しないで次の青信号で渡ろう」の精神が安全なサポートにつながります。安全なサポートを心がけ、多くの視障者のサポートをお願いします。

「山ネット」(山を楽しむネットワーク)

この「視障者のサポート法(山ネット版)」は、「山を楽しむネットワーク(山ネット)」が、社会福祉法人日本ライトハウスの許可を頂き「視覚障害者の手引の手引」を参考に、山ネット独自のハイキングや登山のサポート法を加えて制作したものです。

「山ネット」は、視障者が、「山を歩きたい、自然に触れたい」という願いに基づき、1995年から多くの晴眼者と共に関西を中心に活動しているハイキングサークルです。

詳しくは・・・ 「ホームページ」 <http://homepage3.nifty.com/yama-net/>
お問い合わせ等は・・・ E-MAIL <mailto:NQF40646@nifty.com>

転載や印刷物での配付等は自由ですが、この内容を必ず同梱して下さいようにお願い致します。