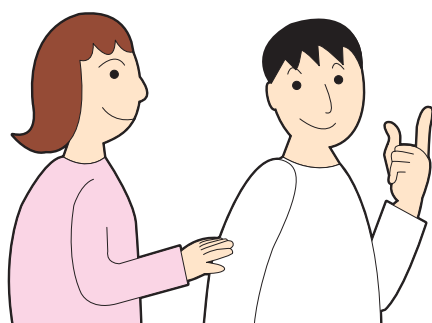
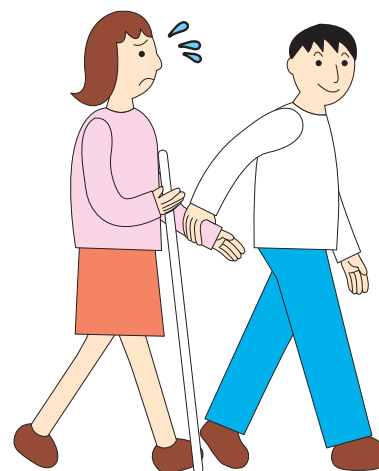
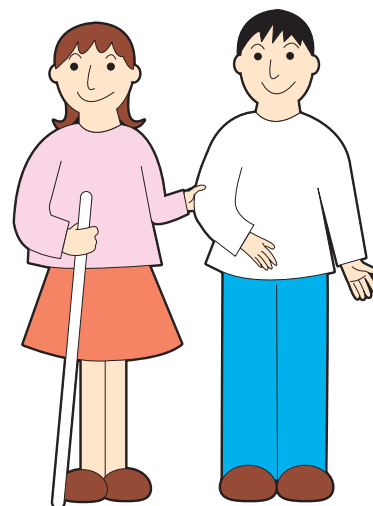


2. 視覚障害のある人のサポート方法（ガイドヘルプ）

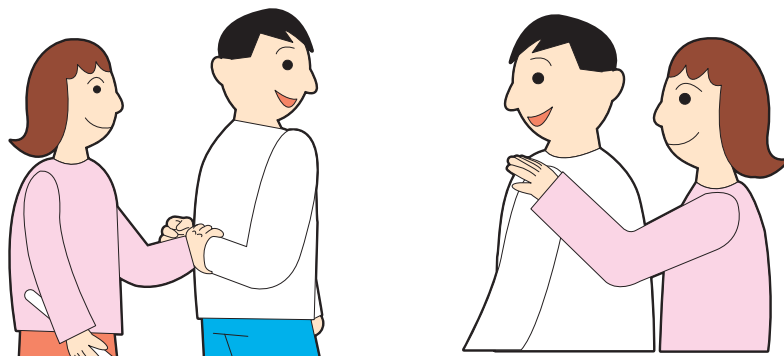
（1）ガイドの基本

- ①サポートする人が視覚障害のある人の白杖を持つ手の反対側に立ち、肘の少し上を握ってもらいます。背の高さが違う場合（子どもが大人をガイドする場合など）、肩に手をかける方が楽な場合もあります。
※相手の横に立った後、自分の手の甲で相手の手の甲を軽くたたいて合図すると、腕の位置が分かり、肘をつかみやすいです。
- ②「進みます」などと声をかけ、半歩前を歩きます。
- ③相手のペースにあわせてゆっくりと歩きます。また、常に2人分の幅と相手の背丈を意識しましょう。
※サポートをしてもらっている人は、つかんでいる腕から歩く速さなどを感じてサポートする人に合わせることもできますが、負担がかからないように配慮することが大切です。
- ④障害物に十分注意しましょう。
段差がある時やよけたりする時は声をかけましょう。
- ⑤説明する時はあいまいな表現をせず「右」「あと〇〇m」等と具体的に説明します。
- ⑥目的地に着いたら、声をかけて離れます。
※白杖は視覚障害のある人にとって身体の一部です。白杖や腕、衣服をひっぱったり、後ろから押さないようにしましょう。
※弱視の人の場合、どのようなサポートが必要なのかを確認してからガイドしましょう。



(2) 狭いところを通る時

- ① 2人分の幅が取れないようなところを誘導する時は「狭いところを通りますので後ろへ入ってください」と声をかけます。
- ② 誘導している手を後ろに回すか、肩に手をおいてもらいながら自分の後ろに入ってもらい、縦一列に並ぶようにしてゆっくりと通ります。
- ③ 通り過ぎたら声をかけてもとの姿勢に戻ってもらいます。



(3) 一段の段差がある時

- ① 段に直角に近づき、手前で必ず止まり、上り（下り）の段差があることを伝えてから、段のステップを確認してもらい、先に上り（下り）ましょう。

(4) 階段の上り下り

- ① 階段に直角に近づき、段の手前まで来たら一度止まり「階段を上ります（下ります）」と声をかけます。

このとき、白杖などで階段を確認してもらうとより安全です。

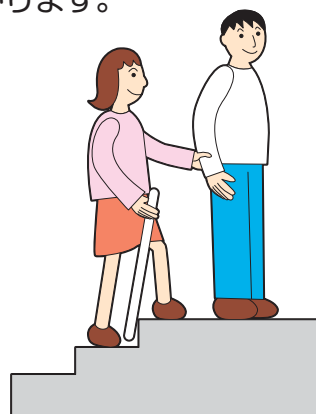
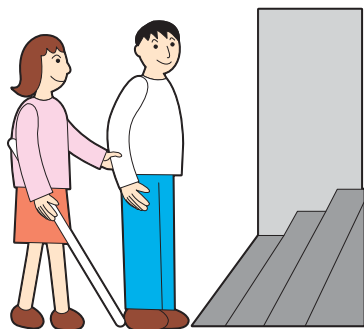
- ② ガイドする人は視覚障害のある人が階段を確認したら、階段を上り（下り）ます。階段はリズム良く上り（下り）ましょう。

※階段を斜めに上る（下りる）ことは大変危険です。視覚障害のある人が足を踏み外してしまったりします。

- ③ 上り（下り）きたら、一度止まって終わったことを説明しましょう。

※階段を上る（下りる）とき、ガイドする人が一段先を上る（下りる）と視覚障害のある人はその肘の動きで上り（下り）がよく分かります。

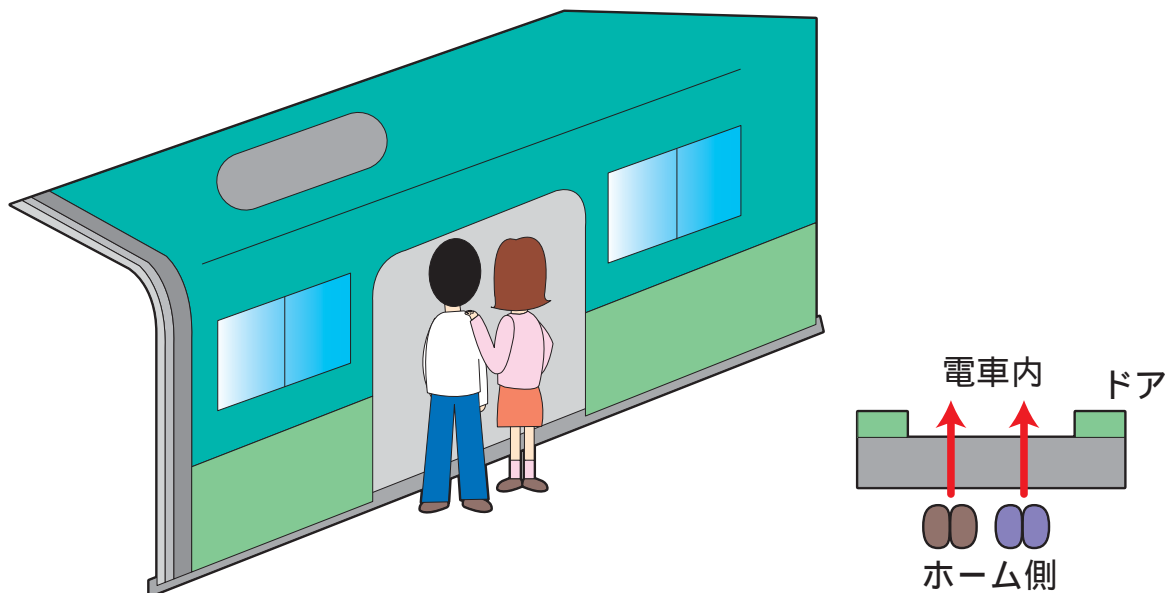
※手すりがあれば教えてあげましょう。



(5) 電車の乗り降り

① ドアに直角に近づき、二人横に並んで声をかけて、同時に乗り降りします。

※ 電車への乗り降りは、電車とホームのすき間や高さが駅によって違うことがあるので注意が必要です。声をかけて説明するようにしましょう。



(6) 自動車（タクシー）の乗り降り

① 車の向きを知らせ、視覚障害のある人の片方の手を車の屋根に、もう一方の手をドアの端に持っていき触れてもらいます。これで頭の位置が分かります。

② 屋根に置いた手をシートに移してもらいながら座る位置を確認してもらい、座ってもらいます。

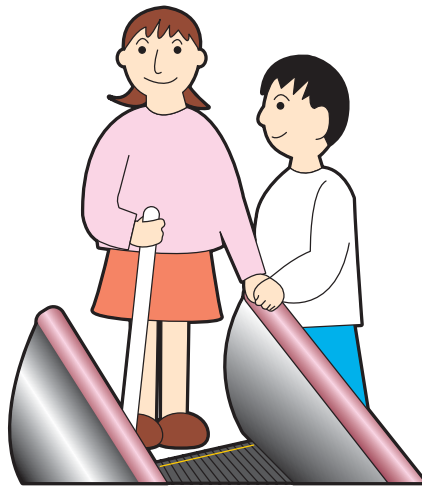
※ 頭をぶつけないように気をつけてあげましょう。



(7) エスカレーターを使う時

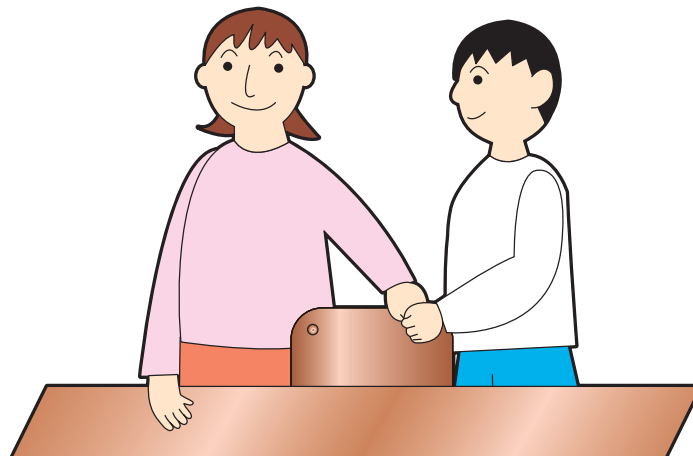
- ①誘導する前に、エスカレーターを利用するかどうかを確認します。
- ②誘導して利用する場合、まずエスカレーターの前で立ち止まり「上り（下り）のエスカレーターです」と声をかけます。
- ③前へ進み、乗る時はタイミングを合わせるために「はい、乗ります」と声をかけながら乗ります。
- ④降りる時も降り口が近くなったら「間もなく降ります」と声をかけて「はい、降ります」と声をかけながら降ります。

※一人で乗る場合、サポートする人はエスカレーターの前まで誘導し、視覚障害のある人にベルトに軽く触れてもらいます。後は一人で乗れます。



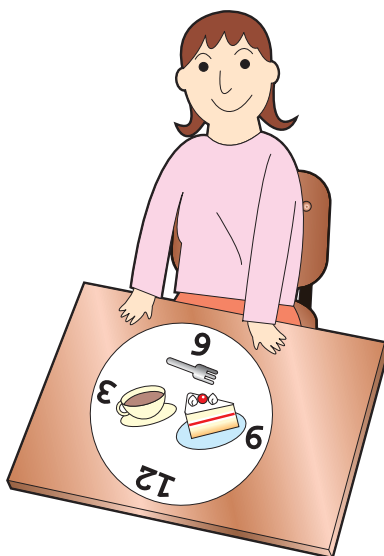
(8) いすに座る時

- ①まず、いすに座ることを伝え、いすの種類（一人掛けいす、長いすなど）を説明します。
- ②片方の手でいすの背もたれに触れてもらい、テーブルがある場合はもう一方の手でテーブルに触れてもらい、確認して座ってもらいます。



(9) 食事をする時

- ①テーブルの上のお皿やフォークなどを説明するときは、直接手に軽く触れてもらいます。
- ②レストランなどでお皿の中の物などを説明する時、時計の文字盤を例に説明します。
視覚障害のある人の手元が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。
※和食など器ごとに分けてある場合、端の器から直接触れてもらいながら説明すると良いでしょう。



(10) トイレを利用する時

- ①サポートを必要とする人が異性の場合、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、位置、向き、トイレットペーパーの位置、水の流し方、鍵の開閉方法などを説明しましょう。

(11) 買い物などをする時

- ①お金の受け渡しの際は、金額をはっきり言って、間違いのないように直接手渡ししましょう。
- ②お金を渡す時は、紙幣、硬貨のそれぞれ種類別に金額を言って渡すと分かりやすいでしょう。