

(県民の皆さまへ)

ふれ愛の絆を深めるために ～私たちにできること～

2020年に鹿児島県で開催される、第75回国民体育大会「燃ゆる感動かごしま国体（以下「かごしま国体」）」と第20回全国障害者スポーツ大会「燃ゆる感動かごしま大会（以下「かごしま大会」）」には、障害のある方（以下「障害者」）が全国から来県されることが予想されます。

かごしま国体の基本構想で「心のこもったおもてなしや交流の促進」を掲げ、また、かごしま大会の基本方針で「障害のある人もない人も、みんながスポーツを通じて心を通わせ、共に支え合うことで、ふれ愛の絆が深まる大会にする」ことを掲げています。

このため、かごしま国体・大会実行委員会では、両大会の開催に向け、県民の皆さまが、駅やバス停、街中でお困りの障害者を見かけた場合、どのように接したらいいのか、どのようなお手伝いができるのかについて簡潔にまとめました。

県民の皆さまが、心のこもったおもてなしや積極的な交流をすることで、全国から訪れる多くの方々が「両大会に参加してよかった」、「鹿児島に来てよかった」と感じていただけるものと思います。お住まいのそれぞれの地域で県民の皆さまにもご協力いただき、両大会を盛り上げてくださいますようお願いいたします。

ご覧になっていただき、ご活用いただければ幸いです。
なお、内容については、随時、更新していく予定です。

障害者の手助けをする場合の基本的な心構え

① 本人の希望を聞く（確認する）。

手伝いが必要な方の希望はさまざまです。
笑顔で話しかけ、まず、希望する内容を聞きましょう。

② 手伝いの押し売りはしない。

手伝いをする場合は、障害者の自主的な意思・行動を尊重し、手伝いの押し売りにならないようにしましょう。

③ 自分一人で無理をしない。

自分だけでは難しい手伝いの場合は、無理をせずに、周りの人に協力を求めましょう。



それぞれの障害に対応した手伝いのポイント

車いす利用の方、下肢の不自由な方、目の不自由な方、耳の不自由な方、内部障害のある方、知的障害のある方、精神障害のある方を例に、それぞれ、ポイントを列挙しています。

【① 車いす利用の方の理解と手伝いのポイント】

階段や溝など、車いすでの外出には、多くの問題があります。手伝いをする場合は、腰を下ろして車いす利用の方と同じ目線の高さで、どんな手伝いが必要かを聞いてください。

～参考～

＜車いすの押し方＞

- ・平地…車いすの後ろに立ち、両手で持ち手をしっかり握り、一定の速さでゆっくり押します。
- ・上り坂…後ろから、少しずつ確実に押し上げます。重さで押し戻されないように注意が必要です。
- ・下り坂…緩やかな下り坂では、前向きのままで車いすを手前に引くようにして下ります。急な下り坂では、進行方向に背を向け後ずさり下がるほうが安全です。



【② 下肢の不自由な方の理解と手伝いのポイント】

車いすを利用している方以外にも、下肢の不自由な方の中には杖や義足などを使用している方もいます。障害の程度によって、段差や階段、手動扉があると一人で進めない場合もあります。

声をかけて手伝いが必要か確認しましょう。（手伝いをする必要がないこともあります。）

雨の日など通路が濡れている場合は、杖や義足がすべり、転倒する危険もあるので、特に注意が必要です。

～参考～

- ・階段を上るときは、斜め後ろから介助します。
- ・階段を下りるときは、一段下で斜め前に立ちます。

【③ 目の不自由な方の理解と手伝いのポイント】

全く見えない方と弱視の方では、必要な手伝いも異なります。
目の不自由な方が困っていたら、正面から「何かお手伝いしましょうか」と声をかけてください。

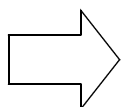
いきなり身体に触ったり（腕や肩をつかむなど）、白杖（目の不自由な方が使用する杖）を引いたりすると、相手をびっくりさせてしまうのでやめましょう。

<目の不自由な方が困る状況（例）と
対応のポイント>



◆駅のホームやバス停で

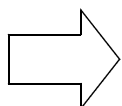
列に並んで電車やバスを待っていたが、列が動いて一人だけ取り残された。進んでいいのか分からない。



「列が動きました」、 「〇〇歩（〇〇cm）くらい前に進みました」などと、状況を伝えてください。

◆横断歩道で

音楽が流れない横断歩道で待っていたが、車の騒音が激しく、歩行者用信号が青になったか、渡っていいのか分からない。



「信号が青になりました」、 「今なら、渡れます」などと、状況を伝えてください。

◆その他 ～白杖SOSシグナルについて～

目の不自由な方が、外出の際に周囲の手伝いが必要な場合、白杖を頭上50cm程度に掲げて助けを求めていることを示すものです。

このシグナルを見かけたら、進んで声をかけ、困っていることを聞き、手伝いをしてください。

なお、駅のホームや路上などで目の不自由な方が危険に遭遇しそうな場合は、白杖SOSシグナルが出ていなくても、声をかけてください。

【④ 耳の不自由な方の理解と手伝いのポイント】

耳の不自由な方は、外見から分かりません。また、障害の状況により、補聴器、手話、筆談など、コミュニケーションの方法が異なります。

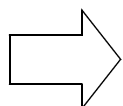
声をかけても反応がないときは、耳の不自由な方の可能性があります。そんな時は、相手の視野に入るようにして笑顔でゆっくりと話しかけてください。

また、筆談は、便利で有効なコミュニケーションの手段です。

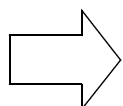
<耳の不自由な方が困る状況（例）と対応のポイント>

◆電車やバスの中で

電車（バス）が故障か事故で突然止まった。乗客がざわついていて、車内放送も流れているようだが、内容が分からない。



口を大きく開け、言葉をゆっくり伝えてください。身振りや手振りも加えれば、相手が理解しやすくなります。



筆談で伝えるときは、「短く簡潔」に、「図や記号を使い明確に表現」し、最後に、正しく伝わっているか相手に確認してください。



【⑤ 内部障害のある方の理解と手伝いのポイント】

内部障害は、体の臓器に障害があり、外見から分からないため、周りから理解してもらいにくい障害です。

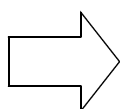
また、全身の状態も低下していることがあるため、体力がなく、疲れやすいという特徴があります。

内部障害の種類として、心臓、腎臓、肝臓、呼吸器、膀胱・直腸、小腸、免疫などの機能障害があります。

＜内部障害のある方が困る状況（例）と対応のポイント＞

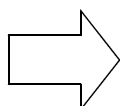
◆電車やバスの中で

心臓ペースメーカーを使用しているため、優先席近くでメールをしている乗客に、携帯電話の電源を切るようお願いしたが、聞いてもらえない。

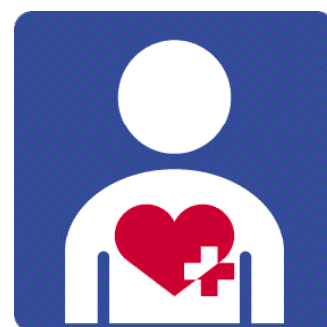


携帯電話の電磁波は、ペースメーカーにほとんど影響がないと言われてはいますが、優先席付近では、ペースメーカー使用者の不安に配慮して、電源を切りましょう。

腎臓機能の障害で血液透析を受けている。透析後は倦怠感があるため座りたいが、外見から分からないため、席を譲って欲しいと言いにくい。



血液透析を行う場合、手首などに「シャント（動脈と静脈をつないで血液を取り出す場所）」をつくります。その部分は膨らんでいるため、外からでも分かることがあります。立っているのがつらそうな方に気付いたら、声をかけて席を譲りましょう。



[ハート・プラスマーク]

【⑥ 知的障害のある方の理解と手伝いのポイント】

知的障害のある方は、何らかの要因で、知的な発達に障害があり、言葉によるコミュニケーションが不得手だったり、新しい環境への順応に時間がかかったりします。

駅や街中で、どうしていいかわからずその場から動けずにいる人や、状況がわからず混乱している人を見かけたら、困っている方の前に立ち、優しい口調と笑顔で「何かお手伝いしましょうか」と話しかけてください。

知的障害のある方は、素早い行動が苦手な傾向があります。ゆっくり分かりやすく説明し、相手が自分で判断できるようにしましょう。

<知的障害のある方への対応のポイント>

対応の基本は、「ゆっくり」、「ていねいに」、「繰り返す」ことです。

また、次のことにも気をつけて、対応しましょう。

- ・こちら側（手伝う側）の意見や考えを、相手に押しつけないようにしましょう。
- ・命令するような口調やきつい言い方はやめましょう。相手は、怒られていると思ってしまいます。
- ・相手が話しやすいように、リラックスした雰囲気をつくりましょう。
- ・相手が話をするのに時間がかかる場合があっても、ゆっくり待ちましょう。
- ・相手の目を見て話しましょう。
- ・短い表現を使い、身振り手振りも交えてみましょう。
- ・必要に応じて、メモなども活用しましょう。
- ・内容を理解しやすくするため、絵や記号、図を使って分かりやすく説明しましょう。



【⑦ 精神障害のある方の理解と手伝いのポイント】

精神障害のある方は、統合失調症、双極性障害（以前の躁うつ病）、うつ病、てんかん、アルコール依存症等の精神疾患により、日常生活や社会生活のしづらさを抱えています。

適切な治療と福祉サービスの利用、周囲の配慮などにより、多くの方が病気や障害と上手に付き合い、自分らしい暮らしを送っています。

また、最近では、自分の病気の経験を活かし、ピアサポーターとして入院患者の退院支援等に活躍している精神障害のある方もいます。

新しいことや予想外の出来事に対応することが苦手ですが、予想される問題などはあらかじめ対応策を考えておくと、うまく対応できます。

<精神障害のある方への対応のポイント>

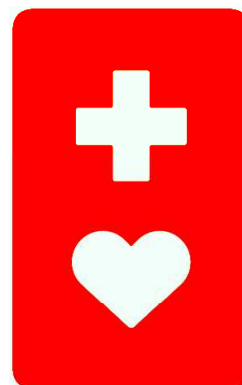
精神障害のある方は、病気や障害の程度により、様々な状況にあります。相手の状況に合わせた対応が基本です。

- ・安心して話ができるよう、リラックスした雰囲気を作りましょう。
- ・一度にたくさんのことを言われると、分からなくなる場合があるので、「ポイントを絞って」、「ゆっくり」、「短く具体的で分かりやすい言葉で」表現しましょう。
- ・内容を理解しやすくするため、絵や記号、図を使って分かりやすく説明しましょう。



外見から分かりづらい障害のある方々への対応

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方など、外見から分からなくても、援助や配慮が必要な方が、そのことを周囲に知らせるマークが「ヘルプマーク」です。



また、表面にヘルプマークが印刷され、日常生活で困ったときや災害時の緊急連絡先・必要な支援の内容が裏面などに記載された「ヘルプカード」をお持ちの方もいます。

ヘルプマークを身につけた方を見かけた場合は、電車やバスで席を譲ったり、困っている場合は声をかけるなど、思いやりのある行動をしましょう。

【ヘルプマークを身につけた方を見かけた場合の対応のポイント】

◆電車やバスの中で

その方の近くでは、携帯電話の電源を切るようにしましょう。心臓機能に障害のある方は、ペースメーカーを装着されていることがあります。

体調が悪そうな方を見かけたら、席を譲りましょう。心臓や呼吸器の機能に障害がある方は、動悸・息切れを起こしていることがあります。

◆駅や商業施設で

立ち上がる、歩く、階段の昇り降りなどの動作が困難な方もいらっしゃいます。思いやりをもって声をかけましょう。

※ ヘルプマークのほかにも障害者に関するマークがあります。

詳しくは下記の鹿児島県ホームページをご覧ください。

<https://www.pref.kagoshima.jp/ae07/kenko-fukushi/syogai-syakai/shogai-zenpan/mark/syougaima-ku.html>