

## しょうがい学生支援室「実践！バリアフリー講座」共催プログラム

日時：2015年7月4日（土） 13：30～15：30

会場：立教大学池袋キャンパス 本館1204教室

### (1) 「聴こえないって、どんなこと？ —聴覚しょうがい理解と支援の実践—」

講師 野崎 静枝 氏（本学兼任講師「日本手話1-4」担当）  
細野 昌子 氏（本学兼任講師「日本手話1-4」担当、筑波技術大学非常勤講師）  
岡田 直樹 氏（日本手話通訳士協会）

日時：2015年10月10日（土） 13：30～16：00

会場：立教大学池袋キャンパス 10号館X103教室

### (2) 「車いすにのってみよう！ —車いす利用者理解と支援の実践—」

講師 加藤 裕美子 氏（国立大学法人筑波大学附属桐が丘特別支援学校支援部教諭）  
谷川 裕子 氏（国立大学法人筑波大学附属桐が丘特別支援学校支援部教諭）

日時：2015年11月14日（土） 13：30～15：30

会場：立教大学新座キャンパス 4号館N422教室

### (3) 「アイマスクをしてキャンパスを歩いてみよう！ —視覚しょうがい理解と支援の実践—」

講師 岡前 むつみ 氏（東京都立久我山青光学園視覚障害部門指導教諭）

## 実践！バリアフリー講座（1）

### 「聴こえないって、どんなこと？」

野崎 静枝氏

（本学兼任講師「日本手話 1-4」担当）

細野 昌子氏

（本学兼任講師「日本手話 1-4」担当、  
筑波技術大学非常勤講師）

岡田 直樹氏

（日本手話通訳士協会）

### 聴こえないことって？（講演）

○野崎 「日本手話」の講師をしています野崎と申します。よろしくお願ひします。日本では2013年に手話は言語であるということが認められましたけれども、まだ認められたばかりという状況です。

今日は「聴こえないって、どういうこと？」というテーマでお話をします。これは私の家族の写真です。私の娘だけは聞こえますが、他は全員聞こえません。しかしコミュニケーションのバリアというのがあるんですね。バリアって何だろうと思われるかもしれません。それを一緒に考えていきたいと思ひます。

聞こえない人の中でも、手話をコミュニケーション手段としている人を「ろう者」、基本的には手話でコミュニケーションをする集団を「デフコミュニティ」と言ひます。この中にいる私が気づいたことは何かというと、聞こえる社会の中で、例えば会議のとき、私は聞こえないから会議の流れがわからないんですね。結果だけを教えられて意見がありますかと聞かれてもわからないわけです。一方、デフコミュニティの中にいると、手話で話が進みますから流れもよくわかりますね。そうすると自分の意見を出すということが出来るわけです。これは言語の違いということでのバリアがあるということの例でした。

また、デフコミュニティにはいろいろな生活習慣というものが存在します。例えば皆さんは、人を呼ぶときに名前を呼んだりしませんか。ろう者の場合は、手を大きく振って、目を合わせて、あるいは肩

を実際にさわったりして呼びます。

デフコミュニティの中に「難聴者」というグループがあります。難聴者の定義はいろいろあって、一言では言えないのですが、聴力は少し残っています。例えば電話や対面の会話ができる人もいます。手話を話すことができ、ろう者と一緒に行動する人、一方で聴者に近いから手話も要らないというような生活をしている人もいます。

もう1つ、中途失聴者というグループは、生まれたときは聞こえていて成長の途中で突然何らかの理由で聞こえなくなった人のことです。発音も聞こえる人と同じように話せますが、相手が言ったことはわからないということが起こっています。途中から聞こえなくなったために、言語としての手話を学ぶのは厄介であるという人も多いですね。

もう1つのグループ、「盲ろう者」という方が全国で2万人ぐらひいます。見えなくなった後、聞こえなくなった人は手話できません。指点字、点字を使う人たちが多ひです。逆に、後から見えなくなった人もいます。実際そういう人に会ったことがあるんですが、指点字、触手話で会話ができます。

聴覚しょうがい者というと、「聞こえない」と1つにまとめて考えるイメージがあるのではないのでしょうか。しかし、実際はコミュニケーション方法なども含め、さまざまな違いがあります。

どうしてこういう話をしたかということ、実は私の家族もいろいろなグループの人がまざっています。実家の家族構成です。父は聞こえるので手話はできません。母は中途失聴者なので手話あまりうまくありません。私は3人姉妹で全員ろう者なので、手話で楽しく会話ができます。両親は、私たちが手話で話している内容がわからないと言ひます。母は、今は手話を覚えてくれているので、少しずつ通じるようになってきたかなと思うんですが、ろう者同士の会話にはついていけません。やはりコミュニケーションバリアがそこにあるわけです。

結婚後の家族構成です。ほとんど家族はろう者で

す。息子は難聴者で、1対1では聞くことができ、音声言語で会話ができます。娘は聞こえるので、内緒話の場合には息子と娘は口だけで話しているんですが、家族全員が集まると手話で会話をしています。

家族でも実は言語のバリアがあるのです。どういうバリアなのか、今からビデオで紹介したいと思います。主人の母と実家の母が、真ん中にいる聴導犬について話しています。**【映像】**今の会話にずれがあったのはおわかりいただけましたか。主人の母が、「聴導犬だから普通は音を聞いたら体にタッチして教えてくれるはずなんだけれども、この犬は吠えるだけよね。訓練をしたんだけど足りないんじゃないか。」それに対して私の母は、「ああ、訓練したから大丈夫」と言ったわけですね。

どうしてこういうコミュニケーションのバリアができたかという、日本手話の文法を私の母はまだ習得していないんです。語彙は同じでも、日本手話の文法が見えないのでこういうずれが起こっています。

手話といっても大きく分けると、日本手話と日本語対応手話の2種類あります。日本語の文法に合わせて単語を当てはめているのが日本語対応手話です。中途失聴者や難聴者の方々は、話しながら手話を覚えるほうが覚えやすいということで、日本語対応手話が多くなっています。でも、デフコミュニティの中では日本手話が自然言語として存在しています。

この2つは一言で言えば文法が異なるのですが、イメージがつかみにくいと思いますので、1つ例を表現したいと思います。私も実際、大学までは手話が2つあるということを知らなかったんですね。大学に入ったときに、あるろうの先生と出会いまして、その手話を見て衝撃を受けたんです。今から、その先生もやってくれた内容をあらわします。日本語対応手話の場合は、日本語の文法に即した形で手話の単語をあらわします。ですから、羅列的な、日本語の文法に則した形であらわすと、デフコミュニティの日本手話を母語とする人はわかりにくいんです



コミュニケーションのバリアって何だろう？

ね。日本手話をやってみますので、ご覧ください。**【日本手話】**

初めて見た方も、今の違いに気づいたのではないのでしょうか。日本手話のほうはイメージ、また写像的、映像的な視覚として見るができると思います。私も初めて手話の違いがあることに気づいたとき、家での母との会話、母が姉妹の会話を読み取れないのはそこにあったのかということに気づかされました。

それでは話を変えて、「コーダ」という言葉についてお話をします。コーダは、両親がろうの聞こえる子どものことです。今までは、将来、言語を習得するためには手話ではなく日本語の文法をきちんと教える必要があると、聴者の祖父母の家に預けて音声言語を覚えさせるという例が多くありました。そうすることによって、手話で十分に話ができないため両親と深くコミュニケーションをとれずに育ってしまうコーダが増えたんですね。

私の娘は6人家族の中で1人だけの聴者です。きちんとコミュニケーションができるために手話で教育をしています。バイリンガルとして手話と日本語で子供を育てていくという考えです。今、5歳ですがけれども、やっと家族全員と会話ができるようになりました。ちょっと前までは、保育園で覚えてきた日本語を手話に置き換えられないので、日本語で話していて私がかうまくそれをつかめなかったということがありましたけれども、今はそういった支障がなく会話をできています。家庭内でそういったバリア

がないということが本来の形だと思っています。

バリアフリーという言葉が社会にも広がってきていますけれども、ろう者の生活の中では、ITの進歩によりコミュニケーションのバリアが一段と解消されたということが言えると思います。テレビ電話は手話で話をすることができますし、Facebookやメール、ファクス、手紙などで意思疎通を図ることができるわけですね。しかし高齢のろう者、機械に疎いろう者については、まだまだ使いこなせていないという実情もあります。いろいろな機器が入ってバリアフリーになれば、しょうがい不便ではなくなるという一面も持っています。

聴覚しょうがいの方への対応方法として、少し知識として知っていただきたい内容があります。まずろう者が相手の場合は、手話という方法が一番ベストな方法になると思います。手話ができなくても筆談という方法があります。ただ、特に高齢の方は、筆談は第二言語として習得している場合があるので、文字としてはわかるけど言いたいことがよくつかめないという場合もあります。

難聴者は、聴力を活用して1対1での会話であれば読み取ってくれる人もいます。けれども、読み取れない部分もありますので、これは大事だということは書くこともお勧めします。また、中途失聴者はしゃべっているのに聞こえると誤解されやすいのですが、実際しゃべれていても相手が言っていることはわからない方もいますし、書くということが助かるということです。

では、この後のロールプレイで使ってほしい手話単語をお伝えしますので、皆さんも手を動かしてみてください。「わかりました」「わかりません」、これは表情が大事ですね。わからない場合には、眉間に少ししわを寄せるというのがポイントです。

最後に、今から『ミッキーマウスの魔法使いの弟子』の劇を即興でやってみますのでご覧ください。

**【手話劇】** 何となくイメージできましたか。目で見て感じるということ、言語というものを少しわかっていたいただければうれしく思います。

一人一人に気遣いがあれば、バリアというものはなくなって、バリアフリーな社会になっていくのではないかと思います。では、この大学に在籍しているろう学生をご紹介します。

○内山 こんにちは。内山と申します。今はろう者としてのアイデンティティーを持っていますけれども、昔は通常の学校に通っていました。手話を覚えて楽しくコミュニケーションをとっています。今日は皆さんに手話も覚えていただけると嬉しいなと思っています。

○森 こんにちは。森と言います。今日はお集まりいただきありがとうございます。一緒に楽しみたいと思っています。よろしくお願ひします。

○野崎 以上です。ご清視ありがとうございます。

## ノートテイク体験（実習）

**【参加者に耳栓をしてもらった状態で、講師が話を始める。】**

○細野 耳栓を外していただいて結構です。「えっ、聞こえないわ、何、何、何」という状況で始まったかと思っています。「日本手話」の講義に携わっております細野と申します。

さて、聴覚しょうがい学生が支援がない中で授業を受けると、皆様方が今感じていらっしゃるような中で授業を受けているということになりますね。大学での一般的な受講スタイルは教員の説明を聞きながら、学生がポイントをメモするという形が多いのではないのでしょうか。では、聴覚しょうがい学生はどうやって受けたいかとなると、大事なのが情報保障支援になってきます。一般的に高等教育で行われている情報保障支援というのは、ノートテイク、パソコンテイク、手話通訳などがあります。本日、皆様に実践していただくノートテイクというのは、重要なポイントを簡潔にわかりやすい文章でまとめていくという作業です。

事前準備から始めていただきたいのですが、全部書きとめるのはもちろん無理なので、頻出単語の略字をつくっていただくと大変便利です。例として、



ノートテイクをやってみよう

手話という言葉を書きたい時、「○+手」と書くのが一般的なのですが、丸の中に何かシンボルを入れていくと、ああこは略字なのだなというふうにわかりやすくなるということです。ご自分でわかりやすい略字を設定してください。専門用語、固有名詞も出てきますので、平仮名で書いていただいて結構です。後で漢字に変換できますので、そこで悩んでいる時間をむだにしないようにしていただきたいと思います。

まず、レジュメに沿ったやり方でノートテイクをやっていただきます。隣にろう学生がいると想定して、その方のために重要なポイントをメモして伝えているのだという気持ちを込めてやっていただくと幸いです。では、始めます。**【ノートテイク実践1】**今の設定は、しょうがい学生支援室がしょうがい学生のニーズを把握してノートテイクを派遣したという状況の中で、聴覚しょうがい学生を支援した形です。

実践2は、教員の理解と配慮も加えた中で授業をやるとうなるかということを経験していただきたいと思います。授業内容の視覚化ということで、パワーポイント資料をたくさん用意してあります。パワーポイントの箇所というのはテイクは不要ですが、ここでスライド何番の説明があったと、番号を書いた後にノートテイクを続けていくというやり方をさせていただくと、後で整理がつかますね。さあ始

めていきます。**【ノートテイク実践2】**

パワーポイントを使うやり方は、慣れればやりやすいのではないかなと思っています。しょうがい学生支援室、ノートテイクが連携をしながら、聴覚しょうがい学生の学びたい、教員の伝えたいをサポートしていく。この体制が充実化をもたらします。高等教育への進学とともに、聴覚しょうがい学生の社会参加あるいは社会進出ということが進んでいることを考えると、情報保障支援の大切さというものが身に染みます。

○**親松** 皆さんがテイクをしていた部分を、こちらでパソコンテイクしていました。パソコンテイクだと80%位を書くことができ、ノートテイクと比べると情報量が多いというのが見てわかるかと思えます。

### 窓口対応体験（実習）

**【学内の窓口にて、聴覚しょうがいのある学生が相談にやってくるという設定でロールプレイを行う。参加学生が質問（用件）をもち、窓口担当の教職員に相談をする。音声でのコミュニケーションを使わずに対応し、お互いに必要な情報を伝え合い問題を解決できるのかを実習。終了後、グループごとに振り返りを行った。】**

○**親松** 私たちのグループはこんなふうにして解決しましたとか、こんなことが難しかったですというのを発表していただきたいと思います。

○**職員** 二人の学生を対応しましたが、パソコンテイクのサポートを日頃からしている学生とは、普段、聴覚しょうがいの学生とふれ合うことがあったり、片言の手話とか指文字ができていて、それを私もわかったので、スムーズにいけました。初心者学生とは、なかなかお互いに通じなくて工夫が必要だなという極端な例が見られました。

○**学生** ところどころに手話を使うことで、相手にコミュニケーションとして円滑になるというか、筆談だけだと伝わらない感謝の気持ちとか、手話のほうが伝わるような気がしました。



コミュニケーションの取り方を工夫しよう

○**親松** 先ほど学んだ「お待ちください」や「ありがとうございます」という手話が見えましたね。簡単な手話でも通じることで、より相手の言いたいことが伝わるという経験ができたのではないかなと思います。また、筆談なら確実な情報を伝えることができるので大事であるということはわかっていただけたかなと思います。

では、見ていてどのように感じたか、内山くんの感想をお願いします。

○**内山** 聞こえる人同士で話をしているときには普通の表情なのですが、筆談のときに、声がない世界に慣れていないのか暗い表情をしていたので、そこはもう少し明るく笑顔を見せてくれると、嬉しいです。また、アイコンタクトをしているグループもありましたが、筆談をしているときにはどうしても視線は落ちるのですけれども、表情が見えないと不安になることもあるので、伝わっているかどうかの確認の際にアイコンタクトで目を合わすということは、大事なことだと思います。

○**親松** ろう学生からの貴重な意見でしたね。皆さん話すときに下を向かずに、ぜひにこやかに話してもらえたらいいなと思います。ブギーボードというもの（筆談用具）が学内の各部署の窓口にあります。付属のペンで画面に書くことができ、ボタンを押すと書いたものが消えるという仕組みになっています。これは便利だと思うので、気づかなかった人、今まで使ったことのない人はぜひ学内のいろいろなところに行ったときに確認してみたり、使っ

てください。

また、合図のときに電気を消しましたが、たくさんの方がいる中で聴覚しょうがいの方の注目を得る時の方法の1つです。皆さんもぜひ覚えておいてほしいなと思います。あとは、掲示をするということも大事になります。職員の方はぜひ、声で一生懸命伝えるだけではなく掲示をしてあげるとということにも意識して取り組んでいただけたらなと思います。学生の皆さんも、アルバイト先や社会に出たときに、聴覚しょうがいの方への対応というのがきくとあると思います。そのときには、ぜひ今日の講座で学んだことを役立ててもらえたら嬉しいと思います。

#### 実践！バリアフリー講座（2）

#### 「車いすにのってみよう！」

加藤裕美子氏・谷川裕子氏

（国立大学法人筑波大学附属

桐が丘特別支援学校支援部教諭）

#### 車いす体験

○**加藤** 板橋区にあります筑波大学附属桐が丘特別支援学校の教員をしております、加藤と谷川です。本日はよろしく申し上げます。筑波大学附属桐が丘特別支援学校は小学生から高校生まで、体の不自由な児童生徒が通う学校です。

介助といっても簡単かなと思われるかと思いますが、けれども、これから実際に車いすに乗られてそれを体験すると、簡単だと思っていた車いすの操作がこんなに大変なんだとか、どのタイミングでどう伝えて教えてもらったらいいかとか、介助する側も今手を出していいんだらうかと感じられると思います。そのあたり、実際に経験することによって、介助される側と介助する側の感覚のズレが出てくるかと思うんです。今日はそのズレを感じて、これから色々なことで支援をするためのきっかけをちょっと考えていただける機会になればいいなと思っております。

画面に表示されているとおり、色々なタイプの車いすがあります。車いすは単なる移動手段ではないんですね。生活に密着したものなんです。この車いすに乗りながら、休憩をしたり、勉強したり、食事をしたり、色々なことに使うんですね。今日使う車いすはハンドリムという自走式の車いすで、主に移動用です。車いすもカラフルなものがあり、年々軽量化されてきて操作がすごく楽になり、用途によって色々な形状のものを使います。例えば、背もたれの厚さ、硬さです。形状、座面も、使われる方の体格とか、それからお子さんですと体の成長に合わせて色々な形で作られています。スポーツ用、アスリートの方もこういうタイプのものを使われています。簡易式の電動の車いすもあります。簡易式といっても大体30キロ、40キロあるんです。電動車いすは100キロ近くのものもあるんですね。座面を自分で高くしたり低くしたりというようなことも、スイッチ1つでできるというものが最近をよく出ています。

車いすで外に出た時の注意点を幾つか申し上げます。よく事故であるのは、ブレーキのかけ忘れ。乗り降りする時には必ずブレーキを忘れないでください。乗る時にスッと簡単に動いてしまいます。今は駅のホームもだいぶ安全になっていますけど、ちょっと斜めだとスッと動いてしまいます。ですので、止まったら必ずブレーキを忘れずにお願いします。それと一生懸命介助をすると、遠くの方を見ちゃうんです。外に行くと色々なものが視界に入ります。そちらに目が行っていると、前の方が急に止まっちゃうとぶつかったりするんです。足台が目に入らないので。だから足の先が壁や、色々なところにぶつかって周りの方もけがさせてしまう。ですので、足先、前との距離を必ず考えて走行していただく。あとこれから外に出たときに、なるべく最初は自分で操作して頑張っていたいただきたいのですが、途中から介助を積極的に頼んでくださいと切り替えます。頼まれた方は、一生懸命介助しちゃうんですね。するとどういことが起きるかという、



車いすを使って説明

何も言わないでフッと進んじゃうんですね。乗っている人は急に動いたらどんな感じだろう、予期せぬときにキュッと止まったらどうなるか。決してスピードは出さない、急に止まらない、急に進まないというあたりをちょっと頭の隅に置いていただいて、キャンパスに出てみたいと思います。

#### 【二人一組になりキャンパスの中を車いす実習】

○谷川 実習はいかがでしたでしょうか。やっぱり押しているとどうしても、前に乗っている方がいるから、足元って本当に見えないんですね。私も街に子どもたちと一緒に行っては、前の人に車いすの足台をダーッとぶつけ「痛い」とか言われたりもするんです。そういう体験もしていただけて、色々実感していただいたと思います。扉1つにしても、食堂のところは狭かったですよね。片方開いただけじゃ通れない。ふだんは閉まっている方も開けてもらわないと通れなかったり、あと扉が重かったりとか、色々実感されたと思います。ぜひ「開けましょうか」とお声かけして、一呼吸おいて開けていただくと、多分お互いに気持ちいいかなと思います。意外に車いすに乗るのは大変で、雨が降っていたり、それから今、下がコンクリートだったり舗装された道が土になるとまた違うということも、何かの機会に体験していただけたらいいかなと思います。

#### 目に見えない特性

○谷川 肢体不自由なので色々不便はあるのです



声を掛け合って慎重に

が、ある意味個性ととらえています。私も働く前は、しょうがいということを聞くだけですがごく緊張して、どうやって接しようかという思いがあったんです。ただ、お互いにコミュニケーションをとって、わかり合おうと思うだけでも全然違うと思います。なので、やってあげようという気持ちがあった時はぜひ声をかけて、「手伝いましょうか」とコミュニケーションをとっていただければいいのかなと思います。お互い、「知らない」「えー、どうしよう」だけで終わってしまうのはすごくもったいないことだと常々感じています。

肢体不自由は、手足を使うのが不自由だというだけではありません。感覚的な鈍さ、触った時の感覚とか足の感覚とかが鈍い方。それから逆に感覚が過敏で、揺れる感覚がものすごく敏感だったり、あとは大きな音にもものすごく敏感という方。感覚というものに、こういった特徴を持った方もいます。あと私たちは「緊張が強い」という言葉を使うんですけど、私たちは緊張しないと筋肉を使えません。ですが私たちが鉛筆で何かを書く時など、そんなに肩に力を入れたり、指先に力が入っていないと思うんですね。肢体不自由で脳性麻痺の方には、普通に書いているように思えますが、よく見ると肩がちょっと上がって、肩にもものすごい緊張が入っていたりとか、人差し指と親指ともものすごい力を込めて書いたりとか、色々なところに緊張というか力を入れて使っている方がかなり多いのかなと思います。だから意外にで

きているようで、色々なところに無理をしながら体の筋肉を使っているという特徴があります。それから動きが分離していない。歩いている方というのは、左右の足が交互に出せるんですけど、これが左右どうしても一緒に出てしまうような。色々なところが分離してなくて、右手を動かそうとすると左手も動いてしまうというような特徴があります。ここで少し実習をしたいと思います。

### 【いすから立ち上がる時におでこに指を置かれると、立ち上がりにくいということを二人一組で体験】

私たちが立ち上がる時は前に重心がくるんですね。かかとの方からつま先の方に重心がきて、ぐっと背を立てて立ち上がるんです。だから、おでこを押されると前に重心が行かないので、なかなか立ち上がれないということになると思います。介助する時も、自分がどのような形で立ち上がっているのかを考えながら介助していただくと、多分やっている側は楽だし、介助されている側も介助を気持ちよく受けいれてもらえるかなと。だから立ち上がる時もいきなり真っ直ぐ、ぐっと立たせるよりは、少し体の重心を移動させてあげながら立ち上がらせる、そういうことを考えながら介助する。ちょっとした、私たちが何げなくやっている動作なんですけれども、そういう細かな重心の移動だったり動きがあってできているということも、ちょっと考えながら介助をしていただけるといいのかなと考えています。

しょうがいがある方は、一つ一つの動作にすごく時間もかかります。それから、同時に同じ、何かをやりながら何かというのがなかなかできなったりします。私は今小学5年生、6年生の体育の授業を持っていて、ちょうどリレーの練習を昨日しました。バトンパスって、走りながら受け取るんですね。これがなかなかできません。彼らはもらうときには、きちんと車いすを止めてもらう。そうやらないとやっぱりできない。そういう特徴があります。何かをやる時には、一つ一つの動作に私たちが考える以上に時間がかかる。そのため1日色々なことがあると、常に何か追われているような感じで、忙し



ければ忙しいほど追われているような感じがしていると思います。それから、動作そのものにすごく時間がかかる、緊張も入る、感覚的なものもある。そういう意味で、声をかけても聞けていないという時があるんですね。決して無視をしているわけではないんですけども、何かをしている時に声をかけても、返答するまでに動作が移れない、または声が入ってこない、そういう特徴があります。何かをやっている時、親切に声をかけてやってあげようかなと話しかけても返ってこない時は、もう一度声をかけてということをしてくれるといいのかなと思います。

介助で大切なのは、1つは言葉によるコミュニケーション。階段を持ち上げる時も、いきなり無言で持ち上げるよりは、「今から上がりますよ」と声かけてもらった方が、多分怖くなかったと思います。もう一つ、介助に必要な、感覚によるコミュニケーション、触れるというのも1つの方法ですので、そのことにふれたいと思います。

### **【左右の指を交互に重ね、腕をねじった状態で、動かす指を口頭で指示されること、触れて指示をされることを比較する体験】**

言葉だけで体を動かせる方もいらっしゃるんですけども、でも言葉とともに触れてもらう触覚があると、すごく動かしやすくなったと思います。ちょっと触るよりも、指をなぞってもらうとより感覚がはっきりするのでそういう触れ方。多分、あまり触れられるのが嫌な方もいらっしゃるのですが、それはお互い聞いていただきたいと思うんですけども、はっきり触れてもらうとよりわかりやすくなると思います。言葉とともにそういう感覚というものも、介助するときには相手とのコミュニケーションで使ってもらえればと思います。

筑波大学のホームページから、大学内で支援が必要な場合について抜粋しました。まず普通、車いすの後ろにカバンがかかっていて、カバンを机の上に置いてということができなかつたりします。中から何か1つだけを出すというのが難しかったりするので、まず全部出してしまおう。出し入れにすごく時間

がかかる。それから先ほど食堂で、いすを出すというのが結構大変だったと思いますが、ああいうものの難しさ。それからやっぱり物を落とした時の物を拾うときの難しさや、紙類の扱いの難しさというのは授業の場面にあると思います。それから移動ですね。坂道、段差は想像がつくと思います。雨水の排水溝にはまったらまず抜けられませんので、そういった時は声かけしていただければいいのかな。それからやはり荷物が多い時の持ち運び、それから晴れている時はいいんですが、雨天時のレインコートの着脱。これも彼らにとっては難しいものだと思います。また、ちょっとした移動の時、彼らは傘をさすのは難しいので、そういう時に傘をさしかけるというちょっとした気遣いだけでも、彼らにとっては助かることになります。それから校外になりますが、道路は水はけがいいように傾斜しているんです。歩道のところに白線しかない道路で、車に気をつけながら、人混みを抜けて移動するというのはものすごく緊張することみたいです。道路の傾斜、ふだん私たちが歩いていて、歩道が傾斜しているなんて、気がつかなかったんですけども結構傾斜しています。また、図書館で文献検索、コピーとかのお手伝いというのはとても助かることだろうと感じています。

あとは災害ですね。多分エレベーターが止まって、そういう時の車いすでの階段の移動の仕方。それから、地震の時は机の下に潜りなさいというんですけども、車いすからおりて机の下にすぐ潜れるようであれば、大体車いすなんか使っていない子だと思います。そういう時に頭を守る本でも手渡すなど、頭を守るための手助けということを、考えていただけるといいのかなと思います。

## **大学での生活**

○西村 立教大学コミュニティ福祉学部福祉学科1年の西村と申します。私は生まれつき足にしょうがいがありまして、現在は装具と呼ばれる、歩行を補助するものを履いて生活しています。大学生活では、



車椅子での学生生活

登下校はクラッチと言われる杖をついて歩いているのですが、キャンパスは広いので車いすを使用して授業などに間に合うように生活しています。新座キャンパスはエレベーターが広いので、車椅子でも乗れる場合も多いですが、時と場合によって、人数が多いと乗れないこともあります。しかし、歩行ですと床が滑ってしまうことがあり、そのような時は危険な思いをすることもあります。車いすに乗っていても、やはり側溝や小さな段差、傾斜などは、不安定な為に怖さを感じます。特に私は電車にも乗りますので、ホームの傾斜やホームと電車の隙間等、そのような部分に関しては、怖さを感じたことがあります。また道路の傾斜がありますので、車いすでも杖で歩行をするにも、身体が斜めになってしまうのでバランスがとりづらいということがあります。電車の段差も同様ですが、バスにはワンステップやノンステップバスがあり、高さがある為、介助をして頂かないといけないという面があります。また、車いすに乗っていても、杖で歩く時も感じるのですが、小さな障害は見えないので非常に危ないということもあります。現在は学内で移動サポートを頼んでいるので、自分自身も過ごしやすく生活しています。また、登下校では、現在は朝、電車とバスに乗りますが、混雑するので、時間に遅れないように早めに出ています。高校時代も電車とバス通学だったのですけれども、自宅を早めに出て、皆さんがいないような時間帯で、朝も6時ぐらいの電車に乗る等、工夫をしな

がら生活をしていました。

○加藤 まわりに依頼しなくてもそんな困らないように、いつも早目早目にスタートされて準備されているんですね。先ほど皆さんに車いす操作の体験をしていただいて、介助という面ではいかがだったでしょうか。私は何回も、「無理なさらないでくださいね、どんどん頼んでください」と声をおかけしました。頼むって意外と難しくないですか。自分が車いすの身になってみると、何かぎりぎり頑張っちゃう。ぎりぎり頑張っちゃうと、時間をかければ、ゆっくり1人でもできるんです。だけど学校生活を送るためには、流れに乗っていかなくちゃいけない。食堂なんかでもそうですね。沢山人が並んでいて、前にも後ろにも沢山人。いっぱい人がいてどこに座ろうかな、そういう状況かもしれない。その時に、「あそこに座りたいんですけど、椅子よけてもらえますか」となかなか言えないですよね。ですので、ちょっとした介助でスムーズになる場合も多いんです。一生懸命自分でやろうとしてやっているところに、「やりましょう」と声をかけたら逆に悪いかなと思っちゃうところもあると思うんです。でも、食堂で混んでいて大変な時に一人で水を飲んで、これはちょっとしんどそうだなと思った時は、積極的に「やりましょうか」とか声をかけてください。なかなか依頼するって当事者になると難しいんじゃないかな、なんて私は思うんですよね。とても頑張り屋さんで、「大丈夫です」ってすぐ言っちゃうんです。文化祭の時、みんな立って舞台を見ていたところ、後ろから高校生が来たんです。その時に気がついて、サーッと位置をずらしてくださる方もいらっしゃるんです。そうすると、その高校生何と言ったかという、「大丈夫です」と答えたんです。「大丈夫です」と答えられたら、「そうですかー」と言って元に戻る人もいます。逆に、そう言われたけど、ちょっと見えるようにどうぞと配慮してくださる方もいます。だから「大丈夫です」というその言葉は結構曲者で、「大丈夫です」と言われてもどうかな、とちょっと踏み込んで考えていただけるといいと思

います。それから、今日の実習の中で、とっても頼み上手な方もいらっしゃいましたね。「あれやってくださーい」って。「ありがとー」なんて言っている方もいらっしゃって、ああこういうふうにコミュニケーションをとれば、初対面であっても知らない方同士であってもすごく介助もしやすい。介助者だけじゃなくて、今日は介助される側も体験していただいたので、そのあたりは少し歩み寄っているのかなと思いました。

### 実践！バリアフリー講座（3）

#### 「アイマスクをしてキャンパスを歩いてみよう！」

岡前 むつみ氏

（東京都立久我山青光学園視覚障害部門指導教諭）

### 視覚しょうがいについて

○大島 立教大学コミュニティ福祉学部コミュニティ政策学科1年の大島です。今私は、右目は全く見えない状態で、左目は光が少しわかったり、影がわかったりするぐらいの視力です。だから、例えば前から人が来たときに、誰か来たなというのはわかるのですが顔は見えないので、基本的に声などで判断しています。

慣れているところは平気ですが、やはり初めて行くところは一番不安で、点字ブロックなどがあれば伝って歩けるのですが、全くないと、どこに行ってもいいかわからないときがよくあります。また、点字ブロックがあっても、先に何かがあることはわかるのですが、それが何なのかは全く情報が入ってこないのです。どっちに行ったら目的地があるのかわかりません。私は一人で遠くに出かけるのが好きなのですが、現地に行くと必ず迷います。迷ったときは、探検するのも結構好きなので、まず自分で歩いてみるようにします。それでもどっちに行ったらいいかわからないときは、人に聞きます。人に聞くのは私たちにとってすごく大切なことで、例えば無人駅だと、降りた瞬間に何をしたいかわからなくなって



「気軽に接してほしいです！」（大島）

しまいます。

あとよく困るのがトイレです。最近駅のトイレでは音声案内などもあるのですが、ないときは人に聞きます。少しずつ音声案内も増えてきていますが、白杖と点字ブロックとまわりの音だけではどうしても情報に限りがあるので、そういうときは人に聞きます。

普通に歩いているときは基本的に大丈夫だと思うのですが、困ると同じ場所をぐるぐる回ってしまうときがあるので、もしそんな様子を見かけたら、声をかけてもらえるとすごく嬉しいです。声をかけるときには肩を叩くなどだけではなく、一緒に声も発してくれると助かります。肩を叩くだけだと、誰が話しかけてくれたかわからないし、逆に声だけの場合は、自分に話しかけられているのかわからないときがあります。もし困っていたらお願いをするので、後ほど移動の介助の体験もすると思うのですが、肘をつかませてもらって誘導してもらえると、とてもありがたいです。

あとは普段スマートフォンを使用しているのですが、移動するときに便利なアプリを使うこともあります。目的地を登録してその方向に向けるとスマートフォンが震えるので、どの角を曲がればいいのか見当がつくというアプリです。

○岡前 今日は、視覚しょうがいのこと、一緒に歩くときどんなところに気をつけたらいいか、楽しく歩くにはどうしたらいいか、ということを知っていただければと思います。

皆さんの中に裸眼で視力0.1以下の方はいますか。その中で、コンタクトレンズや眼鏡をしても0.1ぐらいで矯正できていないという方はいませんよね。視覚しょうがいというのは、そういう矯正ができなかったり、治療によって短期で回復するということがない方々のことをいいます。

視覚しょうがいの方は全員が全く見えない、点字しか使っていない、というわけではありません。主に点字を活用している方を全盲、主に皆さんと同じ普通文字(墨字)を活用している方を弱視といいます。光・影や、誰かがいることはわかるというような見え方の方もいれば、明るい・暗いしかわからない方もいたり、部分的なところだけなら見えるという方もいます。そのような、一人一人見え方が違うということも知っていただければと思います。

弱視の方の見え方ですが、ピントが合っていないような状態で見えていたり、すりガラスのようなどころから覗いているように見えていたり、振とう状態といって、本などを左右に振って見ているように見えていたり、という方もいます。

弱視の方の見やすい文字は、一人一人違いはあるのですが、基本的には同じ太さの文字が見やすいです。太い部分と細い部分がある教科書体は、細い部分が消えそうになり見えにくいです。それ以外にも、白黒を反転すると光の反射が少なくて見やすかったりします。ただ、何でも白黒を反転すればいいというわけではなく、黄色の背景に黒い文字、青い背景に黄色い文字など、人によって何色の背景で何色の文字が見やすいかは違います。なので、パソコンなどを使うときに、自分が見やすい色の設定に変えている方が多いです。

視覚しょうがいといえば、きっと皆さんが知っているのは白杖・点字・盲導犬などだと思いますが、全盲の方でも、弱視の方でも、スマートフォンやパソコンなどの情報機器を使用している方もいます。

## アイマスクをして折り紙体験

視覚しょうがいの方とのコミュニケーションで

は、どのように話しかけたらいいでしょう。わかりやすい言葉、わかりやすい言葉の量、わかりやすい速さ。わかりやすい速さは、人によって異なったりもします。また、相手の年齢などにあった言葉遣いをお願いします。

言葉で一番わかりにくいのは、「あっち」「こっち」「そっち」「どっち」です。「そこ折って」と言われても、視覚しょうがいの方はどこかわかりません。あとで介助歩行の体験もしますが、位置や方向を表す言葉を使うといいと思います。相手が向いているほうを12時としたら、「3時の方向に曲がってください」とか。「手前」「奥」「右」「左」など、わかりやすい言葉を使ってください。ただしこれが全部折り紙の説明に使えるとは限りません。

では、折り紙を折る方はアイマスクをしてください。説明する方に折り方の紙を配ります。説明を始める前に何を折るか伝えるとわかりやすいのですが、聞くと折り方を想像できてしまいますので、今回の体験では伝えなくてください。

### 【二人一組になり、一人がアイマスクをして折り紙をする、もう一人が折り方の説明をする】

○岡前 説明する方が自分の中でイメージできていないと難しいですね。「平行」「垂直」などの言葉を使って説明をするとわかりやすいです。「ここをもうちょっと深く折って」と言われるより、「さっきつけた折り目と平行になるように」とか、「さっきつけた折り目のところに合わせて折って」と言われるとわかりやすいと思います。

## アイマスクをして歩行体験

白杖には、簡単に3つの役割があります。1つ目はシンボル。視覚しょうがい者ですということを知らせるシンボルとしての役割。2つ目は、路面や方向の情報を得る、皆さんの目や手の役割ですね。3つ目は、万が一何かに当たっても白杖のほうが車のバンパーと同じような役割をして身を守ってくれる、という役割です。

では、白杖の種類です。折りたたみ式のもの、折

りたためない真っ直ぐの直杖、スライド式のものなどがありますが、だいたい初めに使用するのは情報が伝わりやすい直杖で、だんだん折りたたみ式になっていきます。構造は、黒い持つところをグリップ、白いところをシャフトといいます。杖の先端の部分を石突（チップ）といいます。チップにはいろいろあって、ノーマルなレギュラーチップ、ローラーのように動くローラーチップなど、それぞれ使いやすさがあるので、選んでいきます。チップは路面を触るため、すり減ってきたら取り替えます。長さはだいたい使っている方の脇の下かみぞおちぐらいの長さとなっています。伸ばしたときに3歩先ぐらいを触っていられるような長さです。

次に、点字ブロックについて。縦長の線状の突起がついている点字ブロックがありますよね。これは「誘導ブロック」で、線の先の方向に進めることを示します。点状の突起があるのは「警告ブロック」といって、危険性のある場所であることを示し、階段を上がったところや、駅のホームに貼ってあります。ホームの警告ブロックは電車側ではないほうに1本ラインが入ってわかりやすくなっていたりもします。また、町中で黄色い点字ブロックが多いわけは、視覚しょうがいの方で少し色が見える方の場合、黒い道路の路面に黄色い線だとわかりやすいからです。

あとはメンタルマップといって、例えば大島さんの頭の中には、どう歩いていけばどこの教室に着けるという大学の構造が入っています。皆さんが目で見えることを頭の中で、目印や距離感、音の響きなどをつかんで歩いていっています。

よく町中で見る介助の仕方は2つあります。1つは、介助する方が視覚しょうがいの方を後ろから軽く押す方法で、もう1つは、介助する方が前に出て視覚しょうがいの方が少し後ろを歩く方法です。視覚しょうがいの方も安心して歩くためには、どちらがいいでしょうか。答えは、廊下で体験していただいて出したいと思います。

介助者がいるとどんなことがいいのかというと、やはり安心、安全です。もう1つは、行く方向や場所



講師のアドバイスを受け、折り方を説明中

がわからなくなったときに、必ずわかるという安心感があります。ただし、お互い緊張して疲れないような歩き方ができるといいと思っています。

### 【二人一組になり、介助する人がアイマスクをした人を後ろから軽く押す方法で介助歩行をする】

○岡前 この方法だと、後ろが重心になっていくと思います。これで階段や電車の乗り降りを考えると、怖いですね。なので、これから行っていただく方法のほうが、お互いに安全で信頼関係をもって歩きます。

では、介助する方が半歩か1歩ぐらい前を歩いてください。アイマスクをした方はひじを持つ、または身長差がある場合は、肩などを軽く触って歩いてください。並んで手をつないで歩くと、介助の方が危ないと思って止まった瞬間に、視覚しょうがいの方は1歩出てしまうことが多いです。車にぶつかったり、壁にぶつかったり、穴に落ちたり、などの危険があります。

### 【二人一組になり、介助する人がアイマスクをした人の少し前を歩く方法で介助歩行をする】

○岡前 「ペースはどうですか」「大丈夫ですよ」など声をかけている方が多かったです。そのように会話をしながら歩くといいですね。私が「介助するほうの手はぶらんと下げてください」と言ったのは、楽に長く介助を続けられるということもありますが、緊張していればいるほど情報が伝わりにくくなるからです。リラックスして歩いてください。また、



声かけがないと、どこにいるかわからない

介助歩行をするときは「どちらに曲がります」とか、できたら「N422の部屋の前を通っています」など今いる場所の情報を伝えてください。

あと、このあとの体験では壁を伝って一人で歩くこともあります。そのときは、顔や頭からぶつかったら危ないので、必ず自分の体より前に手を出してください。手から情報が伝わってきます。

どうしても困ったときには「わからないので教えてください」など、声を発してください。アイマスクをしていない方は、ペアの方がすごく困っていて声をかけられないみたいだと思ったら、「何かお手伝いすることはありますか」と声をかけてもらいたいと思います。周りにたくさん人がいるので、相手の肩などを叩きながら言ってください。

**【二人一組になり、4号館2階の廊下を、一人がアイマスクをして一周し、もう一人がペアの近くで見守ったり必要に応じて声をかけたりする】**

○岡前 皆さん優しいので、アイマスクをしたペアが困ってそうなときに声をかけていましたけれども、視覚しょうがいの方が歩いていて危ないなと思ったら、例えば「前に柱がありますよ」と声をかけるといいと思います。視覚しょうがいの方が困っているかどうかについては先ほど大島さんが言っていました。同じところを回ったり、途方に暮れているような様子だったり、不安な様子だったりした場合に、「何かお手伝いすることはありますか」と声をかけてもらいたいと思います。他のしょうがい

の方も同じだと思いますが、雑踏の中にぽつんと置いていかれると、方向感覚がわからなくなったりしていくからです。

あとは、体験で歩いてわかったと思いますが、トイレの入り口のドアがなかったですね。そういうところを初めて歩くときは、トイレの入り口なのか、教室が開いているのか、わかりにくいということを、今日体験したことで覚えていただけたらと思います。

視覚しょうがいの方は、以前歩いたときはなかった荷物などに町中で引っかかるということがあります。点字ブロックの上に自転車や荷物が置いてあることがあります。そういうものがないように気をつけてもらえると、視覚しょうがいの方が安全に歩けると思います。

○大島 やはり見えているのと見えていないのでは、全く違います。例えば、実際に教室のドアの脇にある掲示板に画鋏があって、そこに触って画鋏が取れてしまったこともあるので、そういう些細なところのバリアフリーも考えていただければ嬉しいです。

個人差もあるのですが、介助するときは、あまり気を遣わなくてもいいのかなと思います。誘導してもらおうも緊張してしまうし、特に友達などの場合は、そんなに緊張していると長い付き合いもできないので。私が友達に普段誘導してもらうときは、信号が赤になりそう走ったりするぐらいです。安全を確保してくれるぐらいでいいので、気を遣いすぎないことを少し意識していただけるとありがたいです。

○岡前 視覚しょうがいの方も、皆さんと同じです。たとえば、背の低い方が高いところにあるものを取れなくて、背の高い誰かに頼んだりするのと同じです。みんなお互い楽しく、歩いていて疲れることがないように、一緒にいろいろな会話をしながら歩いてももらえればいいと思います。視覚しょうがいの方に声をかけて一緒に歩いてみる機会を、1回でも多くしていただけたらなと思います。