

# 肢体不自由

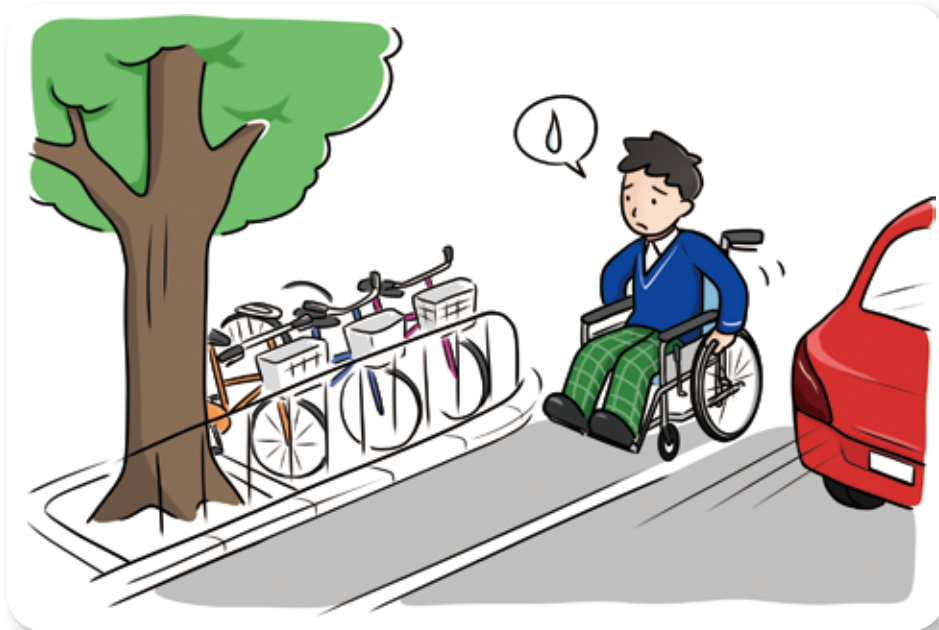
肢体不自由とは、手や足、体幹のどこかが動かない、あるいは動かすににくい状態にあることです。例えば、手足などの関節が曲がったまま固まってしまう、身体に力が入らない、手足が自分の思いとは関係なく動いてしまうなど、さまざまな状態があります。肢体不自由のある人は、車いすや杖を使うことがあります。

外出先などで  
困ること

## 自転車や物があると車いすは通れません

車いすを使っていると、地面の段差や傾斜、物が置いてあって狭くなっている道で立ち往生してしまうことがあります。また、車いすの前輪は小さいので、溝にはまってしまうことがあります。こうなると、車いす使用者が自力でそこから抜け出すことはできません。

車いす使用者は、車いすに座っているので背丈が低くなります。また、車いすや杖を使っていると、手を伸ばせる範囲が限られてしまいます。そのため、高い場所にあるボタンが押せなかったり、ドアを開け閉めするのが難しいことがあります。



●車いす使用者は放置自転車などがあるために歩道が狭くなると車道に降りて、次の歩道の切り込み(段差をなくしているところ)まで、車道を通らなくてはなりません。



●側溝のふたの目が粗いところ、歩道のタイルや点字ブロックが割れて穴があいているところがよくあります。ここに車いすの前輪がはまってしまうことがあります。

# ? 手助けしたい…でも、どうすればいいの?

## 手助けする際の原則

誰にでも、いつでもできる支援は、歩道をふさぐように物を置かないこと、歩道をふさいでいる物を取り除くことです。また、自転車に乗っていて車いす使用者とすれ違うときには、車いす使用者がこわい思いをしないように、十分な間隔をあけるか、自転車を降りて押してすれ違うようにしてください。

車いすや杖を使っている人の手が届かない場所にある物を取る、ボタンを代わりに押す、その人たちが通行できるように建物やエレベーターのドアを開けて支えておくといったことも、大切な支援です。

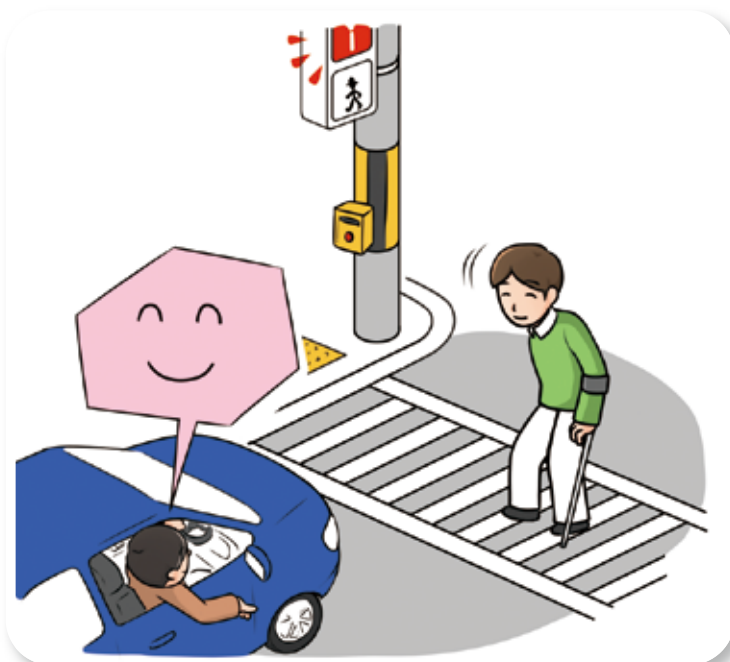
車いす使用者が段差や傾斜などで困っているときには、「お手伝いしましょうか」と必ず一声かけてから、介助するようにしてください。後ろから黙って車いすを押すと、車いす使用者はとてもこわい思いをします。



- 車いす使用者の中には握力等が弱く、急に止まったり避けたりすることのできない人がいます。車いす使用者の前を横切って、その通行を邪魔することがないようにしましょう。



- エレベーターや横断歩道の押しボタンなどで、車いす使用者の手が届かないときには、「ボタンを押しましょうか」「何階ですか」と声をかけ、代わりにボタンを押しましょう。



- 杖を使っている人の中には転ばないようにゆっくりと歩いている人がいます。ドライバーは、横断歩道の信号が青のうちに渡りきれない杖使用者に対してクラクションを鳴らしたりせず、渡り終えるまで待ちましょう。

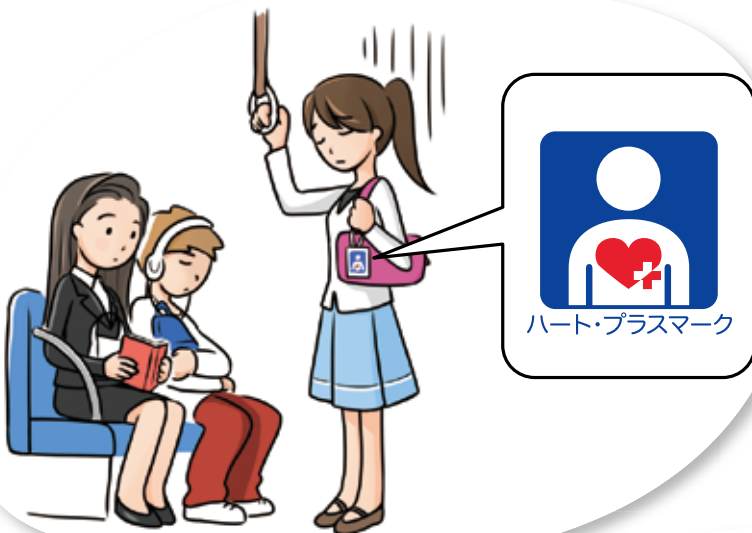
# 内部障害

内部障害とは、心臓やじん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓のいずれかに障害があるか、ヒト免疫不全障害（HIV）があることによって、疲れやすく、長い時間立っていることや長い距離を歩くことが難しい状態をいいます。見た目には一般の人と変わらないのですが、なかには鼻にチューブを通し、携帯用ポンペを台車に載せて持ち歩いている人もいます。

外出先などで  
困ること

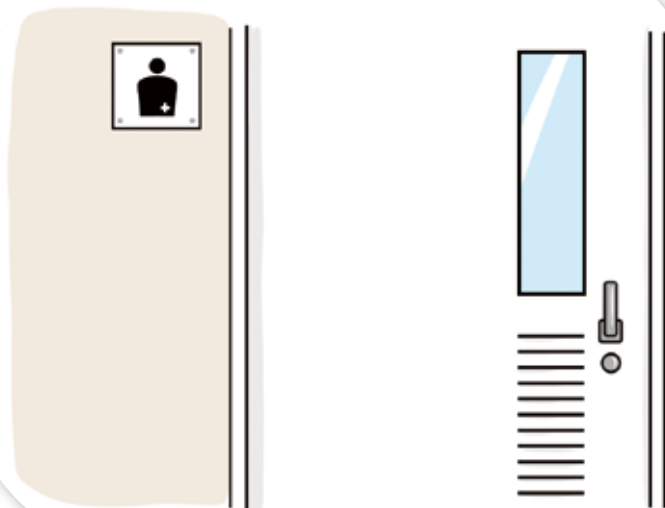
## 周りには障害があることがわかりません

疲れやすいので、乗り物に乗ったときは座りたいと思うものの、周りの人にはその人に障害があることがわからないので、席をゆずってもらえないことがあります。また、歩いている途中で休める場所がほしい、少しでも歩く距離を短くしたいと思っていますが、休む場所がない、建物から離れた場所にしか車を止められないということがしばしば起こります。頻繁にトイレに行く必要のある人、ベッド等の設備が整ったトイレを必要としている人は、外出中も自分が使えるトイレがあるかどうか気になります。



- 電車やバスなどで席をゆずってもらえないと、内部障害のある人は疲れきってしまいます。

- 内部障害のある人の中には、排泄がうまくできないために、お腹にあけた孔（ストーマ）から排泄物を出している人がいます。オストメイトトイレには、お腹につけた袋の中に溜まった汚物を捨てる場所や、身体を洗い流すためのシャワーなどが取り付けられています。





# 手助けしたい…でも、どうすればいいの？

## 手助けする際の原則

周囲の人が、電車の優先席に座っている内部障害のある人を「マナーの守れない人」という目で見ることがあります。内部障害のある人が疲れて休んでいるときに、通行人に「じゃまだ」と言われて、悲しい思いをすることもあります。内部障害のある人が身近にいるかもしれないという気持ちを持っておくことが、支援の第一歩です。最近では内部障害のある人のマーク（ハート・プラスマーク）をつけている人もいます。そのマークをつけている人がいたら、席をゆずるなどの配慮をしましょう。

心臓にペースメーカーを入れている人の30cm以内の場所で携帯電話などの電波を発する機器を使うと、ペースメーカーに影響が出る可能性があるといわれています。混雑した乗り物に乗ったときや優先席では、携帯電話のような、電波の出る機器の電源を切っておくようにしましょう。



- ハート・プラスマークをつけている人を見かけたら席をゆずりましょう。また、内部障害のある人から席をゆずってほしいという申し出があったら、気持ちよく席をゆずってほしいものです。

- 混雑した電車に乗った場合や、優先席に座った場合には、携帯電話の電源を切るようにしましょう。



内部障害のある人が  
身近にいるかもしれません。

# 知的障害

知的障害とは知的な能力の発達にかかわる障害で、18歳ぐらいまでの発達期に生じます。実際の年齢に対して知的な能力の発達に明らかな遅れがあり、その場や状況に合わせた行動をとることが難しく、社会生活を営むうえでの支援が必要な場合があります。知的障害の状態は人によってさまざまです。

外出先などで  
困ること

## 初めての場所や知らない人に出会うことが苦手です

普段よく行く店での買い物や毎日利用しているバスや電車など、慣れていることやパターンが決まっていることは見通しを持つことができるので、安心して問題なく行動ができます。

一方、未経験のことや慣れない場所、初めて会う人とのやりとりは、どうしてよいかわからなかったり、大きな不安を感じたりしてうまく行動できないことがあります。また、難しい言葉や複雑な文章、抽象的な事柄などを理解することが苦手です。

- 毎日利用しているバスはわかっても、目的地が変わるとわからなかったり、案内図や時刻表を読めなかったりします。



- 申込書や申請書などを記入する際、どこに何を書いたらよいかわからないことがあります。



- お金の計算が苦手な人がいます。例えば、買い物の代金はわかっても、紙幣や硬貨を組み合わせで支払うことが難しいです。

# ? 手助けしたい…でも、どうすればいいの?

## 手助けする際の原則

知的障害のある人は「何に困っていて、どうしたいのか」をうまく伝えられない場合があります。まずは、困っている内容や何を支援したらよいかを周りが理解することが大切です。支援の内容や方法を尋ねるときには答えやすいように、「はい」や「いいえ」で答えられる質問、あるいは答えを選ぶことのできる質問で尋ねてください。説明するときは、ゆっくり、簡単な言葉を使って、具体的に伝えてください。言葉だけでなく、文字や絵を書いて示したり、ジェスチャーを使ったりすると伝わりやすい場合があります。

知的障害のある人と話すときは簡単な言葉を使う配慮が必要ですが、それは小さな子どもに対する話し方をすることではありません。その人の年齢にふさわしい態度で接してください。

保護者や支援者の連絡先を書いた紙を携帯している人もいます。解決が困難な場合には、電話連絡をして支援を求めるといった方法もあります。



- 乗るバスを説明するときには、「1番乗り場」「〇〇行き」などと具体的に伝えてください。乗り場まで一緒に行ったり、運転士さんにその人の行き先や降りるバス停を伝えたりすると、より安心してバスを利用することができます。



- レジの表示を示しながら、代金を伝えてください。1枚の硬貨や紙幣で支払えるように「五百円玉か千円札はありますか」などと尋ねると、スムーズに支払えることがあります。



- 「記入する箇所に印を付ける」「内容を読み上げながら、ひとつずつ記入してもらう」などの支援が考えられます。記入に時間がかかる場合があることを知ってください。