

今日も元気で

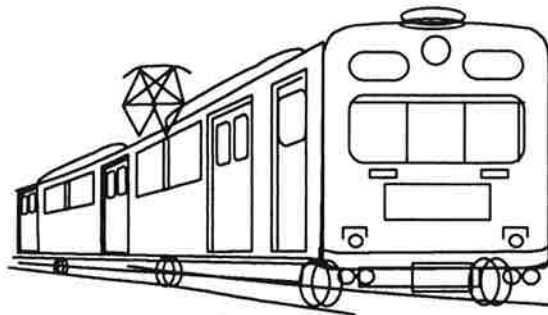
「いってらっしゃい!!」



今日も元気で「いってらっしゃい」

# 目次

- ◆はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- ◆こまったナ! どうしよう?・・・・・・・・・・ 2
- ◆障害について・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- ◆車いすについて (手動)・・・・・・・・・・ 6
- ◆車いすについて (電動)・・・・・・・・・・ 7
- ◆介助について・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
- ◆気くばりのススメ・・・・・・・・・・・・・ 9
- ◆介助の方法 (階段の上り下り)・・・・・・・・ 10
- ◆介助の方法 (キャスター上げ)・・・・・・・・ 11
- ◆階段昇降機・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
- ◆コミュニケーション・・・・・・・・・・・・・ 13
- ◆介助者との関係・・・・・・・・・・・・・ 14
- ◆「移動すること」の大切さ・・・・・・・・ 15
- ◆事例のような・・・・・・・・・・・・・ 16
- ◆4コマ漫画・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
- ◆参照資料・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
- ◆あとがき・・・・・・・・・・・・・・・・ 20



# はじめに

みなさんは、「障害のある人たちの自立」について考えたことがありますか。

私たちは「自分の能力と可能性を生かし、自分らしい人生を送ること」が『自立』だと考えています。

障害があっても、学校に通ったり、働いたり、遊んだり、この街の中で当たり前の生活をしたと願っています。

しかし、残念ながら道路や建物、公共交通機関などの設備や社会制度が整っていないことや市民の理解が未だ十分でないことなどから、障害のある人たちは、自由に社会参加することができません。

福祉社会を目指している日本は、これから少しずつ環境の整備を進めていくこととなりますが、しばらくの間、人の協力を頼らざるを得ない面が多く、市民の理解を広げて行くことが必要になってきます。

とりわけ、今の社会生活が『移動』することを基盤になりつつあることから考えて、公共交通機関に携わるみなさんに、障害のある人たちについての理解を深めていただくことは、とても大切なことだと思います。

そこで、障害のある人が、公共交通機関を利用する際の留意点や介助法についてまとめたガイドブックを作成しました。

今回は特に、車いすを使用しているお客さんへの対応を中心にまとめてありますので、参考にいただければ幸いです。

元氣

自立

# こんな想いや経験をしたことはありませんか？

『車イスの扱い方十二行. 全然命からないよ』

『付き添いの人はいるのかな？』

一人だと困るよ。今忙しいんだから』

『こっちの言うことが通じなかつたら. どうしよう？』

『人手が少ないうんだよ。』

電話でもしてくれたら良かったのに...』

『電動車イスって重そうだな〜。』

階段はかっがなくちゃいけないのかな？』

駅員 「お客さん、お一人ですか？ 付き添いの人は？」

お客 「はい、一人です」

駅員 「急に来られても困るんですよ。こっちもいろいろ忙しいんで、前もって電話でもしていただけると助かるんですが....」

お客 「はぁ、すみません」

駅員 「ところで、どこまで行かれるんですか？」

お客 「博多まで行きたいんです」

駅員 「分かりました。向こうの駅に連絡しないとイケませんので、何時の列車に乗るか、おしえてください」

お客 「〇〇時△△分のに乗りたいんですが.....」

駅員 「困りましたネ〜。そのころ昼休みで、人が少なくなるんですよ。

できれば、1本遅らせて□□時◇◇分に変更していただけますか？」

お客 「はぁ」



こまったナ、

どうしよう?

『列車になんかあまり乗ったことはないから大丈夫かな?』

『見下ろされて吐れてるみたい』

『こんなにいろいろ言われるんなら、

もう列車に乗るのやめようかな?』

『本当にまえもって連絡しないといけないのかな?』

『車イスごと抱えたりして、

駅員さん腰を悪くしないかな?あるかな?』

駅員 「それから、帰りは何時ごろになりますか? 5時半を過ぎると、あまり駅に人がいなくなるので、なるべくそれまでに帰ってきてくださいネ」

お客 「エッ!?!」

駅員 「じゃ、時間前になったら来ますから、待っていてくださいね」

お客 「わざわざ、すみません」

駅員のひとりごと 「ああは言ったけどホームまでの階段は長いし、こまったナ」

お客のひとりごと 「待ち合わせの時間に間に合いそうになくなっちゃった。

自分で電話はかけられないし、どうしよう?』





## 車いすに乗っていても、その「障害」は千差万別です。

みなさんに障害のある人たちのことを理解していただくために、まず、特徴のある「障害」について紹介しますので、参考にいただければと思います。

### 脳性マヒ

(CP=セレブラルパルス)

原因 : 脳細胞の障害によっておこる運動機能障害です。

状態 : 症状としては、体の動きをコントロールできない「アトローゼ型」、体を動かそうとした時に別の動きをする「スパスティック型」、体がマヒする「硬直型」、体が振るえて自由がきかない「失調型」などがあります。

留意点 : 顔のゆがみや言葉の発生にも障害が見られるため、慣れない人には戸惑いの原因になったりします。

自力で車いすをこぐのが難しい人が多く、電動車いすを使用したり、介助者に押してもらっている人が多いようです。



### 脊髄損傷

(首の部分の損傷については頸髄<sup>けいずい</sup>損傷と呼びます)

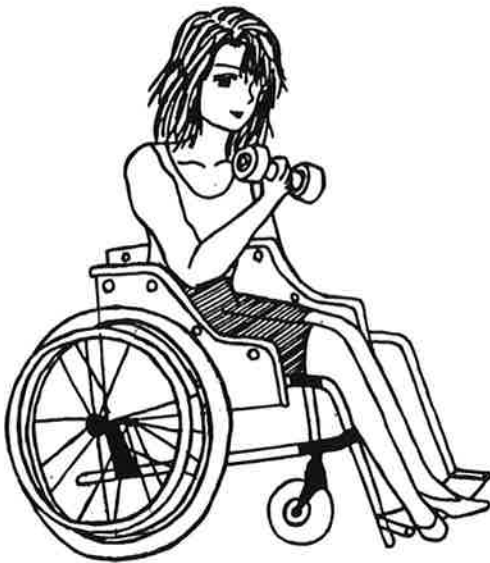
原因 : 事故やケガによって脊髄をいためるとおこります。

状態 : いためたところよりも下半身の運動機能が低下又は完全に無くなりますが、上半身については、事故前の状態を維持することができます。例えば、車いすマラソンの選手の多くは、この障害の人たちです。

留意点 : 車いすを自力でこげる人が多いのですが、頸髄<sup>けいずい</sup>損傷の人の中には、全面的な介助を必要とする人も少なくありません。また、足に力が入らないために前に倒れやすい状態です。

## 進行性筋ジストロフィー症

- 原因：細胞内の遺伝子に障害が発生して起こります。
- 状態：筋肉細胞の萎縮が起こり、筋力が弱まります。  
病気の発生も、幼年期、少年期、成人期、更年期などさまざま  
で、病気の進行も人によって異なります。
- 留意点：体の支えがきかなかったり、関節なども弱いので、体を押したり、抱えたりするときには注意が必要です。  
手押しの車いすを介助者に押してもらうことが多く、電動車いすを使用する人もいます。



以上、3種類の「障害」についてだけでも随分違うことがお分かりだと思えますが、この他にも脳卒中の後遺症や、リウマチなどの病気やけがによる車いすの利用、さらにお年寄りなどの利用が最近では増えていますので、一口に「車いすを使用する人」と言っても正に千差万別なのです。

その上、当たり前のことですが、「障害」があるとか、ないとかに関係なく、ごく普通の人間ですから、呑気だったり、せっかちだったりします。

車いすに乗っていても、人の「性格」は千差万別です。



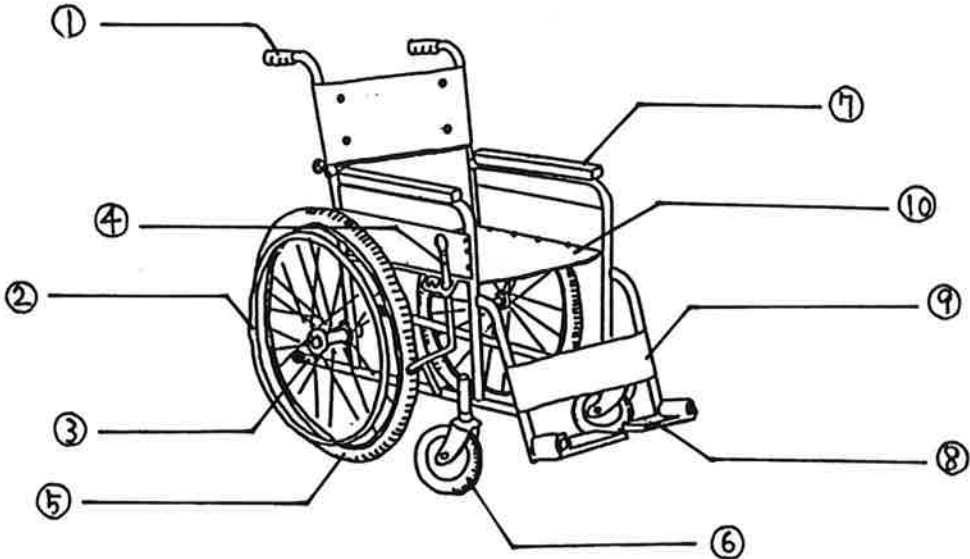
## 車いすについて

その昔、『車いす』は、介助者が障害のある人を運ぶための『便利な道具』でしたが、今、『車いす』は、障害のある人たちの『足』となりました。

ここでは、その『車いす』の機能について知ってお話したいと思います。

### 手動車いす

- ①ハンドグリップ……………車いすを押すときや抱えるときに握ります。
- ②ハンドリム……………本人が車いすを操作するとき握ります。
- ③ステッピングバー……………これを踏むことによって前輪が上がります。
- ④ブレーキ……………車いすを停止するときには、必ずかけましょう。
- ⑤後輪（大車輪）……………車いすを支えています。パンクなどに注意しましょう。
- ⑥前輪（キャスター）…方向調整をします。小さな凸凹にはまったりします。
- ⑦アームレスト……………肘を置いたり、体を支えたりします。
- ⑧フットプレート……………足を乗せる台ですが、必要に応じて開きます。
- ⑨レッグレスト……………足がプレートから滑り落ちないためのベルトです。
- ⑩シート……………一般的にはこの上にクッションを置いています。



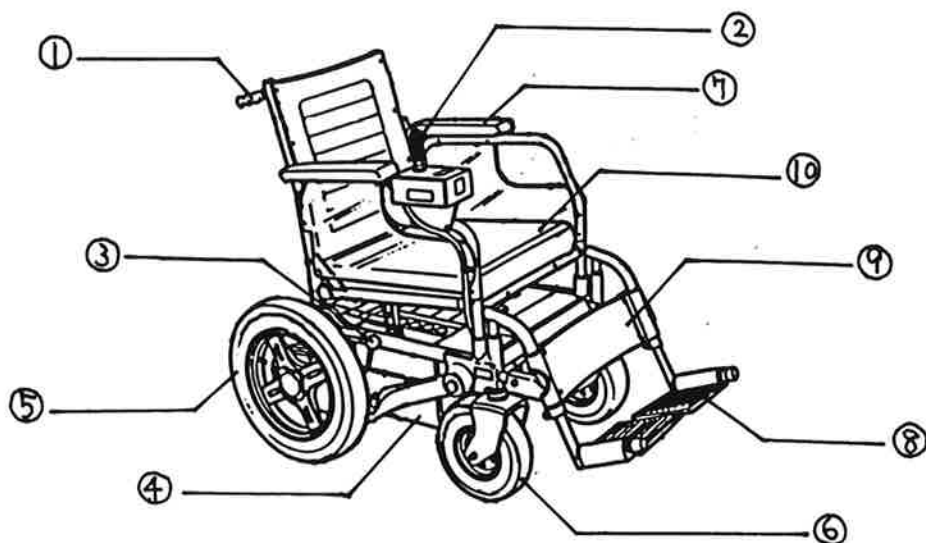
視力が弱った人が眼鏡をかけることと、足の力が弱った人が車いすを使用することは、人間の弱った能力を『道具』で補うという点において、本来まったく同じことなのです。

そんな目で見てもらえると良いですね。



## 電動車いす

- ①ハンドグリップ……………車いすを押すときや抱えるときに握ります。
- ②操作レバー……………アクセルとハンドルの機能があります。【時速6km】  
※危険ですからむやみに触らないようにしてください。
- ③クラッチレバー……………これを上げることによって手動になります。
- ④バッテリー……………100V7時間充電で、5時間程度【約20km】動きます。
- ⑤後輪（大車輪）……………パンクや空気抜けに注意しましょう。
- ⑥前輪（キャスター）…5cm程度の段差までなら越えることができます。
- ⑦アームレスト……………肘を置いたり、体を支えたりします。
- ⑧フットプレート……………足を乗せる台ですが、必要に応じて開きます。
- ⑨レッグレスト……………足がプレートから滑り落ちないためのベルトです。
- ⑩シート……………一般的にはクッション付のものが多いです。



## 車いすの大きさ

大きさ：一般的には【横幅 50cm ~ 70cm ・全長 90cm ~ 120cm】程度です。

通行幅：【約 90cm】必要です。これは、ハンドリムを操作するために左右にそれぞれ10cm程度、手が入る余裕が必要だからです。

ドアや通路の幅は、最低90cmを基準に考えておくと良いでしょう。

つまり、離合できる最低幅は【180cm】ということになります。

回転幅：方向転換には【直径130cm ~ 150cm】の円面積が必要です。

重さ：手動で【13kg~20kg】、電動では【50kg~70kg】が一般的です。

これに人の重み加わるのですからかなりの重量になります。



## 介助について

一般的には、『車いす介助』などと言いますが、実際には、『車いす』を介助するのではなく、『車いすに乗っている人』を介助するということを、心に留めておいてください。

ですから、介助する相手とコミュニケーションをとりながら、本人の意思に添うように行うことが基本です。

### 車いすを押すときのポイント

- 1) 通常、止まっているときにはブレーキがかかっています。  
まず、はじめにブレーキをはずします。  
【ブレーキには、押してかけるものや、引いてかけるもの等があります。】
- 2) 車いすを押すときには、ハンドグリップをにぎって押します。  
動かし始めるときに、「動かします」などと声をかけると安心です。  
【突然押したりすると体にショックが伝わる場合があります。】
- 3) 止まったときには、ハンドグリップを離さないようにしましょう。  
また、手を離すときには、必ず声をかけ、ブレーキをかけてから離れるようにしましょう。  
【車いすは、ほんのわずかな傾斜でも動いてしまいます。】

基本は、車いすではなく、人を介助するということを常に忘れないことです。



# 気くまりの車



車いすに座っている人の  
つま先は、押している人の  
死角になりやすく前を歩いて  
いる人の足や周囲の物に当たって  
しまうことがよくあります。  
狭い場所や人込みの中を歩く  
ときには気をつけましょう！

車いすの前輪（キャスター）  
は小さいために、ちょっとした  
凸凹や、2 cm程度のわずかな段差でも  
体には大きなショックが伝わること  
があります。  
そんな場合は、ゆっくりと進む  
ように心がけてください。

下り坂は、車  
いすに乗っている  
人が前のめり  
になったり、勢  
いがついて車い  
すが止まらなく  
なる危険性があ  
ります。  
急な坂道は、  
後ろ向きに下  
りると安心で  
す。

自分で動けないということは、介助する人に自分の安全をまか  
せていることになりますから、道路の状態や、障害物について十  
分な注意を払ってください。

## 階段の上り下り（かかえ方）

車イスをかかえて階段を上ることは、かかえる方も、かかえられる方も大変だと思いますが、エレベーターが設置されている建築が少ない現状では、人の力を借りて上り下りしなければならないのはやむを得ません。

ですから、お互いが無理のないように、意思疎通を図りながら行いましょう。

**方 向** : 基本的には、上りも、下りも上方向を向いてもらいます。  
心理的に不安感が少なくなり、万一の時に車いすの背もたれが体を支える役目を果たすので効果的です。

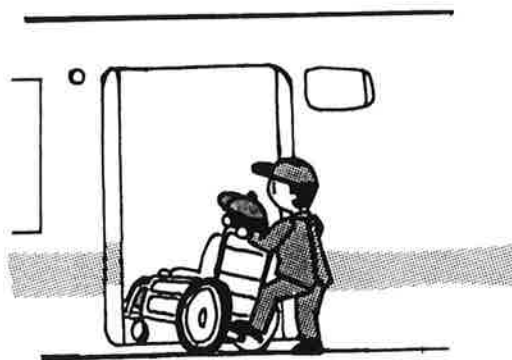
**人 数** : できれば車いすの左右前後に1名ずつ、合計4名付きます。  
手動車いすの場合には、3名でかかえることもできます。

**持ち方** : 左右の人はそれぞれ同じ場所を持ち、一人が号令をかけて同時に持ち上げ、下ろすときも同時に下ろすようにします。  
無理をせず、踊り場などで休憩をしてください。



## キャスター上げ

1段の段差、例えば『ホームと列車との段差』などは、車いすの前輪（キャスター）を上げることによって1名、若しくは2名で上げ、下げができます。



### 上げるとき

- 1) 段差に真っ直ぐ向かい、ステッピングバーを踏んで前輪を上げます。
- 2) そのまま前方に移動し、段上に前輪が乗り、後輪があたるまで進みます。
- 3) 後輪を段差から浮かさないように、押し上げるようにします。  
持ち上げるとバランスが崩れて危険な場合があります。



### 下ろすとき

(基本的には、上げるときの逆のことをします)

- 1) 段差に後ろ向きになり、後輪を段差から浮かさないように下ろします。
- 2) 前輪を浮かしたまま、後ろに下がり、段差から離れます。
- 3) ステッピングバーを踏みながら、静かに前輪を下ろします。





## 階段昇降機

階段昇降機は、車いすを人手で抱えることなく上り下りできる機器で、次の2種類のタイプがあります。

1. キャタピラ式…階段を1段ずつ上り下りするもの
2. リフト式……壁に取り付けたレールに沿って上り下りするもの

現在使用されている昇降機は、取付工事などが必要ないなどの利点からキャタピラ式のものも多く普及しているようです。

しかし、上り下りする時に大きく斜めに倒れる（下写真）ために体に負担がかかる上、斜めになった時に車イスによっては前輪が浮き上がることもあるため、不安を覚えます。

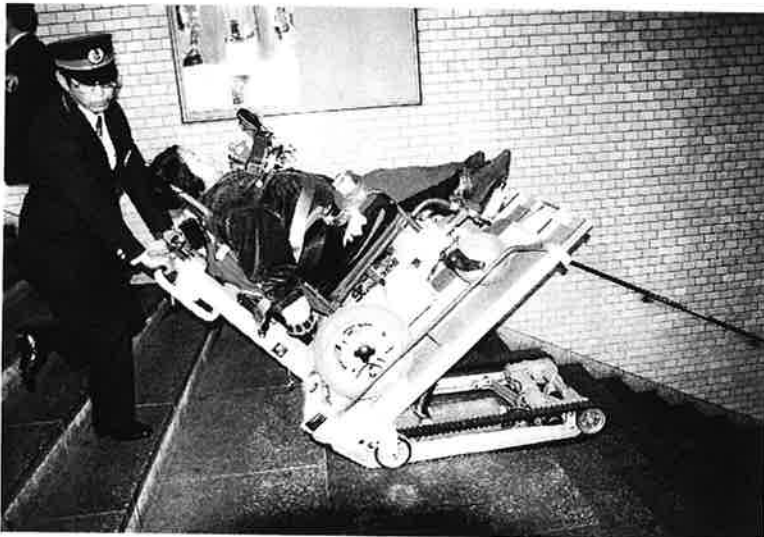
最近では車いすに乗っていてもジロジロ見られることは少なくなりましたが、昇降機に乗ると、周囲の珍しそうな視線を感じてしまいますし、女性の場合、スカートをはいていると足下が気になり、恥ずかしい思いをします。

このような階段昇降機でも、操作する人のちょっとした配慮があれば安心感を得られたり、便利だと感じられることがあります。

人手に余裕があれば、昇降機の横にもう一人付くと安心です。

また、昇降機を列車に付けて乗り下りすると、ホームと列車との段差が解消でき、とても便利です。

### キャタピラ式階段昇降機



やこの元のように傾を配ったときには、頭の支え。



# コミュニケーション

言語障害のある人とのコミュニケーションで、困った経験をしたことはありませんか。

言語障害にもうまく口や舌が動きにくい「機能的言語障害」と、「緊張感から起こる言語障害」とがあります。

「緊張感から起こる言語障害」は、リラックスした雰囲気だと、言葉が案外スムーズに出てくる場合も多いので、あまり構えないでゆっくり聞いてください。

分からなければ、何回でも繰り返し聞いてください。

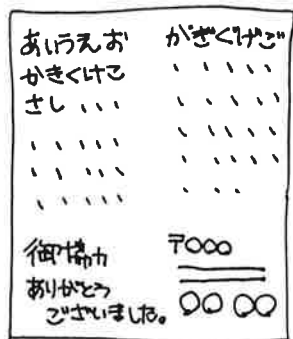
聞かずに分かったふりをするほうが、失礼になります。

また、分かりやすく説明することは大切ですが、子どもに話しかけるような話し方だと、相手は傷つけられた感じがします。

ここで、いくつかの言語障害を補う工夫や機器がありますので、ご紹介しましょう。

## 文字盤

50音の書いた文字盤の文字を指や器具で指し、意思を伝えます。



## 伝達カード

伝えたい内容をカードに書いて相手に見せ、意思を伝えます。



## トーキングエイド

キーボードで入力した文字を音声に変えて読み上げます。

(19ページ参照)





## 介助者との関係

車いすを使用しているお客さんが、障害のないお客さんと一緒に来た場合には、友達同志のときや、外出のための介助者（ヘルパーやボランティア）を同伴しているときや、家族と一緒にいるときなど、その関係は様々です。

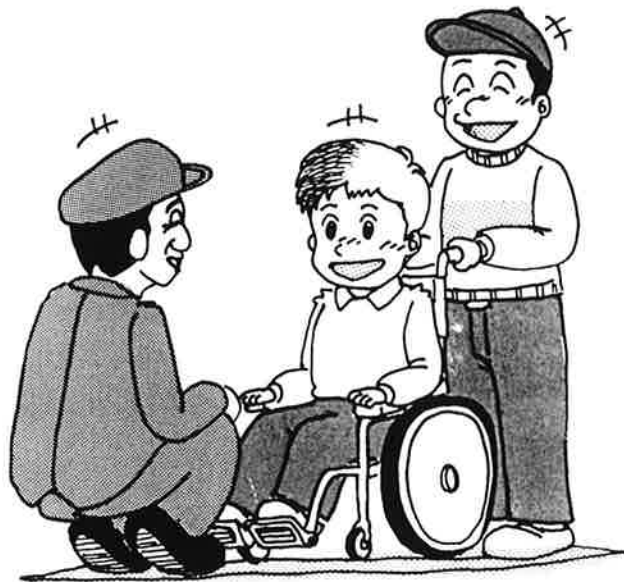
一般的に見て、「車いすを使用している人は、介助者に連れられている」と勘違いをされていることも少なくないようです。

また、障害があることによって（特に言語障害がある場合）、本人よりも介助者に話しかけたりするのは不愉快な印象を与えることもあります。

そこで、お互いが不愉快な気持ちをしないためのいくつかのポイントをお話しましょう。

- ①障害があっても主体的な意思をもって行動している一人の人間であり、交通機関を利用する一人の『お客さん』として対応してください。
- ②基本的には他のお客さんと同じような言葉遣いや、やりとりでかまいません。
- ③言語障害のある人の場合には、「もう一度お願いします」と、分かるまで何度でも聞き直して下さい。
- どうしても分からなくて、介助者がいる場合には確認してください。
- ④立ったままの姿勢は、上から見下ろすことになり、威圧的な印象をあたえてしまいます。

目の高さを合わせるようにすると、威圧的な感じがなくなり、話しやすくなります。







## 『移動すること』の大切さ

現在の社会生活は、学校へ通うこと、働くこと、買物やレジャーを楽しむこと、その他何をするにしても『移動すること』が基本になっています。

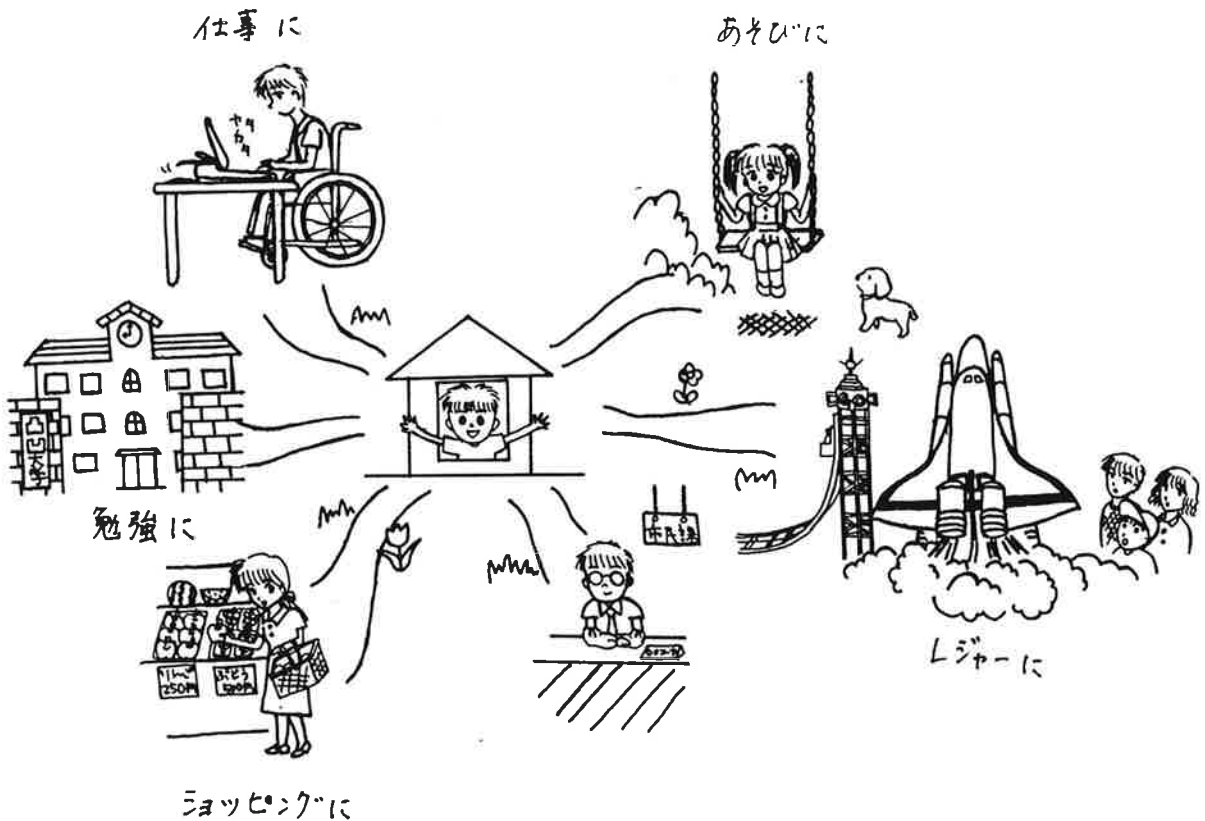
一般的には、あまり意識しないことですが、社会生活を円滑に送ることができるのは、この『移動すること』が保障されているからです。

ところが、『障害』があることによって、物理的な段差や心の段差が生まれ、それが『障害』となって、『移動すること』を難しくしてしまっているのです。

いくら『障害者の完全参加と平等（1981年国際障害者年のテーマ）』を叫んでも、この『移動すること』が保障されない限り、社会参加を進めることはもちろんのこと、真のノーマライゼーション（障害のある人も当たり前にも暮らせる社会）は実現できないのです。

人間の生活の基本である『移動すること』を保障することは、憲法で謳われている教育権や就労権、基本的人権を保障することにつながっていくものです。

一日も早く、誰もが気軽に、安全に利用できる公共交通機関が実現するよう、みんなで考えて行きたいものです。





## 事例のような……

私は最近よくJRを利用する。目的は、通勤、買物、種々の会合と様々。けれどJRを利用することで、以前より自由を感じるし、行動半径も広がった。

以前は、友人やボランティアに送迎を頼んでいたので、その人が来る時間を気にしつつ外出準備をしなければならず、予定時間より早く来た時は大あわて、遅い時はイライラしながら待っていたものだ。それに、うっかり忘れられることもあり、そんな時は途方に暮れるばかり。

また、車いすごと乗車できるワゴン車「ハンディキャブ」がボランティアの手で運行されており、北九州市内の障害者の重要な足となっている。私も利用しているが、利用の1ヶ月前から1週間前までに予約が必要で、急用の時は利用できないし、日常的な通勤・通学などには対応できないシステムになっている。

このような中、私にとってJRは正に移動のカナメ。もう時間や他人の都合を気にせず外出できる。ゆえに、一般の乗客と同じ気軽さと当り前さで利用できる駅の環境づくりを切に願っている。

岩井菜穂美





# 参考資料

## 段差用スロープ



折り畳み式、樹脂製で軽いよ!

JR 小倉駅にて撮影

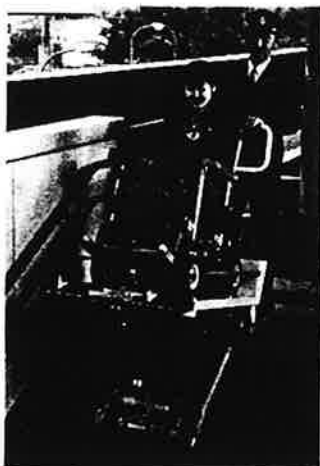
商品名; DECPAC  
型 番; DECPAC / E.B.L  
会社名; 横尾器械株式会社  
連絡先; 北九州市小倉北区井堀3-22-10  
TEL 093-561-5724

段差用のスロープは、今までは重たい金属製の製品ばかりでしたが、最近ではアルミ製や樹脂製などの軽い製品が開発され、新幹線ホームなどで使われています。

## キャタピラ式階段昇降機



JR 小倉駅でお馴染み!



商品名; チェアメイト  
型 番; TRE-5 (No.7753-00)  
会社名; (株)日本アビリティーズ社  
連絡先; 北九州市小倉北区野町2-1-5  
TEL 093-592-4600

文字どおりキャタピラを使って階段を昇り降りするタイプです。施設の改造が不要のため、一台で全てのホームに使えるなどコストがかからない反面、操作に時間がかかる、乗ってみると予想以上に怖いなどの声も聞かれます。

## リフト式階段昇降機



仙台市の地下鉄にて

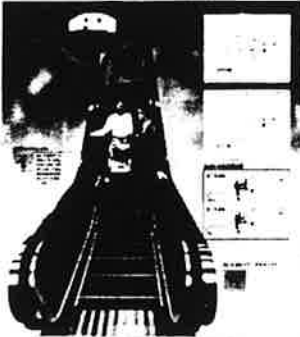


使わないときは手で折りたためます。リフトの部分は壁側に折りたためます

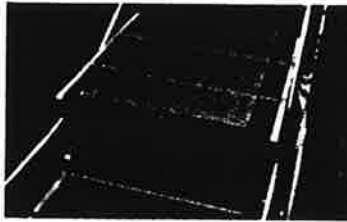
商品名; ステップリフト  
型 番; TL-A/TC-A  
会社名; 中央エレベーター工業株式会社  
連絡先; 福岡市博多区吉塚3-31-62  
TEL 092-612-5088

階段の壁にレールをつけて、そのレールに沿ってリフトが昇降するタイプです。通常は通行の邪魔にならないように、

## 車いす対応エスカレーター



ボタン一つで、リフトに変身!



これが「3段水平ステップ」!

商品名: エスカレーター  
(車いす用ステップ付き)

型 番: 1200型

会社名: 三菱電機株式会社

連絡先: 福岡市中央区天神2-12-1

TEL 092-721-2163

一般に使用されているエスカレーター  
3段分のステップをボタン操作で水平に  
して、車いすのまま乗れるように開発さ  
れました。

## 車いす対応エレベーター



北九州女性センターにて



誰でも乗れるよ、  
みんなに乗ろうよ!

商品名: 標準車いす用エレベーター

型 番: P13-CO / HP11-CO

会社名: 三菱電機株式会社

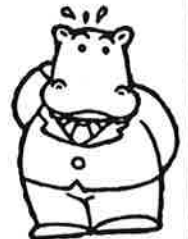
連絡先: 福岡市中央区天神2-12-1

TEL 092-721-2163

車いす使用者にも、操作しやすいように  
ボタンの位置を低くし、鏡(バックミラー)  
をつけるなどの配慮がされています。  
誰もが一緒に利用できる唯一の昇降手段  
です。

### 階段昇降手段の比較表

	危険の度合い	駅員の介助の量	設備コスト	昇降にかかる時間
リフト型昇降機	★	★	★★	★★★
キャタピラ式昇降機	★★★★★	★★★★★	★	★★★★★★★
エスカレーター	★	★	★★★★★★★	★★
エレベーター			★★★★★★★	★
人手による抱え上げ	★★★★★★★	★★★★★★★		★★★★



### ★☆☆コミュニケーションツール☆☆★



商品名: **TALKINGAID** (トーキングエイド)

会社名: **namcon** (株式会社 ナムコ)

連絡先: 北九州市小倉南区下曾根 4-6-21 / ☎093-473-9589

携帯型の音声発生機器です。

キーボードで打ち込んだ文字を音声に変えて読み上げます。

切り替えにより、男性・女性それぞれの声が出せるようになっています。

また、液晶に表示された文字を使ってコミュニケーションを図ることができます。

さらに、プリンターをつなぐことでワープロとしても使用できます。

21世紀はもうすぐそこに迫っています。

1981年の国際障害者年より障害のある人たちの社会参加が国際的に推進されつつあり、やがては、障害のある人が学校や職場、街の中に“あたりまえ”に存在する時代がやってくるに違いありません。

その時、道路や建物、交通機関を含めた街全体が、“あたりまえ”のように高齢者や障害のある人達を含めたすべての市民にとって、自由に、気軽に、安全に利用できるものになっていることでしょう。

そのためには、これから準備を進めていかなければなりません。

現在、約470万人（1993年度厚生統計協会）と推計されている障害のある人々の問題は、誰の責任で進めるという問題ではないと思います。

市民も、行政も、企業も、それぞれの立場で、それぞれの役目を果たすために、できることを一つずつ進めて行かなければならないと思います。

その第一歩が、「まず、理解すること」ではないでしょうか。

『街の玄関』と言われる『駅』は、正に市民がその街で生活するための第一歩の場所であり、言い換えれば社会参加の第一歩の場所であるとも言えます。

駅から人が街に出かけ、駅から人が家に帰って行く。

そんな日常生活の何気ない風景になっている『駅』が、誰もが気軽に利用できる場所になったらどんなに素敵なことでしょう。

そんな願いを込めて、この一冊をあなたにお届けします。

「今日も元気で『行ってらっしゃい!』……」

あがき



# 今日も元気で「いってらっしゃい!!」

-車いす利用者への対応ガイドライン-

発行 平成8年3月25日

編集 北九州自立生活推進センター

協力 キリン福祉財団

制作協力 ・内外印刷 ・(株)サンライン

連絡先 北九州市小倉北区大門2-3-35

TEL/FAX (093) 581-0131

## 私もお客だ! 大作戦実行委員会

北九州自立生活推進センター

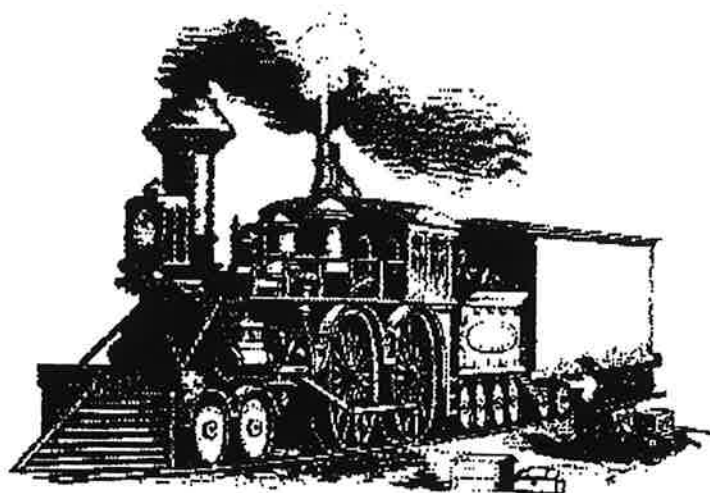
荒川孝一  
岩井菜穂美  
林 芳江  
権 永子  
永松啓子  
前田誠一  
児玉良介  
白田正一

協力スタッフ

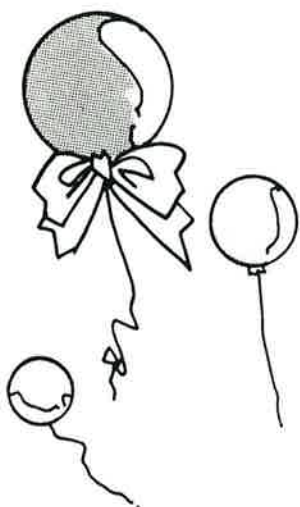
藤下貴将  
岩下均  
岩下由紀  
徳山 武  
大道歩実  
湯地桂子

デザイン・イラスト

栗山勝行  
教授田美穂  
須和八雲  
原 尚代  
牛島高志







世界がひろがる  
 夢がひろがる  
 胸にこちよい  
 背中をおされ  
 瞳輝かす  
 手を取られ  
 心あたためられる  
 場所 駅……  
 包み込んでくれる場所 駅……  
 現在がひろがる  
 未来がひろがる



**Independent Living Center**  
**北九州自立生活推進センター**