

## ガイドヘルパーのための手引きの仕方

日本ライトハウス  
芝 田 裕 一

### はじめに

我国には、現在、約 307,000 人の視覚障害者がいる（昭和 62 年厚生省調べ）と言われています。しかし、この数多くの視覚障害者に対する社会適応訓練（歩行、身辺処理、調理、点字、カナタイプ、すみ字、オプタコン、ハンドクラフト、感覚等の各訓練）及び職業訓練、つまり、リハビリテーション訓練は、量的（施設数）にも経済的（福祉予算）にも必ずしも充分とは言えません。この不足分をいろいろな形で補っているのがボランティアです。今の視覚障害者のリハビリテーションや日常生活をある意味で支えているのはボランティアであると言っても過言ではありません。ここでは、その重要なボランティアの中の 1 つである、ガイドヘルパーのための、手引き（ガイド）の仕方などについて順を追って述べていきます。

### 1. 手引きはどのように（基本の形）

視覚障害者は、ガイドヘルパーの半歩後ろに立ち、肘を直角に曲げてガイドヘルパーの肘の上を握ります（図 1）。この時の握り方は、親指は外側に、他の 4 本の指は内側にしてしっかりと握るようにします。また、手引きしているガイドヘルパーの肘はリラックスし、自然な姿勢をとります。この形で常にガイドヘルパーが前を歩いていきます。視覚障害者にとっては後方から歩いていく方が安心なのです。決して押したり、引っぱったりしないで下さい。

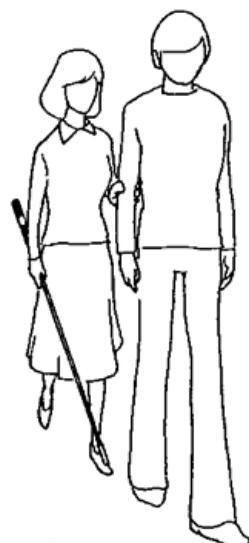


図 1

## 2. 手引きする側

手引きする肘は、左右どちらでもかまいませんが、あまりにも危険な所は、視覚障害者が、より安全な側にいるようにします。疲れてくれば手引きの肘を変えるとよいでしょう。

## 3. 2人分の幅を

ガイドヘルパーは、常に2人分の幅を確保しながら手引きしなければなりません。

## 4. 狹い所は

2人が通れないような狭い所は、ガイドヘルパーが声をかけて、視覚障害者がガイドヘルパーの真後ろへ入り、一列になって歩きます(図2a)。その時、手引きされている視覚障害者の時は真っすぐにします(図2b)。また、狭い所が長くつづくような時は疲れるので、手引きをやめて、ガイドヘルパーの肩に手を置いたり、背に触れながら歩くこともできます。

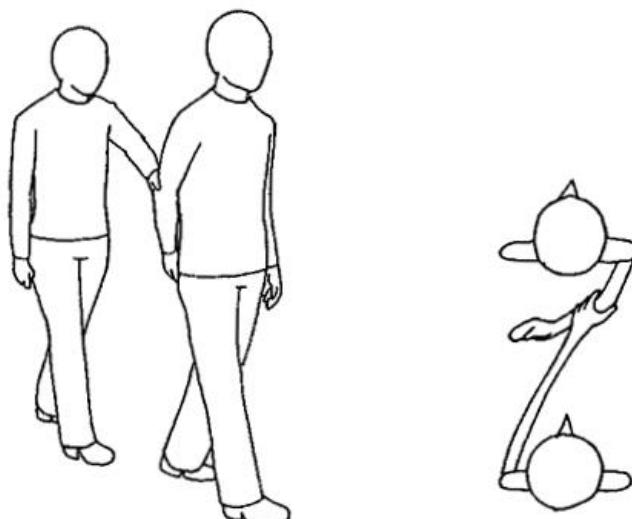


図2 a

b

## 5. 劇場の中では

1人でも通れるような狭い所、たとえば劇場の中などでは、ガイドヘルパーが先に行き、視覚障害者が後ろをついて行く形で、お互いの手の甲を触れさせながら横歩きします。

## 6. 身長差のある時

ガイドヘルパーと視覚障害者の身長に著しい差がある場合は、肘の上を持たず、手首や腕、肩などをその差に応じて利用してもかまいません。

## 7. 歩く速さは

手引きで歩く時は、できれば視覚障害者の速さに合せてあげて下さい。

## 8. 物をよける時

何か障害物があって、よけねばならない時は、急に方向をかえたりせずに、「右によります。」などと一声かけてからよけるようにします。

## 9. 段差のある時

溝などをまたぐ時は、やはり、「ここから〇㍍くらいまたぎます。」というように一声かけてからまたぐようにします。また、お寺の山門などは、またがらず、まず、ガイドヘルパーがその段にのり、視覚障害者がのってから降りるというように動作を一つ一つ区切るようにします。溝なども幅の広い場合は同様に一端降りてから上るようにします。

## 10. 階段の昇降

階段は直角に近づき、昇る（降りる）前に一端立ち止まり、「昇り（降り）階段です。」と一声かけてから、ガイドヘルパーが一段先を昇って（降りて）いくようにします。その時の2人のリズムが乱れないようにすることが大事です。また、視覚障害者が希望した場合は手引きの手をといて、手すりを使用し、

単独で昇らせ(降りさせ)てあげて下さい。視覚障害者が手引きされていない方の手で手すりを持つ場合は、手引きをやめ、単独で昇降させてあげる方がよいでしょう。まず、ガイドヘルパー自身が階段をこわがらないようにすることが大事です。

### 11. 手引きで歩きながら

手引きで歩いている時は、可能であれば周囲の風景の説明をしてあげるなど、雑談をして楽しく歩くようにする方がよいでしょう。

### 12. エスカレーターの利用

視覚障害者にとってエスカレーターは、一般的に考えられている程大変なことではありません。まず、エスカレーターの利用する旨、そして昇りか降りかを告げ、階段の時と同様、本人が希望すれば、ベルトに触れさせ、単独で利用させてあげて下さい。また、手引きで利用する場合は、ガイドヘルパーが一段先に位置するようにし、その終わりを教えてあげて下さい。

### 13. 電車の乗降

電車の乗降の際はホームと電車の間のすき間に落ち込む恐れがありますので充分注意することが必要です。視覚障害者は白杖を携帯していますので、ガイドヘルパーが乗車すると同時にまず白杖を車内に入れることによりホームと電車の間を確認して、それから視覚障害者が乗車するようにします。降車の際も、まず、白杖を先にホームにおいてから降車します。

白杖を携帯していない時は、手引きされていない方の視覚障害者の手がドアの横にある手すりを持つようにして乗降します。その他、混雑しているホーム等では、はぐれたり、危険なことなどのないようにしなければなりません。

### 14. 改出札口の通過

改出札口は、狭い所と同様の要領で一列になって通過します。切符は可能で

あればガイドヘルパーが2人分を渡してあげればよいでしょう。自動式の改札口は、2人分の切符を一枚ずつまづ入れ、それから一列になって通過します。視覚障害者が自動式に慣れていれば自分で切符を入れさせてあげて下さい。

### 15. バスの乗降

バスの乗降は、階段昇降と同じ要領で、ガイドヘルパーが一段先を乗降する形で行ないます。しかし、一つのステップが高いため、手すりを利用した方がより安全です。必要であれば、手すりに触れさせてあげ、単独での乗降もかまいません。その際、ガイドヘルパーは必要に応じて、乗車は後から、降車は先行なうようにし、転落や踏みはずしなどに対応できるよう心がけることが大事です。

### 16. 視覚障害者から離れる必要のある時

切符を買いに行くなど、手引き中に視覚障害者から離れなければならない時は、壁、柱などに触れさせてあげて下さい。空間に一人でいるのは不安なものですね。

### 17. いすにすわる時

いすに腰かける時は、一声かけ、いすの上に物が置いていないか確かめます。そして視覚障害者の手をいすの背に触れさせ、テーブルがある場合はもう一方の手をテーブルに触れさせてあげて下さい（図3）。腰をかける動作に手助けは不要です。



図3

### 18. タクシーの乗降

タクシーのドアが開いたら、視覚障害者の方の手はタクシーの屋根に、もう一方の手はドアに触れさせてあげて下さい。着席と同様、あとは手助けなし

で乗車ができます。

### 19. 夏季の手引き

夏は汗で手引きがしにくくなります。ハンカチなどを間に入れて手引きをするとよいでしょう。また、手引きの手を時々かえる（左右）のも一方法です。

### 20. 雨日の手引き

雨日の手引きは大変です。2人分が入れる大きな傘があれば問題はありませんが、ない場合は1人1人が傘をさしますが、レインコートの着用が望ましいです。また、視覚障害者にもすすめておけばよいでしょう。

### 21. 2人以上の手引き

手引きは1対1が原則ですが、やむを得ない事情で2人を手引きする場合は、左右の肘で行ないます。それ以上の時は図4のように視覚障害者の内側の肘で手引きをする方法がありますが危険性が高いためガイドヘルパーとしてはしない方がいいでしょう。

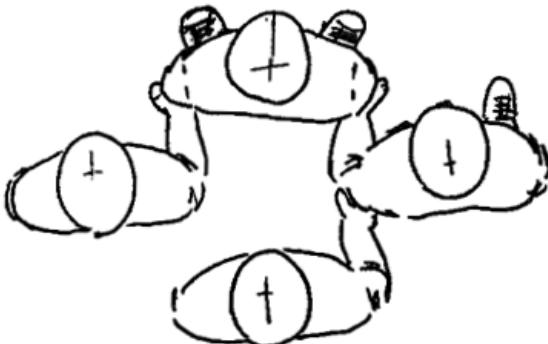


図4

### 22. 物の位置は

テーブルの上のコーヒーと灰皿などの位置は、時計の文字盤を例にとって説明します（図5）。たとえば「8時の位置にコーヒーがあります。」とか「12時のところに灰皿があります。」と言った



図5

具合です。方向もこの要領で「2時の方向に〇〇があります。」と言うように説明することができます。

### 23. 飲食の際は

飲食を共にする時は、22の要領で食器あるいはお皿の中の食物の位置を時計の文字盤を例にとって説明し、必要であれば、そっと食器に触れさせてあげて下さい。

### 24. 一声かける

その他、何かしたい時などは常に一声かけてから行なうようにして下さい。会った時は声かけと共に握手などもよいでしょう。別れる時も必ず、声をかけるようにします。

### 25. 街で視覚障害者を見かけたら

街で視覚障害者が白い杖を使って歩いていれば、「大丈夫ですか」などと声をかけて下さい。特に転落の危険があるホーム、下り階段など危険なところでは声をかけて下さい。しかし、中には、いつも歩いている所やよく知っている所を自信を持って歩いている視覚障害者もいます。迷っている様子でなく、自信を持って歩いているようであれば特に声をかけていただく必要はありません。見守ってもらえばけっこうです。

また、「視覚障害者にはどのように声をかければいいのかわからない。」ということをよくききますが、特に、特別な言い方があるわけではありません。気軽に、声をかけていただき、必要であれば、道を教えたり、手引きをしてあげて下さい。

### 26. 道を教える時は

街で出会った視覚障害者に道や方角を教えてあげる時には、左、右、前、後、方角等を使ってもらえばいいのですが、その際「あっち」、「こっち」とい

った言葉は避けて下さい。また、晴眼者（目の見える者）に教える時と同様、その方向を、指差しをして教えることも全盲者の場合には役に立ちません。

### 27. 歩行訓練とは

視覚障害者の、安全かつ能率的にそして美しい姿勢での歩行を指導することを歩行訓練（白杖・盲導犬）と言います。この白杖による歩行訓練の指導員（歩行訓練士）は全国で約200名くらい活動していますが、その養成は、日本ライトハウスが厚生省の委託を受けて行なっている歩行指導員養成講習会（全国で唯一）で行なわれ、毎年10名程の訓練士（晴眼者）が誕生しています。

この歩行訓練は、指導員と訓練生の1対1で行なわれ、手引き・白杖の使用・住宅地域・ターミナル等での歩行・信号の利用・交通機関の利用などをきびしく指導していくものです。白杖はその訓練生（視覚障害者）のみぞおちくらいの高さのものを使い、身体の中心で左右に振りわけるようにして1~2歩前をついていきます（図6）。各訓練生の視覚、能力等によっても違いますが、全盲の場合、80~120時間くらいの訓練が必要です。

しかし、専門的な訓練を受けていない視覚障害者も数多く、この重要な訓練をより多くの視覚障害者が受けられる機会をふやしていくことが今後の課題です。

また、いくら訓練をしても、道路上に看板・商品など多くの障害物があれば歩行は困難となります。特に、自転車、大型ト



図6



写真 1

ラックの駐車は非常に迷惑しますし、危険です。なぜなら、白杖は主に下半身しか防御できないからです。(写真1、2)。走行しているものでは自動車よりも無理な運転をする自転車やバイクの方が危険な場合があります。道路上に不用意に物などを置かない、歩道に駐車しない等によって視覚障害者が安心して歩けるような一般社会の配慮がほしいものです。

### おわりに

以上、ガイドヘルパーのための手引きの仕方、などについて述べてきましたが、いずれにしても、あわてて電車に乗ろうとしたり、無理な横断をしようとしたり等、危険な手引きは慎まねばなりません。また、過剰な手助けも慎んで下さい。より安全な手引きを心がけ、多くの視覚障害者のガイドヘルプをお願いします。



写真 2

---

本稿はガイドヘルパー講習会用に作成したものです。しかし、ガイドヘルパーだけではなく、歩行指導員以外のリハビリテーション指導員、施設・学校職員、医師・看護婦等の医療関係職員、視覚障害児・者の家族・親戚・友人など、視覚障害児・者をとりまく者から一般社会の人々にまで知っておいてもらいたい内容となっています。

ガイドヘルパーは全国各地で増加しつつあるのが現状ですが、本稿を利用して、より多くのガイドヘルパーが養成されれば幸いです。出典を明確にしてもらえば、本稿を転載していただいて結構です。ただし、ガイドヘルパーの養成は専門知識をもった歩行指導員（日本ライトハウス主催、厚生省委託歩行指導員養成講習会修了者、または海外の専門機関修了者）によって実施されなければならないのは改めて言うまでもありません。