

1. 「こころのバリアフリー」 いっぽ はじめの一歩

バリアフリーとは、人々が移動するときに障壁となっているバリアをなくす（フリーにする）ことです。「バリアフリー社会」を実現するためには、障がいのある人を取りまく4つの「バリア」を取り除くことが必要といわれています。

- **物理的バリア**
 出入口や通路の段差などがあると車いすの人などは利用ができません。
- **制度的なバリア**
 障がいがあることで自分の思うように活動ができません。
- **文化・情報面のバリア**
 音声案内、手話通訳や文字情報がないと必要な情報が伝わりません。
- **意識上のバリア**
 偏見の目で見たり、特別あつかいをすると平等な交流ができません。

その人の身になって考えてみましょう

体調がよくないとき、慣れない場所で困ってしまったとき、ちょっとしたひとことがとてもうれしいときがありますね。困っていたり、手助けを必要としている人を見かけたら、そのときの自分の気持ちを思いだしてみよう。



困っているとき、こんなふうに声をかけられたら…

● 「手伝いましょうか？」



あなたが、重い荷物をいくつも持って、階段を上っているとき、通りかかった人が「手伝いましょうか？」と声をかけてくれました。そのとき、どんな気持ちになったでしょう？

● 「どうしましたか？」



あなたが、外出中、急からだの具合が悪くなったとき、近くにいた人が「どうしましたか？」と声をかけ、ベンチに座らせて休ませてくれたことはありませんか？

2. 「お手伝いしましょうか？」

■■■■■■ お手伝いのときの心がまえ ■■■■■■

まず、声をかけてみましょう

その人が本当はどんなことで困っているのか、どうしてもらいたいと思っているのかは、直接本人にたずねてみないとわからないものです。なかには、できるだけ助けを借りずに、自分の力でやりたいと思っている人もいます。まずは、声をかけることから始めましょう。

ヘルプマーク ヘルプマークは、義足などを使っている人、妊娠初期の人など、外見からは援助を必要としないことがわからない人のためのマークです。困っているようであれば、声をかけてみましょう。

断られても、がっかりすることはありません

目の不自由な人でも、車いすの人でも、毎日通っている道でなれているからお手伝いは必要ない、という人もいます。断られても決してがっかりすることはありません。あなたの親切は確実にその人に伝わっています。

相手が何を手伝ってほしいのか聞きましょう

お年寄りや障がいのある人などのからだの具合は、人によって違います。手伝ってほしいことも、人それぞれです。ひよっとすると、良かれと思ってしたこと、その人にいやな思いをされるかもしれません。勝手な思いこみや判断をしないで、その人が何を必要としているかをよく聞くことが大切です。

決して無理はしないように しましょう

無理をしてけがをしたり、させたり、こわい思いをさせてしまったり、せっかくのお手伝いも逆効果です。とくに、急な坂道で車いすを押ししたり、慣れない場所で、自分の知らないところへ目の不自由な人を案内することは、大変危険です。「自分ではできるかも」「ちょっと自信がない」と思ったら、まわりの人に声をかけて手伝ってもらいましょう。

