

1. 「こころのバリアフリー」 いはじめの一歩

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。

2. 車いすの人へのお手伝い

まず、声をかけてみましょう

車いすに乗っていると、急な坂道（勾配）や段差を越えられなかったり、ボタンに手が届かなかったり、上の方に書いてあるものが見えないことがあります。困っている人がいたら、「どうしましたか？ なにかお手伝いしましょうか？」と声をかけてみましょう。



～お手伝いの4つのポイント～

1. 車いすの人と話すときは、少しかがんで目線を合わせて話すと、気持ちが伝わりやすくなります。
2. 車いすの人がどんなお手伝いを望んでいるのか確認しましょう。
3. 車いすを動かしたり持ち上げたりするのは、とても危険です。自分のできる範囲でお手伝いし、不安なときはまわりの人たちに協力してもらいましょう。
4. 車いすの人と一緒にエレベーターに乗るときは、その人を優先しましょう。

坂道やスロープでのお手伝い

上りは、身体を少し前に傾けて押しま
す。思った以上に大きな力が必要です。
押し戻されないように注意します。

下りは、後ろ向きで下ります。
後ろの障害物等に十分に注意し
ます。

※ゆるやかな下りは
前向きでもかまいま
せんが、引っぱられ
ているように感じる
場合は後ろ向きのほ
うが安全です。

特に段差や曲り道など、これまでと動作が変わる部分では、必ず声をかけ、お互いに次の動作を確認してから動き出しましょう。

段差の越え方

<上がる時>

- ①ひと声かけてからレバーをふみこみ、前輪を上げます。
- ②前輪を段に乗せます。
- ③後輪をゆっくり持ち上げます。

<下がる時>

- ①ひと声かけてから後ろ向きにし、後輪をゆっくり下ろします。
- ②レバーをふみこんで前輪を上げ、後ろに下がります。
- ③前輪を下ろします。