



白い杖は目の不自由な人が歩くために欠かせないもので、正しくは白杖(はくじょう)と  
いいます。

白杖には三つの役割があります。

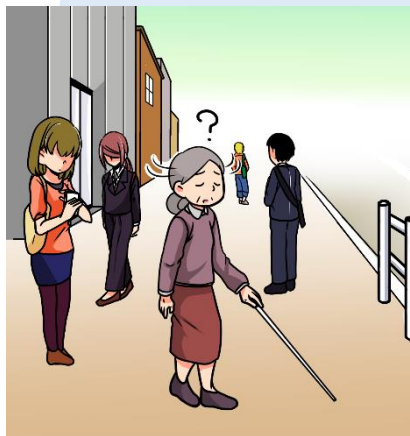
- 障害物に衝突するのを防ぐ役目
- まわりのようすを探る役目
- 目が不自由であることをまわりの人に教える役目

白杖は目の不自由な人の命を守る大切な  
道具です。

盲導犬を使って歩いている人もいま  
す。盲導犬は特別な訓練によって人との  
強い信頼関係を持っているので、飼い  
主の指示に忠実に行動をします。盲導  
犬の胴輪をハーネスといいます。ハー  
ネスをつけているときは盲導犬が仕事  
をしているときなので、声をかけたり  
さわったりしてはいけません。食べ物  
も絶対に与えないでください。



### 困っている視覚障害者を見かけたら



目の不自由な人は、困  
ったときもまわりに手助け  
をしてもらえる人がいるか  
気づきません。そんなとき  
に「どうしましたか?」「  
お手伝いしましょう  
か?」と声をかけてくださ  
い。

### いっしょに歩こう 1



誘導する人は、目の不自由な  
人の半歩前を歩くようにしま  
す。

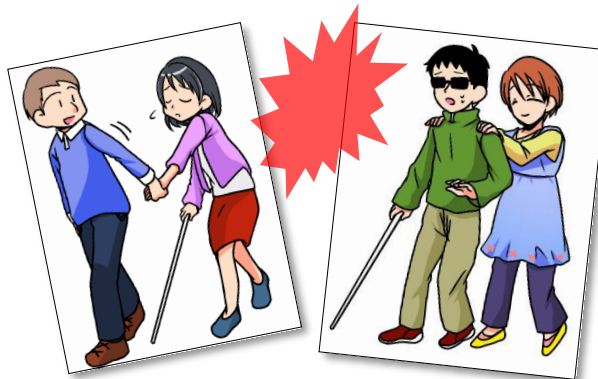
歩くときには二人分の幅をしっ  
かりとってください。歩く速さや歩  
幅は、自然に歩くのにあわせてく  
ださい。

目の不自由な人を誘導するときは、  
「手引きしますのでひじを持って  
ください」と言って、**軽くひじ  
の上**を持ってもらいます。

誘導する人の背が低いときは、  
軽く肩を持ってもらいます。



手や衣服を引っぱったり、後ろから押されたりされると、とても不安に  
なります。危険ですのでやめてください。



### いっしょに歩こう 2

○ **せまい場所を通るときは**

「ここからせまくなります」と声をかけて、持ってもらっている**腕を背中  
側に回して**ください。誘導されている人は真後ろに入って一列で通ります。



○ **段差があるところでは**

小さい段差でも必ず**手前**で「**段差があります**」と声をかけて、少  
しゆっくり歩いてください。誘導される人は自分の杖で確認をして歩いま  
す。「歩道に上がります」「一段下がります」などイメージしやすい言葉だ  
となおいいです。

○ **階段では**

階段の手前で必ず「**上り(下り)階段です**」と声をかけて、上り  
始めてください。誘導される人は一段後を上ってきます。

階段では危険ですので途中で立ち止まったり、振り返ったりせず、一  
定のリズムで上ります。



終わりが近づいたら「あ  
と3段で終わります」とい  
うように、声をかけてください。

上り終わったら、もう一  
歩進んで誘導される人が  
**上りきったらいったん  
立ち止まって**「終わりで  
す」と言ってください。

## いっしょに歩こう 3

### ○歩いているとき

いっしょに歩いているときは、まわりのようすなどを説明して下さるとうれいす。目印になる建物や道路のようす、遠くの景色などを聞きながら歩くのはとても楽しいものです。説明するときは「右にはスカイツリーが見えます」「200mくらい先にレストランが見えてきました」など方角や距離を説明してください。

### ○イスに座るとき



イスに座るときは座面にものが置かれていないかなどを確認してから、ひと声かけて片手を背もたれに触れてもらいます。テーブルがある場合はもう片方の手でテーブルに触れてもらいます。

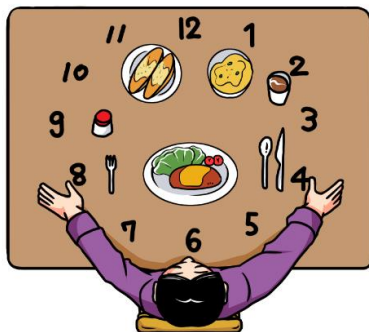
腰掛けるときには手助けは必要ありません。

背もたれがない場合は、座席に触れさせ正面がどちらかを説明してください。

### ○べんりなクロックポジション

テーブルにある食べ物の位置などを説明するときには、時計の文字板にたとえて説明するとわかりやすいです。「2時の方向にコップがあります」「調味料は9時の位置です」などと言います。

お皿やお弁当箱の中のもの配置を説明したり、道をたずねられたときに方向を説明するときにも使えます。

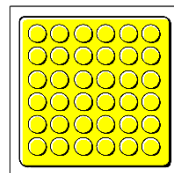


## 歩きやすい町のために

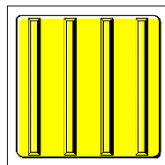
たくさんの方が行き交う町には、目の不自由な人にとって役立ついろいろな工夫や仕組みがあります。

### ○点字ブロック

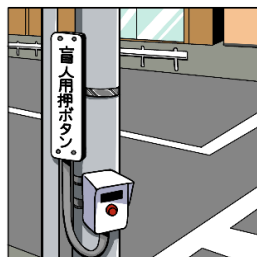
道にしかれた点字ブロックは目の不自由な人にとってもっとも大切な歩く手がかりです。点字ブロックには2種類あるのに気がついていませんか？



丸い粒状の点が並んでいるものを「警告ブロック」といいます。道に分かれるところや段差、階段などの手前にあり、ここから先には道のようすが変化していることを教えています。

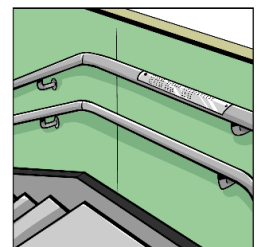


細長い線のような突起が平行に並んでいるものは「誘導ブロック」といいます。線の方向に道が伸びていることを表します。



### ○音声信号

交差点で信号機から音が出ているのを聞いたことはありますか？音声信号の音は信号が青であるということを知らせるだけでなく、音の方向で道路をまっすぐに渡ることができるようになっています。信号機の下に専用の押しボタンがある場合もあります。



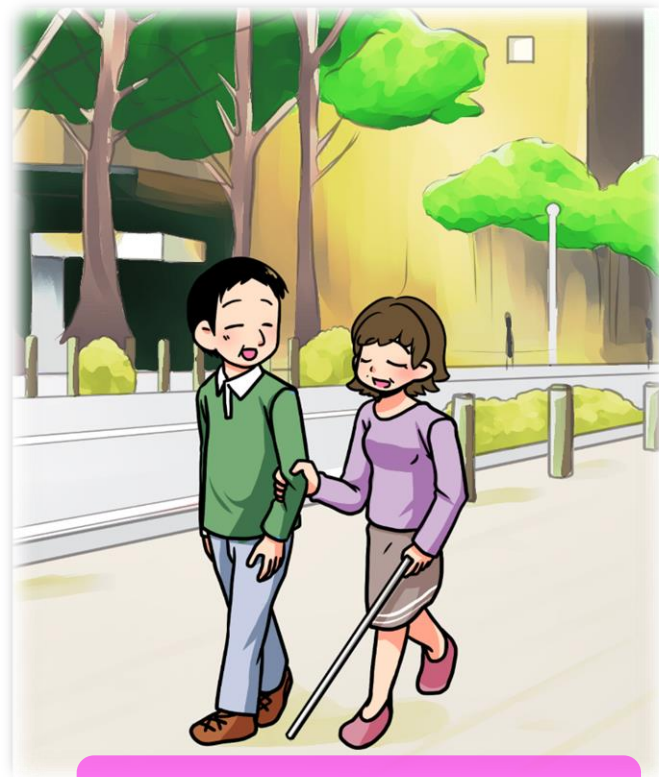
### ○手すりの点字表示

階段の手すりに点字の表示がついていることがあります。駅のホームでは「何番線か」「どこ行きの電車が入ってくるか」など大切な情報が書いてあります。

いろいろな工夫で町はどんどんべんりになっています。

でも目の不自由な人にとって本当に必要なのは、みなさんの「いっしょに歩こう」という気持ちです。正しい知識とやさしさで、だれもが楽しく安全に町を歩けるように、ご協力ください。

# いっしょに歩こう



目の不自由な人と楽しく町を歩くために

印刷:青森県視覚障害者情報センター  
TEL 017-782-7799

データは川崎市視覚障害者情報文化センターから提供していただきました。