

平成 18 年度 福祉教育実践担当教諭研修

「車いす体験で伝えたいこと」資料

児童・生徒のための

車いす体験指導のてびき

目次

1 車いす体験の目的	2
2 車いす体験のスケジュール	2
3 車いす各部の名称	3
4 車椅子および開閉方法について	4
5 自己紹介と車いすに乗せるときの介助について	6
6 キャスター上げ、段差・悪路の介助について	8
7 車いす体験(介助とハンディキャップ体験)	13
8 まとめのお話し	19

社会福祉法人 相模原市社会福祉協議会

1 車いす体験の目的

車いす体験を終えた子どもたちの感想に次のようなものがあります。

車いすそのものへの興味から「とても楽しかった。もっと乗りたい。」または車いすの大変だけを感じて「車いすの人はたいへんだなあ、自分は健康でよかった。」いずれも正しい理解ではありません。

私たちは「車いす体験」の目的を「子どもたちが自分たちの学校や地域を車いすで歩き、簡単な介助を体験することにより、車いす利用者を同じ地域に住む隣人として理解し、最終的には子どもたち自身が地域のバリアフリーや取り組めることについて考える」ことを目指したいと考えています。

2 車いす体験のスケジュール

① 事前打ち合わせ

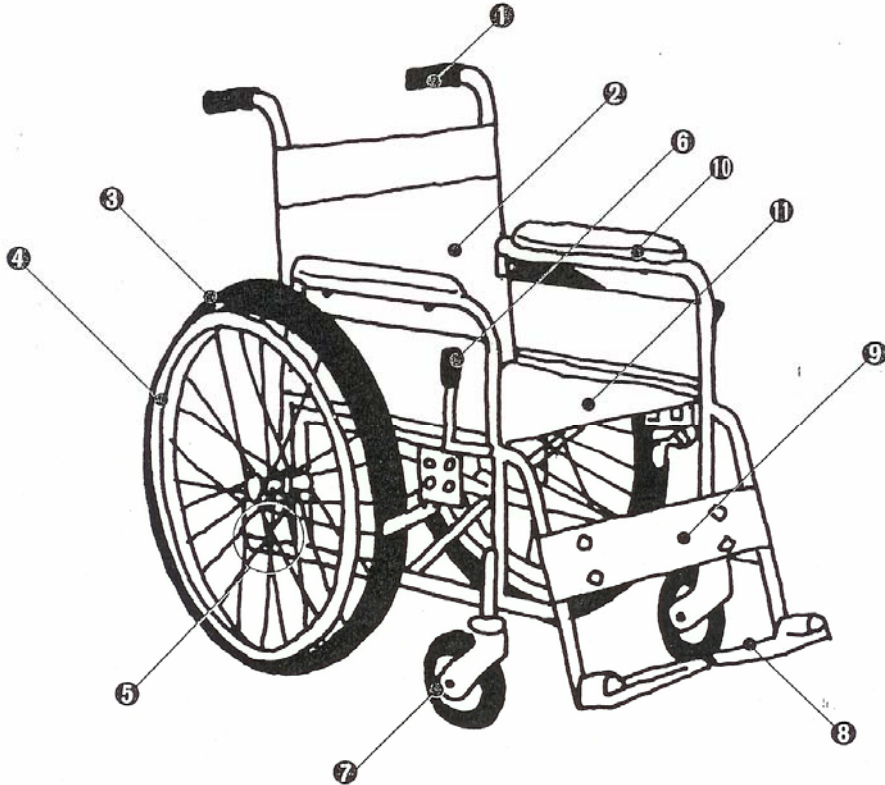
日時・時間(45分～90分程度)・開場・定員(目が届く範囲と車いすの台数の関係から40名程度まで)について主催者との打ち合わせを行います。

② 当日のスケジュール

時 間	内 容	備 考
10分	・あいさつ ・車いす及び開閉方法・自己紹介について説明 ・児童・生徒が体験 ※以下、体験は二人一組で行います。	
10分	キャスター上げ、段差・悪路の介助(昇降)について説明 生徒・児童が体験	段差がなければ器械体操用マットを使用して体験
5分	車いすの動かし方の説明 体験コース説明 体験のルールについて説明	
30～60分	体験コース(体育館内もしくは学校の外周)で介助及びハンディキャップ体験	全体の時間に応じてコース等を調整します
5分	まとめのお話	

※体験の前、もしくは後に、車いす利用者のお話を聞くプログラムを必ず設けましょう。
このことにより理解が進みます。

3 車いす各部の名称



①ハンドグリップ

介助者が車いすを押す時に握る部分。

②背もたれ(バックレスト)

上半身を支え、からだを休めるための部分。

③大車輪

車いすの後方にある大きい車輪。

④ハンドリム

車いすに乗っている人が車輪を動かす時にこぐ、金属製の輪。

⑤ステッピングバー

フレームの一部で車軸の下で後ろに延びている部分。

⑥ブレーキ

駆動輪を固定するためのもの。

⑦キャスター(自在輪、小車輪)

前の小さい車輪。前進する時の安定をはかり、方向変換を容易にする。

⑧足板(フットレスト)

足をのせておく部分。

⑨レッグレスト

下腿部を支持するところ。

⑩アームレスト(肘あて、肘おき、肘かけ)

いすの肘かけに当たる部分。

⑪シート

腰を掛け、座るところ。

4 車いすおよび開閉方法について

① 車いすについての説明

※一般的な車いすを使用する場合を前提としています

「今日、皆さんが使う車いすは社会福祉協議会が一般の方に貸し出しているものです。これでも1台5～6万円はしますし、多くは寄付でいただいたものなので大切に扱ってください。身体に障害がある人にはその障害の程度に応じて1～7級までの等級があります。車椅子は下半身や身体全体に障害があり、障害等級が2級以上の人にはその人の障害の状況にあった「生活に必要な車いす」が一台支給されます。」

豆知識: スポーツと車いす

障害のある人の中には車いすを何台も持っている人がいます。どんな車いすでしょう？答えはスポーツ用です。サッカーをするときにサッカーシューズを履くように車いすもバスケ用、テニス用、マラソン用と様々、1台100万円を越えるものもあります。それらの車いすは障害のある方が自分で購入しています。ちなみに男子マラソンの世界記録は2時間4分55秒ですが、車いすマラソンの世界記録は1時間20分14秒、日本記録は1時間27分14秒です。つまり車いすの方が早いのです。以上のことを子ども達とクイズ形式でやり取りをし、スポーツを通して多くの車いす利用者が社会参加していることを伝えています。

② 車いすの開閉方法



① ブレーキの確認

開閉をする時は必ず「ブレーキ」をします。「ブレーキ」は左右両方にあります。



② 「開く時」

車いすのグリップを握ります。
車いすを少し開いて…



③ 指を挟まないように気をつけて
シートを押して開きます。



④ 「たたむ」
シートの中央を両手で持ち
引き上げます。



⑤ 最後に両手で押してたたみます。

5 自己紹介と車いすに乗るときの介助について

○自己紹介は介助の上で一番重要なポイントです。

車いすを利用されている方の中には何も困っていないのに突然、車いすを押されてしまい、恐怖を感じた体験を持つ方が少なくありません。また、車いすを利用している方と介助者の信頼関係が築けなければ、安心して身を任せることができません。

介助はコミュニケーションのひとつでもあります。コミュニケーションは自己紹介から始まります。

また、このより後、説明の際のモデル(車いすを利用する側の人)は子ども達もしくは担当の先生から選び、説明のときにも参加型の体験を心がけましょう。



① 良い例

相手の目線より低い所までしゃがんでお互いに、フルネームで自己紹介を行います。



② 悪い例

相手を見下ろしての自己紹介。見下ろされると圧迫感を感じます。

子ども達に協力してもらい、全員で取り囲むようにしてモデルの子に感想を求めると効果的です。ほとんどの子が「怖い」との感想を持ちます。



③足の裏をもって、足を持ち上げ
フットレストを倒し、足を乗せま
す。

降りる時は足を持ち上げフットレ
ストをたたみ、足を下ろします。
※足首を持って持ち上げると実際
の介助場面では利用者の足を
痛めてしまう場合がありますの
で注意するよう伝えて下さい。

豆知識:コミュニケーションは大切…。

市内にお住まいの車いす利用者の方のお話。以前、福祉施設で生活していた時、施設にボラン
ティアがやってきました。いきなり後ろについて「今日はよろしくね」とその人の車いすを押して
散歩を始めました。2 時間ほど押したあと、「また来るからね。約束だよ」と言って帰っていきま
した。その後、施設職員が言いました。「良かったね。約束してくれて」その人は答えました「顔も名
前も知らない人と約束できないよ!」。そう車いすを押している 2 時間の間、一度も顔を見なかつ
たのです。物のように運ばれたと感じたその人はすっかり怒ってしまいました。さてこの車いす利
用者はわがままでしょうか?きちんとしたコミュニケーション、少なくとも自己紹介をしていたなら
ば、お互いが楽しい時間を過ごせたかもしれないのに…。

説明が終わったら

子ども達に二人一組のペアになってもらいます。この時、子供同士の体格差が無い
ように注意しましょう。このペアで最後まで体験を行います。

- ①介助者役が車いすを開く。②利用者役が座る。③お互いに自己紹介
- ④足を持ち上げフットレストを倒し、足を乗せる。⑤足を持ち上げフットレストをたた
み、足を下ろす。⑥車いすから利用者役が立つ。⑦介助者役が車いすをたたむ
- ⑧介助者役と利用者役を交代して①～⑦を実施。

チェックポイント

- 自己紹介をちゃんとやっているか?
- 自己紹介時に目線をあわせているか?
- 足の裏を持って介助しているか?
- フットレストの上げ下げはきちんとできているか?
(フットレストをきちんとたたまないで車いすを閉じることができません)
- 勝手に車いすを動かしている子どもには「後で動かせるから」と注意してください。

終了したら再度集合してチェックポイントを確認

6 キャスター上げ、段差・悪路の介助について

○車椅子は平坦な場所なら楽に移動できます。平坦な場所では楽しい乗り物とさえ言えるでしょう。しかし実際の道路や建物では段差・砂利道・ぬかるみ等さまざまな障害(バリア)があります。段差への対応はぬかるみや砂利道等で車いすが進めなくなった場合にも応用が出来る「介助の基本」です。



「段差を乗り越える」

①段差に対して直角に近づきます。段差が高い場合は利用者のつま先が段差にぶつからないように注意します。



②「段差です。あげます。」と必ず声かけをして、ステップングバーを踏み、ハンドグリップを下方に押し付ける様にして、キャスターを上げます。



③キャスターを45度程度まで上げたまま段差に近づきます。



- ④この時、利用者役が怖がって、身体を前に倒してしまう場合があります。
重心が前にかかり、非常に重くなってしまうため、介助が難しくなります。

段差を乗り越えるには介助者は声かけを忘れず、利用者は相手を信じるという両者の協力(信頼)がなければできないことを伝えてください。



- ⑤段差に大車輪が着いたことを確認したら、キャスターを段差の上におろします。



- ⑥身体を押し付けるようにして、段差に大車輪を押し付けるようにして、押し上げます。

この時、腕力で持ち上げるのではなく押し上げることを強調してください。



「段差からおろすとき」

- ①「段差おろします」と必ず声かけをして、後ろ向きでおろします。

前向きでおろすと車椅子が前に傾き、利用者が滑り落ちてしまう危険があります。段差だけでなく急な坂道等も同様に後ろ向きで降ろすのが基本です。



- ②身体を押し付けるようにしてささえながら、段差と大車輪が離れないようにしてゆっくりおろします。



- ③大車輪をおろしたら、ステップングバーを踏んでキャスターをあげます。

前が見えないため利用者役は特に恐怖感を覚えませんが信頼して身を任せ
るように伝えてください。

車いすは45度の角度でバランスがと
れるようになっています。故意でない
かぎり、後ろに倒れることはありません。
倒れた場合は介助者の責任である
ことを強調してください



④キャスターをあげたまま充分に下がって、ゆっくりおろします。



「でこぼこ道等悪路の介助」



ちょっとしたでこぼこ道でも、キャスターが引っかかって進めなくなってしまう。
キャスター上げを行い、45度の角度を保ちながら、少し勢いをつけて押すことにより
通り抜けることができます。
※波状路は市社協で貸し出します。波状路を使う場合は必ずガムテープ等で固定し
てください。

説明が終わったら

二人一組のペアになってもらいます。

適当な段差が無いときは体操用のマットを並べ、一列になって段差の昇降を体験します。

- ①介助者役が車いすを開く。②利用者役が座る。③お互いに自己紹介
- ④足を持ち上げフットレストを倒し、足を乗せる。⑤段差を乗り越える。
- ⑥段差から下ろす。⑦足を持ち上げフットレストをたたみ、足を下ろす。⑧車いすから利用者役が立つ。⑨介助者役が車いすをたたむ
- ⑩介助者役と利用者役を交代して①～⑨を実施。

チェックポイント

○自己紹介はきちんとできているか

○段差の上げ下げをするときの声かけはきちんとできているか

終了したら再度集合してチェックポイントを確認

7 車いす体験(介助とハンディキャップ体験)

① 車いすの動かし方の説明

実際に車いすに乗って説明します。

・まっすぐ前に進む

ハンドリムを持って、両手を同じ力で前に漕ぎます。

・まっすぐ後ろに進む

ハンドリムを持って、両手を同じ力で後ろに漕ぎます。

・曲がる

曲がりたい方向のハンドリムを動かないように押さえ、もう片方のハンドリムのみを前に漕ぎます。

・その場で回転

片方のハンドリムを前に漕ぐと同時に、もう片方のハンドリムを後ろに漕ぎます。※回転するときにはかなりのスペースを使うことを伝え、車いすは狭いところが苦手なことを印象付けましょう。

② 体験のルール説明

・事前に決めたコースを説明

・体験は利用者役と介助者役の二人一組で行います。

※一人がコースを一周したら交代します。この時にも自己紹介を忘れずに!

・体験の目的は車いすを利用したら、いつもの学校や通学路が普通に歩いた時とどう違うかについて考えてもらうことです。車いす利用者役の人は、押しってもらうのではなく、できるだけ自分の力で車いすを使って歩き、困ったときだけ、介助者役に協力してもらうように説明してください。

・介助者役は頼まれたとき意外、車いすを押す必要はありませんが、危険なことがあったらいつでも手助けできるように必ず車いすの後ろに立ち、いつでもハンドグリップを持つことができるようにしているよう説明してください。

③ コースの設定

この体験は介助の体験というよりも普段、自分たちが利用している学校やその周辺が車いす利用者にとって、どのような状況なのかを考えてもらうことが目的です。次のチェックポイントを活用しながら、屋外、屋内を併用してコース設定を行います。

豆知識：バリアフリーは誰のため・・・

パラリンピックは障害者のオリンピックといえる世界的な競技大会。以前、日本でパラリンピックが行われた時にこのような話があったそうです。開催に先立ち、海外競技団体の方が日本を訪れ、開催地を視察しバリアフリー化についていくつかの指摘を行ったそうです。

その時の日本側の最初の答えは「ボランティアがお手伝いするので直さなくても大丈夫です」とのことでした。思いやりからの発言ですが、これは裏返せば「一人では外出できない」ことを意味します。せつかく来日するわけですから競技の無い日は自由に日本を楽しみたい。競技団体の方はこう言ったそうです。「朝から晩までお礼を言っていたのでは気が滅入ってしまう。私たちはもっと自由に日本を楽しみたいし、バリアフリー化は障害者のためだけではないのでこの機会に検討してほしい」子ども達にこの話を伝える時には併せてこのような質問をします。お父さんやお母さんが一日中ついてきたらどう思う？子ども達は一律に「いやだあ」と言います。またこんな質問もします。車いすの人以外で段差とかで困る人ってだあれ？お年寄り、目が不自由な人等様々な意見がでますが意外と気づかないのが「君達がおなかにいたときのお母さん」や「君達が赤ちゃんの時、ベビーカーを押していた家族」です。このことを伝えることにより、バリアフリーが障害者だけのためではなくみんなのためだということを伝えています。

(1)屋外の場合



- 違法駐車防止用のポール。
違法駐車をする人が多い場所に設置されています。モラルの低下により新たなバリアが増えています。
歩道に駐輪している自転車も同様です。



- 電話ボックス
一般の電話ボックスは車いす利用者は使用することが出来ません。



○排水溝のカバー(グレーチング)

まっすぐ通るとキャスターが溝に引っかかってしまいます。

段差同様にキャスター上げを行うかカバーの上を斜めに通過することで防ぐことができます。



○道路と歩道の間で斜めに傾斜している場所。

車輪を同じ力で動かしていると傾斜側に落ちていきます。傾斜している側の手で強く漕げばまっすぐ歩くことができます。

車道側に落ちてしまう危険がありますので介助者役だけでなく講師の方も十分に注意する必要があります



- 砂利道やでこぼこ道等
キャスターがひっかかりますので、
キャスターを上げた状態で通り抜けます。

(2)屋内(体育館等)の場合

※屋内で体験を行う場合には、屋外のシミュレーションが主になります。



- スロープを利用した坂道の体験
※スロープは市社協で貸し出します。



- 波状路を利用したでこぼこ道の体験
キャスター上げを行い、少し勢いをつけて押すことにより通り抜けることができます。
※波状路は市社協で貸し出します。波状路を使う場合は必ずガムテープ等で固定してください。



○マットを利用した砂利道やぬかるみ等の体験

※ マットは段差の代用としても使えます



○体育館の水のみ場を利用した体験

※車いす利用の場合、このような水のみ場では水を飲むことができません。

車いすの方が利用しやすい水のみ場や台所は流し台の下に車いす(下半身の部分)が入るスペースが設けられています。



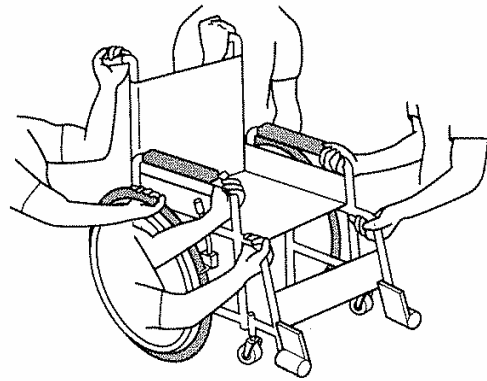
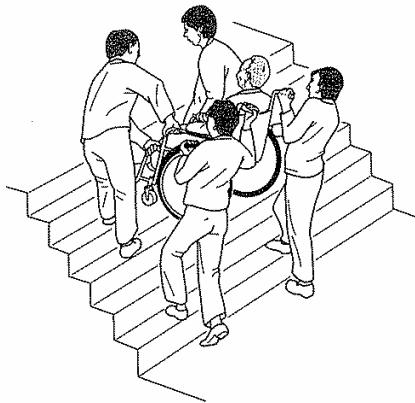
○廊下から体育館の入り口

※段差介助が必要です。



○パンフレットスタンドを利用した体験
 ※高い所のものがとれなくなります。
 自動販売機等を想定しています。

(3) 階段の昇降



時間に余裕がある場合は階段昇降を行いましょう。階段昇降は原則として4人で行います。

①体重の軽い子を利用者役に選び、4人の生徒を集めます。②車いすの向きは、昇るときも降りるときも利用者が階段の高い方を見るようにします。(協力者の1人が途中で車いすを保持できずに下に降りてもこの体制であれば利用者が前のめりになるなどの危険は避けられます) ③協力者はそれぞれ図のように、車いすの取り外しできない部分を持ちます。キャスター側の協力者はフットレストの上とアームレストを持ちます。バックレスト(背もたれ)側の協力者はグリップと大車輪を持ちます。大車輪は必ずブレーキをかけます。④持ち上げる時はタイミングを合わせるために「持ち上げます、1、2、3」など声をかけます。こうして数組を交代で階段昇降の体験を行います。階段昇降を実際に行うことは、小中学生には体力的に難しいので、実際に困っている人を見つけたときは周りの大人を呼ぶように伝えてください。

「ホームヘルパー養成研修テキスト 2 級第 4 巻」より

(長寿社会開発センター <http://www.nenrin.or.jp/index.html>)

8 まとめのお話

体験が終わったらまず、子ども達に感想を聞きましょう。

「大変だった」、「楽しかった」等さまざまな意見が出ると思います。

繰り返しになりますが車いすは、子どもたちにとって興味深いものです。そのため、ともすれば楽しい乗り物になってしまいます。もちろん車いすが暗いイメージで考えられるよりは良いとは思いますが体験の感想が単に「楽しかった」では正しい理解とは言えません。また逆に車いすの大変さだけが強調されて「車いすの人はたいへんだなあ、自分は健康でよかった」等の感想も同様に正しい理解とは言えません。

○バリアフリーについて考えるヒント

体験終了後に子ども達がバリアフリーについて考えてもらうために、次のようなヒントを投げかけています。

- ①「今日、何をしたかという、普段、歩いている学校やその周りを車いすで歩いてみただけです」

特別なことをした訳ではない。いつもの風景が車いすを利用することによってどう変わったかを意識させるために投げかけています。

- ②「自分や家族が明日から車いすで生活するようになったら、家で困ることは？」
2階にいけない。お風呂、トイレ、段差、手すりの設置、水のみ場を経験しているので台所等さまざまな意見を引き出しましょう。

街中だけでなく、自分の生活する場所にも様々なバリアがあることを意識してもらうために投げかけています。

- ③「身の回りがバリアフリーになったら皆さんは暮らしにくくなりますか？」

身の回りがバリアフリーになっても、健常者が不便になることはありません。

一般にバリアフリーといいますが、実は誰にでも使いやすくなるというイメージがありますが、実は誰にでも使いやすくなるのです。だからバリアフリーはみんなで考えることなのです。このような考え方をユニバーサルデザインとも言います。

○まとめのお話

車いす体験を通して様々な物理的なバリアについて体験を進めてきましたが、実際に障害のある人が最も困るバリアは「心のバリア」です。それは、「障害者だから、お年寄りだから〇×できない」と思われてしまうことです。子ども達には前述の話をした後「君達だって一人ひとり違うのに子どもだから〇×できないと言われたらいやだよね？」と言うと理解してくれるようです。障害のある人を理解するためには「障害」ではなく「その人」を理解するということ。体験の中で自己紹介やコミュニケーションを強調するのはそのためです。子ども達に「心のバリア」について考えていただくために一例として、次のようなお話をしています。

① ヘレン・ケラーってどんな人？(小学生向け)

この質問をすると子ども達は必ず「目が不自由で耳が聞こえなくて口をきけない人」と言います。そして答えた子どもに質問です。

○ 君の名前は

◇ 川端(仮名)です。

○ じゃあ川端(仮名)さん。君が明日「目が不自由で耳が聞こえなくて口をきけなくなった場合、川端(仮名)さんの名前はヘレン・ケラーになるの？

◇ ならないです。

○ ならないよね。私はヘレン・ケラーが「どんな人」かをみんなに聞いたけど、川端(仮名)さんを始め、みんなの多くがヘレン・ケラーを「目が不自由で耳が聞こえなくて口をきけない人」と思った。でもみんなが思ったのはヘレン・ケラーの「障害」であって「どんな人」ということとはちょっと違うよね。「どんな人」かは話してみなくちゃ分からない。だから自己紹介を含めてまずお話することを大切にしてください。

② 僕は一人で買い物に行く(中学生向け)

市内を含め、全国には障害のある方自身が有料で介助者を雇って共同生活を行う、ケア付き住宅があります。市内青葉にあるケア付き「コーポ・シャローム」に〇さん(20代男性)が引っ越してきました。〇さんは「脳性まひ」と言う、重い障害があり、身体が自由に動かないため電動車いすを利用しています。〇さんは常に一人で買い物に行きます。彼があるお店に行った際、店の人が驚いたのか隠れてしまったそうです。

そんな風に苦労されている〇さんに、ある日、介助者の人が言ったそうです。「いっしょに買い物に行きませんか？」〇さんはこう言って断りました。「ボランティアの人といっしょだと、僕が買い物しようとしても店員が僕の方を向いてくれない。障害者には必ずつきそいがいると思われるのもいやだし、何より自分のお金で自分の好きなものを自分でお店の人とやりとりして買いたいんだ。だから苦労は多いけれど、ボランティアは必要ないよ」、介助者の人は素直に「かっこいい」と思ったそうです。

障害の有無に関わらず、「自立」して生活するにはリスクと責任が伴います。〇さん

は地域の中で、単に助けを求めたり、保護されるのではなく、お金を払って生活に必要な介助者を雇い、自分でできることは自分でして生活しています。市内にはこのように生活している方がたくさんいます。自己責任のうえでひとり暮らし等をして、その結果として自由を得る。これが「自立」です。いずれ「自立」する中学生の皆さんはぜひその生き方の参考のひとつにしてほしいと思います。

コーポ・シャロームは 1986 年、市内青葉に障害のある方々によって設立されたケア付き住宅です。

障害のある方自身が設立したケア付き住宅としては日本初のケア付き住宅であり、このような自立生活活動の発祥の地であることは相模原市に住む者として誇りだと思っています。