

福祉体験学習参考資料  
(2022年5月更新)

児童・生徒のための

# アイマスク体験指導の 手引き



長崎市社会福祉協議会

# 目 次

1	アイマスク体験の目的	2
2	アイマスク体験のスケジュール	2
3	目が不自由な人への基本的な接し方	3
4	机でアイマスク体験	5
5	目が不自由な人のガイドの仕方	6
6	アイマスク体験・ガイド体験について	8
7	まとめのお話	9

# 1 アイマスク体験の目的

アイマスク体験の目的は「できること探し」です。

目が不自由だと何もできないと思い込んでいる児童・生徒が、「目が不自由でもできることはたくさんある」と気付く機会にしてください。

その後、「できることが多いけど、不便なこともあるよ」という流れで、「自分にできるお手伝い」を考えていきます。

また、目が不自由な人と一緒に歩くときのガイド（手引き）方法も学習します。

## 注意

アイマスク体験が「目の不自由な人は何もできない」、「目の不自由な人は恐怖の中で生きている」という植え付けにならないようにしてください。

# 2 アイマスク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 ・目が不自由な人への基本的な接し方	3ページ参照
10分	・机でアイマスク体験 ・生徒・児童が体験	5ページ参照
15分	・ガイド方法の説明	6ページ参照
30～40分	・アイマスク体験・ガイド体験	8ページ参照
15分	まとめのお話	9ページ参照

### 3 目が不自由な人への基本的な接し方

人は五感（視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚）によって、様々な情報を得ています。その中でも目から得る情報は、80%近くになります。（個人差はあります）その情報が無くなったら、日常の生活や学校生活をする中でいろいろ不便なことが出てきます。

あなたの目が見えなくなったらどうなるでしょう？

もし、目が不自由な人が、まちで困っていたら、あなたがその人の目になってください。

あなたの「お手伝いしましょうか？」のひとことで、目が不自由な人は安心して歩くことができるのです。

お手伝いのやり方については以下のようなことに注意してください。

#### [1.あいさつ]

目が不自由な人にあいさつするときは、声だけでなく、あくしゅをしましょう。

目が不自由な人は、あくしゅすることで、あなたの身長やあなたのいる方向がわかります。



#### [2.場所を伝える]

目が不自由な人に、歩く方向やテーブルの上にある物の位置を伝えるときは、時計の文字盤の位置で伝えましょう。目の不自由な人が向いている方向を12時として伝えます。

右図で例えれば、「3時の方向にお茶があります。」



#### [3.お手伝いしましょうか？]

目が不自由な人が、何かを探していたり、困っているときは、「どうしましたか？」、「だいじょうぶですか？」と声をかけましょう。

あなたのひとことで、目が不自由な人が暮らしやすくなるのです。



#### [ 4.横断歩道では]

目が不自由な人が困ることの1つに横断歩道があります。目が不自由な人は横断歩道の色がわかりませんし、盲導犬も信号の色を判断することはできません。

みなさんの「青ですよ」という言葉が、目の不自由な人の安全につながります。



#### 豆知識：<sup>はくじょう</sup>白杖について

『道路交通法 第 14 条（目が見えない者、幼児、高齢者等の保護）』には、「目が見えない者（目が見えない者に準ずる者を含む）は、道路を通行する時は、政令で定める杖（政令で定める杖は **白または黄色**）を携え、または政令で定める盲導犬を連れていなければならない。」とあります。

そして、「白杖を持った方に出会った時には、安全に道路を横断することができるように努めなければならない。」と定められています。

白杖の役割は、

☆ **安全の確保**（前方の障害物や危険の防御）、

☆ **情報収集**（路面の情報収集：路面の状態・歩道の切れ目など）、

☆ **シグナル発信**（ドライバーや他の歩行者へ注意喚起）

などといった役割があり、白杖の色は国際基準で「白」と決められています。が、雪が多い地域などでは「黄色」が使われているところもあります。



## 4 机でアイマスク体験

いきなり歩いてアイマスク体験をすることは子どもたちにとっては、非常に危険です。

そのため、まず目が見えないという感覚を知るために、席に座ったまま作業をしたり、机の中のものを探って目的のものが出せるか、などといったことをして目が見えない不便さを知ってもらいます。

### 注意

机の中から物を取り出すときに、はさみやカッターが手にささらないように安全に配慮をしてください。

### 1 体験内容

#### 体験ケース1

アイマスクをして、机の中から「国語の教科書※」を取り出してみる。

手探りで取りたいものを取る難しさを体験します。

※取るものは、どの教科の教科書でもノートでもかまいません。



#### 体験ケース2

折り紙を机の上に出して、アイマスクをして、折り紙を折ります。

まずは、半分に折ってみて、紙ヒコーキのようなものが折れるか体験します。



### 2 体験してみて

教科書を取るのには難しいと思いますが、筆箱や縦笛などは取ることができるといいます。

折り紙についても、難しい折り方はできなくても簡単なものであれば、折ることができるといいます。

この体験は「目が不自由だと何もできない」という先入観を拭うために、普段の学校生活の中でも「目が見えなくても意外にできるんだ」という感想を引き出してください。

## 補 足

「歩く」ということは、単に「足を交互に出す」という動作だけではありません。

見える人は今歩いているところは、歩道なのか車道との区別がない道なのか、どれだけの道幅があるのか、その道幅のどのあたりを歩いているのか、電柱やポールがどこにどの間隔であるのか、どんな人がどの方向に何人ぐらいどんなスピードで歩いているのか、など大量の視覚情報を、気付かないままに入手して気付かないままに処理して歩いているのです。

つまり視覚情報をたよりにして、その他の情報は伝わってはいる物のあまり利用していない状況で歩いているのです。

それに対して見えない・見えにくい人は、視覚以外からの情報を有効利用しています。ですので誘導者といっしょに歩くだけで多くの情報が得られ、障害は激減するのです。

人が外界から収集する情報の80%以上は視覚から得ると言われています。

人は必要な情報が十分に得られないと、不安を感じます。

座っていて動かないで安全な状況であるときさえ、アイマスクをすると、今まで確認できていた周囲の状況が視覚から入らなくなるために「怖い」という感情が起こります。

まして、「歩く」ということは身体を移動させることであり、そのために通常は膨大な視覚情報を得て行っている動作ですから、突然視覚をふさいだ状態で「歩きましょう」と言われることは、とても不安なのが当たり前です。怖くて当たり前です。何もできなくて当たり前です。

見えている人がアイマスクで視覚情報を遮断されるという慣れない環境の中で、今まで気にかけていない情報(\*1)に気付き、それを瞬時に有効利用できることはまずありえないことです。

(\*1)周囲の音(聴覚情報や空気の動き(触覚情報)などの、見えない人が有効活用している視覚以外から得られる情報

## 5 目が不自由な人のガイドの仕方

ガイドとは…

目が不自由な人の外出の付き添いを行うことです。

目が不自由な人の意見にもとづいて、移動の介助などを行います。

### [1.基本姿勢]

目が不自由な人(アイマスクをしている人)とガイドする人がペアになります。

ガイドが、目の不自由な人の斜め半歩前を歩きます。

目が不自由な人は、ガイドのひじを軽く握ります。目が不自由な人の背が高く、ひじを握れない場合はガイドの肩に手をかけます。



### [2.狭い道、混雑している道では]

ガイドが前、目が不自由な人が後ろに立ち、一列になって進みます。

このときも、目が不自由な人はガイドのうでや肩を握ります。



### [3.声かけ]

ガイドするときが一番大切なことが「声かけ」です。

出発するとき、止まるとき、曲がる時、階段をのぼるときなどは、必ず次に何をするのか言葉で伝えましょう。

はじめまして、ガイドをする〇〇です。

今から出発します。2メートル先を左に曲がります。



今から階段をのぼります。15段くらいあります。

### [4.これだけはしないで…]

①手を引っ張ってガイドしない

②後ろから押してガイドしない

これらのことをすると、目が不自由な人は不安な気持ちになり、安全に歩くことができません。常に基本姿勢を保ちましょう。



## [5.楽しく歩く]

みなさんは、友だちと歩くときに黙って歩きますか？

友達と話をしながら、楽しく歩きますよね。安全が第一ですが、楽しく歩くことも意識しましょう。

## 6 アイマスク体験・ガイド体験について

まず、2人1組でペアを組みます。なるべく背丈が同じ者どうしでペアを組むのが望ましいですが、体格差による誘導の不便さの体験という見地から見れば必ずしも同じ体格どうしである必要はありません。

ペアを組んだら、体験するコースの道順を説明して、先ほどの「目が不自由な人のガイド仕方」を再度確認します。

そして、以下のことを伝えてください。

- アイマスク着用者もガイド役も、視覚障がい者の立場に立って体験する。
- 視覚障がい者の方々がどんな時に不安を感じるか、どのような案内をしてもらえれば安心するかなどを考えながら体験する。
- ガイド役の方は、パートナーの安全に気をつける。
- 体験は真剣に行う。いい加減、ふざけた態度は大怪我の元。

以上の申し送りがすんだら体験を行います。

### 注 意

体験中の安全には十分配慮してください。階段などの危険な箇所には先生や見守りをする人物を置くなど、ケガなどがないように心がけてください。

## 7 まとめのお話

体験が終わったら振りかえりをしてみます。

### ①ガイドしているときに気をつけたことや難しかったことは？

安全に歩くために、どのような声かけや接し方をしたか、どんなことが難しかったか具体的に振り返ります

### ②アイマスクをしているときにガイドにしてもらって良かったことや、して欲しかったことは？

どのようなことが良かったのか、どのようなときに困ったのかを話し合おう。「怖い」という意見がでたら、どんな時が怖かったのか意見を出してもらいます。

- ①、②を踏まえて、目が不自由な人に対して、どのような接し方をすればよいか「目が不自由な人とのコミュニケーション」を考えます。

#### 『声かけの大切さ』

例えば・・・

- ・「あっち、こっち」よりも  
「10時の方向に1メートル」（具体的な方向を伝える）
- ・「今から階段をあがります」よりも  
「今から階段を10段くらいあがります」（具体的な情報を伝える）

というような、目が見えない人にどうやったら、これから歩く方向や、物の場所などを声でわかりやすく説明することができるか、危険なことを避け、安全に歩くことができるかを考えます。

そして、安全に歩くためにはバリアフリーも大切であるということを補足します。バリアフリーの一つとして、目が見えない人でもわかるように工夫がされているユニバーサルデザインというものがあります。

例えば・・・

#### ①お札

さわってわかるお札の種類。

お札の左下をさわってみると……。千円は一つ、五千円はタテに二つ、一万円はヨコに二つ点字が入っています

## ②シャンプーボトル

シャンプーとリンスをギザギザで区別。

目を閉じたままでもシャンプーとリンスを区別できるように、シャンプーのボトルにだけギザギザがついています。

シャンプーとリンス（またはコンディショナー）は、ペアで使われることが多い製品です。しかし、容器の形状がほぼ同じなので、製品の利用者からは「洗髪するときは目を閉じるので、シャンプーとリンスを間違えてしまう」などの声が寄せられました。そこで、先に使うシャンプーのほうに、凹凸のある「きざみ」や「切りこみ」が加えられることになったのです。

## ③図書カード

切り込みでカードの金額がわかる

図書カードなどには、ふちに丸い切りこみがあります。この切りこみでカードの金額や入れる方向がわかります。

## ④信号機

横断するときに音が出る

信号が青になると音が出て横断してよいことが分かります。

## ⑤かんビール

形が同じでも点字でわかるかんビール。

かんビールには、かんの上に点字が入っています。目が不自由でも、他の飲み物と区別できるようになっています

【①～⑤の図は次ページ以降にあります】

## ○まとめのお話

アイマスク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、実際に目が見えない障がいのある人が最も困るバリアは「心のバリア」です。それは、「障がい者だからできない」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できないと言われたらいやだね？」と言うと理解してくれるようです。障がいのある人を理解するためには「障がい」ではなく「その人」を理解することです。

①



②



③



④



⑤



**豆知識**

〈ユニバーサルデザイン〉

今後、少子高齢化や国際化、価値観(考え方)の多様化が進んでいく中で、障がいをもつ人やお年より、外国人、男女など、それぞれの特性(すぐれた能力・意思)や違いを越えて、すべての人が暮らしやすい社会を作っていくことが求められています。そのような社会を作るために、大切な考え方が「ユニバーサルデザイン」です。

**ユニバーサルデザイン・・・すべての人のためのデザイン**

体の状態や年齢、国籍、性別など、それぞれの違いを越えて、すべての人の暮らしやすさを考えた「まちづくり、ものづくり、環境づくり」を行っていきましょうという考え方です

■ユニバーサルデザインの具体例

<p>「まち」のユニバーサルデザイン</p>	<p>自動ドア、広いファミリートイレ、足元が広い洗面台、取り出し口が高い自動販売機、絵の入った案内看板、段差のない道路、スロープやエレベーターのついた建物、低床式バス、電光掲示板、点字シールのついた券売機 など</p>
<p>「もの」のユニバーサルデザイン</p>	<p>シャンプーボトルのギザギザ、テレホンカードの切りこみ、点字のついたアルミ缶、電卓や携帯電話の5についた凸時計、音声のでる電化製品 など</p>
<p>「こころ」のユニバーサルデザイン</p>	<p>みなさんは、困っている人をみたときに「どうしましたか?」、「お手伝いしましょうか?」と声をかけることができますか。困っている人に声をかけたり、障がいをもつ人、お年より、外国人などの気持ちを理解しようとするを「心のユニバーサルデザイン」といいます。 「心のユニバーサルデザイン」とは、人のやさしさで暮らしやすい社会を作っていくという考え方です。</p>