

福祉体験学習参考資料
(2022年5月更新)

児童・生徒のための

車いす体験指導の手引き



長崎市社会福祉協議会

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	車いすおよび開閉方法について	3
5	自己紹介と車いすに乗せるときの介助について	5
6	キャスター上げ、段差・悪路の介助について	7
7	車いす体験（介助とハンディキャップ体験）	10
8	まとめのお話し	15

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。」または車いす生活の大変さだけを感じて「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の取り組みについて考える」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・会場・定員（目が届く範囲と車いすの台数の関係から30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（目安）

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。	
20分	・車いすの動かし方の説明 ・生徒・児童に車いす自走の自由練習（交代で約5分づつ）	
5分	・キャスター上げ、段差の介助（昇降）について説明 ・体験コース説明 ・体験のルールについて説明	段差がなければ器械体操用マットを使用して体験
30～50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	

3 車いす各部の名称



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

※児童用車イスと一般的な車いすが長崎市社協にはあります。

「今日、皆さんが使う車いすは、多くは寄付でいただいたものなので大事に扱ってください。」と言添えて、車イスを大切に扱う気持ちを持ってもらってください。

豆知識：スポーツと車いす

障がい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100万円を超えるものもあります。それらの車いすは障がい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1分39秒(2020年4月現在)ですが、車いすマラソンの世界記録は1時間20分14秒です。つまり車いすの方が早いです。

以上のことを子どもたち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きます。



(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
シートを押し開きます。



- ④「たたむ時」
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、これより後、説明の際のモデル（車いすを利用する側の人）は子どもたち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。





③不自由な側の足を持ち上げて
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!」。そう車いすを押ししている2時間の間、一度も顔を見なかったのです。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ません。

説明が終わったら

子どもたち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？
- 不自由な側の足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

○車いす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がい（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。前輪をあげます。」と必ず声かけをして、テッピングバーを踏み、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 キャスターを約45度程度まで上げたまま段差に近寄ります。前輪が段差を超えたかを目視で確認をします。



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ったため、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段差に後輪が段差に着いたことを確認したら、前輪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、段差に後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付け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、段差と後輪が離れないようにしてゆっくりおろします。



- ③後輪をおろしたら、ティッピングバーを踏んでキャストをあげます。

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

車いすは約45度の角度で前後の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キャストターをあげたまま充分に下がって、ゆっくりおろします。



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さないように押さえ、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以外、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。（P 17「体験コース例」参照）

豆知識：バリアフリーは誰のため・・・

パラリンピックは障がい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。せっ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がい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？子ども達は一様に「いやだぁ」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、バリアフリーが障がい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きます。

(1) 屋外の場合



○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。



○砂利道やでこぼこ道等

キャスターが引っかかりますので、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



○段差の体験



○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。



○廊下から体育館の入り口
※介助が必要です。

体験コース例（屋内の体育館の場合）



屋外のコースも入れる場合は、上記の砂利道体験コースを外のコースに置き換えたり、天候や場所にあわせて作ります。

8 まとめのお話

体験が終わったらまず、子どもたちに感想を聞いてください。

「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たち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、歩いている体育館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、台所等さまざまな意見を引き出してください。

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うと障がいのある人にとって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ります。だからバリアフリーはみんなで考えることということになります。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、お年寄りだから〇〇できない」と思われてしまうことです。

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、つまり、「障がい」もその人の個性としてとらえるということを理解してもらえればと思います。

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」を行っていかうという考え方です

■ユニバーサルデザインの具体例

「まち」のユニバーサルデザイン	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
「もの」のユニバーサルデザイン	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
「こころ」のユニバーサルデザイン	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ことを「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こうという考え方です。