

わたしも ぼくも ボランティア

編集・
発行

社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会 千葉市ボランティアセンター
〒260-8618 千葉市中央区千葉寺町1208-2 千葉市ハーモニープラザB棟3階
TEL:043-209-8850 FAX:043-312-2886 URL:https://chiba-shakyo.jp/volunteer/



しょうがい
「障害」について家族や
ともだち
友達と考えてみよう!

し かく しょうがい
視覚障害について知ろう!

ふ じ ゆう
目が不自由な人

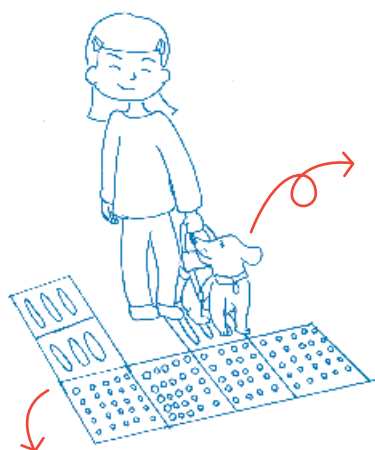
目が不自由な人の中には、生まれたときから見えない人と、病気や事故によって見えなくなってしまった人がいます。

言葉を知ろう!

★ **全盲** 両目どちらも見えないこと。

★ **弱視** 少し視力が残っていること。

(見える範囲がせまい、光がまぶしい、暗いところが見えない、色の区別がつかない…など)



★ **盲導犬**

目が不自由な人を助け、行きたいところまで案内してくれる犬。(全国に836匹しかおらず、町の中で見つけたらラッキーかも?) だけど、お仕事中なので触ったり声をかけたりしないで、温かく見守りましょう。

★ **誘導用ブロック**

安全に外を歩くためのブロック。方向を案内する誘導(線状)ブロックと、危険な場所を知らせる警告(点状)ブロックがある。

★ **点字** 指で触って読むことができる文字。

★ **白杖** 障害物がないか、地面に触れながら確かめるための杖。



— 目が不自由な人に対して、自分ができることは何だろう? —

★ **あいさつをしましょう!**

急に話しかけられると、誰だか分からずにビックリしてしまいます。
まずは自分の名前を伝えるところから始めましょう。

★ **気をつけること**

誘導用ブロックの上に、物を置かないようにしましょう。

★ **やさしく声をかけましょう!**

困っている人を見かけたら「何かお手伝いすることはありますか?」と声をかけてみましょう。

★ **一緒に歩くときは?**

半歩前を歩き、肩や肘を掴んでもらい、次にどうするのか言葉で伝えながら歩きましょう。

耳が不自由な人は、聞こえない・聞こえにくいために、日常生活の中で音による判断に困ってしまう場合があります。見た目での判断が難しく、困っているのに周りの人から気づいてもらえないことが多くあります。

★ ろう者

小さい頃から聞こえなく、話したり聞いたりすることが難しく、聞こえる人との会話は手話を使用します。

★ 難聴者・中途失聴者

聞こえにくい人や、病気や事故または歳をとることによって聞こえなくなった人です。他者と話ができる人が多いため、聞こえていると誤解されやすいです。

コミュニケーションの仕方 家族や友達で簡単な手話を覚えてみよう！

★ 手話

手の動きで伝え合う、目で見て分かる言語の一つです。

★ 筆談

書き文字によってお互いの意思を伝え合うコミュニケーションの仕方です。

文章は短く、見やすく「はい」「いいえ」をはっきり答え、難しい漢字はよみがなを！

★ 口話

相手の口の動きを読み取りながらコミュニケーションを取る仕方です。

口の動きが分かるよう正面からはっきり大きくゆっくりと！



だいじょうぶ
大丈夫？
5指をそろえた手の指先を左胸から右胸に移動させる



こんにちは
① 目の前で交差していた両手をさっと扇形に左右に開く
② 軽くおじぎをしながら、向かい合えた人差し指を曲げる



うれしい
手のひらを自分に向け胸の前で上下に動かす
表情で「うれしさ」や首の傾きで「大丈夫ですか？」と伝えてみよう！



よろしくお願いします
① 右手のにぎりこぶしを鼻にあて、少し軽く前に出す
② 手を開き、指をそろえて鼻のところから前に少し出す



おはよう
① 右手でこぶしを作り、こめかみのあたりにあてて下ろす
② 軽くおじぎをしながら、向かい合えた人差し指を曲げる



ありがとう
左手の甲から右手をタテに真上に上げる

— 考えてみよう —

地震や火事などが起こったときに、目や耳の聞こえない人は起こっていることが分からずに行動が遅れ、命を落としてしまうかもしれません。また、駅やお店などの緊急放送なども聞こえず、パニックになってしまうかもしれません。

自分にできることはどんなことでしょうか？
家族や友達と一緒に話し合ってみましょう！



耳に障害のある人のためのマーク
※緑色のマークです。



耳に障害のある人が運転している車を示すマーク
※緑色の円に黄色のチョウです。

誰もが快適に暮らせる社会とは？ ユニバーサルデザイン

ユニバーサルデザイン(=Universal Design)とは、バリアを取り除くだけでなく、障害の有る無しに関わらず、はじめから誰もが(ユニバーサル)使いやすく利用できる建物・製品・情報を作る(デザイン)することです。バリアフリーを一步進めた考え方と言われています。

●バリアフリーって？

高齢者や障害者等が生活していく上での障壁(バリア)を除去(フリー)するという意味

ユニバーサルデザイン7つの原則

1 公平性

身体的、心理的に使う人を選ばず、誰でも公平に使えること

2 自由性

使う人の能力や好みに合わせて使い方を選ぶことができること

3 単純性

知識・経験がなくても使い方が簡単にわかること

4 わかりやすさ

使う人にとって、その情報がわかりやすいこと

5 安全性

使うときに事故の心配がなく、安全であること

6 疲れない

使う人が疲れず、楽に使えること

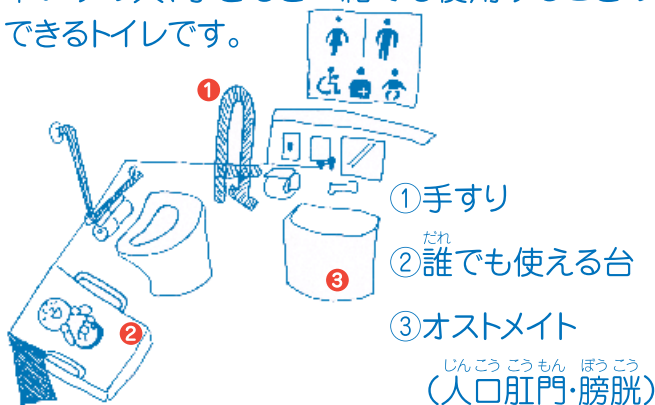
7 広い空間の確保

誰でも使いやすいように、空間(大きさ・広さ)があること

身近にあるユニバーサルデザインって？

多目的トイレ(多機能トイレ)

車いすの人、子どもと一緒に使用することのできるトイレです。



自動販売機

ユニバーサルデザインを取り入れた自動販売機もまちの中にあります。

①上段用補助用ボタン

②テーブル・手すり

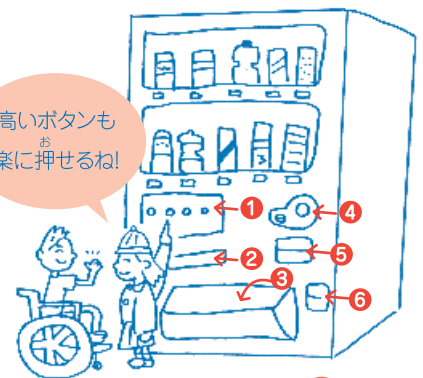
③自動開閉取出口

④硬貨投入部

⑤紙幣挿入受皿

⑥返却口受皿

高いボタンも
楽に押せるね!



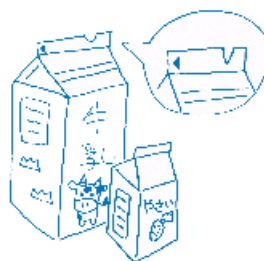
シャンプーとリンスのボトル

ボトルにはギザギザがあって、目をつぶっていても触ればシャンプーということがわかり、リンスと区別することができる。



牛乳パック

開け口反対側にへこみがあるのが牛乳ということが触るだけでわかる。



家の中やまちの中にあるユニバーサルデザインを探してみよう!



千葉市社協
マスコットキャラクター
「ハーティちゃん」

2023夏休みボランティア体験講座を開催しました!

今回の講座は、1日目に「オリエンテーション」「ボランティアとは何か?」「実際に行く体験先について」などを学んだ後、2・3日目に自分のいきたい施設・団体を選び、活動する内容でした。

夏休み期間中に小学4年生～
中学生3年生向けにボランティア
体験講座を開催しました。
参加者の感想を簡単に紹介
するよ!

「障害のある方のスポーツ団体のお手伝い」

講師：STT(サウンドテーブルテニス同好会)

「シニアサイン講座」

講師：点字と手話の勉強会「てとてん」

困ってる人を見たら
進んで手助けしたいと
思ったよ!

災害時など、どのようにお年寄りや
障害のある方々とうコミュニケーションを
とればよいか学ぶことができた!

ゴミを減らすには一人一人の意識が
大切だと思ったので、海に行ったとき
自分で拾えるゴミは拾っていきたい!

「『幕張の浜』の
清掃活動」

講師：NPO法人
アクア ドリーム プロジェクト
Aqua Dream Project

「切手整理
ボランティア活動」

講師：千葉市ボランティアセンター

「高齢者疑似体験・
車椅子体験」

講師：千葉市ボランティアセンター

切手などもリサイクルすることが
大切だと知り、見たことがない切手も
あり楽しかった!

自分が高齢者や車椅子の方の立場に立つと
その大変さがよくわかった。これからは困っている人を
見かけたら積極的に手助けをできるようにしたい!

今年も7月から8月にかけて夏休みボランティア体験講座を開催する予定です。

きっと良い経験になると思いますよ♪

小・中学生のみなさんへ

「福祉」とは、自分だけでなく、友達や家族、ご近所の方など、周りの人たちを思いやり、支え合い助け合いながら暮らしていくことです。みなさんが少しでも幸せに暮らせるようこの「わたしもぼくもボランティア」を家族や友達と一緒に読んでみてください。

保護者の皆様へ

千葉市の児童・生徒たちが“やさしい気持ち”溢れる人間に成長することを願い、この「わたしもぼくもボランティア」を作成しています。本冊子を活用して家族で「福祉」について考える時間を作っていただけると幸いです。