

はじめの第一歩！

—からだの不自由な友だちとなかよしになろうよ—

香川県立高松支援学校

ぼくたち、わたしたちのことについてちょっと聞いてくれるかな？

ぼくたち、わたしたちは、

みんなと同じようにはからだを動かすときにむずかしいところがあるんだよ。

だから、車いすを
使ったり、つえを
使ったりして歩
くんだ。

手や足を動かそ
うと思っても、な
かなかうまく動
かせないんだ。

立ったり、歩い
たりするのも
けっこう力が
いるんだよね。

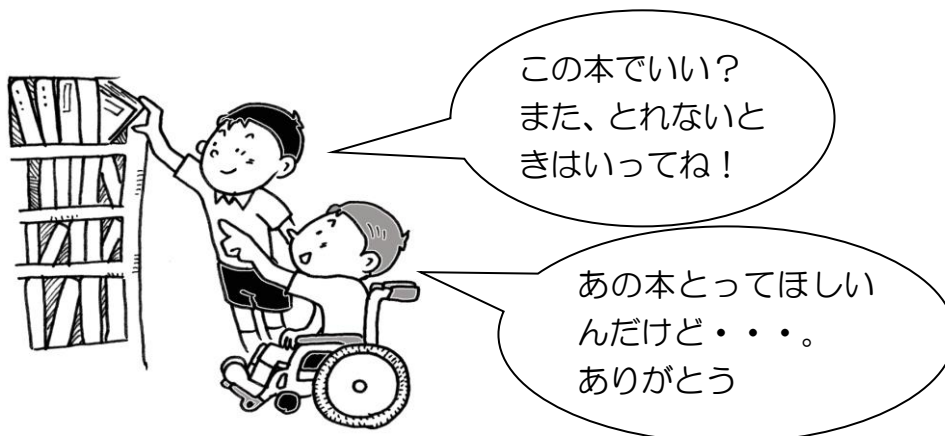
うれしいことやか
なしいこと、いや
なこともあるし、
おこるときもある
よ。

みんなと同じよ
うに遊んだり勉
強したりしたい
という気持ちは
同じだよ。

みんなとなんにもかわらないんだ
～。本当は、みんなと同じように
したいんだ。

でも、手伝ってもらわないとできないことがあるんだよ。

全部しなくてもいいから、ちょっと手伝ってくれないかな？



おねがいがあるんだあ！

ぼくたち、わたしたちのお手伝いをしてくれるときに、
ちょっと気をつけてほしいことがあるんだ。

☆急に声をかけないでね。びっくりしてとびはねちゃうかもしれ
ないからね。

☆手や足ややさしくさわってね。すぐには動かないかもしれない
からね。

☆本やノートを見せてくれるときは、見えやすい位置があるからどこにお
けばいいか聞いてね。

☆車いすをおしてくれるときは、ゆっくりおねがいしま～す。

☆でも、一番してほしいことは、ぼくたちやわたしたちと友達になってほしいんだ。

☆いっしょに話をしようよ！



車いすをうごかすのを手伝って！

☆まず、どう手伝え方がいいか聞いてね。

☆動き出すときや止まるときは声をかけてね。
(急に動くところいんだ～。)

☆坂道は力があるから、一人で上がったり下りたり
できないときがあるから手伝ってね。

☆階段や段差は上がれないからお願いしま～す。

☆いっしょに話をしながら動きたいんだ。

だれか、いないかな？
ひとりじゃ、
あがれないよ。



車いすを動かすときにちょっとしたわざが必要なんだ。

それを教えるね。簡単だからだいじょうぶだよ。



車いすを動かすときに大切なこと・・・。

☆ブレーキを確認してね。

☆からだを止めているベルトははがさないでね。

☆行きたいところやしたいこともあるから、
どこに行きたいか聞いてね。



☆急に動いたりまがったりしないでね。

☆ゆっくり動いてね。

☆止まるときには声をかけてね。

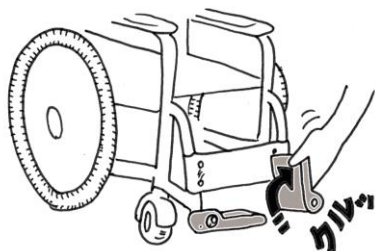
☆動かすのがむずかしいときは無理をしないでね。



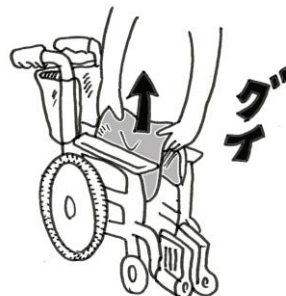
あとは、絵で説明するね。

1 車いすのたたみ方

まずは、ステップを上げよう。

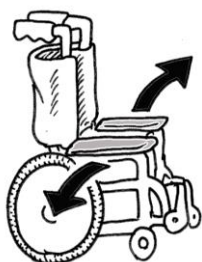


シートのまん中を持って持ち上げよう。

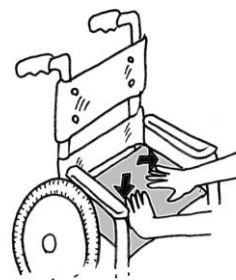


2 車いすのひろげ方

横にひろげよう。



指をはさまないように気をつけてね！

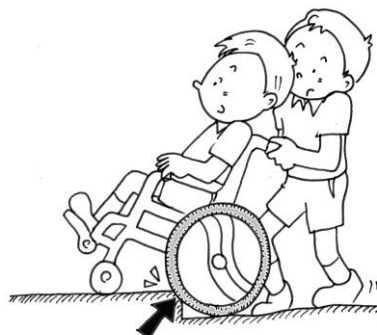


3 段差をあがろう(キャスターあげ)

前の小さなタイヤ(キャスター)をあげよう。
棒（テッピングバー）を踏みながらあげようね。

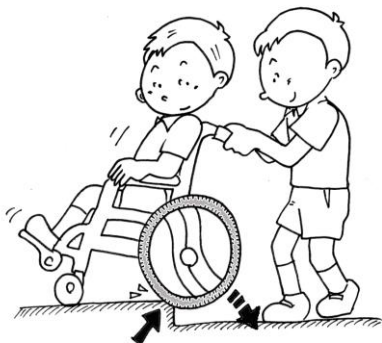


後ろのタイヤを段差のかどに押し
当てながら持ち上げてね。

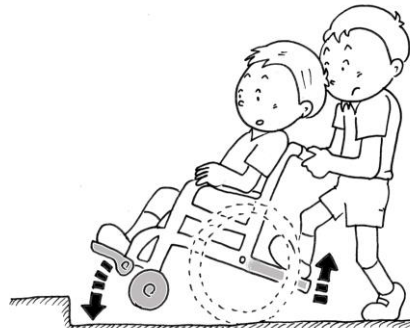


4 段差をおりよう

かどに後ろのタイヤを押し当てながら
ゆっくりおりよう。



手と足を使ってね。
前のタイヤはゆっくりおろしてね。



5 のぼり坂(スロープ)ののぼり方

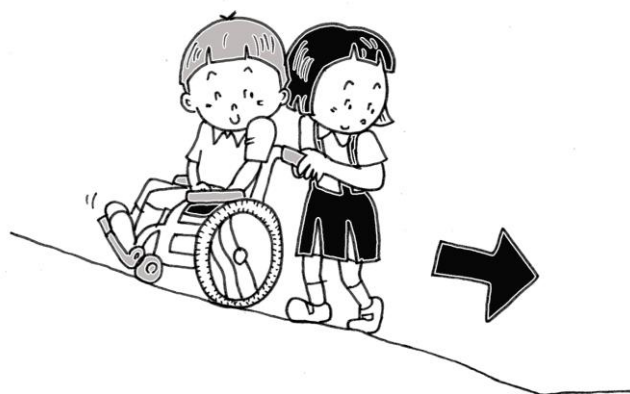
進むほうに向かって押してね。
ゆっくり押してね！



くつがぬげないように、くつはしっかりかかとまではいていてね。

6 くだり坂(スロープ)のおり方

おりるときは、バックでおりてね。
後ろが見えないから、声をかけながらおりてくれたらうれしいなあ。



足がすべらないように、しっかり足をふんばってね。

さいごまで読んでくれてありがとう。

みんなをまってるからね。

いっしょに遊ぼうね！