

V 視覚障害

1. 「視覚障害」ってどういうこと？

視力検査表の上のほうにある大きな文字や符号がやっと見える人は弱視、全く見えない人は全盲です(かなり見えにくくても、めがねや、コンタクトレンズで見えれば、視覚障害ではありません)。

このような人を視覚障害者といいますが、見え方の違いや目の不自由になった原因、時期もさまざまです。

弱視の人には、ぼやけて見えたり、見える部分(視野)が狭かったり、暗いところで見えにくかったり、明るいところがまぶしすぎたり、いろいろな見え方の人があります。



[正常]



[視野狭窄]



[中心視野欠損]



[羞明]



[夜間正常]



[夜盲]

今は、生まれたときから見えない人より、事故やさまざまな病気から人生の半ばで視覚障害になる人が増えているんですって!



2. こんな生活を送っています

1) どうやって情報を得るの？

○ 見てわかるコミュニケーション(弱視の場合)

- ・拡大鏡
- ・電子ルーペ
- ・拡大読書器(字を大きくしたり、白黒反転する)

○ 触れてわかるコミュニケーション

- ・点字図書
- ・点字ディスプレイ
- ・点図



[拡大読書器]

○ 音声によるコミュニケーション

- ・録音図書 (CD やインターネット上のサピエ図書館で提供されています)
- ・音声ガイド付きの演劇や映画 (スマホアプリとしてUDCast を利用します)
- ・音声パソコン ・スマートフォン ・音声読書器 ・対面朗読サービス

○ コミュニケーションを支えるボランティア

- ・本などを点訳、音訳する。直接、対面で朗読する。映画に説明音声をつける。
- ・町の広報紙などを「声の広報」として、テープやCDに録音して伝える。

2) どんな仲間がいるの？みんなとの関わり方は？

地域でのくらしにも、いろいろな努力が必要です。ご近所の人々に視覚障害を理解していただくように心がけながら接していますが、それでも地域での役割 (ゴミの立ち番、組長の仕事など) を担当することが難しいため、仲間に入りづらいつきながら暮らしている人もいます。

[さまざまなサークル、団体と関わって生活しています]

- ・ガイドボランティア ・IT機器操作支援ボランティア ・自助具製作グループ
- ・名古屋盲人情報文化センター ・同行援護従業者

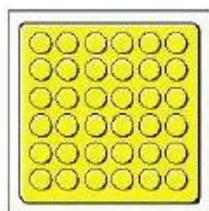
3) いろいろな移動手段と気をつけることは？

○ ガイドヘルプ

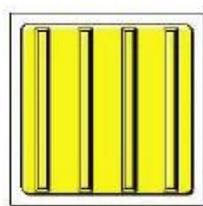
視覚障害者を誘導することを、ガイドヘルプと言い、一緒に歩く人の肩や肘に触れながら歩きます。

○ 白杖

視覚障害者が外出するときに使う白い杖のことです。左右に振りながら、杖の先で2歩前方の安全を確かめながら歩きます。そのとき、通路や駅のホームなどに点字ブロックがあると助かります。でも点字ブロックの上に、自転車や荷物を置かれるとたいへん困ります。また、白い杖を持っていることで、まわりの人に視覚障害者であるとわかります。



警告ブロック



誘導ブロック



[駅の点字ブロック]

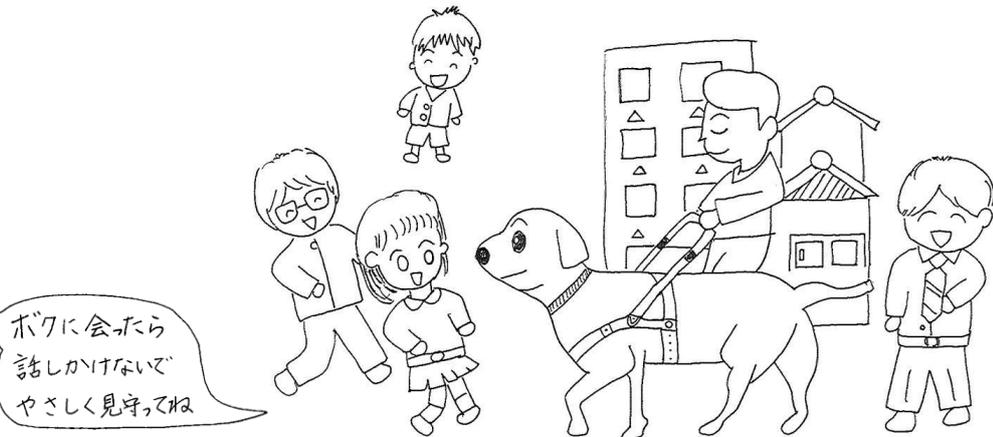


○ 盲導犬

視覚障害者を案内するために訓練された犬で、外出の時は、ハーネスを取り付けて歩きます。盲導犬を使用する人は4~6週間ぐらい、訓練センターで犬のお世話をしたり、一緒に歩くための訓練を受けます。



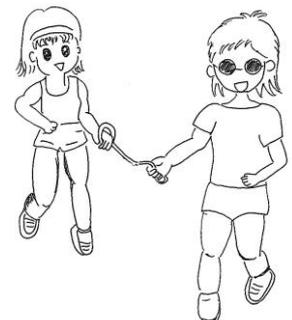
盲導犬がハーネスをつけて目の不自由な人と一緒に歩いているときは仕事中です。
こんなとき、みなさんも協力してほしいことがあります。



4) スポーツの楽しみ方は？

視覚障害者のパラリンピック競技は、陸上競技、トライアスロン、水泳、2人乗り自転車、5人制サッカー、ゴールボール、柔道、ボート、馬術などです。

マラソンでロープを持っていっしょに走る人をガイドランナー、水泳において壁に当たらないように棒でタッチする人をタッパー、サッカーにおいてゴール後ろで声をかける人をコーラーといいます。このようなさまざまな人のサポートとルールを工夫することで、競技以外にもいろいろなスポーツを楽しんでいます。



5) どうやって調理をするの？

炊事、洗濯、掃除なども使いやすい道具を選び工夫しています。調理するときは火を使うので、特に注意深く行います。

仕上がり具合は、音、におい、トングや菜箸などからの感触で判断できます。料理の材料や日用品などを、インターネットで注文したり、宅配サービスを利用することもできます。

6) どんな仕事をしているの？

以前はマッサージ、鍼灸の仕事につくのが一般的とされていましたが、現在ではパソコンを活用して会社の事務職につく人や、教師・プログラマー・パソコンのインストラクター・ピアノ教師・図書館司書・弁護士など、さまざまな分野で活躍しています。支援機器を取り入れたり、サポートする人を配置するなど周りの環境を整えることにより、仕事の幅は広がりつつあります。

7) 学ぶ場所はどんなところ？

- 愛知県立名古屋盲学校、岡崎盲学校、弱視特別支援学級
 - 名古屋市総合リハビリテーションセンター
- 歩行訓練や日常生活訓練、点字訓練やパソコン(ICT)訓練などを行います。

8) こんなことも知ってほしいな

白杖を持った人がスマートフォンを使っています。それを見て「見えないはずなのにおかしいなあ？」と思わないでください。弱視の人は、画面の文字を大きくすれば見えます。全く見えない人は、画面の文字を音声にして聞きながら使っています。

[暮らしやすくしてくれる道具や自具]

日常の動作を出来る限り、自分で行えるように特別に工夫された道具です。

音声のついた時計・計り・体温計・血圧計

点字のついた家庭用品タイマー・計量カップ・メジャー

一滴ずつ出てくる醤油さし・液体調味料を一定量注ぐことのできるポット

色を見分けて声で教えてくれる機器など、最近では数え切れないほどの便利グッズが売られています。

また、それぞれの人に合わせた道具をボランティアの人に作ってもらうこともあります。



[シャンプー]



[小銭いれ]



[スマホ撮影の台]

3. みなさんへのメッセージ

『無言の思いやり』

私は、もう長いこと武豊に住んでいます。数年前に、頭の血管の重い病気になり、大きな手術を受けました。一命を取り留めることはできたものの、そのときから、視覚に障害があるようになったのです。

友だちから「ガイドグループさくらんぼの会」のことを聞き、早速お仲間にしていただきました。外出の機会も増え、小中学校の福祉実践教室に参加するようにもなりました。目は不自由になっても、住み慣れた町ですから、近所のスーパーに一人で買い物に出かけます。

ある日のこと、いつものように買い物からの帰り道、白杖で足元の安全を確かめながら家に向かって歩いていますと、後ろから自転車で追いついてきた女の子が、私のそばで自転車から降りて、歩き始めました。

小学校中学年ぐらいのその子は、私のそばを着かず離れず、自転車を引いて歩いていきます。どうしたのかしらと思いながら、ふと気づきました。その子は、白杖の私を気遣ってくれていたのです。

家に近づき、私が細い路地に曲がると同時に、ひらりと自転車にまたがって、そのまま、すいすいと走り去って行きました。「まあ、なんて優しい子なんでしょう!」、言葉は交わさなくても、その子の思いやりや温かさが十分にわかりました。もしかしたら福祉実践教室で学んだのでしょうか。

私の心に、なんともいえない和やかさが満ちてきて、思わず笑みがこぼれたことでした。

(武豊町在住 70代 女性)



21歳のときに、大阪から知多半島へお嫁に来ました。3人の子どもを育て、かわいい孫も2人おります。

長男が中学生、長女と次男はまだ小学生だったころに、ママである私の目が、少しずつ見えにくくなり始めたのです。でも、家族の者たちに心配をかけまいと、工夫し、努力しながら炊事・洗濯・掃除・買い物など、頑張っていました。

そんなときに、「名古屋市総合リハビリテーションセンター」という所を知り、ママ友たちの励ましもあり、そこで訓練することに決めました。

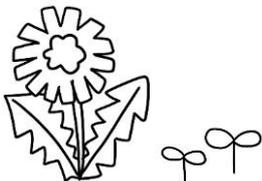
それから1年半、リハビリテーションセンターへ通い、「白杖歩行」・「音声パソコン」・「点字」などを、専門の先生から学び、習得しました。

この頃は、地域の小中学校の「福祉実践教室」に参加し、視覚障害のことが理解されるように活動しています。

《心のバリアフリー》

まだ2歳に満たない孫(男の子)と近所を散歩しました。孫は、ママとおててを繋いで、私は白杖で。また、次の日、散歩に行こうとしたときに、「どうじょ」と、孫が白杖を手渡してくれて、思わず笑みがこぼれたことでした。

(常滑市在住 50代 女性)



4. 視覚障害者ガイドヘルプ

目の不自由な人にとって、外出することは、大変難しいことです。ガイドの人とのコミュニケーションによって、安全、安心に楽しく外出できるのです。

☆ 平らなところをガイドするときは



自分の腕や肩を持ってもらいましょう。目の不自由な人は、持ったところを通してあなたの進むスピードや方向が分かり、安心して歩くことができます。あなたと目の不自由な人が並んだときの二人分の幅に気を配りながらその人の少し前をいつもどおりの姿勢で歩きましょう。

二人分の幅がとれないところでは、肘を背中に回して狭いところであることを合図します。

☆ 階段をガイドするときは



階段をガイドするときは、特に安全に注意しましょう。平らなところをガイドする姿勢のまま、階段の前で一度止まって「階段を上がります(降ります)」などと、はっきり言葉をかけて、一段先に上り(降り)始めましょう。階段が終わってところでも一度止まり、声で知らせましょう。

手すりがあるところでは、持つかどうかを聞いて、必要ときには、手を手すりに導いてあげましょう。

☆ 物の位置を伝えるときは



「6時にサンドイッチのお皿、3時にジュース」など、体の前のテーブルを時計の文字盤にたとえて説明すると分かりやすいでしょう。

この方法をクロックポジションと言います。

「手前にサンドイッチのお皿、その右にジュース」といった説明の方法もあります。「そこ」「あそこ」では分かりません。言葉だけで方向や場所を教えるときは、「右(左・前・後ろ)に〇〇メートルくらいのところ」などと具体的に伝えましょう。

点字一覧表 (凸面)

この表は読む場合(凸面から見た形)を示す。

五十音

あ	い	う	え	お
か	き	く	け	こ
さ	し	す	せ	そ
た	ち	つ	て	と
な	に	ぬ	ね	の
は	ひ	ふ	へ	ほ
ま	み	む	め	も
や		ゆ		よ
ら	り	る	れ	ろ
わ				を
ん	っ		ー	

にごる音など (濁音・半濁音)

が	ぎ	ぐ	げ	ご
ざ	じ	ず	ぜ	ぞ
だ	ぢ	づ	で	ど
ば	び	ぶ	べ	ぼ
ぱ	ぴ	ぷ	ぺ	ぽ

小さい「や・ゆ・よ」がつく音 (拗音など)

きゃ	きゅ	きょ	ぎゃ	ぎゅ	ぎょ
しゃ	しゅ	しよ	じゃ	じゅ	じょ
ちゃ	ちゅ	ちよ	ぢゃ	ぢゅ	ぢょ
にゃ	にゅ	にょ			
ひゃ	ひゅ	ひょ	びゃ	びゅ	びょ
みゃ	みゅ	みょ	ぴゃ	ぴゅ	ぴょ
りゃ	りゅ	りょ			

数字

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	数符
10	100	1000	1万							

アルファベット

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
k	l	m	n	o	p	q	r	s	t
u	v	w	x	y	z	外文字符	大文字符		
cm	kg	CD	NASA						

おもな記号

。	、	?	!
第1カギ	第1カッコ		
第1つなぎ符			

点字一覧表 (凹面)

この表は書く場合(凹面から見た形)を示す。

① 五十音

オ	エ	ウ	イ	ア
コ	ケ	ク	キ	カ
ソ	セ	ス	シ	サ
ト	テ	ツ	チ	タ
ノ	ネ	ヌ	ニ	ナ
ホ	ヘ	フ	ヒ	ハ
モ	メ	ム	ミ	マ
ヨ	ユ	ヤ
ロ	レ	ル	リ	ラ
ワ	ワ
ッ	ン

足音符 長音符

③ 拗音

キョ	キュ	キャ
ショ	シュ	シャ
チョ	チュ	チャ
ニョ	ニュ	ニャ
ヒョ	ヒュ	ヒャ
ミョ	ミュ	ミャ
リョ	リュ	リャ

④ 拗濁音

ギョ	ギュ	ギャ
ジョ	ジュ	ジャ
ヂョ	ヂュ	ヂャ
ビョ	ビュ	ビャ

⑤ 拗半濁音

ビョ	ビュ	ビャ
----	----	----

⑥ 数字記号

5	4	3	2	1 数符
0	9	8	7	6
150	25	10		
3.07	小数点	1994		

② 濁音

ゴ	ゲ	グ	ギ	ガ
ゾ	ゼ	ズ	ジ	ザ
ド	デ	ヅ	ヂ	ダ
ボ	ベ	ブ	ビ	バ
ポ	ペ	プ	ピ	パ

⑦ 記号・符号

第1つなぎ符	波線	棒線	点線
感嘆符	疑問符	二重カギ	第1カギ
中点	読点	句点	二重カッコ
			第1カッコ