

〔13〕身近なUD ～視覚障がい者発、生活の工夫～

きんきビジョンサポート

(発表者) 竹田 幸代 ・ 堀 康次郎 ・ 赤堀 浩敬
大森 敏弘 ・ 名富 康晃 ・ 山田千佳子

はじめに

見えない・見えにくい人であっても、家族の食事の用意をしたり、子育てをしたり、日常のさまざまなことを工夫して生活しています。

特別な福祉機器を使うこともありますが、ちょっとした工夫であったり、一般的に販売されているものであったり、百円均一ショップ（以下、百均）で見つけることができるものを便利に利用していることも多くあります。

きんきビジョンサポート（KVS）では、さまざまな機会を通して、視覚障がい者当事者や、ご家族や周りの方々へ、そんな生活の工夫やUD（ユニバーサルデザイン）の製品やサービスの情報を提供しています。

視力に問題のない晴眼者であっても、病気や加齢により、少し見えづらくなった方は、慣れない不便さを感じておられるのではないのでしょうか。また、どんな方であっても、洗髪のとことや、暗くて見えづらい場所などでの作業では、視覚障がいと似た状況を体験するのも知れません。

そんな時に、視覚障がい者の生活の工夫を、何かのヒントにさせていただけるのではないかと考え、今までの蓄積をまとめることにいたしました。

生活の工夫の中では「音・音声」の利用も大きなポイントですが、今回は、特に「見えやすさ」への工夫を取り上げています。

みなさまの暮らしのお役に立てますように！

1、見え方を知ろう

視覚障がい者の9割がロービジョン（弱視）で、全体の9割が、今まで見えていたものが見えなくなるという中途障がい者です。KVSでは、そういった方を対象に、スポットでロービジョン講座を開催しています。そこでは、おひとりおひとりの今の見え方を知っていただき、残っている視力を最大限に生かす工夫を提案しています。

「目が悪くて…」と一言と言っても、見えにくさは十人十色です。生活の工夫を考えると、ご自身の見え方を知ることはとても重要なのです。

また、一般的には「見えにくかったら、メガネをかければいじゃない」と思っている人も多くいらっしゃいます。ご自身の見え方を、周囲の人に理解してもらうことも大切です。

※ 文中、◎は一般店舗で、○は福祉用品を扱う施設、◇は百均で購入できるものです。

※ ◎○は、社会福祉法人日本ライトハウス 情報文化センター（大阪市肥後橋）で購入可能です。

見やすい文字を知る

くっきりとしたゴシック体の大きい文字が見やすい方、縦書きの明朝体の文字が見やすい方、小さい文字が見やすい方、黒地に白い反転色の文字が見やすい方、見やすさは人それぞれです。

新聞を見て、読みやすい文字を探してみましょう。(明朝体 11p) ※pは文字サイズの単位

新聞を見て、読みやすい文字を探してみましょう。(ゴシック体 11p)

新聞を見て、新聞を見て、新聞を見て、新聞を見て、新聞を見て、

新聞を見て、新聞を見て、新聞を見て、新聞を見て、新聞を見て、

11p

14p

20p

見やすい文字が分かったら、文字のフォント(書体)やサイズを覚えておく、または切り取って持っておきましょう。筆記用具選びにも役立ちます。

ペン先が1mmのシャープペンやボールペン、ノートに書いても裏うつりしない水性顔料のサインペンやマーカー、黒いノートに白いペンなど、文具は種類が豊富です。使いやすい筆記用具を見つけましょう。

水性顔料のペンいろいろ

スーパーブチ(パイロット)

プロッキー(uni)

Re-use(ゼブラ リ・ユース)

メモを渡されるとき、「これぐらいの文字で書いてください」

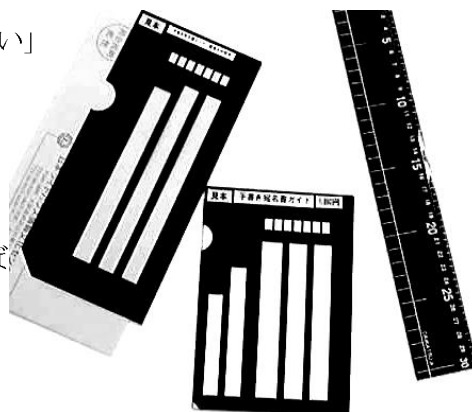
「このペンで書いてください」と伝え、相手の方も戸惑わずにすみます。



← ○サインガイド(100円前後)

記入欄に合わせて置いてもらえばサインもラクラク。

カードサイズでいつもお財布に。



○宛名書きガイド(1,000~1,800円)

A4サイズの罫ガイドなどもあります。

ルーペ(拡大鏡)

店頭でよく見かけるルーペは、ほとんどが2倍から3倍の低倍率ですが、専門店には、高倍率のものも多くあります。ルーペは、同じ3倍でも、商品によって見やすさに違いがあります。種類を豊富に揃えた福祉施設や、専門のメガネ店で見比べてみましょう。

○拡大読書器(電子ルーペ) 右写真

携帯型のものから据え置きのものまで種類が豊富です。



提供 タイムズ コーポレーション

見えやすい色、色の組み合わせを知る

ご自身の見つけやすい色や、見やすい色、色の組み合わせを知ると、整理をするときや、目印をつけるときに役立ちます。

あまり知られていませんが、日本では、色弱（色覚障がい）の方が 300 万人以上いると言われています。特に男性に多く 20 人に 1 人、女性では 500 人に 1 人の割合とされています。

多くは赤、緑を見分けるセンサーが弱いと言われています。

地上デジタルテレビのリモコンには、青、赤、緑、黄のボタンが付いていますが、製品によっては、ボタンの下に色表示がされています。これは、色弱の方への配慮です。

また、色弱以外にも、視機能の低下により、色の区別がつきにくい方もたくさんいます。そういった方や、白内障の方が認識しやすい色として「黄色」が上げられています。家電製品のスタートボタンに黄色を採用されていることも多いですし、点字ブロックが黄色なのはそのためです。

だからといって、白いものに黄色の目印が分かりやすいとは言えません。色の組み合わせが重要です。

！白い床に黄色の点字ブロックは分かりにくいね。

白地にピンクや水色のトイレ表示も分かりにくいよ。

2、生活の工夫

実際、視覚障がいのある人は、どんな時にどんな工夫をしているのでしょうか。具体的な商品名も上げてご紹介します。

見分ける工夫

洗面所で

視野の中心が見えなくなったAさん、お嬢さんの歯ブラシを使ってしまって非難轟々。歯磨き粉をこぼしてしまうこともしばしばで…。

Aさん： 毎日のことなので手間取りたくない。自分の歯ブラシが、すぐに分かるように、輪ゴムを巻きつけています。また、歯磨き粉と洗顔フォームのチューブを間違えないように、触って分かるシールを貼っています。

白い歯ブラシに白い歯磨き粉は見えにくいものです。歯磨き粉を出しすぎたり、落としたりしないように、指にとってブラシに載せています。

◎ブラシ部分が黒い歯ブラシは、歯磨き粉が見やすいです。

立体シールを目印に。家電製品のスイッチ、パソコンのキーボードなど、いろんなところで便利に使えます。

○バンボンドット 直径約 0.8×厚さ 0.2 cmのポリウレタンの半円のシールです。

○ロケータードット、ロックドット プラスチック製の凸点がわかりやすい。

立体シールは、百均や文具店でも見つけることができます。

！ズレたり、はがした時にべたつくものもあるので注意！

化粧品など透明容器の表示などは見づらいものです。また、洗剤などの日用品には、塩素系漂白

剤やエアゾールのスプレーなど、使い方を誤ると非常に危険なものもあります。資生堂や花王では、見えない・見えにくい人へのサービスとして、拡大文字の点字付きシールを、希望者に郵送しています。

ご存知ですか? J I S

J I S 規格では、視覚障がい者や高齢者が使いやすいよう、次のようなデザインを推奨しています。(高齢者・障がい者等配慮設計指針)
しかし、任意表示なのでどの商品にもついているわけではありません



プリペイドカード

カードには、決まった位置に違った形状の切欠きがついています。いちいち確かめなくても、カードの種類や向きが分かります。

スルッとKANSAI と大阪市営地下鉄のカードの切欠きはたまたま同じ形なので不便です。

シャンプーのボトル

シャンプーのふたや、ボトルの横には凹凸がついています。

洗髪時、目を瞑ったままでも、指先でどちらがシャンプーのボトルなのかが分かります。

500ml 以上の、生乳 100% の「種類別 牛乳」だけについています。



出展 j-milk 「牛乳百科事典」

缶入りのアルコール飲料

プルトップの近くに点字がプツプツしていたら、それはアルコール飲料です。

「オサケ」「サケ」「ビール」などと表示してあります。

凸点

電話やテレビのリモコン、金融機関のATMなどのデンキーには、中央の「5」が分かるように凸点がついて、また、多くの電化製品の「スタート」もしくは「入/切」ボタンには「・」、停止には「ー」の形の凸点がついています。

キッチン・食卓で

見えづらくなったご主人、奥さまのBさんがしている工夫は…

Bさん： 冷奴や白菜のお漬物など、白い食材は黒い器に、肉じゃがなど色の濃い食材は白っぽい器に盛り付けています。空の器だと思ったとか、食べ残してないかなとか、余計なストレスがないといいなあとと思っています。

今は、中が黒くて粹な、お茶碗を物色中です♪

◎◇黒いしゃもじ、まな板

○表裏が白と黒のまな板は、切るものによって裏返して使えて便利です。

最近では、赤や緑など、カラフルなまな板もあります。

炊飯器のメモリが見えない！

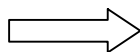
最近の炊飯器の目盛りは見やすくなってきたものの、それでもなかなか見づらいものです。

Fさん 計量カップでお米と、同量程度の水を入れています。多少の硬い・柔らかいは愛情でカバー！？最近のIH炊飯器は賢いので安心して使っています。

◎計量カップセット 200cc・100cc・50ccの大きさのカップが1セットになったもの。目盛りが見づらい人に便利です。

食卓で、グラスを倒したり、箸を見つけられなくなったり、しょうゆ差しが見えづらくなったCさん、見えなくなったと落ち込んでいましたが、あることに気付いて…

Cさん： テーブルの色と似た、濃い色の箸や器、しょうゆ差しを見つけられないことに気付きました。明るい色のテーブルクロスを敷いてみると、簡単に見付けられるようになりました。



ランチョンマットや大判のハンカチでもOK。



調味料、ちょっとかけたつもりが、ドバット出てしまった！」そんな失敗もあります。塩分の気になる方にもお勧めです！

◎プッシュワン醤油さし ワンプッシュで0.4cc

◎押しかげん：頭部一押しで3cc

◇ワンプッシュ醤油さし 上部を押すと出る。倒れた時こぼれることがあります。

←◎さじかげん（計量調味料入れ）

容器側面のへこみ部分を押すと10cc、へこみ以外を押すと15cc、とてもカンタン。

器を、トレイにのせて電子レンジへ。熱くなった器に触らずに取り出すことができます。

◎ レンジマジックトレイ

◇レンジトレイ

外出先で

レストランで、グラスを倒したりという失敗をしないように、Dさんが持ち歩いているものは・・・
Dさん 片面が濃い色、もう片面が薄い色の、リバーシブルのコースターを持ち歩いています。出先のテーブルの色が濃い色なら薄い色の面を使うと、透明のグラスの位置が分かりやすくなります。たまに、お店の方が、「こういったのを使うといいのね」と関心を持ってくださりうれしいです。

また、配膳の際には、声をかけていただけるようお願いしています。黙って置かれると、気付かずに倒してしまったり、器の中身が何か分からないことがあるからです。

座敷での食事会や、特に法事の時は、みんな同じような黒い靴、自分の靴を探すのは、晴眼者でも「えっと・・・」となってしまうのですが・・・

Hさん： ハンカチを入れておく人や、洗濯バサミで留めておく人もいますが、私は髪を留めるクリップを使っています。おしゃれなだけでなく、洗濯バサミより大きくて目立つので見つけやすいです☆☆

暗い下駄箱の中、白い紙を敷くだけで、
ぐっと見やすく。



身の回りのもの

「リモコンがない！爪切りはどこだ？」「そこに置いてあるやん！どこ見てんの？」いつも家族とけんかになってしまったと言うEさんですが・・・

Eさん： 見えづらくなると、少し置き場所が変わるだけでも、見つけることが難しくなります。

テレビのリモコンは、トレイを用意して、使用後は、必ずトレイの上に戻してもらうようにしました。爪切りやはさみなどは「自分用」を用意し、定位置に片付ける習慣を心がけています。

また、室内・職場内の動線や通路には、物を置かないよう、置いた時にはひと声かけてもらえるようお願いしています。

懐中電灯も種類が豊富です。

◇キーホルダー式懐中電灯 暗い玄関先で、鍵穴を見るのに便利です。

◎手のひらサイズの懐中電灯 LEDのものは、明るさが断然違います。

洗濯した後、黒や紺色の靴下は組み合わせが大変！

◇ペアで洗濯 靴下クリップ 靴下を一足分セットで洗い、そのまま干すことができます。

ご存知ですか？パソコン

視覚障がい者にとって、パソコンは重要なアイテムです。紙ベースでは難しい、読み書きはもちろん、情報収集においては、インターネットを活用している人は一般の人以上といわれています。視覚障がい者用のパソコンを使用していると思われる人も多いですが、一般のパソコンと全く同じです。では、見えにくい人は、どのようにパソコンを利用しているのでしょうか。

Windows には、画面を見やすくするための機能が、いろいろ備わっています。

例えば、インターネットを閲覧するとき、【Ctrl】キーを押しながら+、または-を押すことで、簡単に、見やすい大きさに拡大・縮小することができます。

※ Internet Explorer 8 以上推奨

また、少し設定を変えるだけで、画面が、かなり見やすくなる場合があります。

・マウスポインタのデザインを変更

大きさと色を変える、軌跡をつけると見つけやすくなります。

画面のデザインを変更

メニューなどの文字を大きくしたり、文字・背景の色を【白黒反転】や任意の色に変更することができます。



拡大鏡を利用

拡大鏡は、軽度の視覚障がいを持つユーザーが、画面を見やすくするための、最小限の機能を提供する表示ユーティリティです。

Windows X P では、等倍から 9 倍まで、vista や Windows 7 ではそれ以上の倍率に、簡単に変更することができます。また、色を反転させることもできるので、白い背景を眩しく感じる方にも有効です。

Windows に付属しているユーザー補助ツールは、補助を必要とするユーザーに最低限の機能を提供するためのものです。より高度な機能を必要とする場合には、視覚障がい者向けに開発されたユーティリティソフトがあります。代表的なものとして、画面の情報を、合成音声で読み上げるスクリーンリーダーや、高機能の画面拡大ソフトがあります。

書類やカードの整理

診察券や会員カードにポイントカード、どれがどこのもの？探すのに一苦労・・・

Iさん： 家族が多いと、診察券だけでも結構な枚数になります。家族それぞれのカードホルダーをつくって分けています。

学校や役所、仕事の書類や手紙などは、あとから見つけやすいように大型封筒や透明ファイルに「ガス」「役所」とか項目を書いて保管しています。

百均のカードホルダーやクリアファイルは、種類も色も豊富なので整理に便利です。

お金の見分け方

硬貨には、大きさや形、ギザギザのあるなしなど、それぞれに特長があります。じっくり触ってみましょう。

お札も大きさの違いなどもありますが、暗い場所や急いでいるとき、出し間違えることもあります。

Gさん： 支払いがスムーズにしたいので、持ち歩くお札は、すべて千円札に両替しています。

コードを活用する

全盲のJさんは、冷凍食品や洗剤の詰め替えパウチなどを見分けることができません。

Jさん： 商品についているQRコードを、読み上げ機能のある携帯電話「らくらくホン」で読み込んでみます。商品によっては、品名だけでなく簡単な

調理方法を読み込める場合もあります。ただ、QRコードの位置が分からないので、買い物の際、レジで、コードの上にセロテープを貼ってもらっています。

多くのQRコードの内容は、アクセス先URLのみです。せめて、会社名や商品名が盛り込まれるとうれしいです。



QRコード付きの名刺

間違いやすいe-mailアドレスや電話番号の登録も簡単です。

←取り込んでみましょう

ほとんどの商品についているバーコードには、商品名や容量、商品の特長など、多くの情報が盛り込まれています。バーコードの内容を読み取れる、携帯電話などの端末も製品化が待たれます。

歩く

視力が0.6のKさん、白杖を使っていますが・・・

Kさん： 文字を読むのは大丈夫ですが、視野が狭いので歩くのが不安だし、暗いところも苦手なので白杖を持っています。

白杖を持っていると、声をかけてくださる人も多いので助かります。じろじろ見られたりすることもあるけど、目が悪いことは恥ずかしいことじゃないですから。

UDパンフレット・カタログ

行政や、いくつかの事業所では、視覚障がい者や高齢者に配慮したユニバーサルデザインのパンフレットなどを作成しています。



住友生命のUDカレンダー

左から、
ライオンの製品カタログと
歯磨き絵本
日本損害保険協会の
「困った時！ガイド」

音の広報やカタログを配布している事業所等もあります。

兵庫県眼科医会のパンフレット

兵庫県では、ワンストップサービスによる、視覚障がいをトータルでサポートする事業「兵庫版スマートサイト」が2010（平成22）年3月からスタートしました。

流れは次の通りです。

眼が悪くなると眼科に行く。

→その眼科では、次ページのパンフレット「つばさ」を手渡します。

→患者は、必要を感じた時「つばさ」を見て、特定の相談窓口相談をします。

→そして、自分に適した視覚リハビリテーションを選択します。

兵庫県眼科医会が発行した「つばさ」は、兵庫県下の全会員（眼科医）、全医療機関に配布されています。

眼科医に対しては、視力が両眼とも0.4以下、視野が正常のおよそ半分以下になった患者さんにこのパンフレットを手渡しください。と明記されています。

大阪府は、他府県に比べて、リハビリテーション施設や、支援団体が、量・質とも非常に充実しています。大阪眼科医会では、つばさのようなパンフレットはありませんが、特定の相談先として、社会福祉法人 日本ライトハウス（大阪市鶴見区）を紹介することとなっています。患者に手渡しするパンフレットの作成についても検討されています。

このような、「患者にパンフレットを渡す、相談先を紹介する」という行為は、治療方針の一貫であり、眼科医だけが決定権を持っています。しかし、相談したからといって、目が治るわけではないと、患者への情報提供に無関心とも言える眼科医も多いのです。

見え方に困った時に、見えにくい人が、案内パンフレットを見つけたり、自ら情報を収集したり、相談先を知るといったことは困難であると言えます。だからこそ、眼科医の役割は大きいのです。

見えにくい、見えないことで お困りの方へのパンフレット「つばさ」

このパンフレットは、そのような方が適切な指導や訓練を受けられるように、兵庫県下の施設や団体を紹介する目的で作成しました。

本が読みにくい、まぶしくて見にくい、仕事を続けるのが難しい、気持ちが落ち込むなど、どんなことでも、まず下記までご連絡下さい。ご相談内容に応じて適切なロービジョンクリニック、施設、団体を紹介します。

つばさ
2010

神戸アイライト協会

TEL 078-221-6019 FAX 078-221-6029
E-mail kela2009eyelight@ac.auone-net.jp
(電話は火曜日～土曜日、9:30～16:30にお願いします)

発行：兵庫県眼科医会、兵庫県視覚障害リハビリテーションを考える会

眼科の先生へ

このパンフレットは視覚障害でお悩みの方が、悩みに応じた次のステップを踏み出せるよう作成されました。

パンフレット内にはどんなことでも、まず相談できる施設をひとつ紹介し、さらに兵庫県下の主要な視覚障害関連施設、団体の情報を掲載しています。

- ◆両眼とも視力が0.4以下の方
- ◆視野が正常のおよそ半分以上になつた方

で大幅な回復の見込みがない方にお渡し下さい。

「見にくいことで困っている時に利用して下さい」とお伝え下さい。

この頁は切り取って
から手渡して下さい

日本網膜色素変性症協会

(078-924-6696 担当：岸原(さかさばら))

網膜色素変性の治療法の確立と、患者さんお一人お一人のQOL(生活の質)の向上を目指して設立された団体で、各種講演会、機器展示会、親睦のためのイベントなどを開催しています。通称 JRPS、全国組織の兵庫県支部です。

神戸アイライト協会

見えにくい人、見えない人対象の各種相談をおきします。白杖歩行の訪問指導や音声パソコンについての講習および個別指導、便利な用具の展示紹介、各種イベントの開催、通所施設の運営などを行っているNPO法人です。ボランティアグループとも協働して神戸ライトセンターを構成しています。

きんきビジョンサポート (KVS)

見えにくい・見えない当事者と家族、眼科・リハビリ・補助具等の従事者によるNPOです。この多彩なスタッフがさまざまな情報や出会いとふれあいの場を提供します。各種講座と誰でもOKのサロン、30・40才代女性や中高年、勤労者などの会を開催し、見えにくさゆえの悲鳴をしっかりと受けとめ、笑顔を取り戻していただきます。

この頁は切り取って
から手渡して下さい

で、広く相談をお受けしています。

各施設のホームページは上記名称でご検索下さい。

おわりに

日本眼科医会では、日本の視覚障がい者の数を、2007（平成19）年の地点で164万人、ピークを迎える2030年には、202万人になると推定しています。

年齢割合では、70歳代が一番多く、70歳以上が半数、60歳以上からを加えると、全体の7割以上になるといわれています。高齢化と視覚障がいは密接な関係にあるといえます。

また、視覚障がいになる原因、疾患別では、緑内障が一番多く、次に糖尿病網膜症となります。「最近、ちょっと目がかすむなあ」と思っている、歳のせいだとか疲れ目で済ませていませんか？病気の予防・早期発見は非常に重要です。

例えば、糖尿病網膜症の場合では、新しい治療法をがんばって研究して創ったとしても、網膜症は数パーセントも減らすことはできないと言われています。ところが、治療や食事療法などで、ヘモグロビン、血糖値の指標を1パーセント下げただけで、数十パーセントの網膜症患者をなくすことができるといわれています。

また、緑内障も、早期に発見すれば、今は進行を食い止めることができます。40歳になったら、眼底検査を受けましょう。

私たちは、さまざまな機会を通して、多くの見えない・見えにくい人と出会います。その方々の中には、持っている視力以上に見えないと感じている方も多くいらっしゃいます。今まで容易にできていたことができなくなったという喪失感や将来への不安感がそうさせているのかもしれない。

そういった方々でも、友人と出会い、生活の工夫を得ることで「できる自分」に気づき、外に出る自信を見つけるのだと考えます。