

令和4年度 地域生活支援拠点事業
あなたらしく 生きてほしい
見えない・見えにくい方の支援 BOOK



土佐清水市
令和5年2月発行

1. 地域生活支援拠点事業とは？

地域生活支援拠点事業とは、障害児者の重度化・高齢化や「親亡き後」に備え、その人がその人らしく、安心して地域で生活していくための3つの事業（①コーディネート事業②地域づくり事業（支援機関連携）③地域づくり事業（広報啓発））を実施して、地域全体でその人の暮らしを支援する事業です。

この冊子は、③地域づくり事業（広報啓発）で、障害児者が日常生活および社会生活を営むうえで生じる「社会的障壁」を除去し、障害への理解を深めるために作成するもので、今年度は市民の皆さまが視覚障害のある方が困っているときに「お手伝いしましょうか？」と一声かけていただくきっかけとなるよう作成いたしました。

「白杖SOSシグナル」普及啓発シンボルマーク

白杖を頭上50cm程度に掲げてSOSのシグナルを示している視覚障害者を見かけたら、進んで声をかけて支援しようという運動のシンボルマークです。

（社会福祉法人日本視覚障害者団体連合推奨マーク）



2. 視覚障害とは？

視覚障害には、まったく光も感じない「全盲」と、メガネやコンタクトレンズを使っても視力が矯正されず日常生活に支障を生じる「ロービジョン（弱視）」があり、ロービジョンの方の中には「視力」だけでなく「視野」に障害のある方もいます。

一口にロービジョンといっても、「ぼんやりとしか見えない」「見える範囲が狭い」「中心だけが見えない」「視野の一部が欠ける」「白くモヤがかかる」など、見え方や見えにくさはさまざまです。

また、生まれた時からの先天的な人と、人生の途中で視覚障害になった中途障害の人、中途でもその時期や経験、育った環境などによって、情報の伝わり方、想像の仕方やイメージのふくらませ方は、人それぞれまったく違います。ですから「見えない・見えにくくて困ること」も視覚障害者によってもさまざまです。

3. 視野障害の種類

視野とは見える範囲のことで、どの程度まで見えるかを中心からの角度で示します。視野のどの部分が見えないかによって『困ること』も異なってきます。

- ①狭窄・・・視野の広さが狭くなるもの（歩行が困難）
- ②暗転・・・視野の中に見えない部分があるもの（文字の読み書きが困難）
- ③半盲・・・視野の半分が見えなくなるもの

<ロービジョン、高齢者の見え方とは>



視覚に障害がない場合は、こう見えていますが…



視力障害（混濁）



視野障害（求心性視野狭窄）

4. 「見えないことによって日常生活で困ること」の 個人差の多様性を示す要因

- ①視覚の程度…全盲かロービジョンか（ロービジョンの中でも程度によって困りごととは人それぞれ、さまざま）
- ②基礎的能力の程度…障害を負う以前の状態、障害を負った年齢、障害を負ったからの期間、現在までの視覚の程度
- ③社会適応の程度…社会適応訓練（生活訓練）を受けたかどうか
- ④障害者が行動する環境、使用する機器の程度…その障害者にとって容易かどうか

*こうしたさまざまな要因が複数に絡み合い、「見えないことによって困ること」に個人差がでてきます。ですから、視覚障害とひとくくりに対応するのではなく、その方の見え方や生活様式に合わせたサポートが必要です。

5. 視覚障害者の方への支援方法

- ①「あっち」「こっち」「そっち」「あそこ」などの指示語は使わず、できるだけ具体的に説明するように心がけてください。

見えない、見えにくい方には、相手の目線や手の指の動き等が見えないので、指示語を使うと困る場面が多くあります。方角を伝えるときは、「右斜め前」「北東」より「2時方向」という時計の短針の位置（クロックポジション）で説明すると、伝わりやすいです。



- ②物はあった場所にもどしてください。

見えない・見えにくい方は、場所を覚えています。ハサミや醤油差しなど机上也置き場所を決めていつでも同じ状態になるように協力をお願いします。ゴミ箱の位置や冷蔵庫の中の配置、調味料、調理道具なども同様です。

やむを得ず場所を変える時は、理由と新しい置き場所をきちんと伝えてください。

③物の受け渡しは、声かけをしながら手のひらに触れるように手渡しをするか、具体的に置く場所などを伝えてください。

手渡しをする時に、だまって手を出しても場所がわかりません。また、見えにくい方の中にも視野が狭かったり、距離感がつかみにくいという方もいますので、注意が必要です。

④ドアは、できるだけいつも同じ状況（きちんと閉めるか、開けるか）にしてください。

中途半端にドアが開いていると、顔や肩がぶつかってしまいます。大怪我につながる場合もありますので特に注意してください。

⑤不用意に体に触れないでください。

突然、手を引っ張ったり黙って触ったりすると、驚きますのでやめましょう。

まず「何かお困りですか？」や「〇〇しましょうか？」と声をかけてください。

*これらの支援方法は、全盲の方だけでなく、ロービジョン（弱視）の方や高齢者にも共通した留意点です。

特にロービジョンの方は、視力や視野の状態によって、『見えにくくて困ること』が第三者に理解しにくい場合があります。身近にいる家族にさえも理解してもらえず苦しんでいる方がいます。「都合の良い時は見えて、都合の悪い事は見えないという」と言われて傷ついている方もいます。見えにくさを理解し、どう配慮したらいいのかをいつも考えてください。



6. 視覚障害者の誘導方法



- ・ 手引き者の立つ方向の確認
- ・ 腕を持つのか、肩を持つのか？

- ・ 正面から声をかける
- ・ 自分の名前と相手の名前
- ・ 必要に応じて軽く肩をさわる



- ・ 2人分の幅を確認しながら声かけしながら歩く

7. 色覚多様性(色覚異常)とは？

多くの人々が赤色に見える色が緑色に見えたり、他の人とは色の見え方が違って見える症状のことをいい、日本では男性の20人に1人、女性の500人に1人の割合で色覚多様性者がいることから、決して珍しいものではないといえます。

色の組み合わせを工夫したり、色情報だけでなく文字や記号等の情報を記載することで見やすくなります。

また、色覚多様性シミュレーション無料アプリ「色のシミュレータ」などを使って、色の見え方を知ること、色覚多様性の方だけでなくロービジョンや高齢者など誰もが見やすくわかりやすいチラシやポスター等を作ることができます。



土佐清水市立市民図書館で障害者サービスをご利用いただけます

市民図書館では障害がある方や福祉関係機関を対象としたサービスを行っています。主に視覚障害者向けですが、読書が困難になった高齢者やその他の障害のある方もご利用いただけます。(ご利用には専用カードの発行が必要です。)

<利用できるサービス>

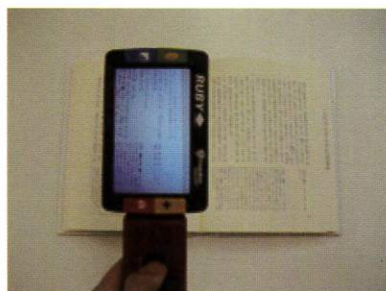
○点字図書・デジタル録音図書などの貸出点数と期間

個人	5冊以内または5点以内	30日間
団体	10冊以内または10点以内	30日間

○視覚障害者等用機器の利用・貸出



拡大読書器(卓上型)



拡大読書器(携帯型)



拡大鏡



デジタル録音図書再生機
(音声対応型)



デジタル録音図書再生機
(音声・文字対応型)

他に点字プリンタ等も
あります

- ※拡大鏡・拡大読書器のご利用に専門カードは必要ありません。どなたでもご利用になれます。
- ※デジタル録音図書再生機の貸出期間は30日間です。
- ※点字の印刷には用紙代が必要です(1枚5円)。ご自分の用紙を使用することもできます。

○対面音訳サービスの実施

活字による読書が困難な方への音訳サービスです。ご希望日の14日前までにご予約ください。(開館時間内で1日1回2時間まで)

音訳は研修・講座を修了した協力者が行います。会場は図書館2階の和室です。
※対面音訳の対象は原則として当館の資料ですが、個人的生活情報の音訳にも応じることができます。

土佐清水市立市民図書館

〒787-0306 高知県土佐清水市幸町4-19 TEL(0880)82-4151 FAX(0880)82-4160
メール:info@tosashimizu-public-library.jp ホームページ:http://www.tosashimizu-public-library.jp



携帯サイトはこちら

視覚障害者向け機器展示室『ルミエールサロン』

この冊子を作成するために資料の提供などで協力をいただきました。

見えにくかったり、見えないことによる日常生活の不便さを解消するためのさまざまな機器や便利グッズを展示しています。予約をしていただければ、どなたでも見学していただけます。ご本人はもちろん、ご家族はじめ周りの支援者の皆さんもぜひお越しください。

また、ルミエールサロンでは、見えない・見えにくい方への訪問事業（無料）も実施しています。見えない・見えにくいことでお困りのことがございましたら、お気軽にご相談ください。

【開設日】 月～金曜日 9時～17時

【場 所】 高知市大膳町6-32（高知県立盲学校内）

【相談・見学の予約電話番号】 088-823-8820

【ルミエールサロンの日】 毎月第2木曜日14時30分～16時30分の間は指導員が滞在しておりますので予約なしで見学することができます。

【県庁ホームページでも概要がご覧いただけます】

<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/060301/lumieresalon.html>

オーテピア「高知声と点字の図書館」について

さまざまな理由から本を読むことがむずかしい方への支援や情報提供を行っています。

【場 所】 高知市追手筋2-1-1 オーテピア1階

【電 話】 088-823-9488 【FAX】 088-820-3218

【電子メール】 kc-120200@city.kochi.lg.jp

【URL】 <https://otepia.kochi.jp>



この冊子は、土佐清水市の委託を受けて作成しています。

特定非営利活動法人ふくしねっとCoCoてらす(受託事業者)

〒787-0321 土佐清水市浜町6番22号

TEL 0880-87-9209 FAX 0880-87-9216

メール cocoterrace@fukushinet.or.jp

ホームページ <http://www.fukushinet.or.jp>

土佐清水市福祉事務所

〒787-0392 土佐清水市天神町11番2号

TEL 0880-82-1118 FAX 0880-87-9012

メール hukushi@city.tosashimizu.lg.jp