



見えない人・見えにくい人のことを知って
**わたしたちにできること
考えてみよう!**





うちの洗濯機には、ボツボツと点が付いているんだけど、あれは何かな？



あれはね「点字」よ。目の不自由な人が指でさわって読むのよ。でもなんて書いてあるのかしら？カンピールにもついてるわよね。見えない人・見えにくい人はどんなふうに本を読んだり、テレビを見たりしているのかしら？



このまえ、町で白いつえで歩いている人がいたけど、一人でも、誘導用ブロック(※1)があれば安心して歩けるんだね。



わたしは、盲導犬と歩いている人と会ったことがあるわ。そんなとき盲導犬は仕事だから、声をかけたり、頭をなでたりしちゃいけないのよね。



ぼく、このまえ白いつえの人が、横断歩道でわたる方向が分からないようだったから、手をひっぱってあげただけど、ちょっとおどろいてた。あんなとき、どうすればいいのかな？

※1 誘導用ブロック：点字ブロック。多くは黄色で、点状と線状があります。

全国に目の不自由な人は、約31万人いると言われています。そのなかには、全く見えない人もいますが、周囲が見えにくい人、真ん中が見えにくい人、大きな文字なら読める人、明るいとまぶしい人、白くにごったように見える人など、いろいろな見えにくさの人がいます。また、小さいときから見えにくかった人もいますが、大人になってから事故や病気で急に見えにくくなった人もいます。見えない人・見えにくい人はどのようなところが不便で、それをおぎなうためにどんな工夫をしているのでしょうか。みなさんの周りにもたくさんいる見えない人・見えにくい人のことを知って、わたしたちにできることを考えてみませんか？

こんなことは不便です。でもこんな工夫をしています。



大根を切るとき、まな板も白だと見えにくくてこまってました。でも黒いまな板があることを知って使ってみたら、とても便利でした。黒いしゃもじもごはんがよく見えて助かります。黒い紙に白い文字のカレンダーも読みやすくて便利です。



音声付きの時計や温度計、体重計などもありますよ。パソコンも音声で使えるんです。インターネットで調べものをしたり、本をかりたりできるし、メールも楽しんでいます。テレビも楽しみなんですが、もっと副音声解説付きの番組がふえればいいなと思っています。そうそう、このあいだ、映画を見てきました。「となりのトトロ」…音声解説がついているのでとっても楽しかった！



ぼくは、ゲームが大スキです。音声がついているゲームもあるし、将棋や囲碁、オセロゲームもさわってわかるようになっているんだよ。



私のお母さんは、目が不自由なんだけど、卓球を楽しんでいます。「サウンドテーブルテニス」っていうの。お母さんの友だちには、フロアバレーボール（バレーボール）やグラウンドソフトボール（盲人野球）のチームを作っている人もいます。ブラインドサッカーもあるのよ。



へえ、すごいね！ぼくもいっしょにやってみたいな！スポーツもいっしょに楽しめるといいね。

▲ラケットはラバーがなく、玉はころがして分かるように鉛玉が入っています。卓球台には縁取りがあります。



そういえば、いっしょに食事をするときって、どんなことに気をつければいいの？



楽しくお話ししながら食べられればそれでいいんだ。けど飲みものや食べものの位置、食材なんかも説明してもらえるととっても楽しいよね。そんなとき時計の針の位置で説明する方法もあるよ。



私は電車で通勤していますが、このまえ、急に強い雨が降って困っていたときに、「いっしょに行きますか」と声をかけてもらってほんとに助かりました。外出先で、エレベーターがたくさんあると、どのエレベーターが開いたのかわからなくて、何台もやり過ごしてしまったりします。そんなときも、声をかけてもらうととてもうれしいです。誘導ブロックの上に自転車が止められていて、思い切りぶつかったこともあるので、ブロックの上にはものをおかないようにしてね！

全視情協加盟の各施設・団体は、みなさんの“まち”にあります。



ここに紹介したほかにも、目の不自由な人のために工夫されたものがたくさんあります。それを見つけて、どんな工夫がされているのか、なんて書いてあるのが調べてみてください。また、目の不自由な人であったとき、どんなお手伝いができるかも考えてみましょう。

全視情協は、見えない人・見えにくい人が、地域でより便利に、よりいきいきと生活できるように、いろいろな情報をお届けしています。また、見えない人・見えにくい人のことを多くの人に知っていただくための活動もしています。

見えない人・見えにくい人のことについての疑問やおといあわせは、お近くの全視情協加盟施設・団体へどうぞ！詳しくは全視情協のホームページをご覧ください。

点字で読書を楽しみます。録音の図書もあります。



大きな文字(拡大文字)の本や、文字を拡大するルーペや機器もあります。拡大してもふつうの文字がよみにくい人は、音声で聞いたり、点字で読みます。



▲拡大読書器



▲プレクストーク

専用のCD再生機(プレクストーク)を使うと、しおりをつけて、きのうの続きから読んだり、好きなページにとんだりして読書を楽しめるようになりました(デイジー図書)。長い読みものは、録音すると10時間以上のももありますから、これはとても便利です。

指でさわって読む点字は、目の不自由な人にとって、大切な文字です。好きな本を読んだり、仕事に必要な書類、教科書、参考書などは、点字でじっくり読みます。選挙公報は、点字でも録音でも作られています。



また、市町村の広報や必要なお知らせも点字や録音で発行されるところが多くなりました。



全国に目の不自由な人のための「点字図書館(視覚障害者情報提供施設)」があり、点字や録音図書をつくって、かしたしています。点字や録音の図書は、そのほとんどが、点訳・音訳ボランティアによってつくられています。また、全国の点字図書館やボランティアグループ、公共図書館でつくった、点訳・音訳図書の情報が集まっている「サピエ」というホームページもあります。

「サピエ」は全視情協が運営しています。

「サピエ」

<https://www.sapie.or.jp/>



この前、町で白いつえを持って歩いている人を見かけたんだ。横断歩道でちょっと困っているようすだったんだけど、どう声をかけたらいいのか分からなくて…

声のかけ方

町で目の不自由な方が一人で歩いていて、何か困っているようすだったり、危険な場合には、ちょっと勇気を出して声をかけてください。できれば、ななめ前から近づき、「(横断歩道)いっしょにわたりますか?」「どちらに行かれますか?」「お手伝いしましょうか?」などと言います。



もし気づかないようだったら、軽く手をふれるようにしてもう一度声をかけます。事情があって、ことわられたりすることもあるかもしれませんが、そんなときには、気にせずに、次のときにまた声をかけてください。

基本の姿勢



下におろした自分のひじの少し上あたりをにぎってもらい、半歩先を歩きます。歩くときは、二人分の幅に気をつけます。また、つきでたカンバンや、路面の水たまり、段差などがあったら、ことばで説明しながら歩きましょう。ガイドは、安全に気をつけて、そして自然に、目の代わりをするようにします。

こんなところでは声をかけてね！



◆駅のホーム

柱があったり、こみ合っていたりして方向を見失い、ホームから転落する危険性があります。転落事故も多く起きています。

◆工事現場

今までない所に穴があったり、「さく」がおかれていたりします。大きな音のために、周囲の状況が分かりにくくて危険です。

◆バスや電車

バス停で待っていても、自分の乗るバスが分からない場合があります。バスが来たときに「〇〇行きですよ」と教えてもらえるととても助かります。また、電車やバスの中で席があいているかどうか分からない場合があります。そのほか、車が前に止まっていたりしたら、声をかけてください。

こんなことはしないでね。

- ✕ 突然白いつえをつかんだり、もってひっぱったりすること
- ✕ 前にひっぱること
- ✕ 相手の後ろからかかえこんだり、押したりすること



びっくりして姿勢が不安定になったり、自分で自由に動くことができなくなりますので、やめてくださいね。また、「あっち」「そっち」などと指さしただけでは分かりません。「右・左」などと具体的に説明するか、かるく身体にふれて方向を知らせるなどしてください。

別れるとき



ガイドをして別れる時ってどうすればいいの？



別れるときや、席をはずすときには、だまって離れないで必ず声をかけてください。ガイドをして、別れるときは、行く方向を確かめて、まわりのようすを説明してください。むかい合ってお礼を言っているうちに、方向が分からなくなってしまう場合もあるので、別れたあとも、少しの間、安全を確かめてくださいね。

五十音

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

濁音・半濁音

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

拗音 など

キャ	キュ	キョ	ギャ	ギョ	ギョ
シャ	シュ	ショ	ジャ	ジュ	ジョ
チャ	チュ	チョ	チャ	チュ	チョ
ニャ	ニュ	ニョ			
ヒャ	ヒュ	ヒョ	ピャ	ピュ	ピョ
ミャ	ミュ	ミョ	ピャ	ピュ	ピョ
リャ	リュ	リョ			

数 字

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
12	2009年	15円							

主 な 記 号

。	、	?	!	「	」	()	棒線	点線	第1つなぎ符
---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	--------

ぜんしじょうきょう