共にともに新聞

視覚障がいについて知る

発行日 R6.11.1
発行者 出雲三中
1年 大高志保

視覚障がいとは？

視覚障がいとは、視力や視野等の視機能に障がいがあり、見る事が不自由又は不可能になっている状態です。ひとことで視覚障がいと言っても、様々な見え方があります。まったく見えない「全盲」と見えづらい「ロービジョン」とがあります。

ロービジョン(LowVision)とは

- 眼鏡をかけていてもよく見えない
- 光がまぶしい
- 暗い所で見えにくい
- 見える範囲がせまい
- 特定の色がわかりにくい

などの症状があり、見かけだけでは不自由さや何に困っているかわかりづらい事も多くあります。

ロービジョンの人の見え方って？？

1 通常3周辺部のみ
2 中心部のみ 4まぶしい

※人によって見え方はちがいます

このマークを知っていますか？

《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がいの有る人を見かけたら、進んで声をかけて支援しようという運動普及のシンボルマークです。

《盲人のための国際シンボルマーク》
盲人のための世界共通のマークです。視覚障がい者の安全やバリアフリーに配慮された建物、設備、機器などにつけられています。

《ほじょ犬マーク》
身体障がい者補助犬同伴の啓発のためのマークです。身体障がい者補助犬とは、盲導犬介助犬、聴導犬のことを言います。

《ヘルプマーク》
内部障がいや難病の方など、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方々が周囲の人に援助を得やすくなるようつくられました。

～島根県ホームページ参照～

『知ることからはじめよう』

アイマスク体験

九月五日木曜日出雲第三中学校一年生が出雲市社会福祉協議会の大錦清文さんに視覚の大事さや、全盲の怖さを教えていただきました。

↑『大錦さんの授業風景』

私は目が見えないというのがどのくらい怖いのか気になり、学びたかったのでアイマスク体験をしました。体験の初めに物を当てるゲームをしました。アイマスクをつけて前から回ってきた物が何かを当てます。私が触ったのはプラスチックのコップで、いつも使う物なのですぐわかりましたが、周りの人はお菓子やテニスボールだったので、難しそうでした。次にアイマスクを付け、学校内を歩き回りました。ペアで、補助する人とアイマスクをする人を交代して二回歩きます。私がアイマスクをする人を交代して二回歩き人とアイマスクを付けて歩いた時、一歩進むのも一人では怖かったです。視界が真っ暗でどこに自分がいるかもわからなかったので補助してくれる人に任せるしかなく、すごく不自由に感じました。階段が私は一番怖く、登りより下りる時の方が段を踏み外しそうでずっと手すりを握っていました。普段、使わずに登り下りする時は、相手より先に行ってしまったり、壁にぶつかりかけてしまったり、うまく案内できませんでした。この二つの体験をして、目が見えないという事がどれだけ怖いのか実感し、今自分が見えている事が当たり前じゃないという事を今回のアイマスク体験を通して学ぶ事ができました。「まず知る事から」を教わりました。

障がいを知り共に生きる～

あなたに知ってほしい事

視覚障がいの方が困る事

- 慣れていない場所では1人で移動する事が困難。
- 自分がどこにいるのかそばに誰がいるのか説明が無いと分からない。
- 目から情報を得にくいため、音声や触れる事などにより情報を得ている。視覚障がいのある人すべてが点字を読めるとは限らない。
- 人と視線や表情する時が分かが理解できない困る。
- 買い物をする時に商品や価格が分からなくて

困っているのを見かけたら？

- そばに行って、なるべく前方から手伝える事がないか声をかける。
- 補助する時、腕を引っ張ったり、いきなり触れず、最初に声をかけてから補助する。
- 誘導する時、指示語(こちら、あちら、それなど)や「赤い看板」などの視覚情報を表す言葉では分からないので使わない。
- お手伝いの方法が分からない場合は、本人に聞いてみる。

注その時、盲導犬がいる場合は触ったりしない。そちらが気になりよそ見をしてしまう。

視覚障がいの方への工夫！

最新機器もあり、便利な道具、アプリがあります。～全国視覚障がい者情報支援共他設備の会参照～

- スマートグラス
眼鏡のようにかけて使い、文字を読み上げる、風景を説明する、人を見つけるなどの機能が利用できます。
- 新型音声読書器
電源を入れ原稿を置くだけで、撮影した活字文章を音声で読み上げます。AIを使った文字認識技術も活用さん始めています。

白杖(はくじょう)の主な役割は白杖を持つ者が視覚障がい者であることを周りの人に周知させ歩行に必要な路面の情報を収集し障害物や段差などを検知し危険から身を守ることです。

盲導犬は目の見えない人、見えにくい人が行きたい時に行きたい場所へ出かけられるように障がい物を避けたり、段差や角を教えたり安全に歩くためのお手伝いをします。

注盲導犬に触ったり声をかけたり、口笛などで犬の気を引いたりしないで下さい。

このマークやシグナルを気にかけてみよう

今回私は福祉体験を通して視覚障がいについて学びました。アイマスクをし「視覚が不自由である事」を体験させていただきました。この体験で今見えている事がすごくありがたい事なんだと実感し、そしてこの体験をしたことで、今までなら知らなかった事が多すぎる事も分かり、自分にできる事は「まず知る事から」だと教わりました。これをきっかけに、他人事だと考えず、全ての人が障がいについて「知れば」共にくらしやすくなると考えました。そうするには「まず自分から正しく知り発信する事」が大切だと思います。「共に生きる」事に関わっていきたいと思います。

編集後記