

支え合い新聞

発行日 R5年10月
発行者 出雲三中
1年 貝田りん

アイマスク体験



私は、中学校の福祉体験授業で視覚障がいについて学びました。九月七日、私は出雲三中でアイマスク体験をしました。二つ目は、物当てゲームです。アイマスクをつけて、箱の中から物を取り、それが何かを当てるゲームです。私が触るのは、おもちゃの動物です。すぐに分かりました。他の人は人物やお菓子を分かりにくい物だ。たまたま、難しそうです。

二つ目はアイマスクをつけて学校の道を歩くことです。二つ目はアイマスクをつけて歩く人を決まり、交代して歩きます。私がアイマスクをつけて歩いた時は、視界が真暗で、バランス感覚が鈍くなりました。学校の道の中を歩いた中で一番怖かった場所は、階段です。階段の登り初め、下り終る時など、お尻外れや下り特に怖かったです。アイマスクをつけて歩くと、目が見えないので、歩くスピードが遅くなり、相手が机の角などにぶつかったり、階段の踏み外れなど、大変な経験でした。



視覚障がいとは

皆さんは、視覚障がいを知っていますか。視覚障がいとは、何らかの原因により、視機能に障がいがあることで、全く見えない場合、見えづらい場合(ロービジョン)とがあります。視覚障がいは、様々なケースがあり、困難は人それぞれです。見かけだけで、不自由さ、何に困っているのかわかりづらく、いざというときも多々あります。

★ロービジョンとは★

- 眼鏡をかけてもよく見えない
- 光がまぶしい
- 特定の色が分かりにくい
- 見える範囲が狭い
- 暗い所では見えにくい
- などの症状があること



点字ブロック

～点字ブロックの種類～

★誘導ブロック(線状ブロック)

進行方向を示すブロックで、足裏や白杖の突起と合わせて、突起の方向にたどり進むことができるように設置されています。

★警告ブロック(点状ブロック)

危険箇所や誘導対象施設など、危険な位置を示すブロックです。階段前、横断歩道前、誘導ブロックが交差する部分、交差点の角、障害物の前、駅のホームの端などに設置されています。



～点字ブロック～

目が見えない人が足裏や杖の突起と合わせて、突起の方向にたどり進むことができるように設置されています。誘導するものに、地面や床面に設置されているブロック(ペーシスト)と、点字ブロック(点状ブロック)とがあります。

盲導犬

目が見えない人が安全に歩行できるように、盲導犬は、安全に歩かせるための手助けをしてくれます。盲導犬は、安全に歩かせるための手助けをしてくれます。盲導犬は、安全に歩かせるための手助けをしてくれます。

視覚障がいを支えるために

～杖の役割～

- 周囲の情報を入手する
- 身の安全を確保する
- 目が見えない状態でも周囲に知らせておく
- 杖の役割があります。

～杖の種類～

杖には、折りたたみ式、スライド式、直杖などがあります。



白杖

～杖の使い方～

★スライドテクニック★

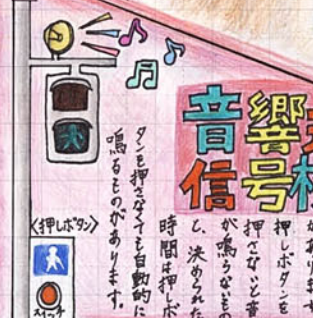
白杖の突起と路面にすべらせる方法です。この方法は、ルートが分かる道で使用します。おまわりを出さないため、静かな場所でも利用できます。

★タッチテクニック★

進行方向の左右を杖で叩きながら歩行する方法です。路面を叩く時の反響音に聞こえて、物があるかないかを区別できます。また、叩くことにより、周囲に視覚障がい者がいることを知らせることができます。

音響式信号機

白杖と路面から深さゼロ状態を待ち、自分の前にがたがたから歩く方法です。この方法は、視覚障がい者がいることを知らせることで、安全に歩行することができます。



編集後記

今回私は、中学校の福祉体験授業を通して、視覚障がいについて学びました。視覚障がい者であること、体験することで、初めて分かることがたくさんありました。そして、いろいろな調べ、知ることがたくさんありました。今、体が不自由な人も、いづか体が不自由になることがあり、皆が自分自身として、支え合える社会を作りたいです。体が不自由だから、困り事も多いので、寄り添って支え合っていきたいです。

◎日本視覚障害者団体ホームページ
◎日本盲導犬協会ホームページ
◎日本アクト共同機構ホームページ
◎障がいを知り、共に生きる(編集・発行) 島根県健康福祉障がい福祉課

視覚障がいをサポートして大事なこと

～接し方～

白杖使用者を見かけて、困っているように見えたら、突然体に触れず、前方から話しかけ、簡単な自己紹介をし、「何かお手伝いをする必要はありますか」と申し出ます。こちら、あちらも赤い色の指示語や視覚情報を表す言語は使わず、30cm右左、時計では時の有無など、具体的に説明します(場合によっては、手触れながら)。点字や音声による情報を増やし、少し見えにくい人は、文字を拡大したり、コントラストを高めたり、必要の厚紙、その人の目になる気持で、不自由な人のペースで歩きます。点字指示板や、ハンズフリー(愛聴器の音声案内を聞きながら操作する)ATMなどがある様々なサポート設備のある場所を調べて、覚えておくこと、サポートしやすいです。

～困ること～

慣れない場所は、一人は移動するが困難です。目が見えない、点字を読めることは、限りませんが、どこまで、誰が、説明が分かりやすい人、人の視線や情報から分かります。ミニマムに苦耐します。文字の読み書きが困難です。点字ブロックの上は、物や自転車があると、困ります。買い物をする時、商品や価格が分かりません。見えにくいので、手紙を書くのは、教えることができません。

～ヘルプマーク～

援助が必要であることを周囲に知らせるためのマークです。