実践！バリアフリー講座(2)
「アイマスクをして
キャンパスを歩いてみよう」
岡前　むつみ氏
（東京都立久我山青光学園）

視覚しょうがいとは

○岡前　こんにちは。私は東京にある久我山青光学園という特別支援学校の視覚しょうがい教育の教員をしております岡前と申します。よろしくお願いします。

ここでは、視覚しょうがい者のこんなふうに見えますよという説明や、白杖の意義、介助歩行のやり方、街中でどんなふうに声をかけたらいいのかな、こうしたらよかったかなということを体験も交えながら説明していきます。

まずは視覚しょうがいの説明からです。視機能の永続的低下の総称ということです。メガネやコンタクトをつけない裸眼で 0.3 未満の方も矯正したら 0.7 や 1.0 になりますよね。矯正ができている私たちのことは視覚しょうがいとは言いません。近視、乱視、遠視という形で矯正ができています。視覚しょうがい者は、メガネをかけても視力をある一定まで矯正できない人もいれば、全く矯正できないのでメガネをかけない人、全然見えない人とバラバラです。

視覚しょうがいは、盲と弱視の 2 つに分かれます。盲は、0.02 未満で大体点字を使う人のことをいい、全盲は全く光が見えない人のことを言います。眼球があるけれども光は何もとらえられない人もいれば、コンタクトのように義眼を入れている人もいます。目の病気の関係で、というのが全盲であり、目を閉じて夜電気を消すとなんとなく消えたとわかるような明るい、暗いといった判断ができる状態を光覚といいます。自分の目の前から 30 センチぐらい前で手を動かしているかどうか分かる状態を手動弁といいます。3 本、4 本の指の数が分かるぐらいの視力の状態を指数弁といいます。弱視は、おおむね 0.3 未満です。「おおむね」という言い方をしたのは、視力が 0.5 あっても視野が狭い人がいるため、視機能の関係で「おおむね」としています。

皆さんが使っている文字を普通文字といいますが、視覚しょうがい者にとっても自分が使う文字は普通文字です。点字を使う人なら点字が普通文字です。その違いとして、習字のときに使う「墨」と「字」で「墨字」と視覚しょうがい教育では教えています。そういった文字を使って生活をしていますが、やはり一人一人見え方が違います。拡大して文字を見ることができる人は普通文字（墨字）を使っていますが、やはり速さと労力を考えると点字がよいです。今はパソコンで入力して普通文字（墨字）に変えてくれるソフトがいっぱいありますので、点字を学習した後に普通文字（墨字）を学習するという方法もあります。点字には約束事がいろいろあるのですが、基本的にひらがなです。今では、点字で打った文字を皆さんと同じような普通文字でプリントに映せるようになってきています。

次は、弱視の方について説明をします。見え方は、いろいろです。ピントを合わせようと思っても合わない状態や、すりガラスで見ているような感覚です。明るいところで映画を観ているような、または光が不足した映画を観ているような状態などがあります。また、振盪（しんとう）と言って、紙を振

りながら読むとわかると思うのですが、目が揺れてしまう眼球振盪という状態になっています。視野の制限はどのようになっているかというと、今から実際に体験をするので感じ取ってみてください。肘をまっすぐに、両手の人差し指が上にくるようにして立てます。目の位置を動かさず手だけ広げていくと、180 度近くまで見えてきます。それが、視野狭窄ですと 10 度ぐらいまでしか見えていない人もいれば、左は 90 度近くあるけれども右は 10 度ぐらいしか見えない人もいます。皆さんはパッと見たときに一度に正面を捉えられますが、人によって視野が狭いと 0.8 の視力はあるけれども、5 円玉の穴からのぞいたぐらいしか見えていなくて、いろいろな補助具を使って生活している人もいます。

全盲の方は点字や白杖、盲導犬、パソコンを活用します。本を機械に挟むと読んでくれる読み上げソフトや、パソコンに取り込むと点字に変えてくれる便利な機械も出ています。

弱視の方は、弱視レンズといってみなさんが小学生のときに使った虫メガネのようなもので近くの文字を大きくし、単眼鏡という望遠鏡のようなもので遠くのものを見たりします。それ以外にも、パソコンで字を大きくしたり、色を変えたりすることができます。また、白杖を持っていればみな全盲と思いがちですが、弱視でも白杖歩行をしている人もいます。

弱視の方たちが見やすい文字を幾つかご紹介します。実は一人一人違います。皆さんが使ってきた教科書では明朝体、教科書体といって太いところ、細いところ、はらい、はねがはっきり見ただけでわかるようになっていますが、弱視の方は細いところが消えて見えたり、漢字の画が抜けたりして見えます。見やすい字体はゴシック体という全部同じ太さの字体です。それから、バックが黒に白い文字の白黒反転しているものも見やすいです。それ以外にも、黄色バックに黒い文字、青色バックに黄色い文字、黄色バックに青い文字です。目の状態によって一人一人違いますが、パソコン使用時にはそれぞれ自分が見やすい形にしています。

文字の大きさも一人一人違い、18 ポイントや 22 ポイントがいいという方もいれば 36 ポイントがいいという方もいます。実は、視力が弱いから全部大きくすればいいというわけではなく、視野が狭い方は字が大きくなればなるほど欠けてしまいます。少し顔を動かしながら見ないととらえられなかったりもするので、一人一人字の大きさは変わってきます。ゴシック体で統一すると見やすいです。では早速、アイマスクをして体験していきましょう。

アイマスクをして折り紙体験（実習）

【2 人 1 組になり、アイマスクをしていない人が、折り紙の説明書と見本を確認しながら言葉のみで折り方を説明。終了後、参加者から良かった点・悪かった点を報告。】

言葉だけで折り方を伝えるのって難しい

視覚しょうがい者の歩行と白杖の役割

○岡前　視覚しょうがい者ですよというシンボルという役割があります。白杖を持っている人を見たら、運転手は気をつけなければいけません。視覚しょうがい者は、ハイブリッドカーが来ても音がしないので車が来たかわからず不安に感じます。ただ、白杖を持っていても車の音は気付きますし、運転手に向けてもシンボルになるので、街の中で歩いていたら視覚しょうがいの方なのかなと思ってください。白杖は探知機（目や手）の役割をします。路面がでこぼこしている、穴が開いている、蓋がされていない溝がある、電柱がある、段差があるなど障害物を先に見つけて教えてくれます。路面をトントンとしてみると音が違うので、アスファルトなのかそうではないのかということも気が付きます。トントンとすることで、反響音でどちらが開いているのか、どちらの壁が近いのかといったこともわかります。

次は視覚しょうがい者を防御してくれる、車でいうとバンパーの役割です。白杖は、基本的には視覚しょうがい者の体より前にあるので、自転車が急に通っても、勢いよく歩いて電柱にぶつかったとしても、白杖が先に当たって体を守ってくれます。

白杖の種類は、折りたたんである折りたたみ杖の他、折り目がなく 1 本になっている直杖の 2 種類です。直杖は小学生の低学年までの小さな子供たちが主に使用しています。なぜかというと、折りたたみ杖だと折り目の関係で白杖の先から伝わってくる情報が伝わりにくいからです。ですので、基本的には、白杖を初めて持つ小学生が直杖を使います。社会では白杖をしまったほうがいい場面があり、今はカバンにしまえる折りたたみ式のほうが主流です。

白杖の各部に名前が付いています。黒い持つところをグリップ、白い部分と赤い部分はシャフト、先が白いプラスチックのところをチップといいます。どの白杖にもこれらはついています。チップは動かないレギュラーチップとクルクル回ったりするローラーチップなどがあります。ローラーチップは、でこぼこした道をスライドして歩くときに引っかかったりしにくいという利点があります。他にもスポンジのようなものが間に入っているチップもあります。

続いて点字ブロックについてです。細長い長方形でできている移動の方向を示すものを誘導ブロックといいます。注意喚起・警告を促す、横断歩道や階段の手前についている丸いものが警告ブロックです。以前電車では、「白線より下がってお待ちください」と見える方を前提に考えていた放送が流れていましたが、黄色い線で点字ブロックが造られた今、「黄色い線より下がってお待ちください」とアナウンスが変更されています。続いて警告ブロックですが、内方線という、警告ブロックの内側に 1 本、誘導ブロックのような棒があります。線路側ではないですよと分かるようになっており、これを頼りに歩いていけばまっすぐ歩いていけると教えてくれています。内方線は線路側に近づいて線路から落ちてしまわないようにするための役割です。

最近ではエスコートゾーンといって、横断歩道の真ん中に点字ブロックのようなポツポツポツのブロックが敷かれるようになりました。視覚しょうがい者がその上を歩けば、横断歩道をまっすぐ渡れるというものです。最近、街中で増えてきているので、

もし参考になればどこかで見てほしいです。

白杖歩行は安全を確保するための役割をします。そのためには、姿勢よく正しく持ち、時には振ったりもします。頭の中にメンタルマップという地図を描くことができれば、一人で歩いていけるようになります。渋谷、新宿、池袋にあるスクランブル交差点はさすがに一人でも怖いです。人に当たって方向が変わってしまい、渡りたかった方向と違うところに行ってしまうこともあります。そういった場面で視覚しょうがいの方と出会ったら、ぜひ声をかけ介助歩行していただきたいです。

介助歩行の仕方

では、介助歩行の仕方を簡単に説明していきましょう。介助者が視覚しょうがい者を後ろから支えて肩とかを持って介助するではなく、視覚しょうがいの方が自分よりちょっと前を歩く介助者の肩につかまるという方法で行ってください。駅のホームで、視覚しょうがい者の方をどうにかしてあげたいと思って後ろから支えてくれる人がいますが、前に何があるのか分からず不安にさせるよりも、介助者が前にいてくれることで、介助者が止まったら自分も止まれば安全、という安心感を持たせることができます。

介助者がいることのメリットは、安心・安全であることです。危ないところに押し出されることはありません。また、介助者が向きを変えることで、右に曲がるかな、止まるかな、階段だ、といったことがわかります。声をかけてくれることで、どっちに向かって歩いているのか、階段を上るのかまたは下るのかを判断することができます。視覚しょうがい者は、ちょっとしたスロープでもまっすぐ歩くつもりで足を出してカクンとなってしまいやすいので、そういうところを伝えてくれると分かりやすいかなと思います。お互い緊張していると疲れるので、リラックスして無理のない姿勢で歩くことが長く歩いていくコツになります。では、これから介助歩行の体験をやっていきましょう。

白杖を使って介助歩行体験（実習）

【2 人 1 組になり介助歩行体験を実施。視覚しょうがい者役はアイマスクをして白杖を持ち、介助する側は半歩か 1 歩前に立ち、行きます、大丈夫ですか？などひと声かけながら、教室の外へ出てまた戻ってくるルートを介助した。】

ゆっくりと相手のペースに合わせて歩行

アイマスクをして一人で教室まで戻る体験（実習）

【教室前の廊下の端から、アイマスクをして一人で教室まで戻る体験を実施。1 人は説明役で、スタート位置から教室までの道のりのなかで障害物がどこにあるのか、教室の扉はどの位置にあるかなど細かく説明。視覚しょうがい者役は頭の中で地図を描き、そのイメージをもとに廊下を歩いて教室まで戻った。】

目的の場所まで目印を確認しながら進行

○岡前　私たちも小学部生のころから視覚しょうがい者が一人で歩けるように指導しています。ただ、いつも同じ目印にしていたものが建て替わってしまったり道路が拡張していたり、あるべき電柱がなくなっていたりすることがあるので、そのような場面で視覚しょうがいの方を見かけ困っているようだなと思ったら、「何かお手伝いすることはありますか」、「どこまで行きますか」、「ここまでなら一緒に行けます」と会話をしてみてください。「大丈夫です」と言われるかもしれません。「もう、頑固なのだから」と思わず、そのときは「ああ、そうですか」と返答しても構いません。「お願いします」と言われたら、できるところまでで結構ですので、「じゃあ、ここまでなら一緒に行けます」とか、交番とか、ホームで困っていたら駅員さんのところとか、駅事務所まででも結構ですので案内していただけるとうれしいなと思います。そうすることが一緒に生きていることかなと思っています。

視覚にしょうがいがある方にどんどん声をかけてみてください。体験実習をしているとき、みなさんひとり言みたいに「どうなっているのかな」とか、「ここはどうなんだろう」とか言っているように見えました。そういうぼそぼそという声が聞こえてきたら、「何か困っていることはありますか」と聞いてみてください。私たち教育に携わっている者は、基本的には困っていたら「すみません、どなたか助けてください」とか「教えてください」と言いましょうと依頼援助の仕方を教えています。ただ、それがなかなか言える雰囲気ではなかったり、中には言えないという人もいるのでぜひ一緒に社会の中で生きていく仲間として声をかけてみてください。

視覚にしょうがいがあっても皆さんと同じです。目が見えないということは、背の低い人が高いものが取れないときに背の高い人に頼んだりするのと同じことです。視覚にしょうがいがあるからといって、かわいそうだなとか、不幸だなとか思わずちょっと不便なのかな、この場面では手伝うことができるかなという感覚でやってみてください。意外と視覚しょうがい者は聴覚が優れているので、誰が歩いてきたかわかったりします。知り合いの足音で「なんとか君」と急に声をかけたりすることがあります。テレパシーかなと思ったりするときもありますが、声を掛け合うことでいろいろな知り合いができ社会で生きやすくなります。立教大学内だけではなく、池袋でも白杖を持っている人や別のしょうがいを持っている人、弱視の方をお見かけすることがあります。もし、見かけた方が困っているのかなと思ったらぜひ声をかけてみてください。皆さんにも知り合いが増えるかもしれないので、まずは声をかけていただけるとありがたいです。

最後になりましたが、今日の実習でお互

いに共有した体験を、みなさんのこれからの生活に活かしていってほしいなと思います。本日は、ご清聴ありがとうございました。