

見えづらさを知ろう

～「視覚障がい理解のための資料集」～



こんなこと
ありませんか？



鳥取県立鳥取盲学校

〒680-0151 鳥取県鳥取市国府町宮下 1265 番地

TEL 0857-23-5441

FAX 0857-23-5442

目 次

1 視覚障がいについての基本的な知識	
(1) 「視覚障がい」って、どんなことだろう。	1
(2) さまざまな見えにくさがあり、一人一人異なります。	
(3) 視覚障がいのある児童生徒の教育の場	2
①特別支援学校（視覚障害）	
②弱視特別支援学級	
③通級による指導（弱視）	
(4) 障がいを理由とする差別の解消の推進に関する法律	3
2 実践活動の紹介	
①学校施設見学	4
②点字体験	
③アイマスク食事体験	5
④生活支援グッズに触れる活動	
⑤手引き歩行体験	6
⑥視覚障害当事者から学ぶ	
3 鳥取盲学校を活用した学習	
事例1 事例2	7
4 人権学習や総合的な学習の時間における実践	
事例1 事例2	8
5 視覚障がいを理解するための参考資料	
(1) 子育てエッセイ	9
(2) 盲学校卒業生の作品（イエローライン）	10
(3) デジタル絵本より	11
(4) 卒業生の力強いメッセージ	13
(5) 生活や学習における補助具や教具紹介	14
(6) みなさんが感じている具体的な困りごと	16
(7) 支援活動を紹介します	18

1 視覚障がいについての基本的な知識

(1) 「視覚障がい」って、どんなことだろう。

視力や視野に障がいがあり、生活に支障をきたしている状態のことを視覚障がいといいます。メガネをかけても一定以上の視力が出なかったり、視野が狭くなり人や物にぶつかるなどの状態です。

視力や視野などの視機能低下によって、医学的手段を尽くしても読み書きや移動等の生活機能に困難を継続的に伴う状態のことで、視力がおおむね0.3未満または視力以外の視機能障害が高度の場合とされています。

視覚障害は、教育、医学、福祉などの立場によって定義が異なりますが、視覚的な情報が得られない「盲」と、眼鏡やコンタクトをしても、視覚的な情報が十分には得られない「弱視」に大きく分けられます。

「盲」には、全く視力がなく明暗も分からない「全盲」のほかに、光や明暗がわかる光覚弁、目の前の手の動きがわかる手動弁、目の前の指の本数が数えられる指数弁なども含まれます。

「弱視」には大きく分けて「医学的弱視」と「社会的・教育的弱視」の2つの意味があります。

「医学的弱視」とは、視覚の発達期（生後1か月頃から概ね8歳頃まで）に、網膜にはっきりした像が写らず視覚刺激を適切に受け取ることができなかったために、視力の発達が止まってしまったり遅れたりする状態です。

これに対して、「社会的・教育的弱視」は、あらゆる種類の目の病気によって生じた回復困難な視覚障害で、視力が0.3以上はでなかったり、極端に視野が狭かったりして社会生活上、教育上困難を生じている状態です。社会的・教育的弱視をしばしばロービジョンと呼びます。

(2) さまざまな見えにくさがあり、一人一人異なります。

○白濁：目がかすむ、ぼやける、光がまぶしい。

○羞明（しゅうめい）：まぶしさが強くて見えにくく、目に痛みや不快感を感じる。

○視野狭窄（しやきょうさく）：視野の周辺部が全体的に、または不規則な形で狭くなっている。

○中心暗点（ちゅうしんあんてん）：視野の真ん中が黒くなって見えない、視力が出ず色も分かりにくい。

その他の症状としては

○夜盲（やもう）：暗い所で物が見えない、暗順応が極端に悪い。

○眼振（がんしん）：意志と無関係に眼球が規則的、持続的に揺れ動く往復運動。

* 各症状の程度やそれらの組み合わせによって、見えにくさは多様です。



(3) 視覚障がいのある児童生徒の教育の場

①特別支援学校（視覚障害）

特別支援学校（視覚障害）の対象となる児童生徒の障がいの程度は、学校教育法施行令第22条の3に次のように掲げられています。

区分	障害の程度
視覚障害者	両眼の視力がおおむね〇．三未満のもの又は視力以外の視機能障害が高度のものうち、拡大鏡等の使用によっても通常の文字、図形等の視覚による認識が不可能又は著しく困難な程度のもの

②弱視特別支援学級

学校教育法第81条第2項の規定に基づき特別支援学級を置くことができます。対象となる障がいの程度が「拡大鏡等の使用によっても通常の文字、図形等の視覚による認識が困難な程度のもの」（平成25年10月文部科学省初等中等教育局長通知）とされており、特別支援学校（視覚障害）と比較して軽度な児童生徒を対象として特別に編制された学級です。

③通級による指導（弱視）

通級による指導（弱視）の対象者は、「拡大鏡等の使用によっても通常の文字、図形等の視覚による認識が困難な程度の者で、通常の学級での学習におおむね参加でき、一部特別な指導を必要とするもの」（平成25年10月文部科学省初等

中等教育局長通知)とされており、当該の児童生徒は各教科等の大半の指導を通常の学級で受けています。

※鳥取県には、「通級による指導（弱視）」の学級設置はありません。

(4) 障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律

この法律では「不当な差別的取扱い」を禁止し、「合理的配慮の提供」を求めています。そのことによって、障がいのある人もない人も共に暮らせる社会をめざしています。

○「不当な差別的取扱いの禁止」とは？

障がいのある人に対して、正当な理由なく、障がいを理由として、サービスの提供を拒否することや、サービスの提供にあたって場所や時間帯を制限すること、障がいのない人にはつけない条件をつけることなどが禁止されます。

○「合理的配慮の提供」とは？

障がいのある人が日常生活や社会生活を送る上で妨げとなる社会的障壁を取り除くために、状況に応じて行われる配慮のことです。

2 実践活動の紹介

①学校施設見学（25分）

盲学校の校舎を歩き、どのような教室があり、どのような工夫がされているのかを知る。

時間	内容・流れ	配慮・ポイント	準備物
5分	【玄関～会議室】 ・音声校舎案内板 ・点字ブロック ・手すりについている点字 ・廊下LED照明	○玄関から会議室までの間に工夫されている点を予め考えさせる。	
5分	【中1教室】 ・書見台 ・拡大教科書 ・パソコン	○書見台に拡大教科書載せて、開いてもらう。 ○パソコンは音声読み上げを使った入力や画面の確認を体験する。	書見台 拡大教科書 パソコン
10分	【図書室】 ・点字本を触ろう ・デージー図書を聞こう ・音声読み上げ機器で本を読んでみよう	○司書と予め相談をして場の設定等に配慮をする。	点字の本 デージー図書 スピーチオ
5分	【治療室】 ・理療科教員による説明		人体模型

②点字体験（30分）

点字の50音を知り、点字を打つ体験を通して視覚障がいへの関心を高め、理解を深める。

時間	内容・流れ	配慮・ポイント	準備物
10分	【会議室】 ・点字の仕組みを知る	○わかりやすく説明する。	点字の見本
10分	・パーキンスブレーラーの使い方を知る ・点字を打つ		パーキンスブレーラーの準備 点字用紙
10分	・点字名刺を作成する	○支援者は個別に対応する。	名刺用紙

③アイマスク食事体験（20分）

アイマスクを着用して食事を食べる体験を通して、視覚障がいの方の不自由さを感じる。

時間	内容・流れ	配慮・ポイント	準備物
2分	【食堂】 ・アイマスクをつける		アイマスク (人数分)
2分	・アイマスクをつけたまま、お菓子の配置を教員から聞いて確認	○視覚障がいの方の食事を支援する場合、時計の針の方向で伝える。	袋菓子(1人2つ) 紙コップ ゼリー、スプーン
2分	・配られたものを確認	○こぼすことがないように1つずつ配る。	児童の前に袋菓子→飲み物→プリン の順に用意
7分	・袋菓子→飲み物→プリンの順に繰り返す	○困っている子どもに支援する。	
7分	・困ったこと・気づきなどの感想発表	○発表をみんなで共有する。	ホワイトボードかiPadで記録

④生活支援グッズに触れる活動（25分）

目の不自由な人が生活を送るために使う道具を知り、理解を深める。

時間	内容・流れ	配慮・ポイント	準備物
2分	・学習の流れの確認	○わかりやすい説明	
5分	・目を閉じて道具を触る	○希望者を募る。	アイシェード
13分	・道具紹介 <全盲の人が使う道具> カラートーク 白杖 教科の点字 <弱視の人が使う道具> 拡大レンズ 拡大読書器 単眼鏡 ・自由に触ってみよう	○各道具の使い方を説明する。 白杖を使う人はアイシェードを着用して白杖を使用する。(点字ブロックのある場所ない場所で) ○支援室にあるグッズを触る。	カラートーク 白杖 (普通型、携帯型) 点字の教科書 拡大レンズ 拡大読書器
5分	・感想発表		

⑤手引き歩行体験（５０分）

視覚障がいのある方が歩く際の気持ちを感じたり、手引きする人がどのような配慮をしなくてはならないのか、疑似体験を通して学ぶ。

時間	内容・流れ	配慮・ポイント	準備物
１０分	・基本的な手引き姿勢や速さ等の説明	○手引きする時の距離、持ち方、速さ等を確認する。	アイマスク
３０分	・ペアを作り、実際にいろいろな場所を歩く。 平坦な場所（廊下） 階段（昇降） 幅の狭い通り 校外の敷地	○役割を交代しながら体験する。 ○階段、溝、路面の変化等に気をつけながら、ゆっくりと誘導する。	行動する場所の設営
１０分	・感想発表とまとめ	○手引きをする側の配慮やされる側の不安感等を発表してもらおう。	ホワイトボード

⑥視覚障害当事者から学ぶ（３２分）

当事者の話を聞き、視覚障がいの正しい理解を図る。

時間	内容・流れ	配慮・ポイント	準備物
２分	・学習の流れの確認		椅子（人数分）
２５分	・当事者の話を聞く 日常生活の様子 全盲って？ 得意なこと苦手なこと 家事はどうしてる？ 髪型・服装の決め方？	○話のポイントを板書して、聞いている人に見通しを持たせる。 ・生徒が受け身にならないように、予想させたりして参加させる。	メモ用紙
５分	・まとめ 視覚障がいの方にてあったら・・・	・「自分だったらどうするのか」を考えさせる。	

3 鳥取盲学校を活用した学習

事例 1

1	学校	〇〇小学校 4 年生
2	人数	児童 10 名程度
3	日程	
	9 : 30	来校
	9 : 40	視覚障がいについて知ろう ~その 1~ ①視覚障がいってどんなこと? ②盲学校を知ろう ③点字を学ぼう
	10 : 30	休憩 *アイマスクをして飲み物をコップに注ぐ体験
	10 : 40	視覚障がいについて知ろう ~その 2~ ①見えない、見えづらいつてどんなこと? ・疑似体験 ・手引き歩行体験 ②スポーツを楽しもう ・STT (サウンドテーブルテニス) 体験 ・カンカン卓球体験
	11 : 30	解散

事例 2

1	学校	〇〇小学校 3 年生 ~ 6 年生
2	人数	児童 20 名程度
3	日程	
	12 : 45	受付・説明
	13 : 00	学校見学
	13 : 20	点字体験
	13 : 50	便利グッズ体験
	14 : 10	アイマスク食事体
	14 : 30	当事者の話
	14 : 50	まとめよう
	15 : 50	解散

4 人権学習や総合的な学習の時間における実践

事例 1

1	学校	〇〇高等学校 人権学習
2	主題	身近な課題を通して自らのものの見方、考え方を振り返る ～さまざまな社会問題を通して考える～
3	ねらい	・アイマスク体験を通して、視覚障がいに伴う困り感や必要な支援等に気づく。 ・見えない世界で生きるということについて、当事者の話を通して考える。 ・誰もが幸せに生活できる社会とはどのようなものかについて考える。
4	指導計画	
	①当日の授業までに教職員等が放課後、盲学校で事前に体験する。	
	・アイマスク着用体験で、見えないことによる不安感等を話し合う。	
	②授業当日	
	・当事者への質問をグループで考える。	
	・当事者の話を聞く。	
	・生徒の感想発表とまとめ	

事例 2

1	学校	〇〇小学校 3年生 総合的な学習の時間
2	ねらい	・体験活動を通して、視覚障がいへの関心や意識を高める。 ・当事者の話を聞き、視覚障がいのある人のかかわり方について学ぶ。
3	人数	50人程度（2クラス）
4	日程	
	13:55	準備及び当日の打ち合わせ
	14:05	今日の学習について説明
		①弱視疑似体験（文字を見る、操作をする）
		②点字体験（携帯用点字器で文字を打つ）
		③当事者の話（生活の様子、点字の話）
		まとめ
	15:45	終了

5 視覚障がいを理解するための参考資料

(1) 子育てエッセイ「見えない・見えにくい子どもの子育て奮闘記」より

音楽が好き

小さいときは、不安のためか、常に誰かが側にいて相手をしてやらなければ、ぐずって泣いてしまう子どもでした。兄弟が、楽しそうに遊んでいる中にも入れませんでした。親がいつも相手をしてやることもできず、もどかしさと辛い気持ちで一杯でした。

そんな時、私はよく歌を歌いました。童謡、歌謡曲、演歌、民謡・・・ジャンルは問いません。目の前で泣いているのに、手が離せないとき、隣の部屋にいるとき、子どもの耳に届くよう、大きな声で歌いました。あなたの側にいるよ、大丈夫だよ、見守っているよ、という気持ちを込めて。

そのうち、子どもの好きな歌やフレーズが出てくると、待ちに待った笑顔です。一緒に歌いながら、私の気持ちもだんだん穏やかになっていくのがわかりました。

今も子どもは歌が大好きで、昭和の懐メロから最新の曲までよく歌っています。「〇〇ちゃんの歌を聞くと楽しいよ。元気になるよ」とまわりの方も言ってくださいます。他でもなく、家族が一番励まされているのです。

これから先、親がいつも側にいてやることはできません。しかし、歌を歌っているときのように、心豊かに、苦しいときを乗り越えられるようなたくましさを、子どもが身につけていってほしいと願わずにはいられません。

このエッセイに綴られた保護者の思いを読み取ってみましょう。また、障がいのある子どもを育てる親の苦労や将来どんな力をつけていこうとしているのか考えていただくと幸いです。

(2) 盲学校卒業生の作品

イエローライン

突然どしゃぶりの雨 視界を失い 立ち止まる
雨宿り先も見つからないまま ただ立ち尽くすだけ
どこへ向いている
この先に何がある
誰にも行き先がわからない

どしゃぶりの雨音 声はかき消され
気づかない私
そこには誰かいるの
この声 届くよう
一步一步 歩き出す
真っ直ぐに延びるイエローライン 外れないように

やがて雨はやみ 陽射しとそよ風感じる
ふと気づくと優しい手
冷たくなった私をあたためた
同じ時を過ごし
一緒に笑ってられる
時にはいいよね イエローライン外れても

止まることを知らない夢のような時間
笑顔の日々もタイムリミット
優しい手は冷たくなり どこかへ消えて行った
あたためてあげられなくて ごめんね
どこかでまた巡り会える
その日がくると信じて イエローラインの旅に出よう

この作品のタイトルの「イエローライン」とは、点字ブロックのことです。この作品を作った生徒はどんな人なのだろう。そして、この作品にはどんな思いが込められ、どんなことを読者に伝えようとしているのだろうか。

作品を繰り返し読み味わっていただくと幸いです。

まずいカレーが教えてくれたこと



「覚悟してくださいー」

赤ちゃんのころ、親の姿を目で追ったり、はいはいしなかったたけしさん。

心配して連れて行った病院で、両親は思いもよらぬ宣告を受けました。

たけしさんの目の病気は国内でも発症例が少なく、治療が難しい病気でした。

でも、両親はめげません。「珍しい病気にかかった子どもを持ったことはチャンスだ。

ほかのお父さん、お母さんが体験できないことを経験できる」と前向きに考えます。

「同じ生活を送らせたい」という願いから地域の小学校に通わせ、たくさんの友達が

できました。友達はたけしさんの障がいを理解し、思いやりを持って接してくれました。



ある日、調理実習で大好きなサンドイッチを作ることになり、たけしさんは大張り切り。

でも、卵をゆでたり、包丁を持ったり、皿洗いもさせてもらえませんでした。少しでも危ないことはだめ。たけしさんの作業はできあがったサンドイッチを押して形を整えることだけ。



「もっともっと、料理をしたかったー」できないと決めつけられ、たけしさんは不満でした。

中学は東京の特別支援学校に通いました。両親と離れた寮生活、頼る人はいません。掃除、洗濯、買い物など。今まで両親や友達にしてもらっていたことを全部自分でやらなければいけません。

ある日、料理に挑戦しました。ちょっとした工夫を教わり、けがをせずに野菜を切ることができました。その工夫とは、具材を押さえる手を猫の手にするのと、探すときに手を切らないように包丁の刃の部分の奥側に置



くことだけ。

たくさんの方ができるとがわかり、嬉しくなりました。そしてカレーライス作りに挑戦！
人生で初めて作るカレー。材料を買い、レシピ通りに調理するだけで誰でもおいしく
作れるはず。できあがり想像して、わくわくしました。

「うっ、なんだこのおいしくないカレーは！」材料も作り方も
間違えていないのですが、お母さんの味とは全く違います。

初めて作ったカレーは人生で最もおいしくないカレーとなりました。

そして、おいしい料理を作ってくれるお母さんのことを思い出しました。



たけしさんはいま、子育てに奮闘中です。
大人になって結婚し、3人の子宝を授かりました。
抱っこした赤ちゃんを壁にぶついたり、
おしめをはずした瞬間におしっこをかけられたり。それでも子育てを
がんばります。「しなかったのは母乳をあげることと産むことぐらい。
やってみないと、できるかどうか分からないから」



生まれつき目が見えないたけしさんは、目が見えない人たちが通う特別支援学校の
先生。

奥さんと3人の子どもと幸せな生活を送っています。



(4) 卒業生の力強いメッセージ



卒業生の言葉



『 つながりを大切にして 』

『 異なる人が集まり、共通の目標に向けて協力する。 』

『 一人で帰れるように なった時、うれしかった。 』

『 人生が 少しずつ 開けてきている。 』

『 一つのことには 必死に取り組むこと
みんなで協力して 一つのものを 作り上げること、
目が見えなくても できることは たくさんあること、
生き方の土台となるものを 学びました。 』

『 個性や明るさは、障がいや苦難ぐらいでは 損なわれない。 』

『 決意し、行動を起こす。 』

『 五年生の時に 見えなくなりました。 とても大変でした。
今では 歩けるようになりました。 』

『 何か 新しいことに チャレンジする 勇気 』

『 ぼくは がんばってます！ 』

『 きっかけは 鳥取盲学校のパンフレット 』

卒業生の短い言葉ですが、それぞれに強いメッセージが込められています。卒業を迎えて振り返った思い出や気持ちを読み取ってください。



(5) 生活や学習における補助具や教具紹介

 <p>A handheld device with a small screen and a button, used for color identification. It is shown next to a color calibration chart with various colored squares.</p>	<p>名称：カラートーク 特徴：色を読み取る機械。知りたい色の上に当てて、ゆっくりスイッチを押すと音で色を読み上げる。簡易読みと詳細読みの2種類がある。似た色がある場合、詳細読みでは「暗い青みの紫」など色を詳細に表現するので、視覚障がい者が色を把握するときに便利である。</p>
 <p>A white rectangular device with three green buttons and the brand name 'Tellme' printed on it. It is shown next to a document with Japanese text.</p>	<p>名称：テルミー 特徴：SPコードと呼ばれる音声コードを読み取る機械。紙に添付されているSPコードを読み取り口に入れると音声コードを読み取り、記録されている情報を音声で聞くことができる。</p>
 <p>A white electronic thermometer with a digital display and a speaker. It has a white probe attached by a cord. The text '地域支援' (Regional Support) is visible on the device.</p>	<p>名称：オムロン音声付電子体温計 特徴：測定結果を音声で知らせる。実測式で±0.1度の精度で計ることができる。計測時間は舌下5分、腋下10分。手元で結果が見えるようになっている。</p>
 <p>A clear plastic bottle with a blue cap and a blue label. It is designed for easy use, likely for people with physical disabilities.</p>	<p>名称：ワンプッシュしょう油さし 特徴：倒れにくく、倒れてもこぼれにくい。ワンプッシュで約0.4ccでるものや、5cc出るものがある。ふたに印があるものとないものがあり、区別がつくようになっている。</p>
 <p>A digital clock with a speaker and a button on top. It is shown next to its packaging, which contains the clock and some accessories.</p>	<p>名称：音声時計 特徴：時計の上部を押さえると、現在時刻を読み上げる。機種によっては、温度、湿度、アラーム、時報などの読み上げ機能もある。音声時計には、腕時計タイプと置時計タイプがある。それぞれ数種類販売されている。</p>



名称：書見台
特徴：角度の段階が決められているので、角度調整がしやすく、起こしたりたたんだりもしやすい。木製のため安定感があり、ずれにくい。字を書く時は角度を高く、絵を描く時など広い視野が必要な場合は、角度を低くすると使いやすい。



名称：音声電卓
特徴：音声機能のついた電卓。音声以外の機能は一般の電卓と同じであるため、割り切れない数の表示は小数で表示される。そのため、あまりの確認ができない。



名称：点字板
特徴：点字用紙1枚の大きさ。板が台なので安定感があり、初心者が点字を打つ練習するのに適している。1行ずつずらしながら打っていく。点字の両面打ちもできる。



名称：拡大読書器
特徴：手元のものを拡大して見ることが出来る機械。さまざまな種類のものがある。カメラ・ディスプレイ一体型や、カメラのみのももある。機種によって、倍率調整機能・白黒反転機能・マスキング機能など、さまざまな機能を持ち合わせている。



名称：プレクストーク
特徴：図書を音声で読んでくれる機械。音声のスピード調節ができる。読みたいページにすぐに飛ぶことができるので、目次を見て読みたいところをすぐに探したいときなどに便利である。CDを直接入れて聞くものと、SDカードを入れるタイプのものがある。

みなさんが感じている 具体的な困りごと



盲学校教員

Q. 理科の観察や社会科見学では、細かな部分や遠いところは見えなくて分からないところがあります。みんなと同じように見てみたいです。

A. 方法はいくつかあります。単眼鏡やルーペを使ってみる。ビデオやタブレットのズームや、録画をする。また、先生に相談してできるだけ近くで見せてもらうなど、見え方や見るものに合わせて見やすい方法を考えるとよいです。

Q. 教科書の文字が小さくて、読みにくいです。

A. 大きな文字の拡大教科書があります。ルーペを使って拡大することもできます。音声も聞けるマルチメディアテイジー教科書もあります。教科書だけでなく、プリントやノートも少し配慮してもらえるとよいかもしれません。



Q. パソコンの文字がもう少し大きくなれば使えるのだが・・・。

A. パソコンの画面設定を変えるだけで、文字を大きくしたり、白黒反転の画面にしたりすることができます。マウスポインタも大きくできますし、マウスポインタの位置を教えてくれる機能もあります。また、音声化ソフトをパソコンに入れると画面や入力した文字を読み上げることができ、見えていなくても使うことができます。スマートフォンやタブレットでは設定を変えることで読み上げができる機種もあります。

Q. 目が見えなくてもコンピュータやスマートフォンの利用は可能ですか？

Q. 大根や玉ねぎを切るとき、白いまな板と同じ色なのでよく見えません。調味料もどれがどれか見えづらくなって困っています。

A. 背景とのコントラストを変えると見やすくなります。白いものは黒いまな板の上ではよく見えます。白黒まな板もありますし、ホームセンターなどにも色つきのまな板があります。ご飯やお汁の茶碗も入れるものが分かりやすい色にするとよくわかります。



Q. 高校を卒業しているのですが、盲学校に入学できますか？

A. できます。30代、40代、50代の方も理療科で学習しています。最終学歴が中学校の方は、高等部保健理療科に入学が可能です。

Q. 視力が低下して、仕事や通勤に不便や不安を感じるようになりました。どこに相談したらよいですか？

A. 本校にご相談ください。自治体の障がい福祉課や視覚障害者福祉協会でも相談できます。本校には、白杖やルーペ、パソコンの拡大ソフトなどの実物があります。現在の見え方等を把握して、拡大や音声化、移動時のアドバイスなどを具体的に検討することができます。

Q. 血圧計や血糖値測定器の表示が見えません。いい機械はありませんか？

A. あります。表示の大きなものもよいですが、デジタル表示は見にくいので音声付きの機器がお勧めです。少し大きければよいという場合は、ルーペ等で拡大するという方法もあります。



Q. 夜は見えづらくて一人で出歩くのが不安になってきました。

A. 懐中電灯でも、大変明るいものがあります。白線などはよく見えるようになります。また、よく通る場所であれば、明るいうちに塀や電柱などの位置を確認しておく、手や白杖で確認することで少し安心できます。本校でも歩き方のアドバイス等をしています。



Q. 見えなくなって一人で外出することができません。家の人にいつも一緒に行ってもらっても負担になりそうで……。気兼ねなく自由に出かけることは難しいでしょうか？

A. 視覚障がい者自立支援事業では、一人で歩いたり、家事をしたりするための訓練が受けられます。白杖などを使って一人で目的地まで外出する練習ができます。また、介護支援の同行援護を利用すれば、ヘルパー同伴で、手引きや情報支援など必要な支援を受けながら外出することができます。

Q. 新聞や本、雑誌など文字が大きく見ると楽なんですけど……。

A. ルーペや拡大読書器を使うと、楽に見えます。倍率や形がいろいろありますので、実際に使用して自分に合ったものを使うとよいです。最近は、カメラやスキャナで撮って、パソコンやタブレットで大きくしてみることも簡単にできます。

Q. 夫が見えにくくなっているようです。家族としてどんなことに気を付けたり、サポートすればよいのでしょうか？

A. 本人の見え方や気持ちによってできることは変わってきます。本校ではご家族からの相談も受けていますので、一度相談に来られることをお勧めします。

**支援機器やちょっとした工夫で
できることがたくさんありますよ。
是非ご相談ください。**



盲学校教員



支援活動を紹介します



相談支援の対象

視覚障がいのある方

視覚障がいではないが見えにくさのある方

見え方や視力に不安のある方

左記の方のご家族や学校等での担当職員及び居住地区の保健師や行政担当者

つくしんぼ教室（乳幼児教室）

光遊びやブロック、パズル、感覚運動などの遊びを通して見る力や目と体の協応などの発達を促します。



わくわく教室（支援教室）

小・中・高校生対象（特別支援学校も含む）視覚発達を促すトレーニング、弱視レンズ・補助具の相談や使い方の練習などの学習支援を行います。教材の拡大や音声化その他適切な支援方法等について担当の先生方への相談にも応じます。



点字教室・パソコン教室

点字の読み書き、パソコンでは文字の拡大や音声を活用する操作方法についての指導を行います。購入に際しての相談にも応じます。



西部地区視覚障がい教育支援センターきらら

月2回程度学校職員を派遣して開所し、本校と同様の支援を行っています。

きらら親子教室

来所相談支援

訪問相談支援

その他

鳥取県ライトハウスと連携をとりながら、成人の方の相談にも応じています。

西部地区の方はこちらへ TEL：0859-34-5910

開所日以外は盲学校本校に転送されます。

鳥取県立皆生養護学校 地域支援室内
〒683-0004 鳥取県米子市上福原7丁目13-4

鳥取県立鳥取盲学校

〒680-0151 鳥取県鳥取市国府町宮下1265

TEL：0857-23-5441

