

額をベルトに押しあてて頭部を固定して動かないようにして診察します。細胞が見えるほどの高倍率で観察するので診察中はじっと正面を見るようにしましょう。医師によっては、同じ器械で眼圧検査を行うこともあります。

眼圧検査

眼圧とは眼の内圧のことで、眼の硬さに関係します。正常値は 10mmHg から 21mmHg です。眼圧検査では、顎台に顎をのせて頭部を固定して測定します。多くの場合、いきなり風が眼に向かって吹き付けられる方法の器械が使用されています。あるいは、麻酔の目薬をさした後に医師が細隙灯顕微鏡を使って測定する場合もあります。麻酔の目薬はかなりしみます。しかし、緑内障の診断と経過観察には不可欠な検査です。

2) 視機能評価

眼科で保有視機能を判定しましょう

保有視機能は

(1) 視力検査をすることで

- ・視線の方向にある物の判別能力がわかります
- ・目の病気を発見するきっかけになります
- ・眼鏡などで改善できるかがわかります

(2) 視野検査をすることで

- ・視界のどこが見やすいかがわかります
- ・病気の種類がわかることがあります

(3) 色覚検査をすることで

- ・色の判別がどのくらいできるかがわかります
- ・病気で生じる色覚異常があるかわかります

【リンク】

お近くの眼科医院、病院の眼科

近隣のロービジョン外来のある眼科

【用語解説】

矯正視力検査（遠見・近見）

最大視認力検査

コントラスト感度

視野検査（動的量的・静的量的）

保有視機能

矯正視力検査（遠見・近見）

矯正視力検査には、5m の距離と 30cm の距離で測定する 2 種類があります。それぞれの距離では、最高視力を得るためのレンズの度数が異なります。特に、中高年の方では老眼が生じているため、必要なレンズの度数が大きく異なります。これらのレンズの度数は眼のレンズ自体の度数を示すものでもあるので、矯正視力検査は眼の屈折検査としての意味もあります。光学的補助具の選定にはこの値が大変参考になります。

最大視認力検査

最大視認力検査は、通常の眼科では行わ

れていません。最大視認力は、最小可読視標とも呼ばれます。視距離によらず、その方が眼を使う普段の状態、どれだけ小さい文字を読むことができるかを判定するのです。不確定要素が多いため、眼疾患の評価としては採用されていませんが、学習や日常生活での保有視力の有用性を判断する場合には適しており、学校や施設での視機能評価としてしばしば活用されます。

コントラスト感度

白と黒の間にはくっきりとした境界が見えますが、似た明るさの二つの灰色の境界は不明確です。この不明確な境界がどこまでわかるかという能力がコントラスト感度です。通常の視力検査では、視標は白地に黒で描かれ、大きさが段階的に変わりますが、コントラスト感度検査では、同じ大きさの視標の色が段階的に背景色に近くなります。その検査により、視力とは別の視機能が評価され、日常生活での見えにくさを知ることができる場合もあります。

視野検査（動的量的・静的量的）

視野検査では、一定の明るさの背景光の上にどのくらいの光を上乗せすると違いがわかるかを視界の各部分で測定します。視力検査が見ている方向だけのはたらきを測定するのに対し、視野検査では測定する範囲に広がりがある点で大きく異なります。周辺の視野は、移動などの行動に大きく影響することがわかっています。視野検査に

は、コンピュータによる静的量的視野検査と従来から使用されている動的量的視野検査の2種があります。

保有視機能

保有視機能は、視覚障害の人が持っている視機能を意味します。残存視機能と表現される場合もありますが、残存という語のもつネガティブなイメージを払拭し、「保有している視機能を活用して、よりうまく生きていくための源としよう」というポジティブな発想から保有視機能という用語が使用されています。同じく保有視覚、保有視力、保有視野などという言葉もあります。そして、保有視機能に応じて補助具を選定します。

3) 光学的補助具の選定

眼科によってはレンズやフィルターを使ってもっと見やすくする方法を紹介しています

(1) レンズを使って保有視力を補います

・新聞を30cmで読むには0.4の視力が必要です。しかし、15cmでピントが合えば視力0.2で読めます。そこで、レンズを使って15cmにピントを合わせれば、0.2でも新聞が読めます。

(2) フィルターでまぶしさを抑え見やすくします

・使う人と場所に適した色と濃さを選定します

・視覚障害身障手帳所持者には補助があります

【リンク】

近隣のロービジョン外来のある眼科

近隣で拡大鏡などを展示している場所

近隣の視覚補装具適合判定医のいる眼科

【用語解説】

拡大鏡（卓上式・手持ち式・かけ眼鏡式）

望遠鏡（双眼鏡・単眼鏡・かけ眼鏡式）

遮光眼鏡

強度プラス眼鏡

ピンホール

拡大鏡（卓上式・手持ち式・かけ眼鏡式）

拡大鏡（ルーペ）の倍率は1.5倍から13倍くらいまでのバリエーションがあります。一般的な手持ち式の他にも、置いて使用するもの（卓上式）、眼鏡に装着するもの（かけ眼鏡式）などがあります。低下した視力を補うためには、見るものと拡大鏡を眼に近づけて使用することをお勧めします。しかしこの場合、頭の陰になって十分な明るさが得られないことがあります。そのようなときは、ライト付きの拡大鏡が便利です。

望遠鏡（双眼鏡・単眼鏡・かけ眼鏡式）

望遠鏡は、遠くのを大きく見やすくします。市販されている双眼鏡も使用可能

で、小さなオペラグラスから使い始めるとよい場合もあります。よりはっきり見るために、視覚障害者用の単眼鏡やかけ眼鏡式の弱視眼鏡が開発されています。それらは高額ですが、補装具として障害者の補助の対象となっています。単眼鏡は、補装具の品目では弱視眼鏡（焦点調節式）として扱われ、4倍～8倍くらいのもものがしばしば使用されています。

遮光眼鏡

遮光眼鏡の定義は、『遮光眼鏡とは、羞明（まぶしさ）の軽減を目的として、可視光のうちの一部の透過を抑制するものであって、分光透過率曲線が公表されているものであること』です。まぶしさを弱め、明るいところでよく見えるようにするために使います。場所や時間によって見え方が異なるので、いくつかを使い分ける人もいます。視覚障害の身障手帳があれば、補装具としての補助が受けられます。

強度プラス眼鏡

強度プラス眼鏡は老眼鏡の仲間です。通常、新聞の本文を30cmの距離で読むには0.4の視力が必要です。しかし、矯正視力が、その半分の0.2であっても、見る距離を半分の15cmにして、レンズを使ってピントを合わせれば読めます。そのような眼鏡は、プラス側に度数を上げて作ることができます。これは両手が空くため、軽度の視力低下をきたした方には重宝されること

が多いようです。

ピンホール

針で開けたときのような小さな穴をピンホールといいます。ピンホール効果といって、これを通して見るとどんな距離にあってもピントが合います。身近なものには、プリペイドカードの穴などがあります。ピンホールを使えば、レンズを使わなくても、ものを眼に近づけて大きく見ることができます。ただ、暗く視野が狭いので、必ずしも見やすくはありません。そのため、携帯電話などの光っている表示を見るときには向いているでしょう。

4) 非光学的補助具の選定

・眼科のロービジョン外来では、レンズやフィルター以外にも様々な道具の紹介をしています。たとえば、デジタル技術で見た目の見たい目を明るく、大きく、はっきり、くっきりとすることができます。

・眼科以外にもそういうものを展示しているところがあります。

【リンク】

近隣のロービジョン外来のある眼科

近隣で拡大読書器等を展示している場所

【用語解説】

拡大読書器（据置型・携帯型）

大活字本・電子ブック

タイポスコープ・罫プレート

適した照明

黒地ノートと白ペン

黒背景に白（コントラストの高い組み合わせ）

一般商品での代替

拡大読書器（据置型・携帯型）

拡大読書器はものを大きく拡大して見るための器械です。大きな据置型と小さな携帯型があります。拡大率は3倍から50倍くらいを自由に変わることができ、コントラストを強調することもできます。また、白黒反転機能があります。目の状態によっては、白地に黒の文字よりも黒地に白の文字の方が見やすい場合があるので、とても便利です。高価ですが、身障手帳を持っている方は、日常生活用具としての給付を受けることができます。

大活字本・電子ブック

文庫本や単行本の字が小さくて読めない人でも、本の字が大きければ拡大鏡を使わなくても読むことができます。高倍率の拡大鏡が必要な人も、低倍率のもので楽に読むことができます。それが大活字本です。黒地に白の大きな文字で印刷された本もあります。最近では、同じような表示を電子ブックですることができるようになってきました。音声読み上げ機能が使える場合もあります。読める本のリストも増えてきて、これからが楽しみです。

タイポスコープ・罫プレート

黒い紙やプラスチックシートに、行幅くらの細長い窓を一つまたは数個空けたものです。その窓に文字を入れて、読んだり書いたりします。すると、前後の行が隠れ、読みやすくなります。書く時には、記入枠に窓を合わせることで、はみ出したり曲がったりせず、重ね書きを防ぐことができます。また、紙面の反射を防ぐ効果もあります。便箋や封筒用にデザインされたものが、視覚障害者用グッズの販売店にありますが、黒画用紙などで自作もできます。

適した照明

あるときは見えたのに、あるときはよく見えないという場合があります。それはしばしば照明が原因で起ります。何か作業をする時には、部屋が暗くないか、作業スペースが影になっていないかを確認しましょう。自分の頭の影になって暗くなっていることもあります。手元だけを照らす照明があると、作業がはかどるでしょう。逆に明るすぎると、まぶしくなる場合もあるので、自分の見やすい明るさに調整することが大切です。

黒地ノートと白ペン

まぶしさを強く感じる人は、白い紙に文字を書くときにも、紙がまぶしく、よく見えないと感じることがあります。そんなとき、サングラスや遮光眼鏡でまぶしさを防ぐという方法もありますが、黒地のノート

に白いペンで書くと、見やすくなる場合があります。白いペンや黒い画用紙は文房具店に、黒地のノートは、視覚障害者用グッズの販売店にあります。ちょっとしたメモでも、このような工夫で見やすくなる場合があります。

黒背景に白（コントラストの高い組み合わせ）

黒地ノートに白ペンで書くと見やすい場合がありますが、同じように黒背景に白文字のカレンダーや、黒いまな板で大根を切ったりすると、見やすい場合があります。このカレンダーやまな板は、視覚障害者用グッズの販売店で扱っています。また、牛乳を飲む時に濃い色のカップを使用したり、ご飯茶碗を濃い色のものにすると残りの量がわかりやすくなります。このように普段使用している道具でも配色に気をつけると見やすくなります。

一般商品での代替

視覚障害者用に作られた商品は、高価だったり近くに販売店がなくてなかなか買えません。でも、近くのホームセンターや100円ショップなどでも、案外、代わりになるものを見つけることができます。例えば、突起シールは滑り止めシールが代わりになりますし、老眼鏡や拡大鏡も度数が合えば使えます。もちろん専用に作られた物より質が劣るかもしれませんが、役立つこともあります。身近なところから役立つものを

探してみましょう。

5) 視機能支援の各種情報

- ・保有視機能を支えるための道具と方法を知るためにはいろいろな方法があります。
- ・必ずしも高価なものを選ばなくても安価な代替品ですむ場合もあります。

【リンク】

近隣での視機能支援用具展示会情報
近隣でロービジョン外来のある眼科
近隣で拡大読書器等を展示している場所

【用語解説】

- 一般商品での代替
- 定期的な視機能支援用具展示会
- ロービジョン外来
- 拡大読書器
- 保有視機能

一般商品での代替

非光学的補助具の選定と共通

定期的な視機能支援用具展示会

視覚障害者用の商品は各地で開発が進んでいます。拡大読書器など毎年新商品が登場しています。それらを一つ一つ自分で調べることはとても大変です。開催地は限られていますが、定期的に関われる展示会を利用すると便利です。複数のメーカーが協力して開くので、商品を比較検討すること

ができます。思わぬ掘り出し物を見つけることができるかもしれません。メーカーから話を聞いたり、利用者の声を伝えることができます。

ロービジョン外来

見えにくいことで生活に支障をきたす場合、眼科での治療でよくなればいいのですが、治療をしてもある程度以上見えるようにならない場合があります。このようなときでも、道具を使ったり、いろいろな工夫をすることで生活上の支障を減らすことができます。これを紹介するのがロービジョン外来です。治療中の方でも利用することができます。しかし、どこの眼科でもしているわけではありません。事前に問い合わせから受診しましょう。

拡大読書器

非光学的補助具の選定と共通

保有視機能

視機能評価と共通

2. 動作支援

1) 点字

視力が低下して一般文字（墨字）が読めなくても点字を使えるようになれば読み書きができます。

- ・点字習得には根気と専門家の支援が必要です
- ・点字図書館などの障害者支援施設で点字

を学ぶことができます

【リンク】

点字を学ぶことができる施設

【用語解説】

点字とは

点字技能士

点字図書館

点字毎日

点字の活用に必要な道具と費用

点字とは

触覚で文字が読めるように、小さな6つの点の組合せで50音、数字、アルファベット、記号などを表現したものです。「あいうえお」の母音と「か行」から「わ行」を示す子音の組合せを、それぞれ3つの点で表現して組み合わせて50音を表現します。濁音などは50音の前に点を加えることで表現します。点字は小さいので、読めるようになるには時間が必要です。書くことはルールを覚えればよいので、比較的短時間で可能になります。

点字技能士

日本盲人社会福祉施設協議会が資格試験を行っています。この資格を持っている人は、正確な点字資料を作ることに貢献しています。この資格は、点字専門家の技能を高め、点字の普及と質の向上を図り、視覚障害者に的確な情報を提供することを目的

として作られました。ただ、点字を教える先生が皆この資格を持っているというわけではありません。また、視覚に障害をもつ人が取得すべき資格というものでもありません。

点字図書館

点字図書館（視聴覚障害者情報提供施設）は、身体障害者福祉法に「無料又は低額な料金で、点字刊行物、視覚障害者用の録音物、その他各種情報を記録した物であって専ら視覚障害者が利用するものを製作し、若しくはこれらを視覚障害者の利用に供し、又は点訳を行う者の養成、その他の厚生労働省令で定める便宜を供与する施設」と定められています。視覚障害者用グッズの販売、生活訓練、相談業務などを行っているところもあります。

点字毎日

点字毎日は、毎日新聞社が発行する点字による週刊新聞です。略称は『点毎（てんまい）』。点字版と活字版が刊行されています。普通の新聞の点字版ということではなく、視覚障害者の福祉、教育、文化の向上に寄与するとともに、社会とつなぐ懸け橋としての役割を担うことを編集理念として掲げています。多くの視覚障害の読者に親しまれ、90年近くにわたって点字新聞を発行し続けている新聞社は、世界的にも他に例がありません。

点字の活用に必要な道具と費用

点字を打つためには、点字器と点字用紙が必要です。点字器は、点字盤と呼ばれる板と定規および点筆です。B5版より一回り大きい点字用紙いっぱい点字を打てる標準点字盤のほかにも、簡単なメモや点字のシールを作るための小型点字器などがあります。標準点字盤の価格は7000円から14000円ですが、視覚障害の身障手帳があれば、日常生活用具としての補助が受けられます。用紙等も点字器を扱っている所で買えます。

2) パソコン

視覚障害者向けのパソコンの設定があります。

- ・ 保有視機能に合わせて文字を拡大できます。
- ・ 黒地に白い文字の方が見やすいことがあります。
- ・ 白黒以外に背景と文字色を変えることができます。
- ・ 音声出力でパソコンが使えるようになります。
- ・ 施設やパソコンサークルで習うことができます。

【リンク】

視覚障害者がパソコンを習える施設
視覚障害者のためのパソコン指導ボランティア

【用語解説】

標準機能でできる拡大

標準機能でできる白黒反転

拡大ソフト

画面読み上げソフト

活字読み取りソフト

点字ピンディスプレイ

パソコンボランティア

視覚障害者がPC使用に必要な道具と費用

標準機能でできる拡大

1.5倍程度までは画面解像度を変えてできます。「アクセサリ」の「虫眼鏡」は画面上のポイントのある部分を拡大します。インターネット画面の拡大は、「Ctrl」「+」を、小さくするには「Ctrl」「-」を一緒に押します。マックではシステム環境のユニバーサルアクセスのズーム機能を「入」にして「Option」「Command」「^」を同時に押すと拡大、「^」の代わりに「-」を押せば縮小します。

標準機能でできる白黒反転

コントロールパネルにある「ユーザー補助機能のオプション」の「ハイコントラストを有効にする」機能の選択肢に白黒反転機能があります。また、「虫眼鏡」のオプションにも「色を反転させる機能」があります。マックでは、システム環境のユニバーサルアクセスで表示を「黒字に白」に切り替えることができます。単に「Option」

「Command」「control」「8」の4つのキーを同時に押しても白黒反転します。

拡大ソフト

よく使われている拡大ソフトにズームテキストマグニファイアがあります。これは、画面全体または一部を拡大表示することができるソフトです。標準機能のものよりも最大拡大率が36倍と大きく、文字表示もぎざぎざにならずきれいです。さらに、画面スクロールの自動化や、マウスのポインタの色や大きさの変更、カーソルの強調など、さまざまな機能が付いています。高価ですが、日常生活用具として補助を受けられる場合があります。

画面読み上げソフト

画面の情報を音声で読み上げるためのソフトです。画面にあるボタン、メニュー、テキストデータなどの情報を音声に変換し、メール、インターネット、ビジネス用ソフトで作成されたファイル、PDFファイルなどを音声で読み上げることができるものがあります。さらにはその変換した情報を点字ピンディスプレイに表示できるものもあります。高価ですが、日常生活用具として補助を受けられる場合があります。

活字読み取りソフト

印刷された文書をスキャナで読み取り、読み取った文字をテキストデータに変換するためのソフトです。一般に使われるもの

もありますが、スキャナと一体化された視覚障害者専用の機器として販売されているものもあります。

点字ピンディスプレイ

8つのピンが並ぶディスプレイ装置です。パソコンに接続して、画面の情報、テキストデータ、点字データをこのピンに逐次表示します。出力のみのもものと、パソコンの入出力を兼ね、B5サイズの軽量な点字電子手帳になるものがあります。高価ですが、図形情報を点図としてリアルタイムで表示できる32ドット×48ドットのディスプレイをもつものも販売されています。

パソコンボランティア

視覚障害者の自立支援を目的として、パソコンの設定や使用訓練、情報提供、各種相談などに応じているボランティアの団体が多数存在しています。インターネットを通じても情報を得ることができます（<http://www.tmnf.net/rinkpasobora.html> など）。

視覚障害者がPC使用に必要な道具と費用

視覚障害のある人がパソコンを使用する場合、健常者が一般に使用するパソコンとソフトウェアの他に、視覚障害者用に開発されたソフトウェアが必要です。また、保有視機能の状態によって、画面拡大ソフトや画面読み上げソフトを使って操作することもできます。画面読み上げソフトは4万

円弱～15万円、画面拡大ソフトは4万円代～6万円強です（平成24年春現在）。今日では多くの自治体でソフトウェアや周辺機器購入のための補助を行っています。

3) 感覚訓練

- ・視覚活用が困難なときは他の感覚が情報源です。
- ・触覚、聴覚、嗅覚などで視覚を補います。
- ・これを敏感にする訓練があります。
- ・しかし、それをしている施設はあまり多くありません。

【リンク】

感覚訓練をしている施設

【用語解説】

感覚訓練

感覚訓練

視覚に障害をもつ人のための訓練の基本的な考えの一つは、低下した視機能を他の感覚で補うことです。中でも、触覚と聴覚は大きな役割を果たします。触って硬貨の種類を知り、音を聴いて信号が変わったことを知るなどはその例です。歩行訓練や日常生活動作の訓練では訓練を通して感覚刺激を認知し、知覚能力を覚醒させ、保有視機能と新たな感覚の統合をめざします。この感覚統合の部分に独立した訓練項目としたものが感覚訓練です。

4) 白杖歩行

- ・視野が狭くなって著しく見えにくくなる
- と移動することが困難になります。
- ・白杖歩行では、安全な移動ができるようになることを目的としています。
- ・白杖歩行には時間と根気が必要です
- ・歩行訓練には、白杖を使う場合と使わない場合の訓練があります
- ・歩行訓練士がこの訓練を行っています

【リンク】

歩行訓練を受けることのできる施設

【用語解説】

盲人安全つえ

白杖

歩行訓練士

点字ブロック

誘導法（手引き）

盲人安全つえ

視覚障害の補装具の一つで、視覚障害者用杖を表す法令上の名称です。白または黄色とされていますが、白色が一般的です。身体障害者手帳のある方は補助が受けられますので、福祉窓口にご相談下さい。つえには多くの種類があり、それぞれ特徴があります。自分の体型や歩き方、目的に合っているつえを選ぶことが大切です。選定の際には歩行訓練士の助言が役立ちます。

白杖

盲人安全つえの一般的な呼び方です。白色で、多くのは直径約1.5cm、カーボンファイバーや軽金属性パイプでできています。2歩先の路面の凹凸や障害物を検知して歩くには、身長165cmの人では約125cmの長さが必要です。一本のパイプでできているもの、複数のパイプでできている折り畳みものなど多種あります。白杖は周囲の注意を喚起する機能もあります。白い部分は夜間光が当たるとよく光るようにできています。

歩行訓練士

歩行訓練士は、視覚障害者が保有している感覚を使って、環境内の自分の位置や物の位置、自分と物との位置関係などを認識しながら安全に歩く能力を評価します。また、その人にとって安全で実用的に歩くための助言や指導を行います。専門職ですが認定資格ではなく、歩行やコミュニケーション、日常生活動作などの訓練を総合的に行う視覚障害生活訓練専門職や視覚障害リハビリテーションワーカーなどと呼ばれている場合もあります。

点字ブロック

正式名称は視覚障害者用誘導ブロックですが、タイルに突起があることから「点字ブロック」という呼び名が普及しています。誘導用ブロックと警告用ブロックの二種類があり、視覚障害のある人が安全に歩道を

歩けるように敷設されています。視覚障害のある人は、突起を足裏や杖先で確認したり、タイルが見える場合は眼で追いつながら歩きます。しかし敷設されているのは一部で、敷設方法も場所によってさまざまなので注意が必要です。

誘導法(手引き)

見える人が視覚障害のある人を誘導する方法です。視覚障害のある人が誘導する人のひじを握り、その動きに合わせて歩く方法が一般的です。ほかに、視覚障害のある人が誘導する人の肩に手を置いたり、手をつないだりする場合があります。視覚障害のある人を後ろから押したり、持っている杖を引っ張ったりすることは危険です。

5) 盲導犬

- ・盲導犬を利用すると移動の効率があがります。
- ・盲導犬を利用する人も訓練が必要です。
- ・盲導犬も普通の犬と同じで食事や排泄もします。だから、その世話をしないとダメです。
- ・盲導犬と一緒にいることが生き甲斐の人もいます。
- ・迷っている人には盲導犬体験歩行をお勧めします。

【リンク】

盲導犬(体験・訓練)ができる施設
盲導犬関連団体

【用語解説】

盲導犬とは

盲導犬体験歩行

盲導犬の世話

盲導犬と一緒にいるところ

盲導犬（体験・訓練）に必要な道具と費用

盲導犬とは

視覚障害のある人を誘導するために育成された犬です。道路交通法や身体障害者補助犬法で定められていて、身体障害者手帳を持っている人は使用者になる資格があります。育成する施設によって育成方法や誘導方法に違いがありますが、盲導犬が視覚障害のある人の指示に従って誘導する点は同じです。居住地の役所に申請して認められると、約4週間、犬との共同合宿訓練が行われます。訓練が終わると貸与されます。費用は無償です。

盲導犬体験歩行

盲導犬の存在は知っていても、身近に盲導犬ユーザーがいないと、その詳細は分かりません。そのため、盲導犬訓練施設では視覚障害がある人や一般の人を対象に、盲導犬歩行を体験する機会を設けています。形態や頻度は施設によってさまざまですが、実際に盲導犬と歩くことができます。杖を使って歩く場合やガイドと歩く場合に比べてどんな違いがあるのか体験することができます。盲導犬歩行が自分に合うのかどう

か試せる機会です。

盲導犬の世話

盲導犬を貸与された人は、毎日、盲導犬の食事を用意したり、排泄の後始末をする必要があります。清潔に保つための世話も必要です。世話というと面倒に感じるかもしれませんが、その一つ一つが歩行のパートナーとの大切なコミュニケーションと言えます、盲導犬がユーザーに対する信頼感を高めるための機会でもあります。盲導犬とのコミュニケーションによって安らぎや安心感などを得ている盲導犬ユーザーも多いようです。

盲導犬と一緒にいるところ

2002年に定められた身体障害者補助犬法によって、公共施設や交通機関において盲導犬や介助犬などの補助犬の同伴受入れが義務づけられました。その後、範囲が段階的に広げられ、今ではどこでも盲導犬と一緒にいることになっています。しかしその法律はあまり知られていないため、今でも、タクシーの乗車やレストランの入店を拒否されてしまうことがあります。盲導犬がどんな役目を担っているか正しく伝えることが大切です。

盲導犬（体験・訓練）に必要な道具と費用

体験、訓練に特別必要な道具や費用は必要ありません。共同訓練は宿泊で行いますので、宿泊する準備が必要です。また、一

般の歩行訓練も同様ですが、訓練の間は動きやすい服装と靴、また使用しやすい雨具が必要です。

6) 日常生活訓練

- ・日常生活訓練は、日常生活での身動きをよくする訓練です。
- ・日常生活に便利な視覚障害者用の道具があります。これらの道具は使用訓練が必要です。食事、着替え、トイレやお風呂、身だしなみ、電話、文房具、調理器具、新聞や本を読む CD などの使い方を習いましょう。

【リンク】

日常生活訓練ができる施設
生活便利グッズを展示している場所

【用語解説】

視覚障害者自立訓練（機能訓練、生活訓練）

録音図書・デージー図書
携帯電話
視覚障害がある人の身だしなみ
生活便利グッズ

視覚障害者自立訓練（機能訓練）

障害者自立支援法に定められたサービスの一つです。自立した日常生活や社会生活を送れるように身体機能や生活能力を向上させることを目的として行う訓練です。その内容は、点字、歩行、保有視力を活用する訓練、家事の訓練、福祉用具および情報

器機を使用する訓練等です。主たる利用者が、視覚障害者である障害者支援施設でそれぞれの自立計画に従って訓練を行います。

録音図書・デージー図書

本を耳で聴く方法があります。音訳された図書は点字図書館等で借りることができます。デージーは音声をデジタル情報に変換したもので、貸し出しは CD-ROM の形で行われます。かさばらず、損傷しにくく、検索が容易なため、新しい録音図書はテープからデージーに変わりつつあります。デージー図書を再生するためには、再生器が必要です。これらの器機は、日常生活用具の給付対象に該当することがあります。

携帯電話

携帯電話は、視覚に障害を持つ人にとって非常に役立つ道具です。機種によっては、大きな文字に設定できたり、少ない操作で通話ができます。音声読み上げ機能を使って誰から着信があったかを知ったり、メールを送受信することもできます。拡大鏡や音声時計、IC レコーダーの代わりに使うこともできます。音声操作や GPS 機能など、今後役立つ機能が充実してきそうです。身体障害者手帳があると料金の割引サービスが利用できます。

視覚障害がある人の身だしなみ

眼を使わずに身だしなみを整えるには、さまざまな工夫があります。服を前後ろ逆

に着ないように、形状やタグの位置を触って確認します。髪をとかすときはあらかじめ肩にショールをかけて服に毛が付かないようにします。食後は必ず口の周りを拭きます。爪を切る場合、深爪にならないように切るのではなく爪ヤスリを使います。ロービジョンの方がお化粧する際は、大きく映し出す鏡を使ったり、拡大読書器を使うこともあります。

生活便利グッズ

日常生活動作を行う際に役立つ道具です。例えば、紙幣によって長さが違うことを利用した紙幣弁別板、一押しで一定量のみ出る調味料入れ、押したボタンが音声で読み上げられる音声電卓など、視覚に障害があっても動作が確実に行えるように作られています。これらは視覚障害者用の生活用具を扱っている店で販売しています。また身近な生活用具である輪ゴムや洗濯バサミは、物を区別する印を付ける場合などに役立ちます。

7) 動作支援の各種情報

- ・人気の美容講習会や調理講習会があります。
- ・単独歩行ができなくてもガイドヘルパーがいます。
- ・同行援護では代読代筆サービスも受けられます。
- ・点字図書館には点字以外のサービスもあります。

- ・移動支援の一環でタクシー券サービスがあります。

【リンク】

- 視覚障害者用美容講習会情報
- 視覚障害者用料理講習会情報
- ガイドヘルパー事業所
- 対面朗読サービスを依頼できる事業所
- FAX による代読サービスを依頼できる事業所
- 点字図書館・視覚障害情報センター

【用語解説】

- ガイドヘルパー（ガイド）
- ガイドヘルプ
- 対面朗読サービス
- FAX 代読サービス
- 同行援護
- 点字図書館

ガイドヘルパー（ガイド）

法令上の正式名称は移動介護従事者です。視覚障害のある人が外出する際に誘導する人です。一定の講習を受けた人が従事しています。

ガイドヘルプ

「同行援護」とともに、視覚障害のある人を対象とした移動支援サービスです。利用には市町村に申請し、認定を受ける必要があります。

対面朗読サービス

図書館等で読みたい本や資料を朗読者と相対して読んでもらうサービスです。点訳・音訳図書を利用すれば自分の好きな時間・場所で読んだり聴いたりすることができますが、全ての図書が点訳・音訳されているわけではありません。製作には多くの人手と時間がかかります。このサービスでは点訳・音訳されるのを待たずに聴くことができます。読書と異なり朗読者とのコミュニケーションを通して読みたい内容を聞けるのも特徴の一つです。

FAX 代読サービス

視覚に障害があると、例えば郵便で書類が届いても、周りに読んでくれる人がいない場合、それが誰からか、何が書いてあるのか、急いで対応しなくてはならないものかどうかわからなくて困ることがあります。FAX 代読サービスは、書類を FAX すると代読してくれるサービスです。利用時間の制約や書類によってはプライバシーの問題から頼みにくいものもありますが、相手の機嫌や都合を気にせず自力で情報を得られる方法の一つです。

同行援護

平成 23 年 10 月から施行された新しい移動支援サービスです。対象者は「視覚障害により、移動に著しい困難を有する障害者等」で、従来の移動支援サービスで基準とされていた身体障害者手帳の障害区分では

なく、独自の基準で判定されます。暗い場所や夜間の単独歩行が困難な人も対象に含まれました。サービス内容の範囲は、代筆・代読を含む視覚的情報の支援、移動の援護、排泄・食事等の介護など外出する際に必要となる援助です。

点字図書館

点字のと同じ

3. 社会支援

1) 教育

・視覚が活用できないと学習には時間がかかります。しかし、視覚が活用できなくても学習する方法があります。そのための保有視機能の程度に合わせた教材があります。これらのことは、盲学校（特別支援学校）で相談を受けています。そこには、就学前のお子さんについての相談もあります。

【リンク】

特別支援教育をしている学校
視覚障害学生を支援するホームページ

【用語解説】

盲学校（特別支援学校）とは
弱視学級（特別支援学級）とは
特別支援教育に必要な費用は
拡大教科書とは
通常の教育の中での視覚障害児支援

盲学校（特別支援学校）とは

視覚に障害がある児童・生徒に対して、幼稚園・小学校・中学校・高等学校に準じる教育を行い、視覚障害による困難を補うために必要な知識・技能を修得させる学校です。平成 19 年の学校教育法の改正によって、法律上の区分は特別支援学校となりました。各県に少なくとも 1 校は存在し、乳幼児教育相談を受けたり、あん摩マッサージ指圧師・はり師・きゅう師の養成課程を設けている学校もあります。

弱視学級（特別支援学級）とは

普通校に通う視覚に障害のある児童・生徒に対して、学習が遅れている教科や自立活動を中心に学習します。弱視学級が設置されている学校に在籍して一部の時間、弱視学級で学習する校内通級と、普段は地域の学校へ通い、週数回、弱視学級で学習する校外通級があります。単眼鏡や拡大鏡の使い方を練習したり、通常の授業ではあまり時間をかけられない作業などをゆっくり行います。視覚障害に配慮した教材も用意されています。

特別支援教育に必要な費用は

義務教育にかかる費用は普通教育と同じですが、特別支援学校は場所が限られているため、通学や寄宿利用のための経費がかかります。そのため通学費、寄宿舎日用品費、寄宿舎からの帰省費などについて、世帯の収入が一定基準以下の家庭には特別支

援教育奨励費制度を活用することができます。平成22年の収入の基準の目安は3人世帯で約551万円、4人世帯で652万円です。

拡大教科書とは

視覚に障害がある児童・生徒のために通常の検定教科書の文字を大きく太くし、図版やイラストを見やすくした教科書です。拡大鏡などが使えない場合、より学習しやすくする方法の一つです。拡大写本ボランティアが、利用者に合わせて個別に手書きやパソコンで作る場合がほとんどでしたが、平成 16 年から費用が公費で賄われるようになり、平成 20 年の教育バリアフリー法施行により、出版社が発行するよう努めることになりました。

通常の教育の中での視覚障害児支援

通常の学級に在籍する視覚障害児は、通級による指導を受ける場合もあれば、通常の学級において留意して教育を受ける場合もあります。ただし、通常の学級で視覚障害児を担当する教員は、必ずしも視覚障害の専門教育を受けた人ではありません。

2) 就労支援

- ・盲学校（特別支援学校）卒業後は就職します。
- ・視覚障害を持っても就労継続の支援があります。
- ・視覚障害で職を失った方の支援があります。

・視覚に障害があってもできる仕事があります。

【リンク】

就労支援をしている施設

職業訓練をしている施設

【用語解説】

職業訓練

就労移行支援

身障者の就労支援法規 1 (1.8%の雇用枠)

身障者の就労支援法規 2 (リハビリを有休で)

就労支援を受けるために必要な費用

職業訓練

職業技能の訓練です。わが国では、従来、視覚に障害がある人の職業は三療師（あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師）が大半でしたが、最近では、視覚障害者用に開発された OA 器機などを使って事務職に就く方も増えてきています。訓練を受けるには、お住まいの市区町村から発行される障害福祉サービス受給者証が必要な場合があるので注意が必要です。

就労移行支援

障害者自立支援法に基づいて運営されている指定障害者支援施設で行われます。対象は就労を希望する 65 歳未満の障害者で、単独で就労することは困難であるけれども、

通常の事業所に雇用されることが可能と見込まれる人です。支援内容は、就労に必要な知識や能力の育成、職場体験等の提供、求職活動の支援、職場開拓、職場定着等の支援です。あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師免許の取得により就労を希望する人も対象です。

身障者の就労支援法規 1 (1.8%の雇用枠)

「障害者の雇用の促進等に関する法律(障害者雇用促進法)」により一定規模以上の事業主は、障害者を一定割合以上雇用すべき法律上の義務があります。その割合を障害者雇用率(法定雇用率)といいます。一般の民間企業は常用労働者数 56 人以上の規模の企業で 1.8%です。特殊法人、国・地方公共団体、都道府県の教育委員会等には各々別の雇用率が定められています。法定雇用率を満たしていない事業主には納付金が課せられます。

身障者の就労支援法規 2 (リハビリを有休で)

国家公務員では、平成19年の人事院通知「障害を有する職員が受けるリハビリテーションについて」により「けがや病気が治る見込みがなくても、医療行為として行われるリハビリテーションは病気休暇の対象とする」「点字や音声ソフトを使ったパソコン操作など、復職に必要な技術を習得する訓練は、人事院規則に基づく研修と認める」ことになりました。これに準じ国家公

務員以外でも有給でリハビリを受けられる方が出てきました。

就労支援を受けるために必要な費用

就労移行支援を受けるには、サービスの利用費と、宿舍や給食を利用する場合、実費負担があります。利用費は非課税世帯は不要で、所得割課税16万円未満世帯は月額9,300円、16万円以上の世帯は月額37,200円を上限として利用料の1割を負担します。食費等の実費については58,000円が上限に定められていますが、負担する人が利用料と食費等を支払い手元に残る金額が25,000円未満の場合、補足が行われます。

3) 社会相談

- ・頼りにしている大切な人との関係調整が必要です。
- ・いつも居る場所の確保が必要です。
- ・生活を続けるための資金源が必要です。
- ・これらのアドバイスをしてくれる人がいます。

【リンク】

社会相談をしている施設

【用語解説】

キーパーソン

住居調整

住環境の整備

キーパーソン

問題を抱えた本人とそれを取り巻く家族などに強い影響力を持ち、問題解決のために積極的に行動できる人のことです。支援者は、問題を抱える当事者・家族の中の誰がキーパーソンであるかを見極め、そのキーパーソンを通じて問題解決のプロセスを支援することがしばしばあります。若い当事者の場合は親である場合が多いですが、中高年では肉親や配偶者ではない人がキーパーソンである場合もあり、その見極めは簡単ではありません。

住居調整

運動機能に障害のない視覚障害を持つ人は、住居の選定に際して特別な仕様はありません。ただし借家を借りる場合、家主が視覚障害に対して持っているイメージによっては、住居を借りることが難しい場合があります。そのような場合には、視覚障害をよく知る人が調整に入ることが必要です。またガスコンロなどを使う自信のない人の場合、電気調理器のついた住居を探すなど、安心して生活できる環境を整えることが大切です。

住環境の整備

自宅内で安全に移動するには、動線に沿って伝い歩きができるように整備することが重要です。頭をぶつけてしまいそうな箇所にはクッション材を付けたり、保有視機能によっては階段の段鼻やテーブルの端に

コントラストの高いテープを貼るなどして、ぶつかったり転んだりする危険を少なくする工夫が大切です。同居人がいる場合は、通路に物を置かない、ドアを半開きにしない、物の位置を勝手に動かさないなど、協力してもらいましょう。

4) 支援調整

- ・多くの問題を一人で解決できる人はいません。
- ・様々な専門家の支援を受けることが大切です。
- ・各種専門家にあなたを繋ぐ支援があります。
- ・視覚障害以外の問題も含め総合的に考慮します。

【リンク】

支援コーディネーターが活躍している施設

【用語解説】

5) 福祉制度支援

- ・視覚障害者を支援するための福祉制度があります。それを受ける通行手形が身体障害者手帳です。身体障害者手帳を取得するには申請が必要です。
- ・年金や生命保険などの相談ができる人がいます。

【リンク】

支援コーディネーターが活躍している施設

【用語解説】

身体障害者手帳
障害基礎年金
生命保険
介護保険
同行援護
補装具
日常生活用具

身体障害者手帳

視力障害と視野障害の程度によって、1級から6級まであります。手帳があると、さまざまな障害福祉サービスが受けられたり、盲人安全つえ、遮光眼鏡等の補装具や音声時計、拡大読書器等の日常生活用具を申請する際に補助が受けられます。逆に言えば、手帳がないと、そのようなサービスが受けられない場合が多く、いわば障害福祉サービスの通行手形と言えます。見えにくさが増している方は主治医にご相談下さい。

障害基礎年金

国民年金法に基づいて給付される障害年金で、障害を受け、一定の受給要件を満たす人に給付されます。障害の程度によって1級と2級があります。1級は986,100円、2級は788,900円（平成23年度）です。子供がいる場合は加算されます。国民年金

加入前、20歳未満で障害を受け、その状態が続いている人にも給付されます。国民年金に未加入であったり、保険料の滞納等があると給付されない場合があります。

生命保険

重度の視覚障害がある場合、生命保険には告知の段階で問題視され加入することができません。視覚障害を負う前に保険に加入し、保険期間内に障害を負った場合は保険会社の約款に定められた障害区分に基づき保険金が支払われます。この区分は身体障害者手帳の基準とは関係ありません。両眼の視力が永久に完全に失われた状態は重度の視覚障害として扱われ、満額の保険金が支払われます。

介護保険

高齢化と核家族化が急速に進んだ日本において、社会全体で介護の必要な人たちを支える平成12年から始まった公的な仕組みです。非保険者は65歳以上ですが、満40歳以上で基準にあてはまる方も対象です。身体介護に要する時間を点数化して要介護度を判定するシステムのため、自宅のような慣れた生活場面で身体介護をほとんど必要としない視覚障害者では、この保険の対象にならないか、軽く扱われる場合が多いと言われています。

同行援護

動作支援の各種情報のところと同じ

補装具

身体障害者手帳のある人は申請が適切であると認められると購入や修理の際に補装具費が支給されます。視覚障害の補装具は盲人安全つえ、義眼、眼鏡（矯正眼鏡、遮光眼鏡、コンタクトレンズ、弱視眼鏡）です。

日常生活用具

身体障害者福祉法に定められた定義は「安全かつ容易に使用できるもので、実用性が認められるもの」「日常生活上の困難を改善し、自立を支援し社会参加を促進するもの」「製作や改良、開発にあたって障害に関する専門的な知識や技術を要するもので、日常生活品として一般的に普及していないもの」の3つの要件をすべて満たすものです。身体障害者手帳のある人は申請が適切であると認められると購入の際に補助が受けられます。視覚障害の日常生活用具の主なものとして、点字器、点字タイプライター、視覚障害者用ポータブルレコーダー、視覚障害者用拡大読書器、活字文書読み上げ装置、視覚障害者用時計、音声式体温計、電磁調理器、視覚障害者用体重計があります。

6) 育児支援

・視覚障害があっても育児はしなければなりません。こういうときの支援を受けることもできます。