



障害児の強み育成推進事業

京都府

# もくじ

● はじめに	1
● <b>プロローグ漫画</b> 「悠斗とわたしの最初のいっぽ」	2
● 見えない・見えにくい子どもを育てるポイント・ヒント	
① Q&A 眼と視力について	6
② Q&A 視覚障害について	8
③ Q&A 見えない・見えにくい子どもたちの特性について	10
④ Q&A 室内の遊びについて	12
⑤ Q&A 外の遊びについて	14
⑥ Q&A 生活習慣 一食事について	16
⑦ Q&A 生活習慣 一生活について	18
⑧ Q&A 子育てや通園の相談について	20
⑨ Q&A 学校について	22
⑩ Q&A 学習について	24
⑪ Q&A 福祉制度の利用やスポーツについて	26
● 社会で活躍する人からのメッセージ	28
● 社会にいっぽ踏み出すと	38
● <b>エピローグ漫画</b> 「えがおのいっぽ」	44
● 見えない・見えにくい人たちの相談窓口	46
● おわりに(障害児の強み育成推進事業)	49



# はじめに

## 1 冊子の目的

この冊子は、京都府が関係機関と連携し、「見えない・見えにくい子ども」を育てておられる保護者やその関係者の方に、日常生活を送る上でのポイントやヒントなどをわかりやすく紹介し、理解を深め、普段の生活に活かしていただくことを目的として作成しました。

## 2 冊子の内容

本冊子では、視覚障害がある子どもを育てる保護者が、様々な困難を乗り越えて、次のいっぽを踏み出す様子を、漫画で紹介しています。

また、成長段階に応じたポイントやヒント、社会の様々なところで活躍する京都ゆかりの方からのメッセージ、社会におけるバリアフリーやユニバーサルデザイン、支援する施設や相談窓口などを、親しみやすいイラストを用いてわかりやすく紹介しています。

本冊子が子どもたちの本来持っている力(強み)を見つけ、育てていただく一助となることを願っております。





悠斗、ご飯だよー  
なんで食べないのかな？



悠斗、今は夜だから  
寝ようね？



悠斗、  
車のおもちゃで遊ぼう？



悠斗、なんで泣いてる  
のかな？

何がイヤなの？



どうすれば、この子を  
ちゃんと育てていけるの…？  
どうしたら良いの…？  
分からない…

悠斗が1歳半になる頃、外に連れて行くこと  
もできなくなっていました  
夫は仕事が忙しく、私は悠斗と一緒に家に  
ひきこもり、ふさぎこむ毎日が続きました





※1 盲学校＝視覚障害児・者に対する教育を行う学校

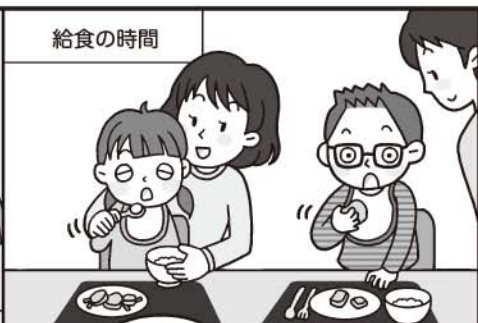
※2 SSC（京都府スーパーサポートセンター）＝視覚障害児への支援を行っている京都府の機関（府南部対象）

※3 あいあい教室＝視覚に障害や不安のある人のための親子教室。京都府が視覚障害児の療育の場として委託している

そして、見学の日ー



給食の時間



そうか!

後ろから食べる動きを  
教えるんだ!



みなさん、視覚障害があっても  
いろいろなことができることに驚きました!  
悠斗も食事とか、ひとりできるよう  
なるのでしょうか?

もちろんです!

悠斗くんにもできることが  
たくさん見つかると思います!  
これから一緒に考えて  
いきましょう!



悠斗にも、

いろいろな  
可能性がある…?

視覚障害児へのサポートの  
方法はたくさんあるんです

これから  
ご紹介して  
いきますね!



# 見えない・見えにくい子どもを育てるポイント・ヒント

## 1

### Q&A 眼と視力について



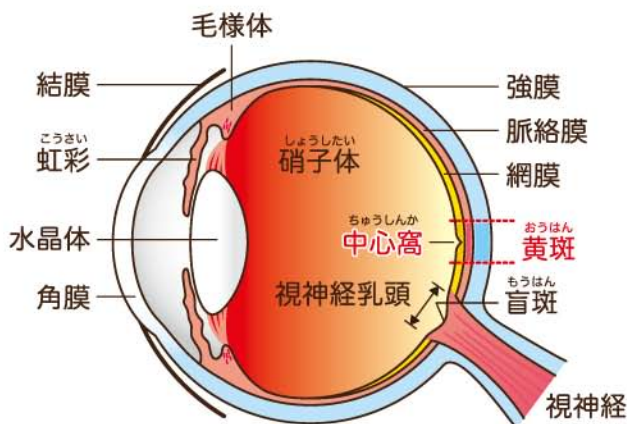
どうなっているの？

#### Q

眼はどんな構造になっていますか？

#### A

眼はいろいろなはたらきをする部分からできています。



#### Q

子どもの視力に影響を与える眼の病気はどんなものがありますか？

#### A

斜視や屈折異常が一般的には多く早期矯正が重要となります。そのほかで、乳幼児期に起こる重篤な疾患の例をご紹介します。

● **未熟児網膜症**…網膜の血管の未熟性に基づく疾患。在胎週数 34 週未満、出生体重が 1,800g 未満の低出生体重児に起こりやすいです。

● **網膜芽細胞腫**…15,000 人の新生児のうち、1 人程度発生する網膜の悪性腫瘍で、生命にかかわる場合もあります。乳幼児期の猫目や白色瞳孔が特徴。状況によっては眼球を摘出し、義眼を装着することになります。



## 義眼

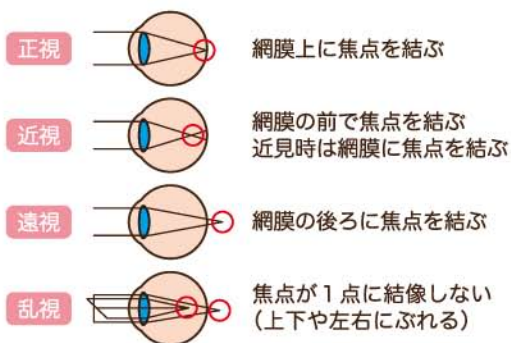
眼球が萎縮して視力を失った場合や、眼球を失った場合に眼窩や眼瞼の形状を正常な状態に保つ目的で用いられます。

Q

メガネをかけると見えるようになりますか？

A

メガネで矯正できるものは、屈折異常(遠視・近視・乱視)などです。



## コンタクトレンズ

角膜表面に直接装着して使用する矯正レンズです。

## アイパッチ

視機能の発達期にある子どもに対して行う弱視治療の一つです。  
視力が良い方の眼を遮閉して、悪い方の眼の視力を上げる訓練方法です。



## まとめポイント

眼科を受診すると「子どもが泣いてしまい悲しくなる…」 「何の検査かよくわからない…」 という方がおられます。普段からわからないことはメモしておいて、聞けそうなタイミングのときに医師などに聞くことが大切です。

なるほど！

# 見えない・見えにくい子どもを育てるポイント・ヒント

## 2

### Q&A 視覚障害について



#### Q

視力はどうやって測るのですか？

#### A

ランドルト環での検査が一般的です。ランドルト環とは、C字型の環の空いている方向が、どの程度の大きさ(太さ)までわかるかを判定することで視力を測ります。また、低年齢の子どもには、縞模様をどの程度認識できるかを測る TAC カード、絵視標を用いた検査などがあります。

視力	判定・教育
0 光覚 手動弁 指数弁 0.01 0.02	<b>盲</b> 点字による教育
0.04 { 0.1 0.3	<b>弱視</b> 0.02~0.04 は、視野や見る意欲・読む速度などにより点字か墨字(点字に対して、書かれた文字や印刷された文字)かを判断する 0.04 以上は墨字による教育が可能

※ 視力はコンタクトレンズやメガネをかけての矯正視力

#### Q

視野とは何ですか？

#### A

一目で見える範囲のことです。周辺が見えにくい場合や、中心部が見えにくい場合など、眼の病気などにより見え方は様々です。身体障害者手帳に“視覚障害”の項目があり、視力や視野の程度により等級(1~6級)が異なります。手帳があることで、受けられる制度があります。

Q

子どもの見え方には、どのような特徴がありますか？

A

生後すぐの赤ちゃんは明暗がわかる程度ですが、3歳～5歳頃には1.0位見えるように視力は発達していきます。視力が少し低くても子どもは動きが活発なことが多く、“見えにくさ”に周囲が気づきにくいことがよくあります。ものを見る距離が近い、眩しそうにすることが多い、眼が揺れたり不自然な動きをする、色がわかりにくい、斜視が気になるなど、ものの見方などで気になることがあれば、眼科の受診をおすすめします。



### まとめポイント

人は多くの情報を視覚から得ています。そのため、見えない・見えにくい子どもは外界から得られる情報は少なくなる面があります。乳幼児期は言語でのイメージが難しい面や、不安が高いことから活動量が少なくなる面もあります。晴眼児（視覚に障害がない子ども）と比べると発達がゆっくりだと感じるかも知れませんが、子どものペースに合わせて、いろいろな経験をさせてあげることが大切です。



なるほど！



# 見えない・見えにくい子どもを育てるポイント・ヒント

## 3

### Q&A 見えない・見えにくい子どもたちの特性について



こんなとき  
どうしたらよいの？

#### Q

見えない・見えにくい子どもは、どのような成長の特性がありますか？

#### A

乳幼児期は、晴眼児と比べて成長がゆっくりに感じることも多いかもしれませんが、あせる必要はありません。

- **運動面**…うつ伏せ姿勢で顔を上げない、一人で座れない、四つばいをしていないことなどがあります。また歩きはじめが1歳半以降になることもあります。
- **操作面**…触ることに対する抵抗感があり、手指を使った遊びや生活経験の不足などが起こる場合があります。
- **言語面**…大人の言葉をまねることが多く、独り言が多いです。言葉の意味を充分理解せずに使っている場合もあります。
- **心理面**…外界に対して不安感が強く、新しいことに取り組むのが苦手な場合があります。
- **生活面**…食事・排泄・着替えなどは、見てまねをすることが難しいので、手を取って言葉をかけながら教えることが大切です。

#### Q

見えにくい子どもには、どんな配慮が必要ですか？

#### A

見えにくい子どもの特性は、自分の興味のあるものは見ようとしますが、他のものをあまり見ない、見る距離が近いなどがあげられます。子どもにとって見やすい環境を作り、興味や関心を広げてあげましょう。コントラストを強くしたり、背景を整理することや、ルーペ、単眼鏡といった補助具や書見台しょけんたいなどを使用するなど、手元をはっきり見ることができ環境が大切です。

たんがんきょう

### 単眼鏡

離れたものを見る  
黒板の文字など



しょけんたい

### 書見台

本を目の高さに固定して  
読みやすくする



### ルーペ

絵や文字を拡大する



Q

子どもに説明するときの注意点はありますか？

A

指示語(これ、それ、あれ、そこ・・・など)や指さしをさせて、方向を示す言葉「前、後ろ、上、下、左、右」や名詞に置き換えましょう。また、室内の机など家具の配置を変えない(変えたときは教える)ことがわかりやすさにつながります。子どもは足の感触や慣れたものの場所、距離感などを頼りにしています。

### まとめポイント

見えない・見えにくい子どもを育てるときには、環境をしっかりと整えたうえで、周囲のことをわかりやすく伝えること、いっぽ立ち止まって子どもの気持ちを考えることが大切です。

なるほど！



4

## Q&A 室内の遊びについて



こんなとき  
どうしたらよいの？

Q

どんな玩具で遊ぶのがいいですか？

A

たたくと音が鳴ったり、光る玩具など、見えにくい子どもにとって変化のわかりやすい、シンプルな玩具がよいです。

- **しっかり握れる玩具**…ガラガラなど子どもが握りやすく、振ると音の鳴る玩具。握る、振る、持ち替えるなど、いろいろな遊び方ができます。
  - **たたくと音の鳴る玩具**…うつ伏せやお座りでも遊べます。たたくと光る物もあります。キーボードなどもおすすめです。
  - **ボールなどを穴に落として遊ぶ玩具**…しくみがわかりやすく、出し入れする遊びは、繰り返し遊べます。ミルク缶などは、手を入れたり、ものを落とすと音がしたり、転がしたり、たたいたりすることができる玩具です。缶の周りに布を巻くだけで、触って遊べる玩具がつくれます。
  - **新聞紙、テープなど**…手に入りやすく、触ったり引っ張ったり自由に遊べます。
- ※ 上記のような特徴をもつ玩具は、一般の店でも購入できます。

Q

室内の環境はどうしたらよいですか？

A

触ったり口に入れても安全な玩具が、近くにあることが大切です。手足を少し動かして何かに当たると、「何かな？」と思うきっかけになります。四つばいやつかまり立ちをする頃には、箱から玩具を出す、箱に入れて片付けるといったことも遊びになります。玩具箱をわかりやすい色にする、鈴を付けて動かすと音が鳴るようにするなど、子どもが“自分のもの”と意識できるように工夫することが大切です。また、置き場所を決めておくと、自分から進んで取りに行くなどの行動につながることもできます。



Q

じっと座って遊んでいますが、何か工夫が必要ですか？

A

自分から動くことがこわかったり、必要性が感じられなかったりすると、同じ姿勢で遊ぶことがあります。低い机があると、つかまり立ちを促したり、伝い歩きをするきっかけになります。また、家具の位置をあまり変えないことも、子どもの安心につながります。伝い歩きができるようになると、行動することで家具の配置や距離感を学んでいきます。

### まとめポイント

家族が集まるリビングでは、子どもが歩き回ったり、いろいろなものに触ったり、拾って口にいられたりするので、安全に配慮した環境にしていきましょう。声をかけながら一緒になって玩具で遊ぶことで、子どもは安心できます。

なるほど！



5

Q&A 外の遊びについて



こんなとき  
どうしたらよいの？

Q

外に遊びに行く時、注意することはありますか？

A

外は車などの音や風、草木のにおいなど、慣れるまでは周囲の環境に過敏になることがあります。まずは抱っこで周囲の環境に慣れていきましょう。安心できると少しずつ手をつないで歩けるようになります。

● 「お花のいいにおいがするね」「今は大きいバスの音」などと、周囲の状況を言葉で伝えましょう。近よって見せたり、少しずつ触らせながら「お外はこわくないよ、面白いものがたくさんあるよ」などのメッセージを伝えることが大切です。

● 外遊びは、少しくらい汚れても大丈夫で動きやすい服でかけましょう。また、靴や帽子にも少しずつ慣れていきましょう。普段身につけないものは嫌がる子どもが多いです。雨の日は長靴をはいたり、カッパを着たり、傘をさしたりするのを経験したり、水たまりの存在を知らせるなど、遠出をしなくても子どもたちには新しい発見がいっぱいあります。

Q

公園の遊具はどのように遊んだらよいですか？

A

見えないからといって消極的にならず、最初はむしろ、いろいろな遊具にチャレンジしてみましょ。とはいえ、どんな遊具なのかわかりにくいので、こわがる子どもが多いです。大人と一緒にブランコに乗る、滑り台を滑るなど、まずは安心できる遊具をゆっくり楽しみましょ。広場を手つなぎで走る、坂道やでこぼこ道を歩くこともおすすめです。



悠斗、お花だよー  
やさしく触ってみよう！



**Q** プールや海などにでかける時の工夫はありますか？

**A** プールや海などにでかける時、いきなりではびっくりするかもしれません。ビニールプールで遊んでみる、おうちで水着に触ったり着てみるなど、新しい体験には少しずつ慣れさせてあげることで、親子ともに安心してでかけることにつながります。

### まとめポイント

外は季節が感じられます。温度や、風の強さ、音、におい…。葉っぱや花に触れたり、木の実を拾ったり、虫に触ったりするなど、室内ではできないことがいっぱいです。身近なお散歩などでたっぷり楽しみましょう。そして、ときには、浴衣を着て夏祭りにでかけてみたり、綿菓子を食べたり…など、特別な日があることも教えてあげましょう。親子で勇気を出して、いっぽを踏み出すことで、新しい発見や出会いがあると思います。

なるほど！



## 6

### Q&A 生活習慣 一食事について



こんなとき  
どうしたらよいの？

#### Q

ごはんを食べずにミルクばかり飲んでいますが、どうしたらよいでしょう？

#### A

見えない・見えにくい子どもは、味覚や食感に過敏なことが多く、偏食になりやすいです(長期の入院や治療などで、離乳食の開始が遅れると、食べることを嫌がる子もいます)。無理強いをせずに、子どもの好きそうな味や食感を見つけて、そこから少しずつ広げていきましょう。たとえあまり食べなくても、家族の食事(団らん)の場にいることで、食事の雰囲気を楽しめることを感じ、安心できることは大切です。

#### Q

食べる練習はどんなことからはじめたらよいですか？

#### A

まずは手づかみで食べることを練習しましょう。はじめは持ちやすい小さなおかしやパン(触った感触が嫌でない食べ物)などからはじめてみましょう。ベタベタするおかずを持ちたがらないときは、スプーンで食べさせてあげましょう。いろいろなものが口に当たる感覚やモグモグ、ゴクンと食べる経験をさせ、少しずつ慣れていきましょう。

#### Q

スプーンやフォークの使い方は、どうやって教えたらいですか？

#### A

手づかみで食べることに慣れてきたら、フォークに刺したり、スプーンにすくって子どもに持たせ、大人も手を添えながら食べさせてみましょう。「お魚食べるよ」などと、何を口に入れようとしているのかを伝えてあげましょう。手の動き方を覚えてくると一人で口に運べるようになってきます(動きを教えるために、子どもの後ろから介助してあげてください)。

はい、お肉で作った  
ハンバーグを食べるよー

正確な動きを教えるには、  
同じ動きができるように、  
後ろから介助してみてください。



Q

食事を教えるときのポイントは何ですか？

A

フォークで刺すときは、食べ物をお箸などで軽く支えてあげます。スプーンですくうときは、器に手を添えさせます。器は、平たい器より縁の高い器の方がすくいやすいです。スプーンやフォークの扱いに慣れてきたら、お箸の使い方を教えます。食器を置くトレイを使うことや、お茶碗やお皿の位置を決めて伝えることも安心して食べる環境につながります。

### まとめポイント

一人で食べられるようになるためには、子どもの手を取って、声をかけながらゆっくり進めていきます。時間はかかるかも知れないことを念頭におきましょう。食事を楽しむ気持ちを大切に、あせらずに進めていきましょう！

なるほど！



7

Q&A 生活習慣 ー生活について



こんなとき  
どうしたらよいの？

Q

トイレトレーニングは、どのように進めたらよいですか？

A

晴眼児と比べて、トイレトレーニングを始める時期を特に遅らせる必要はありません。ただ、子どもによっては、オマルに座る感覚がイヤ…、トイレの空間がイヤ（音の反響、匂いなど）…という場合があります。イヤがるときは無理をせずに、お母さんのトイレのときに一緒に連れて行く、便器に少し触ってみるなど、徐々に空間に慣れることからはじめてみましょう。便器にリラックスして座ることができたら、あとは定期的に繰り返してみましょう。

Q

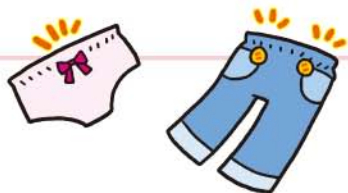
着替えはできるようになりますか？

A

● まずは服を着替えることに慣れていきましょう。朝起きたら、パジャマから着替える、服を脱いでお風呂に入る、オムツを替えるなど、日常的なことからはじめましょう。赤ちゃんのときから、「シャツを着ようね」「お顔、バァーって出るかな」など、声をかけながら、服を引っ張る協力動作を促していきましょう。シャツやズボンの持つところにボタンなどを付けるとわかりやすいです。

● 服の着脱に慣れてきたら、服を広げて構造や前後を教えてあげましょう。洗濯物をたたむなどのお手伝いもおすすめです。

● ひも通しなどの遊びができるようになったら、ボタンのはめ外しも教えてみましょう。冬はジャンパーなどを羽織ったり、ファスナーのあけしめの練習をしてみましょう。



しっかり持って  
着るんだよ！



Q

昼間に寝て夜中に起きてしまいます。どうしたらよいですか？

A

見えない・見えにくい子どもには“昼夜逆転”が起こることがあります。視覚的に昼や夜がわかりにくいと、睡眠のリズムが崩れやすくなります。朝起こしてごはんを食べる、着替えて散歩に行く、昼食を食べて昼寝をする、起きたら少し遊んで夕食を食べ、お風呂に入って寝る…といった、子どもの自然な生活リズムをつくります。食事やお風呂という行為はわかりやすいので、時間を決めて大人も合わせていきましょう。子どもの昼夜逆転は、親も睡眠不足になり、疲れやイライラの原因にもつながります。昼は明るくて生活音がする、夜は暗くて静か…という環境設定も大切です。

### まとめポイント

生活動作は、大人のすることをまねたり、一人であれこれと試行錯誤しながら上手になっていきます。見えにくい子どもは“見てまねる”ことがしにくいのでつい手伝ってしまうことが多くなりがちです。そのため、“自分でしてみよう”という気持ちにつながりにくいことがあります。子どもの手を取って、声をかけながらあせらずに進めていきましょう。ほめられると、子どものモチベーションが上がります。



なるほど！



# 見えない・見えにくい子どもを育てるポイント・ヒント

## 8

### Q&A 子育てや通園の相談について



こんなとき  
どうしたらよいの？

#### Q

見えない・見えにくい子どもの教育相談ができる施設はありますか？

#### A

全国の都道府県には1ヵ所以上の盲学校(視覚特別支援学校)があり、教育相談を行っています。

#### Q

京都には、見えない・見えにくい子どもの通える施設はどこにありますか？

#### A

#### ● 京都ライトハウス 視覚支援 あいあい教室

0歳から受け入れをしています。週1~3回の通園指導、月1~2回の訪問指導(京都府内)を行っています。相談は、全国どこにお住まいの方でも随時受け付けています。また、地域の保育所、幼稚園、通園施設との併行通園や園へのサポートも可能です。視覚に障害や不安のある方は、どうぞお気軽にご連絡ください。

#### ● 京都府立盲学校(京都府視覚支援センター)

3歳児から幼稚部に入学できます。3歳までは、盲学校に併設されている京都府視覚支援センターが幼稚部と連携して教育相談を行っています。幼稚部は遊びを通して、よく触って確かめる力や五感を通して身体で学んでいく力を大切にしています。

京都府視覚支援センターでは、乳幼児の相談(育児や日常生活における配慮と手立て)、地域の学校に通学する児童生徒の相談(学習や日常生活全般)、必要に応じて子どもへの支援(点字、歩行、視覚補助具の活用など)もを行っています。「見ること」に困難のある子どもの学習についての相談支援も行っています。

## ● 京都府スーパーサポートセンター(SSC)

京都府南部地域にお住まいの、就学前から高等学校卒業までの子どもへ、見え方に関わる相談支援を行っています。子どもと一緒に来所してもらい、遊びなどを通して子どもの見え方や、家庭での支援の方法などの相談を行う来所相談と、子どもが通う園や学校に担当者が巡回し、園や学校での過ごし方や支援の方法などについて、相談を行う巡回相談を行っています。相談は随時受け付けています。

※ 各施設の連絡先は48Pをご覧ください。



### Q

見えない・見えにくい子どもは地域の保育所に通えますか？

### A

まずはお住まいの地域の保健所などに、お問い合わせください。見えない・見えにくい子どもが、地域の保育所、幼稚園、こども園、療育センターなどに通っているケースはたくさんあります。専門的なサポートがあると、地域の園の受け入れの幅や子どもの生活の充実につながります。

### まとめポイント

京都府では、見え方に不安のある子どもの保護者や園、学校からのご相談を、前記の施設で受け付けています。どんなことでも、お気軽にご相談ください。

なるほど！



# 見えない・見えにくい子どもを育てるポイント・ヒント

## 9

### Q&A 学校について



こんなとき  
どうしたらよいの？

### Q

見えない・見えにくい子どもはどんなところで学んでいますか？

### A

視覚障害のある子どもは一人一人の見え方に応じて、盲学校（視覚特別支援学校）、地域の小学校、中学校の弱視特別支援学級、弱視通級指導教室、通常の学級などで学んでいます。

子どもが就学前の年齢になったら、文字学習をどうするのが、一つのポイントになります。点字なのか墨字なのか、文字の拡大が必要なのか、教育環境や備品は何かが必要かなどについて、専門機関のアドバイスを受けてください。どの学校に通うとしても、それぞれの子どもにあった教育が受けられます。就学先を決めるにあたっては、お住まいの市町村の教育委員会と相談をしながら考えていきましょう。

ご参考までに、京都の場合をご紹介します。

#### ● 京都府立盲学校（京都府視覚支援センター）

盲学校には、幼稚部、小学部、中学部、高等部、高等部専攻科、高等部専攻科研究部理療科があります。通学についてはスクールバスの利用や、遠方在住の場合は寄宿舍を利用することができます。

京都府視覚支援センターも併設し、京都府内在住の視覚障害児童・生徒への巡回や来校による教育相談を行っています。

#### ● 弱視特別支援学級

視覚障害があることで教育上特別な支援を必要とする子どものための学級です。基本的には、一人一人の見え方に合わせて学習環境を整えた特別支援学級で授業を受けますが、一部の教科や活動などを通常の学級の子どもたちと一緒に過ごすこともあります。

京都府の小学校、中学校には、視覚障害のある子どもに対して、必要に応じて弱視特別支援学級が設置されている学校があります。



## ● 弱視通級指導教室

小学校、中学校の通常の学級に在籍している子どもが、主として各教科などの指導を通常の学級で受けながら、個別に視覚障害の状態に応じた視覚活用や補助具使用の学習を行っています(京都市では小学校が対象です)。

## ● 京都市立 総合育成支援教育相談センター(ほくくみ)(通称:育支援センター)

視覚を含め、さまざまな障害に関する相談を行っています。保護者や指導者が相談できます。

## ● 京都府スーパーサポートセンター(SSC)

京都府南部地域の視覚障害児童・生徒が通う学校への巡回指導を行っています。

※ それぞれのお問い合わせについては46Pからの相談窓口をご覧ください。



## まとめポイント

盲学校(視覚特別支援学校)は、おおむね各都道府県に1校と数が少ないこともあり、通うことが困難な場合があります。

就学先については、子どもを取り巻く教育環境や通学の条件などを考慮して、それぞれの状況に合わせて選択することが大切です。自宅に近い地域の学校を選択された場合は、都道府県の盲学校(視覚特別支援学校)にお問い合わせください。盲学校(視覚特別支援学校)では、子どもたちの学習環境や教科指導の工夫について、積極的に情報提供を行っています。地域の専門機関と連携しながら、子どもの学びや成長を支えていきましょう。

なるほど!





こんなとき  
どうしたらよいの？

#### Q

見えない・見えにくい子ども達はどのような学習をしますか？

#### A

小学校や中学校と同じく、学習指導要領に則り、各教科や領域の学習を行います。理科、家庭科、体育なども両手で触ったり体を動かしたりするなどの体験を通して、視覚以外の感覚を活用して学びます。また、体験を言葉で表現して他の人と共有できるようにすることも大切にされています。

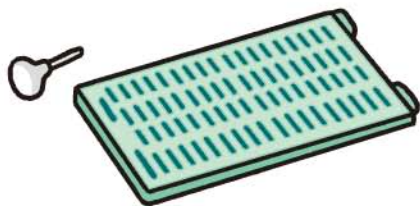
あわせて、視覚障害から生じる生活上や学習上の困難を改善、克服するために必要なことを身につける学習（自立活動）も大切です。自分の見え方を理解し、点字の読み書きを学習したり、視覚補助具を活用する学習をしたりするなど、一人一人の課題に応じた学習を行います。

#### Q

見えない子どもたちはどのような方法で学習しますか？

#### A

点字で学習する場合は、点字教科書が支給されます。点字は小さい6個の点で構成されており、指で触って読みます。また、点字を書くための点字タイプライターや点字盤、指先で触って目盛りを読み取る触読式ものさしや三角定規など特別に工夫された教材教具があり、それらの使い方も学びます。



Q

見えにくい子どもたちはどのような方法で学習しますか？

A

個々の障害の状態や必要性に応じて、拡大教科書の使用や、テレビ画面に文字や教材などを拡大して見る機器の使用、照明の調節など、一人一人の見え方に応じた教材、教具や学習環境を工夫して学習をしています。各教科などの学習の他、弱視レンズなど補助具の活用や視覚によって、ものを認識する力を高める学習が大切です。



### まとめポイント

学習面以外に、社会性や生活面を子どもの年齢や発達に応じて育んでいくことも大切です。友だちと一緒に遊ぶことが、難しい場合があります。最初は大人が間をつなぎながら、相手との適切な距離感をつかませたり、周りの子への理解を促したりすることで、一緒に楽しく過ごすことができるようになります。また、身の回りのことが一人でできること、手伝って欲しいことが言えることなど、日常生活を送る上で必要なことを学ぶことも大切です。



なるほど！



## 11

### Q&A 福祉制度の利用やスポーツについて



こんなとき  
どうしたらよいの？

#### Q

身体障害者手帳(視覚障害)では、どのような制度が利用できますか？

#### A

主な制度は以下の通りです。お手持ちの手帳の等級や地域によって内容に違いがありますので、詳しい内容をお知りになりたい場合は、お住まいの市町村にお問い合わせください(連絡先は46Pから47Pをご覧ください)。

- 補装具支給(白杖、眼鏡、遮光眼鏡、コンタクトレンズ、義眼など)
- 日常生活用具給付(点字器や拡大鏡、読書器、音声時計など)
- ガイドヘルパー(同行援護)
- 税控除、交通運賃等割引、障害者年金の受給など

#### Q

学校の放課後や夏休みなどは、どのように過ごせますか？

#### A

保護者が就労している場合は、“学童保育(地域によって呼び名は異なります)”を利用できます。また、以下のような制度も利用が可能です(身体障害者手帳がある場合は、介助の職員がつくことができます)。

- **放課後等デイサービス**…身体障害者手帳や保護者の就労に関係なく利用することができます(利用には受給者証が必要)。ハンディのある小学生～高校生まだが、学校の放課後や長期休暇などに基本的な生活習慣や社会参加に必要な発達支援を受けられます(対象年齢、地域、内容などは事業所により特色があります)。
- **移動支援**…余暇利用のために、支援員が移動の援助をします。
- **日中一時**…日中において短期間の預かりをしています。
- **ショートステイ**…泊まりを含む、短期間の預かりをしています。



Q

視覚障害者ができるスポーツはありますか？

A

ゴールボール、卓球バレー、フロアバレー、ブラインドサッカーなど、視覚障害者向けのスポーツがあります。マラソンなどは、晴眼者<sup>せいがんしゃ</sup>(視覚に障害のない方)の伴走がついて走ります。

### まとめポイント

視覚障害があっても、運動することの楽しさやチームプレイなど、スポーツを通して味わうことができます。幼少期からぜひ、いろいろな経験をさせてあげましょう！



なるほど！



## 田淵 あづきさん(20)

全盲・スポーツ分野

長岡京市出身 ゴールボール選手  
全日本チーム所属、日本ゴールボール選手権大会優勝  
筑波大学附属視覚特別支援学校在籍



日本代表強化指定選手として、東京パラリンピックへ向けて毎日汗を流す田淵あづきさんに、「ゴールボール」の魅力について、お話をいただきました。

### 一 障害の状況

生まれたときは、視力が0.01~0.02で、視野も今よりは少しありました。その後、視力はあまりかわりなく、拡大鏡を使うと普通の文字を読むことができましたが、今はそれも難しいです。小、中学校では特別支援学級に通っていました。困ったことといえば、拡大鏡はあっても文字を読むのに時間がかかる、周りに誰がいるのか、何をしているのかという状況がわからなかったことです。

元々走ることは好きでしたが、体育は皆と同じ球技をすることが難しかったので、嫌いでした。

### 一 ゴールボールをはじめたきっかけ

筑波大学附属視覚特別支援学校の体育授業で、視覚障害競技の一つとして、ゴールボールと出会いました。

ゴールボールで使用しているボールは、見た目はバスケットボールほどの大きさですが、堅くて重いです。ですから、はじめての体験で顔にボールが当たった人は、青あざができるほど痛いので、ボールが怖くて競技することになかなか結びつかないのです。私は、はじめて体験したとき、たまたまボールが顔に当たらなかったことが、良かったのかも知れません。

競技をやってみると、全員が目隠しをすることで同じ条件でプレイできることと、鈴の音でボールの場所がわかることが面白いと思いました。そのように思っていた時、体育の先生から「ゴールボールをやってみないか」と声をかけていただいたのを機に、ゴールボールをはじめました。

現在は、在籍している筑波大学附属視覚特別支援学校のチームで日々練習し、日本代表強化指定選手に選出されています。

### 一 ゴールボールの魅力

私は、『全員が目隠しをする』ということによって、視力に関係なく、皆が同じ条件になるということに、ゴールボールの魅力を感じています。

同じ条件のもと、床をバンバン叩いて音を出し、ボールの場所をわからなくするような作戦を考えたり、対戦相手に音を聞くことが苦手な選手がいたら、音をさせないようにパスしたりとその場で考え判断します。そういった作戦が成功したときの喜びがたまらなく好きです。

競技中、チーム内でのコミュニケーションの取り方も難しいです。試合中に、(左によけて)と伝えたくて「左」と言うと、(左を通るんだ)と思われ、右によけられたことによって、人とぶつかってしまったりと、言葉の伝え方で失敗もしました。

最初は、どこから音がしているのかもわかりませんでした。今は人が走ってくる音で、どこからどのように走ってくるかもわかります。もちろんボールの場所もわかります＝『ボールが見える!』のです。

皆さん、まず目隠してボールの音を聞いてみてください。ボールが取れたときの喜び、ボールが見える感覚を味わってください。

## 一 東京パラリンピックへ向けて

今まで3回国際大会に出場しましたが、なかなか勝てません。海外のチームには元々軍隊に入っていた人もいて、体格が良く日本の男子より速いボールを投げる選手がいます。ボールが速すぎて、手に当たってもはじかれてしまい、完全に力負けしてしまいます。

だから、私は『世界で通用する選手になりたいです!』

勝つために、これから更に個人練習で基礎体力を上げ、チーム練習でチーム力を向上させていきます。また、JAPANチームには器用な人が多く、いろいろなことをすぐにできる人ばかりですが、私は器用ではないので、合宿以外のところでできるまで練習し、習得していきたいです。

## 保護者へのインタビュー

### 一 お母さんからあづきさんへの思い

好き嫌いが多くて、食の細い子でした。子どもの頃からこうなって欲しいと、特に子どもに課したことはありません。元々身体を動かしたい思いのあった子が、ようやくゴールボールに出会って、生き生きしていることを見守っています。

成人した今は、自分で考えて行動できるのですから、自分のやりたいことをやってくれば良いと思います。

### 一 あづきさんのお母さんから視覚に障害のある子どもさんをお持ちの保護者の方へ

心配なことは多いですが、心配なことは親の中だけにおさめておくことです。子どもが小さかった頃、保育士さんから「子どもって丈夫なんですよ」と言われ、気持ちが楽になったことがあります。親がしんどいと子どももしんどくなります。

情報収集や相談は大事ですが、心配なことや情報に振り回されず、子どもの成長や日々のことに目を向けて、楽しく過ごしてください。

## 社会で活躍する人からのメッセージ 2

### 久場 夏子さん(30)

全盲・芸術分野

京都市出身 メソソプラノ・作曲・声楽家  
ソロ活動の他、アンサンブルや合唱にも積極的に参加  
京都市立芸術大学卒業



「社会に『盲社会(視覚障害者だけの社会)』はありません」と話される久場夏子さん。現在声楽家として活躍されており、子どもの頃の話を楽しくお話していただきました。

### 一 障害の状況

生まれたときから全盲、祖母がガラガラを目で追わないことに気づき、病院を受診すると「網膜変性症」と診断されました。病状に変化はなく1～2歳頃から眼科受診していません。

### 一 地域校での生活

私は、小学校から小規模な地域校で過ごしてきました。

地域校では容赦なく授業が進みますが、わかりやすく工夫された教材を使用していたため授業についていけないということはありませんでした。自然と点字を読むスピードは速くなったのではないかと思います。

私の時は加配の先生もなく、運動場から一人で教室へ戻れず困っている私を上級生が誘導してくれたり、板書を読み上げず消そうとする先生に「先生、黒板読むの忘れてるで」と言ってくれたり、みんなが学校生活のいろいろな場面で、私を助けてくれました。

社会に『盲社会(視覚障害者だけの社会)』はありません。私にとって、地域校で過ごして得た多くの経験が、社会人となった今、活かされていると思います。

### 一 音楽をはじめたきっかけから現在まで

私の実家は、ライブハウス(ジャズやロック系)を経営しており、音楽を聴く環境で育ちました。幼少時に特別な音楽教育はありませんでしたが、自然に音を認識していたようです。親もハンドベルを「ミ」「ファ」と言いながら鳴らしている私を見て、音をわかっているんだなと思っていたそうです。

自宅にあったキーボードを幼稚園年少頃から遊びで弾いていました。年長になって、近所の友達のお母さんにエレクトーンを習いはじめました。その後自宅に母親のピアノがあったこともあり、小学校に上がった頃から自然にピアノを習いに行っていました。

小学5年生から京都市少年合唱団に入り、クラシックに触れ、音楽を面白いと思いました。



その後、声楽に興味を持ち、高校は京都市立音楽高等学校（現京都市立堀川音楽高等学校）声楽専攻へ進学しました。更に作曲にも興味を持ち、学外で作曲の個人レッスンも受けていました。その後、京都市立芸術大学音楽学部で声楽を専攻し、現在は自身で歌曲を演奏するステージと自作の曲を友人達に初演してもらうステージを組み合わせたリサイタルや、大学時代の友人達との声楽アンサンブル活動などを行っています。

## 一 苦労したこと

音楽高校受験前、中学3年の時に発売されたブレイルノート（直接入力ができ、ピンディスプレイに打った点字が表示されるもの）。それまでは、タイプライター式のパーキンスだったので、間違えると一からやり直しになりました。そこで、音楽高校にブレイルノートを受験時使用したいと交渉したところ、最初は内部にメモリー機能があるから使用できないと言われましたが、メーカーからメモリーが空の機械を入試用として貸していただき、ブレイルノートを使用して「聴音（その場で聴いた旋律をその場で楽譜に書き示す）」を受験することができました。もしブレイルノートを使用する許可が下りなければ、タイプライター式のパーキンスで楽譜を書くことになり、間違えると一から書き直さねばならなかったのですが、ブレイルノートを使用できたことにより、ようやく鉛筆と消しゴムを使うのとほぼ変わらない条件になったと思います。

それから、点字楽譜の壁（不便、難しさ）がありました。点字楽譜は五線譜とまったく異なるもので、音符や強弱などを全て記号に置き換えて表します。ピアノの楽譜は特に読みにくく、中学頃までは、先生が弾いてくださった曲を録音し、持ち帰り練習していました。音楽高校への入学を決め、それまでなんとなくしか読めなかった点字楽譜をしっかり勉強しなくてはと考え、CDを聴きながらその曲の点字楽譜を見て、音と楽譜を照らし合わせながら勉強しました。

## 一 学校でのサポートについて

京都市では、先人の方が教育委員会と交渉してくださったことにより、中学から点訳の先生が配属されているため、良い環境で勉強をすることができました。音楽高校では、一般教科の点訳の先生と、点字楽譜を点訳する非常勤の先生が配属されました。私は偶然よい環境で学ぶことができたのですが、今もなお、まだまだ地域格差がある面も多いと感じます。どんなことができてどんなサポートが必要なのかしっかり理解していただけることが重要であると思います。

### 今後の活動についてと読者へのメッセージ

私は親から「（ピアノ）練習しなさい」と言われたことはありません。また、小学校の時の教材を点訳してくれたのは母親でしたし、レッスンの送迎や交渉をしてくれました。親として心配なことはたくさんあったと思いますが、私に好きなことをさせてくれました。また、地域校で生活したことにより、縦や横の人とのつながりを経験することもできました。皆さんも、子どもさんのいろいろな

ことを最初から決めつけず、できるだけ選択肢を広げてあげてください。

私は声楽家として、歌詞（言葉）の世界・自分が感じた音楽の世界観を表現したいと考えています。これからももっと人生経験を積んで、曲の背景にある文化や歴史の知識を深め、想像する力を身につけ、もっと音楽表現の幅を広げていきたいです。

## 山本 宗平さん(39)

全盲・就労分野

京都市出身

大阪府立高校教諭 英語で教鞭をとり、日々生徒を指導

神戸大学卒業



府立高校で英語教師として教鞭を執っておられる山本宗平さん。生まれつき全盲という障害がありますが、「光くらいはわかるんですよ」と、気さくにインタビューに応じていただきました。

### 一 自身の居場所を切り開く

全盲の私は幼い頃からあいあい教室に通っていましたが、就学後は、近所にお住まいの全盲の方が、ボランティアで週1回程度自宅に来てくださいました。点字や読み書きを教えてもらったんですが、一人で何でもこなされるこの方の存在は自分にとって大きな刺激となりました。

小学校から高校までは普通校に通いました。当時は、受け入れる学校側もまだ不慣れな時代で、「登下校の安全確保は自分でしてください。教科書も点字は用意できません」というような、視覚障害者が普通学校に行くことが難しい時代でした。

小学校低学年までは授業の進捗もそう速くないので筆記は墨字で、レズライターを使いました。教科書などの読み物はライトハウスのボランティアさんに科目毎にチームを組んでいただき、点訳をお願いしました。ただ、さすがに小学校4、5年の頃になると、授業のスピードも速くなり、書く量も増えたので完全に点字に移行しました。

中学、高校では点字の先生に付いていただき、テストや配布プリントは点訳していただきました。ただ、視覚に障害のある自分の将来の姿はなかなか具現化できない状況でした。

### 一 初めての自立生活(大学時代)

大学進学へは、さしあたり受験が大きな壁となりますが、一般の塾に通えない私を、高校の先生方が熱心にサポートしてくださいました。

私が教師を目指したのは、あの時、親身になって時間も惜しまず助けていただいた先生方の姿があったからだと思います。

大学時代は実家を離れ、大学の近くで下宿生活をしました。当初、買い物やご飯の用意など、全て自分でしていたので、買い物で商品が見えないために、買った後で、昨日と同じコンビニ弁当だったなんてこともありました。(笑い)

何日かして友人から、近隣のコンビニやスーパーで店員さんが買い物をサポートしてくれる事を教わり、パッと世界が広がりました。お店の方に協力いただくことで、買い物のバリエーションが格段に広がり、生活面では快適に過ごせました。

## 一 就職への道のり

就職先を考えるにあたり、多くの人からは「視覚の障害を活かせる仕事は福祉分野ですか」と言われましたが、自分自身ではピンときませんでした。

視覚障害を活かせる仕事は福祉分野だけじゃない。視覚障害の事がまだまだ知られていない分野に行った方が良いだろうと。障害者に対して偏見を持っていない、なるべく若い世代と関われる職業はと考え、子どもを相手にする教員という職種を考えるようになりました。私自身、進学で色々励まし助けてもらった高校の教師の道へ進みました。

## 一 教師として「強み」を生かす

生徒や保護者は高校に入学して、「さあこれから授業を受けるぞ」という時に、白い杖をついた教師の私を見て、「あの人、授業や学級運営がちゃんとできるのかな？」と率直に思うと思うんです。私からすると、そこが狙いです。授業で私が教室に入ると「一体どうやって授業をするんだろう？」とすごく授業に興味を持つ。実はその事で学びの準備ができています。

私の授業は、黒板にチョークで字を書きません。パソコンに打ち込みスクリーンに投影して授業をしています。また、毎日の学級日誌は、日直が私に直接日誌を読み聞かせるまでが仕事になっています。生徒の気持ちを直接私が耳で受け止めながら、生徒一人一人と会話を必然的に自然とすることができ、より直接的に生徒の思いに触れることができるんです。

プリントの配付なども生徒がしてくれます。廊下で物を落としても「先生、ホームルームで配るプリント、落としたよ」と、いつ使う何を落としたか、説明付きで拾ってくれます。避難訓練の際も、障害のある私がどう避難すべきかを気遣ってくれます。

私に障害があるが故に、自然とインクルーシブな教育ができるのです。

## 子どもたちへ伝えたい事

私と関わってくれた子どもたちには「こうあるべき」という考え方の枠を払って、将来、色んな事で例え行き詰まる事があったとしても、私の事を思い出して欲しいんです。「そう言えばあの先生の授業や学級運営は他の先生と違うやり方だったけど、ちゃんとできていたなあ」って。

そういう考え方の切り替えを自然としていた私との経験を、今後の生きるヒントとして欲しい。そんな事を願っています。

## 石川 佳子さん(48)

弱視・育児分野

京都市出身

視覚障害ネットワークきららの会 京都地区代表

FSTモニターで就労支援を受け、中学生になる子どもを育てる。

京都ライトハウス生活訓練部鳥居寮勤務



視覚障害ネットワーク「きららの会」京都地区代表として活動されている石川佳子さんに、子育てについて笑顔を交えながら明るく話をさせていただきました。

### 一 ご自身の障害の状況は？

生まれつきの網膜色素変性症(=当時は、白点状網膜症)です。弱視・夜盲・視野障害、視力は両目で0.1、「いずれ見えなくなる」と言われていましたが、出産まで良くも悪くもなく視力は横ばいでした。現在はシルエットが認識できる程度にまで下がりました。

### 一 これまでの経緯

生まれてから見えにくい状態しか知らないで、病気という認識はなく、幼稚園の時は自分の靴を探せず、最後に残った靴を履いている子でした。

小学校入学時、母親から学校へ弱視であることを伝えましたが、先生も視力がどの程度なのかわからないので、特に支援はなく普通学級で過ごしました。

見えにくいので、何をするにも人より時間がかかります。授業の前日までに教科書を暗記し、板書は先生の手の動きが頼りで、ノートはきれいに書けませんから後で清書をしていました。大人になってから聞いた話ですが、その時既に拡大教科書はあったそうです。情報(拡大教科書)に出会えず、負けず嫌いな私は、根性とルーペ(虫眼鏡)で乗り切りました。

結婚後、子どもが欲しいと思っていたので、調べておこうと病院受診したところ「あなたの病気は…」と医師に言われ、初めて病気=障害を認識しました。その後手帳を取得し、鳥居寮へ繋がりました。鳥居寮では、子どもを膝に乗せて絵本を読んでやりたいという思いで点字訓練を、子どもの安全のために白杖訓練を受け、出産へ向けて自分ができる準備は全て取り組みました。

### 一 母親になったの経験

子どもを産むことは喜びでしかなく、今でも分娩室の光景はクリアに覚えていますし、私を選んで生まれてきてくれたことに感謝しています。

子育てで困ったことといえば、私は色の違いがわかりませんから、触ってもわからないもの(例え

ば隆起していない湿疹)です。また、おむつ替えの時、手で触っても何もなくなっていくがなくなるまで、おしりふきを大量に使っていたので、安い時に段ボール買いしていました。

子育てで得たものは、たくさんあります。子どもと一緒に歩いていると「〇〇色の花だよ」と言って私の手に花を触らせてくれたりと、歩くだけで必死だった私に、カラフルな景色を見せてくれました。子どもは言葉を発せない時から親をよく見えています。床を手探りで物を探している私を見て、「はい」と落ちていた要らない物まで手のひらにのせてくれました。常に子どもには「私の目が見えないことをよいことに嘘をつくことは悲しい、いろいろな人(お友達や先生など)が見ているよ」と話してきました。

見ず知らずの人に「お母さんを守ってあげやー」と言われ、目の見えない母親のために走ってどこかへ行くことや、やんちゃもできず良い子でいなければならなかった我が子も、今は思春期となり、親を困らせるようなことをしたりして自分を出していることを、子どもの成長として私は喜んで見守っています。

## 一 私だからこそできる<強み活かした>子育てとは？

見えないからそうするしかないのですが、“スキンシップ”と“言葉で伝える”ことを大切にしています。今はさすがにハグさせてくれませんが、小学校の頃までは、子どもが家へ帰ってくると手を広げて抱きしめ「自分を全て受け入れてくれる場所がここにある」ことを伝えていました。子どもの一番の理解者でありたいと思っていますし、その思いを伝え続けています。

今は子どもも母親と話すことがうとうしい年頃ですが、子どもが興味を持っていることに興味を持ち、否定せず受け止めるために、子どもが自ら発する言葉(信号)を【待つ】ことを大切にしています。私がそうすることで、子どもにも伝えることの大切さがわかるように、子どもがどんな顔をしているのか想像しながら、私の思いを何かの形で伝え続けています。

## 読者へのメッセージ

まず、ご本人には発信する力が必要です。私は子どもが学校へ行くようになると、年度当初の保護者会で学校にお願いして、私の見え方や白杖のことを説明する時間を持ち、自ら発信してたくさんのお母さんに支えられ子育てしてきました。あなたは一人ぼっちではありません。あなたをわかってくれる人は必ずいます。私は情報になかなか繋がらなかったけれど、皆さんには多くのサポートやチャンスを見逃さないために「私はこういうサポートが必要だ」ということを自ら発信していただき、早い段階で繋がっていきましょう。

親は、何よりバランスが大事です。子どもにチャンスを与えてあげてください。反対に、あえていろいろな経験(失敗)をさせてあげてください。

見えないからといって悔しい思いをすることもありますが、自分の人生を諦めない、親も子どもの人生を諦めない。親は子どもにとって一番の応援団になってあげてください。

# 社会で活躍する人からのメッセージ 5

## おお いわ りょう や 大岩 諒也さん(19)

全盲・学生分野

宇治市出身  
京都文教大学学生  
筑波大学附属特別支援学校卒業



現在、京都の大学で臨床心理学を学んでおられる大岩諒也さん。

1歳半の頃、病気で視力を失われたそうですが、同席いただいたお母さんから、実はこの子は視力を失う前から内臓の病気と戦っていたので、親としては、育てたというより、「どうやってこの子の健康を取り戻すか」で頭が一杯だったとのこと。そんな様子を振り返っていただきながら、当時のお話をお伺いしました。

### お母さんから — 幼い頃

1歳から3歳までの間で、半分くらいが入院生活でした。

あいあい教室との出会いは、病院の先生に教えていただいたのと、私の仕事先で盲学校の先生を姉にもつ同僚が偶然おられたという縁もあって、宇治児童相談所に教室の事を相談し、通うことになりました。

また、保育所には年少の頃から通っていましたが、大きな手術が必要となった頃には通えなくなり、術後3ヶ月間まで療養生活が続き、保育所に通えたのは、結局、年中の頃からでした。

幼い頃は闘病生活を送りがながらの日々でしたが、小学校に入る頃までには健康を取り戻しました。

### お母さんから — 進学にあたって

見ることができない中で、小学校へと進学する我が子の進路を考えるにあたり、支援学校で専門的な知識や技術を学ぶ事も大切だし、いくつかの選択肢がある中でどういう進路を歩むべきかを考えていた時、あいあい教室の先生方から「多くのこども達と触れ合うことも大切だ」という言葉を頂戴し、小学校では普通学級に入りました。

幸い、小学校では過去にも視覚障害者を受け入れた経験があり、教材などは準備していただけたし、学校生活に必要なツールも揃っていました。また、家から小学校も徒歩5分程のところになり、登下校時に私が同行しましたが、問題はありませんでした。

### 大岩さんから — 学校生活

物心ついた頃の記憶では、例えば色の概念は、そういうものがあるという事は後になって教えてもらい知識として知っています。ただ、自身の体験としては、視力を失う1歳半までの記憶なので

残っていません。でも生活体験があるので、例えば靴を履く事を一から教えてもらえなくても情景としてイメージできるといった状況でしたので、小学校での生活は特に支障を感じませんでした。

特に、小学校2学年からは、1学年の経験を踏まえ、私に合った、より手厚い受け入れ体制とするため、小学校側の提案で視覚障害の特別学級を立ち上げていただき、必要な機材の調達や大学生のボランティアを付けていただくなどの対応が可能となりました。

中学校に進学後、より自分に合った環境で、専門的な知識や技術を学ぶため、中学2年の時に府立盲学校に転校しました。初めての寄宿舎生活も経験した訳ですが、人間関係の構築という面でも非常に良い環境で、人としても成長できた学校生活だったと思っています。

その後、筑波にある視覚特別支援学校高校部へ進学し、人とコミュニケーションを取ることが好きで、将来、人と向き合う仕事を目指してみたいという思いから、通学に便利な実家近くの大学に進学し、臨床心理学を学ぶこととしました。

### 大岩さんから — 大学生生活

今は視覚障害者用の通信機能も備えた電子機器もあり、高額ではありますが情報収集や読み書きもそれを使ってできるようになっています。大学側にも私の話を聞きながら大学生活に支障がないよう配慮していただき、自由な校風で生活は面白いです。

学内では、FeeRing というサークルで、健常者の方と一緒にゲームやものづくり、体験学習などを通じ、人と繋がり、お互いを理解することで視覚障害の理解を学内に広げ深めていく活動をしています。

### 大岩さんから — 強みは

視覚障害があることの「強み」は特にこれというものはないけれど、健常者ではないということと繋がる時に相手に印象が残せるし、本当に信頼できると心から思える人が長く私の周囲にいてくれます。学生時代にこうした心から信頼できる仲間が作れることが今の私の強みだと思います。例えばボランティアで私にサポーターとして付いてもらう事は助かるけれど、一方で、普段の私自身と普通に繋がってくれる仲間としての出会いが減る傾向にあると感じるので、私自身はボランティアさんに大学生活などで何かサポートしてもらうことはしていません。

### お母さんから 視覚障害のお子さんを持たれるご両親へ

私自身、あいあい教室に通っていた事で先生方と出会い、歩いていくべき道しるべになりました。

一人で悩まず、ともかく相談相手を持って欲しい。自ら出て行く事で色々な事を知ることができるし、その事で漠然とした不安が具体的な進むべき道の選択肢として明確にすることに繋がり、将来を具体的に思い描くこともでき、必ず不安も解消することができます。

# 社会にっぽ踏み出すと

私たちの周りには 見えない・見えにくい人が  
生活しやすい工夫があります！

音響信号

地下鉄〇〇駅 出入口3

地下通路 階段

エレベーター

点字案内板

公園案内図

ほくじょう  
白杖

点字ブロック



# 社会にっぽ踏み出すと ～さまざまな社会の工夫～

見えない・見えにくい人の生活を便利にします！



拡大読書器

文字を拡大して読みやすくします。



点字ディスプレイ

パソコンなどに接続してデータを点字で読むことができます。

テレビ対応ラジオ



音声読書器

本の内容を読みあげてくれます。

音声体重計



見えない・見えにくい人も楽しめるオセロ

盤とオセロ石が一体となっており手ざわりで白や黒がわかります。

# ～生活を便利にするユニバーサルデザイン～

ユニバーサルデザインが社会に広がっています！

年齢、性別、能力、国籍などの違いに関わらず、すべての人が利用しやすいように、はじめから建物、製品、情報、サービスなどをデザインすることとそのプロセスのことをユニバーサルデザインといいます。



牛乳パックには「切欠き」という牛乳とわかる印があり、「切欠き」の反対側が開け口とわかるようになっています。

※イラスト出典 一般社団法人Jミルク



歩きやすい道路（段差がない）



シャンプーのボトルにはギザギザがありわかりやすくなっています。



お札の両端には印があり、触ってどのお札かわかるようになっています。



音声読み上げ機能のあるスマートフォンで文章を音声で認識できます。



自動ドアには近づいたら音が鳴り、出口がわかりやすくなっています。



～いっぽ外に出てみるといろいろな出会いが待っています！～

勇気を出して地域にいっぽを踏み出すと、いろいろなことが体験できたり、人とのつながりができたりします。

ここでは、そんな勇気がいっぽを踏み出した、見えない・見えにくい子どもの保護者の方から嬉しかったこと、楽しかった声を集めました。

### 普段の生活で嬉しかったこと

見える・見えない関係なく  
地域の友だちと一緒に遊んだ。



子どもの友だちから点字で  
書いた手紙をもらった。



買い物したとき、店員さんが  
商品名を読み上げて教えてくれた。



友だちのお母さんが絵本の  
読み聞かせをしてくれた。



### 地域のイベントに参加して嬉しかったこと

地域の人からたくさん  
優しい声をかけてもらえた。



子どもが迷っていると、手を引いて  
わかりやすく教えてもらえた。



イベントではいろいろな物に  
触らせてもらえた。



地域の人が手を引いて、  
子どもと一緒に歩いてくれた。



地域にはあたたかいことがたくさんありますね！  
地域のお祭りや季節のイベントなどに勇気を持って参加してみましょう。

～見えない・見えにくい人をサポートする施設や団体～

地域において、見えない・見えにくい人たちの生活をサポートするために、様々な団体が身近なところで活動されています。ここではその一部をご紹介します。

※ その他の主な相談窓口については46Pから48Pをご覧ください。

盲導犬と歩くために

● 公益財団法人 関西盲導犬協会

〒621-0027 亀岡市曾我部町犬飼未ヶ谷18-2 ☎ 0771-24-0323

盲導犬の貸与や歩行訓練などに関する相談を受け付けています。

専門的な資格を得るために

● 京都府立 視力障害者福祉センター

〒606-0805 京都市左京区下鴨森本町21 ☎ 075-722-8203

理療師(按摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師)の養成をされています。



つながりを得るために

● 公益財団法人 京都府視覚障害者協会

〒603-8302 京都市北区紫野花ノ坊町11 京都ライトハウス内 ☎ 075-463-8726

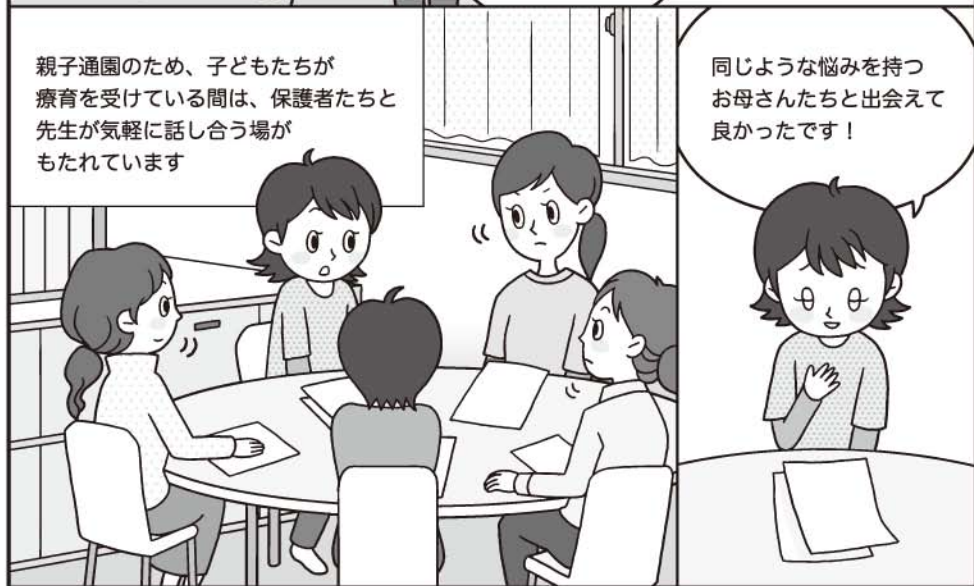
● 南部アイセンター ☎ 0774-54-6311

見えない・見えにくい当事者でつくる団体です。「独りぼっち」の視覚障害者をなくそうを合い言葉に、講演会や交流会行事の開催などが行われています。

● 各種ボランティア団体

〒603-8302 京都市北区紫野花ノ坊町11 京都ライトハウス内 ☎ 075-462-4400

京都ライトハウスを拠点に、様々なボランティア団体が様々な活動をされています。主な活動例として、パソコン学習支援、手引きボランティア、点字製作、録音製作などの活動が行われています。





※4 ゴールボール=視力に障害のある人を対象に考案された球技

# 見えない・見えにくい人たちの相談窓口

(平成30年4月1日現在)

## ① お住まいの市町村窓口

身体障害者手帳の申請や、白杖等の補装具支給、年金、税金控除などについては、お住まいの市町村窓口までご相談ください。

### ● 京都市地域 京都市 保健福祉局障害保健福祉推進室 ☎ 075-222-4161

- |           |                    |            |                    |
|-----------|--------------------|------------|--------------------|
| ● 北区役所    | ☎ 075-432-1181 (代) | ● 上京区役所    | ☎ 075-441-0111 (代) |
| ● 左京区役所   | ☎ 075-702-1000 (代) | ● 中京区役所    | ☎ 075-812-0061 (代) |
| ● 東山区役所   | ☎ 075-561-1191 (代) | ● 山科区役所    | ☎ 075-592-3050 (代) |
| ● 下京区役所   | ☎ 075-371-7101 (代) | ● 南区役所     | ☎ 075-681-3111 (代) |
| ● 右京区役所   | ☎ 075-861-1101 (代) | ● 右京区京北出張所 | ☎ 075-852-1815     |
| ● 西京区役所   | ☎ 075-381-7121 (代) | ● 西京区洛西支所  | ☎ 075-332-8111 (代) |
| ● 伏見区役所   | ☎ 075-611-1101 (代) | ● 伏見区深草支所  | ☎ 075-642-3101 (代) |
| ● 伏見区醍醐支所 | ☎ 075-571-0003 (代) |            |                    |

### ● 乙訓地域 京都府 乙訓保健所 ☎ 075-933-1151

- |            |                |             |                |
|------------|----------------|-------------|----------------|
| ● 向日市福祉事務所 | ☎ 075-931-1111 | ● 長岡京市福祉事務所 | ☎ 075-955-9710 |
| ● 大山崎町     | ☎ 075-956-2101 |             |                |

### ● 山城北地域 京都府 山城北保健所 ☎ 0774-21-2191 / 綴喜分室 ☎ 0774-63-5745

- |             |                               |            |                |
|-------------|-------------------------------|------------|----------------|
| ● 宇治市福祉事務所  | ☎ 0774-22-3141                | ● 城陽市福祉事務所 | ☎ 0774-56-4033 |
| ● 久御山町      | ☎ 075-631-9902 / 0774-45-3902 | ● 八幡市福祉事務所 | ☎ 075-983-1111 |
| ● 京田辺市福祉事務所 | ☎ 0774-64-1372                | ● 井手町      | ☎ 0774-82-6165 |
| ● 宇治田原町     | ☎ 0774-88-6635                |            |                |

### ● 山城南地域 京都府 山城南保健所 ☎ 0774-72-4300

- |             |                |       |                |
|-------------|----------------|-------|----------------|
| ● 木津川市福祉事務所 | ☎ 0774-75-1211 | ● 笠置町 | ☎ 0743-95-2301 |
| ● 和束町       | ☎ 0774-78-3001 | ● 精華町 | ☎ 0774-95-1904 |
| ● 南山城村      | ☎ 0743-93-0104 |       |                |

### ● 南丹地域 京都府 南丹保健所 ☎ 0771-62-4751

- |            |                               |            |                |
|------------|-------------------------------|------------|----------------|
| ● 亀岡市福祉事務所 | ☎ 0771-25-5031 / 0771-25-5189 | ● 南丹市福祉事務所 | ☎ 0771-68-0007 |
| ● 京丹波町     | ☎ 0771-86-1800                |            |                |

### ● 中丹西地域 京都府 中丹西保健所 ☎ 0773-22-5744

- |             |                |  |  |
|-------------|----------------|--|--|
| ● 福知山市福祉事務所 | ☎ 0773-24-7017 |  |  |
|-------------|----------------|--|--|



- **中丹東地域** 京都府 中丹東保健所 ☎ 0773-75-0805
- 綾部市福祉事務所 ☎ 0773-42-4254
  - 舞鶴市障害福祉・国民年金課 ☎ 0773-66-1033
  - 舞鶴市西支所 ☎ 0773-77-2253

- **丹後地域** 京都府 丹後保健所 ☎ 0772-62-0361
- 宮津市福祉事務所 ☎ 0772-45-1622
  - 与謝野町 ☎ 0772-43-9021
  - 伊根町 ☎ 0772-32-0504
  - 京丹後市福祉事務所 ☎ 0772-69-0320

## ② 生活に関する相談窓口

次の施設では、見えない・見えにくい人に対する福祉制度に関することや、日常生活、就労、生活訓練(音声パソコン、点字、歩行 他)などに関して、専門的な立場で幅広い相談に応じています。

- **京都ロービジョンネットワーク**  
〒603-8302 京都市北区紫野花ノ坊町11 京都ライトハウス内 ☎ 075-462-4400  
見えない・見えにくい方への支援に関する情報を提供しています。

- **社会福祉法人 京都ライトハウス**  
〒603-8302 京都市北区紫野花ノ坊町11 ☎ 075-462-4400  
福祉制度に関する問い合わせをはじめ、白杖の使い方といった日常生活訓練、就労、クラブ活動、点字での情報発信など、様々な相談やニーズに応じています。

- **社会福祉法人 京都視覚障害者支援センター**  
〒610-1111 京都市西京区大枝東長町1-67 ☎ 075-333-0171  
福祉制度の利用や機器などの情報提供、訪問相談も実施しています。

- **社会福祉法人 丹後視力障害者福祉センター**  
〒629-3101 京丹後市網野町網野3081 ☎ 0772-72-0609  
生活相談を実施(綾部市、福知山市以北)、ガイドヘルパーの派遣実施(宮津市以北)、点字図書・録音図書の貸出を実施(全国)しています。



### ③ 教育に関する相談窓口

次の施設では、見えない・見えにくい子どもや保護者を対象に、療育や教育の相談など様々なサポートを行っています。

#### ● 京都府立 盲学校 京都府視覚支援センター

〒603-8231 京都市北区紫野大徳寺町27 盲学校内 ☎ 075-492-6733

就学前から高校卒業までの視覚に関する支援を行っており、子どもや保護者、教職員の方からの相談支援(来校相談、巡回相談)を実施しています。(京都市、乙訓、南丹以北)

##### ● 幼・小・中学部

〒603-8231 京都市北区紫野大徳寺町27  
☎ 075-492-6733

##### ● 高等部

〒603-8302 京都市北区紫野花ノ坊町1  
☎ 075-462-5083

#### ● 京都府スーパーサポートセンター(京都府立宇治支援学校内に設置)

〒611-0031 宇治市広野町丸山10 ☎ 0774-41-3703

就学前から高等学校卒業までの子どもへ視覚に関する来所相談や巡回相談を行っています。(宇治市、久御山町、八幡市以南)

#### ● 京都市 総合育成支援教育相談センター(育<sup>はくみ</sup>支援センター)

(京都市立各総合支援学校内に設置)

子どもの発達や障害について様々な悩みをお持ちの保護者や指導者を対象に、就学や教育などの相談に応じます。

また、京都市では、京都市立小学校の普通学級に在籍する視覚に障害のある児童を対象として、弱視通級指導教室を用意しています。入級の御相談についてはお住まいの(京都市内)の居住地校または、北、東、西、呉竹総合支援学校育支援センターへお問合せください。

##### ● 北総合支援学校 育支援センター

☎ 075-431-6636

##### ● 西総合支援学校 育支援センター

☎ 075-332-4275

##### ● 白河総合支援学校 育支援センター

☎ 075-771-5510

##### ● 桃陽総合支援学校 育支援センター

☎ 075-641-2634

##### ● 東総合支援学校 育支援センター

☎ 075-594-6501

##### ● 呉竹総合支援学校 育支援センター

☎ 075-601-9104

##### ● 東山総合支援学校 育支援センター

☎ 075-561-3373

##### ● 鳴滝総合支援学校 育支援センター

☎ 075-461-3221

#### ● 視覚支援 あいあい教室

〒603-8302 京都市北区紫野花ノ坊町11 ☎ 075-462-4462

子どもの視覚に関する発達や、子育てに対して様々な相談に応じています。

# おわりに

## 1 視覚障害児を取り巻く現状

幼少期においては、外部からの刺激が発育に大きく影響します。視覚障害や、聴覚障害により外部からの刺激が少ないと、発育に大きく影響する場合があります。

また、現状の知的な能力検査などでは「見える」「聞こえる」ことが前提として作られていることが多いため、その子の持っている本来の能力を十分に把握できない可能性があります。

## 2 「障害児の強み育成推進事業」について

京都府では視覚障害児や聴覚障害児の知的能力を正確に把握し、その子の力(強み)を見つけ、伸ばすことを目的として、京都教育大学やあいあい教室などの専門機関などと連携し、平成28年度に「障害児の強み育成推進検討会」を設置しました。

検討会では30年度までの3年間で、「障害児の強み」を育成推進するために事業の3本柱を軸に取り組みを進めており、今回本冊子を作成しました。

### 検討会の設置

- 京都教育大学
- 平安女学院大学
- 兵庫教育大学
- 京都ライトハウス(あいあい教室)
- 奈良県立筒井寮
- NPO法人アジュール舎
- 京都府教育委員会
- 京都府

### 事業の3本柱

- ① 新たな検査方法づくり  
「情動・社会性発達」を切り口とした新検査方法の作成
- ② 既存の検査を活用したガイドラインづくり  
既存の発達検査の実施方法、結果解釈を視覚障害児向けにアレンジするためのガイドラインを作成
- ③ 視覚障害児の保護者に向けた冊子づくり  
「子どもの強み育成」に重点をおいた、保護者向け冊子の作成

## 3 府民の皆さまへ

見えない・見えにくい子どもの強みを見つけ、伸ばしていき、よりよい社会参加を実現するためには、行政や福祉関係者のみならず、府民の皆さまのご理解とあたたかい支援が不可欠です。この冊子を通じて、見えない・見えにくい子どもの療育や教育、就労のことを知っていただくことで、一人一人が大切にされる「共生社会」の実現に向けて取り組みを進めていきたいと考えています。

# えがおのいっぽ

～見えない・見えにくい子どもたちとともに～

2018年8月 第1版第1刷発行

発行

京都府家庭支援総合センター

〒605-0862 京都市東山区清水四丁目185-1

TEL : (075) 531-9600 FAX : (075) 531-9610

作画・デザイン

鈴木素美

全体監修

社会福祉法人京都ライトハウス視覚支援あいあい教室

編集

京都精華大学事業推進室



※ 本冊子は京都府と京都精華大学との包括協定のもとに制作しました。

※ 本冊子のコピー・スキャン・デジタル化などの無断複製・転載は著作権法上での例外を除き禁じられています。