コミュニケーション支援

文字盤について

NPO法人ＩＣＴ救助隊

Information and Communication
ICT救助隊
Technology Rescue Team

文字盤のくふう

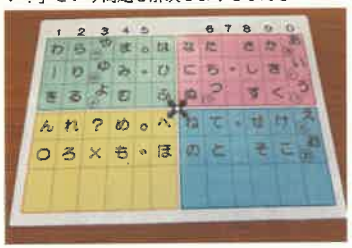
指さし文字盤

筆談でのコミュニケーションが難しくなってきた場合に有効です。

平板タイプ（段差なし）

文字盤の大きさや文字の大きさ、配置など運動機能に合わせ作成します

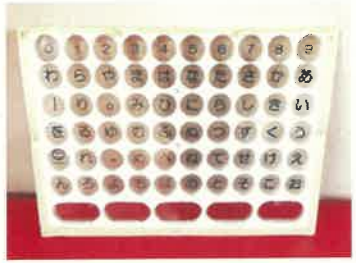
「手が大きく動かせない！　端から端までさせない！」という問題を解決しようとしたもの



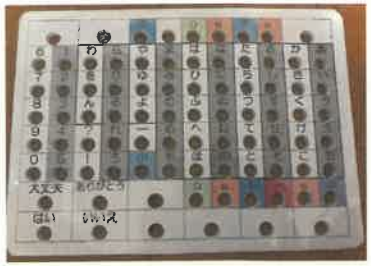
患者さんが中心の矢印をさして、ブロックを指定し、支援者が文字盤を動かして、指定されたブロックを中心にもってきます。
患者さんがブロック内の文字を指して確定します。

穴あきタイプ（段差あり）

不随意運動等に対して有効な文字盤です。平板タイプと同様に文字盤の大きさ、配置、穴の大きさ、穴の位置、穴の深さなどを運動機能や用途に合わせ作成します。



半透明にしたことで、反対側からでも読めるようにした。文字盤をかざして、対面で支援者が読み取るときに便利。



支援者が横から見ると、文字が見えづらいので、文字の下に穴を開けた

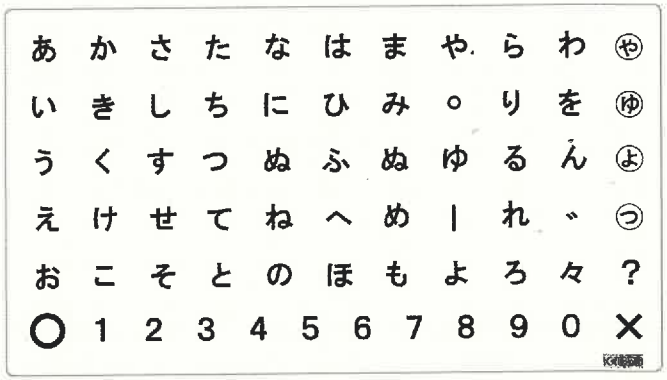
フィンガーボード

製品版、Amazonで購入可能。
カスタマイズはできないが、数種類の文字盤が用意されている。
軽くて、持ちやすい。両面に文字が記載されているので、向かい合って使用することができます。

多系統萎縮症で手の震えがひどい女性の方のケース
当初手作りのものを使ってもらっていましたが、穴に指を入れたときに、少しのバリでも傷ついて痛みがあるということで、製品版の使用でコミュニケーションを確保

透明文字盤

透明文字盤は安価で手軽、持ち運びが容易な反面、常時介助者の手を要し、多少の練習が必要です。
50音が並んだ透明な文字盤を使い、患者と読み手（介助者）が**目と目を合わせる**ことによって、視線で文字を確定していきます。

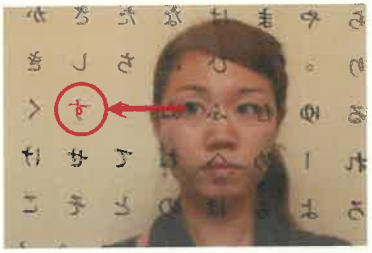


50音文字盤の使い方の例

患者さん ⇒ 伝えたい文字を見つめる

読み手 ⇒ 患者さんの視線と自分の視線が一直線になるように文字盤を動かす
患者さんが見ていると思われる文字を**指さし**て、**読み上げる**

患者さん ⇒ 合っていれば、目をつむるなどYESの合図をし、次の文字を見る。
間違っていれば言いたい文字を見続ける。あるいはNOの合図をする。
↓
お互いに目で見つめ合うことを意識してみる



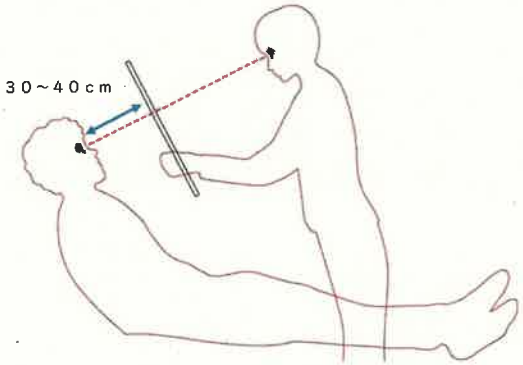
初めての文字盤 テキスト　動画

ポイント　文字盤の配置とやり方をお互いよく理解する

50音の並びが頭に入っていない人も多くなってきている。
濁点、半濁点は？
文章の終わりは？
どこまで伝えたかわからなくなってしまったときは？

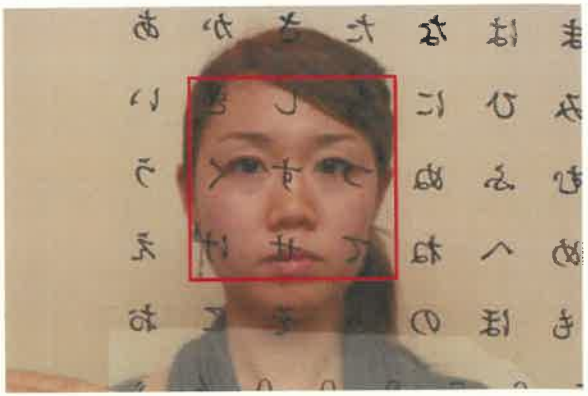
ポイント　ポジショニング

文字盤と患者さんの距離は30～40ｃｍ
患者さんの正面に立ち、患者さんの顔に平行に文字盤をかざす



ポイント　1回で当てようとしない

目が合っていると思われる文字を指差して、声に出しても、患者さんから合っている合図がない場合は、文字盤を動かすのではなく、周辺の文字をどんどん選んでいく



ポイント　合図を決める

ＹＥＳの合図、ＮＯの合図を決めておく

こんな合図を使います
　瞬き、複数回瞬き
　眼球を動かす（上を見る、横を見る、、、）
　瞬きしない（動かさない）

ポイント　文字の確認

一文字、一文字確実に

長い文章のときはメモを取る
- まとまりの良いところで区切る
- 確認してから次を読み取る

ポイント　先読みはしない

患者さん　：　「あ」「し」

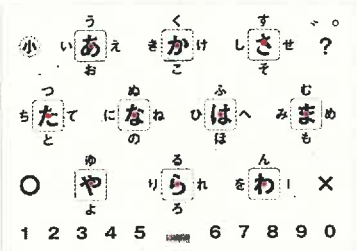
読み手　　：　「あし（足）のことですね？」
　　「右ですか？左ですか？」
　　「痛いのですか？」

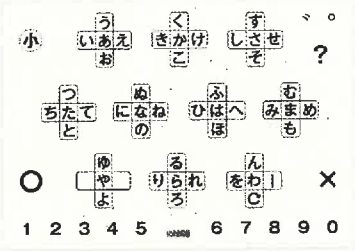
本当は、「あした（明日）」と言いたかった・・・」

「先読み」を嫌がる患者さんはとても多いです！

フリック式文字盤

ブロックを確定して、次にその周囲の文字を確定していく方法。





フリック式文字盤の使い方の例

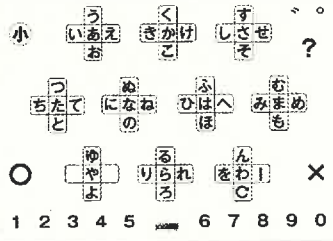
方法 1

ブロックの中を1文字ずつ指差しながら読み上げていく
　「あ」、「い」、「う」、「え」、「お」、「あ」
　→ 最初の文字は患者さんが合図を出しずらいので、最後にもう1度言う。

方法 2

ブロックを確定したら、患者さんは目を上下左右に動かす
　「あ」のブロックが確定して、患者さんが目を下に動かしたら、「お」

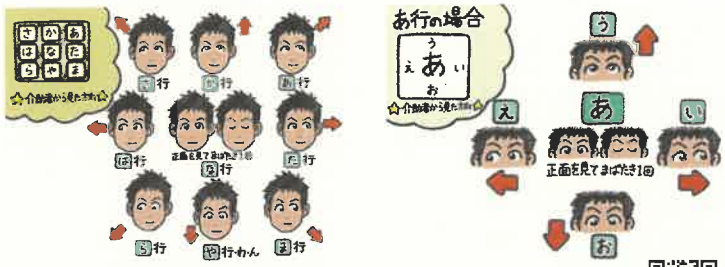
フリック式文字盤の使い方



フリック式は、文字の確定が楽で、読み取りの際のミスの回数が少ないことから、好まれるようです。
ただし、高齢で携帯電話を使用したことがない場合は、50音透明文字盤の方が圧倒的にミスが少なく時間も短かったことから、フリック式という文字配列に馴染みがない場合は、慣れ親しんだひらがな配列の50音文字盤の方がコミュニケーションしやすいこともあるようです。

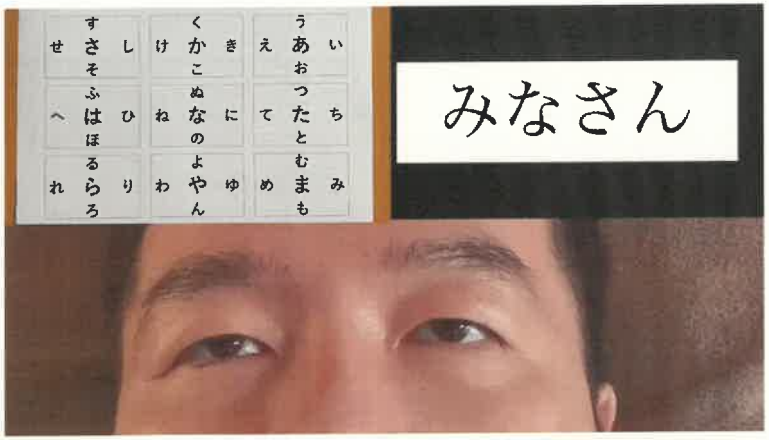
エアーフリック

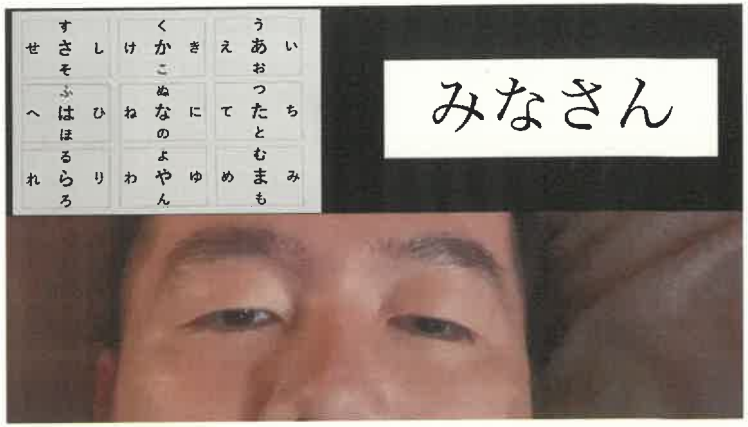
1回目の視線の動きで、行を示します。
　「あ」～「ら」の行がある、上下左右斜め方向に視線を動かします。
　（真ん中にある「な」行の場合は、正面を見てまばたきを1回）
2回目の視線の動きで、行の中のどの字かを示します。
　視線を上下左右に動かしてそれぞれの「行」の文字の方向を注視します。
　真ん中の文字は、正面を見てまばたき1回です。

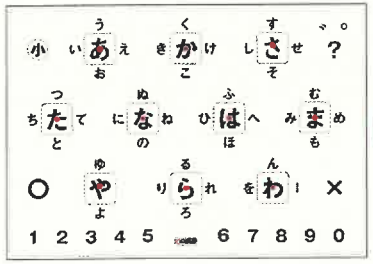


Webサイトから引用　文字盤を使わない文字盤！？　～エアーフリック式文字盤～

エアーフリック







文字盤は動かさなくても良い？
目と目を合わなくても良い？
段差をつけなくても良い？
文字盤は大きくなくても良い？　Ａ３→Ａ４　持ち運びが楽

Ａ４サイズの文字盤を作ってみたので、興味のある方は試してみてください！！

ALSを発症して8年、42歳の現役医師である
梶浦さんによるコラム連載

01. 私はALSを発症して6年になる40歳の医師です
02. positiveに生きよう！ ～ALSと診断されてからの経過と心の葛藤～
03. 在宅療養開始～スーパー理学療法士（PT）祝る！～
04. ALSの平均寿命が2～5年なんて嘘だ！
05. 訪問看護師 兼 ヘルパー 最強説！
06. 看護師の皆さん！ALSに対するイメージで勝手に型を作っていませんか？
07. ALSの治療法について ～栄養療法がとても大切！～
08. 父親の背中
09. 人は一人では生きられない ～妻との話～
10. 文字盤を使わない文字盤！？ ～エアーフリック式文字盤～
11. 難病患者の病気を受容するプロセス ～希望を持つことの大切さ～
12. ALS患者に必要な情報「実用編」 ～上肢①～
13. ALS患者に必要な情報「実用編」 ～上肢②コミュニケーションツール～
14. 在宅医療はおもしろい！～全員主役の理想的なチーム医療～
15. ALS患者最大の選択肢。気管切開するか？ しないか？
16. 「気管切開＋調痰肋止術」という考えかた！
17. ALS患者に必要な情報「実用編」～下肢（1）～
18. ALS患者に必要な情報「実用編」～下肢（2）ベッド上生活～

最後に……

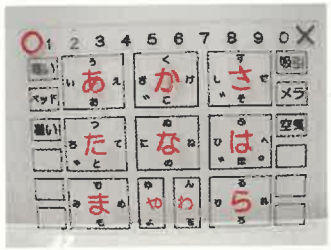
この連載を始めるにあたり、ありのままの自分を写真で載せるか、イラストにするか、迷いました。

この連載は、ALSと診断されてまだそれを受容できていない患者さんや、その家族、関係者の方々に、勇気や希望を送りたいという思いで書きはじめました。私は、まだALSと診断されて間もない、病気を受容できていないころは、人工呼吸器を付けて寝たきりになっている患者さんの写真を見るだけで、将来の自分の姿と重ね合わせてつらくなってしまうため、なるべく見ないようにしていました。なのでこの連載では、どんな人にも安心して読んでいただけるように、人工呼吸器をつけている私を、明るく、イケメン風（作者特権です！笑）にイラストで描いてもらうことにしました。

しかし、病気の経過とともに変わっていく、ありのままの自分の姿を経時的に示すことも、ALSという病気を理解する上で大切な情報の一つであることも事実です。

使用頻度の高い要望欄をつけた文字盤

要望だけの文字盤



フリック式で要望欄をつけた文字盤

フリックになじみのない高齢者向けに工夫した文字盤

透明文字盤の作り方

① 手書きで作る

透明のアクリル板（厚さ1.5mm程度）、100均の透明下敷き等に油性の太いマジックで書く。
Excelやサンプルデータをコピーしたものを下敷きにするときれいに書ける。

② OHPシートを利用

OHPシートを対応のプリンターで印字や、対応のコピー機でコピー。
OHPシートを厚手（150ミクロン）のラミネートフィルムでパウチ処理。

※ 透明度が高い方が断然読み取りやすいです。軽い方が読み手が疲れません。

患者さんが自分で選んだ文字が覚えられない場合

書き取り欄を設け、読み取った文字をホワイトボード用のペンで１文字ずつ患者さんに見えるように書いていき、文字を認識してもらう

患者さんが、五十音から字を探せない場合

患者さんが認識できる文字数に調節出来る、じゃばら様にした文字盤を使用

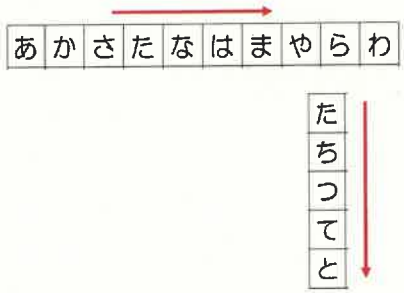
コミュニケーションボード

透明文字盤等でのコミュニケーションが難しくなってきた場合、患者さんの訴えを出来るだけ早く、正確に聞き取れるよう使用します。

今まで多く訴えてきた項目を、本人、家族、スタッフ等より聴取し、その訴えてきた項目をカテゴリー別に分類します。

音声スキャン方式

「あ」「か」「さ」、、、と読み手が指差しながら声に出して文字盤の1番上の行を読み上げていき、患者さんの合図で行を確定。
行が確定されたら、読み手はその文字の列を縦に読み上げて行きます。



口文字盤

口の形の読み取りと合図で文字を綴っていきます。
道具が不要。
いつでも、どこでも、何をしていても、作業を中断せずに会話ができます。

あ	か	さ	た	な	は	ま	や	ら	わ	
い	き	し	ち	に	ひ	み	い	り		
う	く	す	つ	ぬ	ふ	む	ゆ	る		
え	け	せ	て	ね	へ	め	え	れ		
お	こ	そ	と	の	ほ	も	よ	ろ	ん	

患者は言いたい文字の母音の形を作り、読み手はその母音が何かを判断します。

読み手は判断した母音の行を読み上げていきます。
「う く す つ ぬ ふ む ゆ る」
患者は 伝えたい文字のところでまばたきの合図を出して文字を確定したら、次の文字に進みます。

あ か さ た な は ま や ら わ
い き し ち に ひ み い り
う く す つ ぬ ふ む ゆ る
え け せ て ね へ め え れ
お こ そ と の ほ も よ ろ ん

選択と変遷

岡部宏生さん

きっかけ　先輩のALS患者さんの方法を見て「ロ文字」を練習
選択の理由　早くコミュニケーションが取れる
変遷　ロ文字 ⇒ 50音透明文字盤
母音のロの形がとりづらくなったこと、瞬きの合図ができなくなった。
透明文字盤は文字が合っていれば瞬きの合図なしで、次の文字に目を向けることで確定できる。

真下貴久さん

きっかけ　言語聴覚士から面白い方法があると紹介されて「エアーフリック」を練習
選択の理由　文字盤は文字を見つめることが疲れる
早くコミュニケーションが取れる
変遷　エアーフリック ⇒ フリック式文字盤併用
マスクの使用で合図がわかりづらい。
目や顔の動きがわかりづらい。