

# 見えにくい・ 見えない人とともに

みなさんのまわりにお困りの方はおられませんか？

このまま仕事を  
続けられるか不安

見えにくくても、見えなくとも、  
できることはたくさんあります。  
その人らしく生活していくための  
工夫や、まわりの方が手助けでき  
ることなどをご紹介します。

探し物が増えた

外出するのが  
こわい

これまでのよう  
に趣味を楽しめなくなつた

オオミズナギドリ  
(京都府の鳥)



# “見えにくい”とは

～様々な見え方～



“見えにくい”とひとことで言っても、ぼんやり見える、見えにくい部分がある、眩しさを強く感じる、物が歪んで見える…など、様々な見え方があります。“全く見えない”人でも、暗いか明るいかはわかるという方もいます。

## 見えにくさの例

“見えにくい”について、いくつか例を紹介します。



社会福祉法人  
京都ライトハウス

### ぼやけて見える

視力が低いと、視界がぼやけて、全体的に見えにくくなります。



### 困ること(例)

- ✓ 文字がぼんやりして、小さな文字が読みにくい。
- ✓ 相手の顔が見えにくく、自信をもって挨拶できない。

## 周辺が見えない

視野が狭くなると、周辺が見えにくくなり、中心部分しか見えなくなります。

ライト

### 困ること(例)

- ✓ 歩行中、急に目の前に人が飛び出してきたように感じる。
- ✓ 段差に気づかず、つまずくことが多い。
- ✓ 机の上のコップに気づかず、倒してしまうことがある。

## 中心に見えない部分がある

中心部分の視野が欠けてしまうと、一番見たいところが見えにくくなります。



### 困ること(例)

- ✓ 文字が欠けて見え、文章が読みにくい。
- ✓ 目の前の人や柱などに気づかず、ぶつかってしまう。



ここに載せている写真は  
あくまでも一例で、見えにくさは  
お一人お一人、様々です。

# 自分でできる工夫

～見やすくなる、触って分かる～



## 見やすくなる工夫

### 文字の大きさ・色

書類等は拡大コピーや白黒反転を活用すると、読みやすい場合があります。



拡 大

白黒反転

### コントラスト



色の対比を利用することで見やすくなります。例えば、濃い色の茶碗を使うと、ご飯の量がわかりやすくなります。

## 触って分かる工夫

### 外出先で

脱いだ靴・置いた傘などに、洗濯バサミ等の目印を付けておけば、自分で探すことができ、間違いも防げます。



## 硬貨

大きさ・穴の有無・側面のギザギザの有無などで、6種類全てを区別できます。

|   |             |   |             |
|---|-------------|---|-------------|
|  | 小さい         |  | 大きい         |
|  | 穴あり<br>ギザなし |  | 穴あり<br>ギザあり |
|  | 穴なし<br>ギザなし |  | 穴なし<br>ギザあり |

## 紙幣

横幅がそれぞれ異なっており、1万円・5千円・千円の順に少しずつ短くなっています。また、触れて違いが分かる立体模様が付いています。



## 電話

電話機の⑤のボタンには、必ず突起が付いています。右手使用の場合、④に人差し指、⑤に中指、⑥に薬指を置き、その3本の指をボタンに触れながら上下すると、ボタン配列が確認できます。

## 印をつける

輪ゴムや盛り上がったシールなどが、印として使えます。

調味料の容器や、電化製品の操作ボタンなどに、触ってわかる印を付けておくと、使いたい物を自分で選ぶことができます。



# 助かる手助け

～ルールづくり・声のかけ方～



## ルールづくり

### 置き場所の工夫

決めた場所にものが置かれていないと、どこにあるのか探すのはとても大変です。動かしたら必ず元の位置に戻す、または、移動させた場所を必ず伝えるようにしてもらえると助かります。



### 扉

半開きのドアはとても危険です。開けたら必ず閉めるなどの決まりが守られると、安心して歩くことができます。



リモコンは  
テーブルの右手前、  
ゴミ箱は  
ソファーの右です。

## 声のかけ方

### あいさつ

声だけで誰かを判断するのは難しく、不安なものです。長いお付き合いがあれば名乗ってくれると安心です。

山田さん、  
こんにちは！  
井上です。



## 状況の説明

「あっち・こっち・あれ・それ」などの表現では分かりません。イメージできるよう、具体的な説明をしてください。

北に向かって  
二つ目の交差点の  
東角にありますよ。

お皿の上にカップ、  
ティースプーンとミルク、  
お砂糖は手前に乗っています。



はくじょう

## 白杖（白い杖）って？

白杖は、“全く見えない”方だけでなく、“見えにくい”方も安全に外出するために使用する、大切な用具です。

白杖には2つの役割があります。

### ① 安全確保

段差などの路面状況を把握して、安全に歩行することができます。

### ②周囲に見えにくいことを知らせる

見えにくいことを周囲の人に知らせ、注意喚起します。また、周囲の方から支援を受けやすくなります。



# 便利な用具

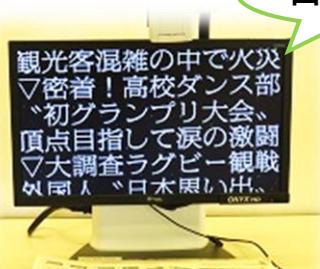
～見やすくする、聞いて分かる～



## 見やすくする用具

### 拡大読書器

新聞や本など、見たい物を拡大したり、画面に映る文字を白黒反転したりすることができます。



据置型

新聞の文字を  
拡大しています



携帯型

### 拡大鏡(ルーペ)

様々な大きさ・形・機能・倍率のものがあり、見たい物を拡大して見ることができます。お一人お一人の見え方や用途に合った拡大鏡を使用することが大切です。



- 手持ちタイプ
  - デスクタイプ  
(見たい物の上に直接置く)
  - コンパクトタイプ  
(持ち運びに便利)
  - ライト付きタイプ
- など

# 聞いて分かる用具

知りたい情報を音声で読み上げる便利な用具があります。

## 音声時計



9時10分  
です

腕時計タイプ

## 音声体温計

## 音声体重計

## 音声血圧計

など

# 身の回りの用具の便利な機能

## 携帯電話・スマートフォン

機種によっては、音声読み上げで文字を確認したり、画面を見なくても操作ができたりする、便利な機能が付いているものがあります。画面の拡大や、白黒反転も可能です。

- 音声操作で電話がかけられる。
- 音声でメールなどの文字入力ができる。 など



## スマートフォンアプリ



視覚情報を音声で読み上げるアプリなど、見えにくい・見えない方が便利に使えるスマートフォン用のアプリがあります。

## パソコン

読み上げソフトの活用で、文字表記を音声で確認できます。インターネットの閲覧や、文書作成も可能です。また、画面の拡大や、白黒反転も可能です。



## 街中で白杖を見かけたら

外出時は一人で歩くことに慣れている人でも不安です。特に、駅のホームや交差点、混雑した場所などは、危険度が高いと言われています。「何かお手伝いしましょうか?」と気軽に声をかけてください。あなたのちょっとした勇気が、安心と安全に繋がります。

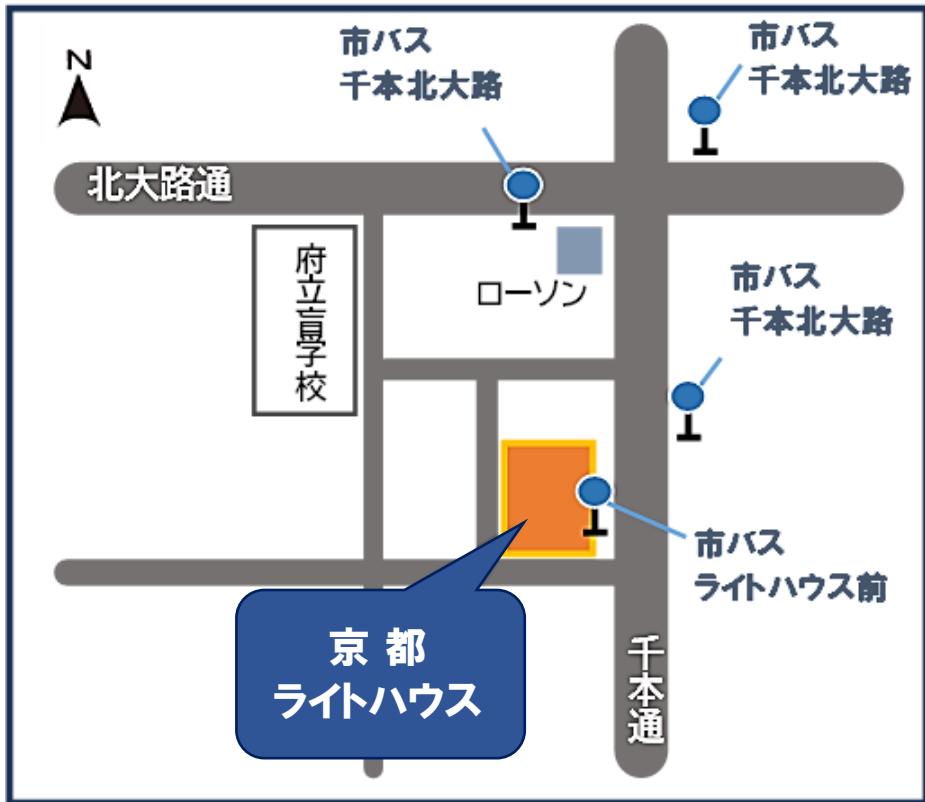
## 誘導の方法

肘のあたりを持ってもらい、二人が同じ方向を向いて、誘導する人が半歩前を歩くようにします。決して、手を引っ張ったり、後ろから押したり、白杖に触れたりしないでください。



# 京都ライトハウス交通アクセス

〒603-8302 京都市北区紫野花ノ坊町11



「千本北大路」交差点を南へ約50m 西側

## ◆「ライトハウス前」下車

JR 京都駅から 市バス 206・6

JR 二条駅・阪急 大宮駅から 市バス 6・46・206

## ◆「千本北大路」下車

北大路バスターミナルから 市バス 101・204・205・206・北8・1



駐車場はありません

# ご相談ください

見えにくい・見えないことでお困りの方がおられましたら、まずはお気軽にお電話ください。

お一人お一人の見え方・悩みに寄り添い、支援いたします。



相談無料

## 相談窓口

社会福祉法人 京都ライトハウス

電話 075-462-4400(代表)

相談時間: 月~金、9時~17時(土・日・祝日休み)

地図・交通アクセスは、このページの裏をご覧ください。

- 本が読みにくい
- まぶしくて見えにくい
- 歩きづらい
- 仕事を続けられない
- 気持ちが落ち込む など

どんなことでも、まずはご相談ください