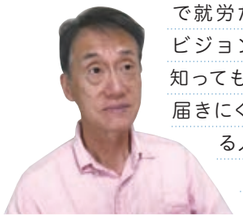
くらしぷらす

見えない、見えにくい世界 ～ロービジョンを知る～

「ロービジョン」という言葉を聞いたことがありますか？病気などさまざまな原因で視力が低下し、見えない、見えにくくなった状態です。ロービジョンの人たちに向けて情報発信などの支援をしている団体「ナチュラルリレーションズ」の皆さんにお話を伺いました。

生きる希望を伝えたい

私は30年以上前になりますが、信号の色に異常を感じたり、暗いところで見えにくくなったりして眼科で診断を受けました。だんだんと視野が狭くなっていき視力も低下する中、以前は見えていたから、見えなくなると何もできないというのが正直な気持ちでした。でも見えなくても生きていかなければいけません。見えなくてもご飯も食べられるし風呂にも入れます…（笑）。頑張れば、やり方次第で就労だって可能です。そんなロービジョンのことをより多くの人に知ってもらいたい。また公的支援が届きにくいロービジョンで困っている人に生きる希望を伝えたい、という思いで情報発信していく活動をしています。



ナチュラルリレーションズ
代表 稲垣 和明さん

見えにくい世界とは？

低視力、矯正しても改善しない0.5以下の視力の人は全国で約170～180万人います。視覚障害というと、まったく見えない全盲の人だと思われがちですが、実はその9割が弱視です。そして見えにくさは一人ひとり違います。

例えば…

- 視野がだんだん狭くなる。
  一部しか見えない視野狭窄（きょうさく）。
- 周りは見えるけど真ん中が見えない。
  見ようとする人の顔が見えません。
- まぶしくて見えない。
  明るすぎても暗すぎても見えない人も。
- 見える角度もさまざまで、視野の欠損部分によって違う。
- 視力は1.0の人もいれば0.02しか無い人も。

イメージ

スマホの活用がロービジョンの大きなケアに

細川 元美さん

10年ほど前から、だんだん見えなくなり助産師の仕事を続けるのは無理な状況になりました。私の場合は真ん中が見えません。一旦、仕事を辞め盲学校に入りました。当時はちょうどiPhone（スマホ）のボイスオーバーという機能で文字を読まなくても聞けるようになった時期でした。iPhoneの拡大鏡機能を使うと文字も読めます。お店でルーペを持って商品を見るのは抵抗がありますが、スマホだと誰でも持っているので使いやすいです。盲学校で鍼灸の資格も取り、職場に復帰することもできました。以前のように赤ちゃんを取り上げることはできませんが、沐浴やお母さんの産後ケアなどを担当しています。カルテが読めない、数字が見えないことがネック（弱み）でしたが、時間はかかりますがiPhoneを使うことで解決できています。周囲の方の理解も必要ですし、経営者とスタッフの方々には私の見えにくさをご理解いただきとても感謝しております。コープの注文書を書くのも見えなくなって困っていましたが、eフレンズになってカタログを拡大して見ることができるのでとっても便利なんですよ。

同じ悩みを持つ方と出会うことで前向きに

40代後半から徐々に視力が落ち、今は明るさは感じられますが、薄ぼんやりとしか見えません。視力を失ってからは、今まで当たり前だったことがそうではなくなりました。視力が落ちていく中、偶然にも稲垣さん、細川さんと知り合えたことで、福祉制度・行政の支援があることを知りました。また、たまたま入った眼鏡店が弱視に詳しく、専用のメガネや拡大読書機、パソコンのソフトなどがあることを教えてもらいました。障害者手帳の取得やいろいろな助成を受けることで少しずつ、できることを取り戻していきました。3年前に休職したときに同じ視覚障害の方から「仕事を辞めてはいけないよ」と言われていましたが、限界を感じて定年退職の道を選んでしまいました。もっと早くパソコンなどを使う訓練をしておけば、今も仕事を続けられていたかもと思っています。画面もキーボードも見えないので、読み書き機能のソフトを使っていますが、今年の4月から視覚障害者のためのパソコン講座で学習を始めました。勉強すれば、またできることも増える、社会と接することができるという気持ちです。見えなくても仕事を続けている人はたくさんいるので、少しでも近づけたら…と思っています。

北山 弘人さん

ロービジョンの人を支えていく

ロービジョンの人への支援について必要とされることを稲垣さんに伺いました

情報提供が大事

見えなくなっても「残っている視力を生かして、いろいろな機器を活用し、できることをいかにやっていくか！」そんな思いで人生を生き抜くことが大事です。しかし、眼科医療では治療外となる行政・福祉制度の案内などのケアが十分行き届いていないように感じられます。ケアを必要としていても相談先が分からないという人はたくさんいます。人によって違いますがロービジョンの人にとって「見えない・見えにくい」ということは、なかなか言いにくいことです。どんな便利な道具があっても本人がなんとか生きていくという気持ちにならないと、使う気持ちになりません。同じような状況にある人たちの言葉でサポートをしたり、当事者の悩みに寄り添った情報を提供したり、自分の中の壁を取り除き、社会参加ができるようになってもらえたらと思います。
家族にも言えない、人知れず悩んでいる、孤立している人たちはたくさんいると思うので、そういう人たちに少しでも情報が伝わればと考えています。

支え合うために

視覚障害がある人が1人で外を歩くとき、危険が伴います。ロービジョンの人は外見ではわかりません。白杖（はくじょう）を持っていなくてもカバンなどにヘルプマークをつけている人が何か困っている様子を見かけたら、「何かお手伝いしましょうか？」と声をかけてもらえると安心です。

お店でも売場看板の文字が
見えにくかったりして、
例えば豚肉、牛肉の違いが
分かりにくいんだって。
ロービジョンの人だけでなく、
みんなが見やすくなって
暮らしやすい社会になるといいね。

書籍紹介

「見えない地球の暮らし方」～見えない・見えにくい人のリアルな日常レポート集～

ロービジョンの人たちの日常、こんなことを考えている、こんなことで困っているなど生の声が掲載されています。ナチュラルリレーションズでは石川県眼科医会や学校、福祉関連施設に寄贈する活動をしています。

発行：京都府視覚障害者協会

ナチュラルリレーションズ
住所 金沢市増泉2丁目2-16　電話 090-5174-7424

身内の方、知り合いの方に見えにくさで困っている方がいらっしゃったら、お気軽にご連絡ください。ご家族からのご連絡でもOKです。

ナチュラルリレーションズはコープいしかわ地域活動助成金採択団体です