

# 高知県盲ろう者友の会通信

～やさしさは手から手へ～

高知県盲ろう者友の会  
会長 松澤 稀弓

## 令和3年度 第2回盲ろう者向け通訳・介助員現任研修を開催しました

11月24日（日）午後1時から高知市障害者福祉センターで、講師に金平景介氏（視覚障害者生活訓練指導員）をお迎えし、「盲ろう者の移動介助」について基礎的な介助方法などを教えていただきました。

参加者は18人（うち盲ろう者1名、ろう者2名）でした。車椅子の取り扱い方法から乗用車の乗降で注意すること、そして、アイマスク体験など、今後にかける情報や体験が満載でした！



まず、基本的な車椅子の取り扱いについて教えてもらい、1階入り口前へ移動して実習です！

車椅子は  
左右に少し  
広げて  
シートを両手で  
下に押し  
広げます



たたみ方は  
シートの前方と  
後方の中央を  
同時に  
持ち上げます



それじゃあ  
実際に  
やってみて  
ください



スーパーや福祉施設、大型商業施設などには貸し出し用の車椅子が置かれていますが、なかなか触れる機会はないので、とても貴重な体験でした。



## 車椅子体験

施設の1階にあるスロープを使って二人一組になり、車椅子体験をしました。  
スロープを下るとき、前向きだと少し怖くてHさんも緊張気味に肘掛けを持っていました。でも、後ろ向きに下るときは、手を膝の上において安心して様子でした。



車椅子の前輪はとても小さいこと知ってますか？  
そして、大きな後輪の中央近くについている  
ティッピングレバーをご存じでしょうか？  
わずか1cmの段差でも気づかずに突っ込んだら  
とても危ないです。思わぬ事故やトラブルを防ぐ  
ためにも正しい使い方を知ることは大切です。



ティッピングレバーは介助者の足元にあり  
前輪を浮かせるときに踏み込む部分です。  
ティッピングレバーを踏みながら、押し手  
を手前下方向へ押し下げて、前輪を段差の  
上にのせます。  
体重の軽い人が重い人を介助するときは  
ちょっとコツが要る段差越え体験でした。

## アイマスク体験 ～車への誘導編～

- ①ドアのすぐそばまで誘導する
  - ②介助者がドアを開ける
  - ③右手は車の屋根、左手はドアに導き  
高さの確認
  - ④座席の高さと背もたれを確認
  - ⑤頭をぶつけないように介助者が車の  
屋根の部分に手を置き乗車してもらう
- 二人一組になって、それぞれ乗降体験を  
しました。アイマスクは装着するものの  
乗車前に、どんな車か見て確認し、声も  
聞こえる状態でのアイマスク体験なので、  
みなさんスムーズに乗降できていました。



## アイマスク体験 ～鏡川河畔までおさんぽ編～

視覚障害者を誘導（手引き）するとき、目に見えるものを情報として音声で伝えますが、盲ろう者の場合、言葉（音声）以外で伝えなければならないことも多くあります。そこで、今回の誘導では、段差や横断歩道、道幅や坂道などの情報を「言っではいけない」状態で体験することになりました。さあ大変(^\_^;) ペアになった人を信頼して歩く以外に方法はありません。ドキドキ…ハラハラ…のおさんぽ体験です。

手引きをするとき、支援者は半歩前に立ちます。すると、肩の部分が少し重なります。見えない状況のとき、触れあっている部分で感じ取れる情報はとても重要です。右の2枚の写真、上は見た目にも自然ですが下の写真は、支援者の腕が脇から離れていて、当事者には貴重な情報が伝わりづらくなっています。右に曲がる、左に曲がる、道が狭くなる、階段を上がる、その階段の高さまでもが、言葉以外で伝えられる情報として、少し重なり触れ合う部分にたくさん詰まっているのです。



横断歩道を渡り、スーパー横の路地を抜け、砂利道の坂道を通って、やっと、鏡川河畔に辿り着きました。支援者役もアイマスクをつけた当事者役も、重なり合った腕や肩、握りしめるその指先に神経を集中させて歩きました。「安心・安全」に歩くための必要な情報と技術、そのセンスを磨くためにも体験はとても大切な学びの場でした。

最後にもうひとつ、カラーユニバーサルデザイン（配慮されたデザイン）についてのお話。右の写真はテレビのリモコンです。カラーボタンの上にそれぞれの色が文字で表示されていますよね。色覚異常（色覚多様性）という目の疾患で、一部の色の見え方が異なるため、色の使い方や明度差など配慮が必要な人がいます。多様な色覚を持つ人にも、情報が正確に伝わるように配慮されたデザイン、それが「カラーユニバーサルデザイン」です。



### ～参加して下さったOさんから感想をいただきました～



先日、久しぶりの現任研修に参加させていただきました。コロナ禍で人に会うことも制限されている中、盲ろうの方々の生活はどうなっているんだろう？と思いながら、研修にも通訳現場にも参加できないまま時間だけが過ぎて、久しぶりの研修で元気なみなさんの顔を見ただけでも嬉しかったです。金平さんの分かりやすい説明と実践で、改めてたくさんの事に気づきました。車椅子での坂や段差、アイマスクをつけての歩行訓練。アイマスクをつけると盲ろう者と同じ状態になる私は、風や匂いに敏感になります。また、足の裏に感じるアスファルトや土の硬さまで普段あまり気にしていない事が、盲ろう者の大事な情報になるんだなあと気づきました。日常生活の中の必要な情報が届けられると嬉しいなと思いました。当事者も通訳者も安心して活動できる日がくることを祈ります。

## 「コミュニカ」という冊子をご存知でしょうか？

毎年、秋と冬に2回発行されている盲ろう者の専門誌です。

2021年の春ごろ、松澤会長へ原稿の依頼があり

その原稿が秋発行のコミュニカNo.63に掲載されました。

会長から許可をいただけたので、全文を友の会通信に掲載させていただきます。



### ケセラセラな私の人生

松澤 稀弓（全盲難聴）

みなさん。初めまして。高知県盲ろう者友の会の松澤稀弓と申します。

私は現在、高知市で暮らしていますが、生家は少し離れた土佐市というところにあり、そこで幼少期を過ごしました。自然豊かなところで、奇跡の清流「仁淀ブルー」と称されるきれいな川が近くにあり、夏はその川でよく泳ぎました。休日は、友達と山で山菜を採ったり、チャンバラごっこやかくれんぼをしたりして遊ぶ活発な子どもでした。

幼いころから、視力の低下はあったものの、周りの人たちの理解や、友人の助けもあり、地元の小学校へ通っていました。学年が上がるにつれ、だんだんと黒板の字や、教科書が読みづらい状態になり、叔母からの勧めもあって、小学5年生の夏、盲学校へ転校しました。自宅から高知市内への通学は、遠距離で困難だったため、寮に入ることになりました。

寮生活に慣れた頃、みんなが「まゆみさん!まゆみさん!」と私を呼ぶようになりました。どうして呼ばれるのか不思議に思っていたのですが、卒業後、その理由を友だちが教えてくれました。

私は、名前を呼ばれると、いつも大きな声で返事をしていたらしく、それが面白くて、みんなが呼んでいたそうです。耳が聞こえづらい人は、大きな声で話をするとう聞いたことがあります。私は聞こえないことに気づかなかったけれど、周囲の人にはわかっていたんですね。

中学、高校と進むにつれて視力、聴力ともに低下していきました。小学生の時、眼科の医師に「あなたは失明します」と言われました。けれど、盲学校の友人もいたので、見えなくなることへの不安はありませんでした。ただ、聞こえなくなることは、今でも怖くて不安です。

21歳で専攻科を卒業し、マッサージ師として地元企業の病院に就職しました。当初、職場のマッサージ師は私を含め5人でしたが、65歳で退職するときは、理学、作業、言語の療法士と合わせて100人近くのスタッフがいました。定年までの42年間、無事に勤務できたのは、職場のスタッフをはじめ、多くの方々に助けていただいたおかげです。

卒業後は、母と二人暮らしでした。しかし、母にばかり頼っていてはいけないと思い、先輩の勧めもあって、36歳の時、盲導犬ユーザーになる決心をしました。それが、アイパートナー「リナリア」との出会いで、二人五脚生活のはじまりでした。

ある日のこと、電車通りの歩道を歩いていると、ちょっとした道でこぼこに躓き、靴が脱げてしまいました。急いで探そうと手を伸ばしたとき、ふと思ったのです。「もしかしたら、リナリアが助けてくれるかも知れない…」と。そこで「フェッチ」と命令し、そっとハーネスを放してみました。すると、リナリアは私から離れて、すぐに戻ってきました。口元にシューズを咥えて。私はもう、うれしくて、うれしくて「グッド! グッド!」と大きな声でほめながら、リナリアを抱きしめていました。リナリアとの絆が深まった忘れられない出来事でした。

リナリアと暮らしはじめて4年が経ったころ、最愛の母が他界しました。突然の出来事で、とてもつらかったです。でも、リナリアがそばにいてくれたから、悲しさや寂しさを乗り越え、何とか頑張ることができました。私にとってリナリアは、アイパートナーだけでなく、心の支えでもあったのです。

リナリアとは、いろんなところに行きました。リンゴ狩り、香川のニュージーランド村、1泊でかんぽの宿。樹氷を見る会では、愛媛の瓶ヶ森にも登りました。

楽しく穏やかなリナリアとの日々。しかし、そんな幸せが永遠に続くはずもなく、母が亡くなってから4年後、リナリアは臍臓がんで亡くなってしまいました。10歳でした。

とうとう一人ぼっちになってしまった私。夜、布団に入るとリナリアのことを思い出し、気づけばいつも涙で枕が濡れていました。その当時は、犬の番組や本などを見ることもできませんでした。

リナリアが亡くなったあとは、通勤も大変でした。毎日タクシーを使うこともできないので、盲学校の時の友人家族にサポートしてもらい、家から職場まで、バス通勤のための歩行訓練をしてもらいました。

白杖を使い、バスに乗り、通勤することができるようになったのですが、一人で歩く道には危険がいっぱいでした。歩道に止めてある自転車にぶつかることは日常茶飯事、駐車中の大きなトラックは、車体が高くて白杖が当たらず、いきなりぶつかってしまうなど痛い思いを何度も経験しました。

そんな日常の中、ある日、信号を渡っていると、車が前後から走ってきて、自分のいる場所がわからなくなったことがありました。その場から動けず、立ち止まっていると、若い男性の声がして・・・「大丈夫ですか？ここは道路の真ん中です。青になったら行きましょう」と声をかけてくださり、一緒に渡ってくれたのです。私のために、赤信号の中を助けに来てくれたことがとてもうれしく、心から感謝した出来事でした。

また、ある時、通勤のためにバス停に向かっていると、車に乗っている男性から「乗っていきませんか？」と声をかけられました。「乗っても大丈夫だろうか？」と困っていると、「怖そうな人じゃないから乗せてもらったら？」と、別の男性が言って下さって、乗せてもらうことにしました。車の男性は民生委員さんで、その日から4年間、毎朝、私を職場まで送ってくれました。雨の日や台風の季節、寒い雪の日は本当にありがたかったです。

少しずつ、1人の生活にも慣れ、趣味の編み物を楽しんだり、社交ダンスを習ったり、友人とともに過ごす時間も増えていきました。休日には、障害者スポーツセンターに通って、体を動かし、ロッククライミングやスキューバダイビングに挑戦したこともあります。

盲ろう者友の会との出会いは、定年を迎える少し前のことでした。通訳介助員さんの存在を知り、初めて通訳してもらったときは、周囲の状況や話者の表情、そのしぐさまでも伝えてもらい感激したことを覚えています。

昨年コロナの影響で全国大会などが中止になっていますね。コロナの終息を願いながら、また、みなさんにお会いできる日を楽しみに、これからも高知で楽しくのんびりマイペースで頑張っていきたいと思います。

松澤会長は、いつもニコニコ笑顔の人です。冗談が大好きで、周りの人をいつも笑顔にしてくれます。

どんな困難にぶつかっても、ポジティブに物事を捉え、乗り越えていく！まさにケセラセラ♪

ステキな人生物語！松澤会長、ありがとうございました m(\_\_)m

諸説あり

## 毎号健康ネタをお届け

広報部 徳久和恵

### 12月のテーマ 「**血圧**」のお話です

寒くなって血圧が気になると云う方が居られるのではないのでしょうか？

血圧とは … 心臓から送り出される血液が、血管の壁を押し出す力です。一般に上の血圧(最高血圧)と云われるのは、心臓が収縮して、血液が勢い良く押し出され、圧が最も高いときの値で、下の血圧とは(最低血圧)心臓が血液を送り出した後、血流が緩やかになり、圧が最も低い時の値です。

血圧をコントロールすることで、脳卒中や心筋梗塞、認知症等を予防出来ることがわかっています。

健康な血圧とは … 75歳未満の場合、上が125、下が75 mm hg 未満、(2019年から新ガイドライン) 75歳以上の場合、上が135、下が85 mm hg 未満が目標

測り方 … 安静にして(座ってもOK)肘から上に、指が1本入るくらいのきつさで、カフ(マンシェット)を巻き心臓の高さに置いて測る。

#### 「**高血圧**」の原因は主に生活習慣

1. 塩分の摂りすぎ…ナトリウムに血圧を上げる作用がある  
血管内の塩分を薄めるために水分を取り込み圧が上がる
2. 肥満…内臓脂肪細胞から血圧を上げる物質が分泌する
3. 睡眠のリズム…日中は血圧を上げようとする交感神経が働き、睡眠中は下げようとする副交感神経が優位になり、傷ついた血管を修復する機能が乱れる
4. 運動不足…体内の余分な塩分の排出を促し、下半身のポンプ機能としての働きが落ち、肥満につながる
5. 喫煙…一時的に圧が高まり、ニコチン等でドロドロ血になる
6. その他…過労、ストレス、便秘、習慣的な飲酒、血管の老化等々



#### 「**対策**」

1. 生活のリズムを一定にする
2. 食事 … 減塩 一日6gを推奨(例えば、麺類の汁は残す、だし、酢等を工夫し薄味に慣れる)  
カリウムを摂る(余分なナトリウム排出を促す、キャベツ、トマト、キュウリ、バナナ、リンゴ等)  
マグネシウム、カルシウムを摂る(血圧のバランスを取る、ナッツ類、海藻、乳製品、小魚等)  
こまめに水分を摂る(摂った塩分の80%は尿として排出される)
3. 運動 … 有酸素運動や筋トレ
4. 降圧剤 … 医師の指示通りに服用する。血圧測定記録を持参する
5. その他 … 良い睡眠、ストレス発散  
秋冬には、急な温度差に注意(トイレ、浴室は暖めておき、衣服の調整)



「低血圧とは」 … 一般的に上の血圧が100 mm hg 以下の場合を言い、全身に十分な血液が回らず、酸素や栄養素が届きにくく、立ちくらみ、めまい、等、様々な症状を起こす場合がある。

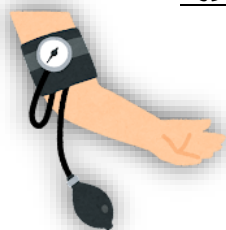
「対策」 … 生活リズムを整え、三食しっかりバランス良く、十分な水分を摂って血流を増やしましょう。適量の塩分を摂り、保温に努め、手足ブラブラ、グーパー体操等、血行を良くしましょう。

#### 「**おわりに**」

心臓は、1日約10万回拍動し、一日の中でも動作や精神的要素でも大きく変動します。病院で測ると上がりぎみになる、白衣高血圧なんて言われるものもあり、一回の測定で一喜一憂せず、自分の状態を知ることが大切です。

可能なら1日2回(朝…起床後、トイレ後朝食前1時間以内、夜…寝る前、入浴、夕食から30分以上あける)の測定習慣が望ましいです。

腎疾患等で水分、カリウム等の制限がある場合は指示に従って下さい。



## 11月21日(日) 牧野植物園で散策交流会を開催しました

高知市高須にあるコスモス畑のコスモスも咲き誇る秋晴れの中、牧野植物園で散策交流会を開催しました。参加者は16人(うち盲ろう者1名、ろう者1名)でした。珍しい植物を見て、触れて、秋色に染まる紅葉を楽しむこともできました。展望台から市内を見下ろす景色は絶景! 気持ちのいい風に吹かれながら、山を登り、展望台までの階段を「よいしょ! よいしょ!」と上がり、みんな日ごろの運動不足も解消? できた1日でした。

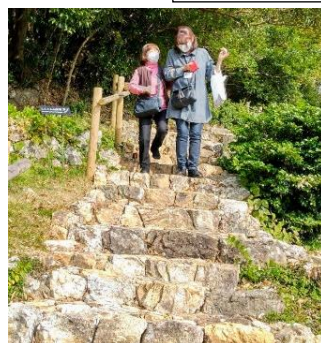


今回の交流会には、かわいい参加さんが2人いました。Tさんのお孫ちゃんたち♪です。ひろい園内を元気いっぱい走りまわってとても楽しそうに遊んでいました。

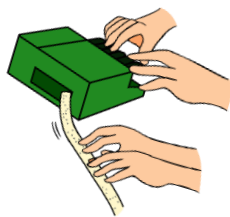


こんこん山から温室に向かう急勾配の長い石の階段を松澤会長は平気な顔して汗もかかずに下ります(>\_<) 通訳介助者は汗だく(^\_^;)

with コロナで見つけた新しい交流会のかたち... 秋の散策交流会 楽しかったです。 (\*^^)v



## 指點字学習会のお知らせ（企画部）



日時 12月 12日(日) 13:30~15:30  
1月 9日(日) 13:30~15:30  
2月 13日(日) 13:30~15:30

場所 下知コミュニティセンター

※急遽、中止になる場合もございます。ご了承ください



## 高知県盲ろう者友の会ホームページ

<https://kochikendb.jimdo.com/>

高知県盲ろう者友の会

右記QRコードからもご覧いただけます(テキスト版も掲載しています)

点字版をご希望の方は事務局までご連絡ください



## 編集後記



コロナの感染者数が激減しましたね。近づく年末年始…家族や友人と賑やかに…できればごちそうを食べながら、のんびりと過ごしたいですね。

今号は、現任研修についての記事を掲載しましたが、講師の金平さんにお聞きした情報  
がもうひとつありました。それは、水曜日の午後10時から4チャンネルで放送中の

「恋です! ヤンキー君と白杖ガール」というとっても素敵なドラマ(原作漫画)の情報です!

ドラマの主人公の女の子が見せる視覚障害あるあるのしぐさが「たまらん!」そうなのです。他にも  
お笑い芸人の濱田祐太郎(視覚障害者)さんが視覚障害について解説するシーンは楽しくて、すごく  
わかりやすいです。是非、お時間があれば「たまらん!」シーンを探していただけたら…と思います。

さて、今年最後の通信となりました。会員のみなさま、今年も大変お世話になりました。

来年もどうぞよろしく願いいたします。良いお年をお迎えくださいませ m(\_\_)m

編集担当 渡辺 美香



[mika.w.06.30@gmail.com](mailto:mika.w.06.30@gmail.com)