

2023年12月1日発行

高知県盲ろう者友の会通信

とさみずき

もくじ ◆目次◆

れいわ ねんどようせいけんしゅうかいさい 令和5年度養成研修開催	P.2
れいわ ねんどげんにんけんしゅうかいさい 令和5年度現任研修開催	P.3
あき こうりゅうかいかいさい 秋の交流会開催	P.6
けんこう きしょうびょう 健康ネタ(気象病)	P.9
きかくぶ 企画部より	P.13
けいはつ しょうかい 啓発パンフレット紹介	P.13
ねんどようぼうしょ 2023年度要望書について	P.14
へんしゅうこうき 編集後記	P.16

■令和5年度養成研修開催

今年度も「盲ろう者向け通訳・介助員養成研修」を開催しました。

研修期間は、9月10日～11月5日で全8回。11人の応募があり、そのうち8名(うち2名補講中修了予定)の方が修了しました。

受講者のみなさんは、聴覚障害や視覚障害の理解、また、幅広いコミュニケーション技術と移動や通訳介助の支援技術を学びました。

コロナが5類になったこともあり、今年は昼食(お弁当)実習もありました。人は五感のうち、視覚から約80%の情報を得ているとも言われています。聴覚は10%、残りの10%が嗅覚、触覚、味覚となります。アイマスクをして食事をするという実習は、情報の大半を占める視覚を使えない状態なので大変だったと思います。

この研修を通して学んだ知識と経験を活かし、一人でも多くの方に登録通訳・介助員としてご活躍いただけることを願っています。



れいわ ねんどげんにんけんしゅうかいさい
■令和5年度現任研修開催

10月15日(日)ちより街テラスで、東京盲ろう者友の会理事長の
ふじしかかずゆき こうし むか だい かいげんにんけんしゅう かいさい
藤鹿一之さんを講師にお迎えして、第1回現任研修を開催しました。

さんかしゃ めい もう しゃ めい しゃ めい
参加者は、37名(うち、盲ろう者1名、ろう者2名)でした。



けんしゅう ぜんはん ふじしか じしん たいけん けいしき はな
研修の前半は、藤鹿さんご自身の体験をクイズ形式にしてお話して
くださいました。さて、みなさん、答えはわかりますか？(全4問)

ぜんもう がくせい じゃくしなんちょう いちばん
Q1 全盲ろうになっていない(まだ学生で弱視難聴だった)ころ、一番
つらかったことはなんでしょう？

- ① しょうがい しんこう ゆうじん ちじん あ
障害が進行し、友人、知人と会えなくなったこと
- ② しょくじかい しゅうい ひと かいわ
食事会で周囲の人の会話がわからなくなったこと
- ③ がっこう せんせい はなし き と
学校の先生の話が聞き取りにくくなったこと

Q2 全盲ろうになったとき、一番困ったことはなんでしょう？

- ① 見えなくて聞こえなくなったこと
- ② コミュニケーションが取れなくなったこと
- ③ 自由に行きたいところに行けなくなったこと
- ④ 独力で情報入手ができなくなったこと



Q3 どん底の状態から私を救ってくれた人はどんな人でしょう？

- ① 盲ろう者
- ② 家族
- ③ 市の職員
- ④ 通訳介助者



Q4 今、コミュニケーションがとりにくい(うまく接することができない)人は
どういう人でしょう？

- ① ご近所の人
- ② 東京都の福祉課など職員や議員さんたち
- ③ 盲ろう者と接したことがない人



全問正解の方はいらっしゃるでしょうか？

答え Q1 ② Q2 ② Q3 ④ Q4 ①

とうきょう とうろくつうやくかいじょしゃ はんぶん
東京には、500人くらいの登録通訳介助者がいて、そのうちの半分
ひと かつどう ふじしか にほんいちゆうしゅう
くらいの方が活動していらっしゃるそうです。藤鹿さんは、日本一優秀な
つうやくかいじょしゃ じぶん なか ぜったいてき つく
通訳介助者がいても自分の中で絶対的なエースを作らないそうです。
ゆうしゅう ひと かんぺき にんげん たいちよう ぐず
「どんなに優秀な人でも完璧ではない。人間だから、体調を崩してしま
うこともある。絶対的なエースが動けなくなると、困るのは私自身で、
かつどう おお えいきょう かた つうやく かいじょ ねが
活動にも大きな影響がある。だから、いろんな方に通訳・介助の願
いをしているんです」と、その理由を教えてくださいました。そして、藤鹿
しっぱい おお まな けいけん
さんは失敗も「多くを学ぶための経験」だったとおっしゃっていました。
しっぱい おそ けいけん い むずか たいせつ
失敗を恐れず経験として活かすことは難しいことだけど大切ですよね。

さいご たいじんかんけい ゆた
最後に、対人関係を豊かにするためのサポートとして・・・

1. わしや だれ つた
話者は誰なのか？しっかりと伝える
2. じょうきょうせつめい い わしや はつげんないよう かいわ せいりつ
状況説明を入れる（話者の発言内容だけで会話は成立しない）
3. かいわ ば と きどうしゅうせい
会話がずれているときは、その場で止めて軌道修正してほしい
4. つた はなし
あいづちを伝える（あいづちがないと話がしにくい）
5. ひと うご おし ば だれ
人の動きを教えてください（その場に誰がいるのかわからない）
6. しゅうい めいわく おし
周囲に迷惑をかけているときは、すぐに教えてください

ふじしか はなし ばつぐん ま じかん
藤鹿さんのお話はユーモアセンス抜群で、あっという間の2時間でし
しめん かんけい こうぎないよう すべ つた ざんねん
た。紙面の関係で講義内容を全てお伝えできないことが残念です。

ふじしか きちよう はなし ほんとう
藤鹿さん、貴重なお話を本当にありがとうございました。

あき こうりゅうかい かいさい
■秋の交流会開催

11月19日(日) 爽やかな秋晴れの空の下、桂浜交流会を楽しみました。参加者は、18名(うち、盲ろう者2名、ろう者1名)でした。

♪月の名所は桂浜と、よさこい節にも歌われる高知の有名な観光地「桂浜」。その商業施設が、今年3月にリニューアルされました。

その名は・・・「海のテラス(<https://katsurahama-park.com/>)」

海のテラス



今年も昨年の高知城散策と同じように土佐観光ガイドボランティア協会のガイドさんに案内していただきました。思わず「へえ～！」と驚いてしまうような高知県人なのに今まで知らなかった情報が満載でした。

ガイドをしていただくと、また違った桂浜の魅力に出合えますね！



けしき たいふうちゅうけい ゆうめい かつらはま
この景色は、台風中継で有名な桂浜フォトスポットです！



ばくまつ し し さかもとりょうまぞう もとやまはくうん さく
つづいて、幕末の志士 坂本龍馬像(本山白雲 作)

どうぞう しょうわ ねん ぼきんかつどう た だいざ
この銅像は、昭和3年に募金活動によって建てられたそうです。台座を
ふく ほんたい にほん さいだいきゅう どうぞう
含めると、13m48cm(本体は5m30cm)もある日本で最大級の銅像

せんじちゅう きんぞく りくご かいしゅう れい で かつらはま さかもとりょうまぞう
です。戦時中、金属類回収令が出たのですが、桂浜の坂本龍馬像

むろとみさき なかおかしんたろうぞう
と室戸岬の中岡慎太郎像は、

かいえんたい りくえんたい
海援隊と陸援隊だったので

ぐん まも
軍が守ってくれたそうです。

おお りょうまぞう
さて、この大きな龍馬像

む た
いったい、どこに向かって立っ
ているでしょうか？

むろとみさき
アメリカ？ それとも室戸岬？

こた
答えは、なんと！

とうきょう こうきょ
東京の皇居だそうです。



こうち
高知のアイスといえば・・・

そう！「アイスクリン」です。

あま
甘さひかえめであっさりしていて
とってもおいしいですよ！

ゆうだい たいへいよう なが
雄大な太平洋を眺めながら



さいこう
アイスクリン！最高です。

かつらはまこうえん さんさく
桂浜公園をのんびり散策し、
しおかぜ かん はまべ ある
潮風を感じながら、浜辺を歩いて・・・
ひる
ちょうどお昼になりました。



こうりゅうかい あと うみ
交流会の後は、海のテラスにある

かつらはまびしょくかん じん おい
「桂浜美食館 神」で美味しいランチを
いただきました。カツオのたたきや定食、
ていしょく
ラーメンも種類が多いお店だったのですが、
しゅるい おお みせ
「トマトラーメン」を食べた方々がチーズを
た かたがた
かけたら、よりいっそう美味しくまるやかに
おい
なつたと話していました。



しよくよく あき さいこう
食欲の秋、最高ですね！



参照画像：トマトラーメン
桂浜美食館「神」ホームページより
<http://sss-gr.jp/katsurahama/>

桂浜美食館 神



まいごう しょせつ けんこう とど
■ 毎号(諸説あり)健康ネタをお届け

とくひさかずえ
徳久和恵

こんかい きしょうびょう
今回は「気象病」です



てんき へんか わたしたち からだ ころ おお えいきょう あた こと
天気の変化が私たちの身体や心に大きな影響を与えている事が

けんきゅう あき
研究によって明らかになってきました。

てんき お じびょう あっか ずつう みみな くび かた
天気によって起こる 持病の悪化、頭痛、めまい、耳鳴り、首、肩こ

ようつう かんせつつう ぜんそく きぶん お こ
り、腰痛、関節痛、喘息、むくみ、だるさ、気分の落ち込み、イライラ

とうとう そうしょう きしょうびょう よ
等々、これらを総称して「気象病」と呼びます



ぐたいてき しょうじょう
～具体的な症状～

てんき きおん きあつ しつど へんか みみ おく ないじ じりつしんけい
1. 天気(気温、気圧、湿度)の変化が耳の奥の内耳や自律神経に

さよう しょうじょう
作用して症状がでる

きあつ くうき おも へんどう かんたんさ しつど ていこう
2. 気圧(空気の重さ)の変動や寒暖差や湿度に抵抗しようとして

じりつしんけい みだ
自律神経が乱れる

きあつ かん ないじ きおん しつど かん
3. 気圧を感じるセンサーは内耳にあり、気温や湿度を感じるセンサー

ひ ふ ねんまく ないぞう きせつ か め はるさき たいふう ころ
は皮膚や粘膜、内蔵にもあり、季節の変わり目や春先、台風の頃

しょうじょう で
に症状が出やすい

きしょう びんかん ひと しんかんせん ひこうき
4. 気象に敏感な人は、新幹線や飛行機、エレベーターやロープウェイ

とう こうそく うご こうていさ いどう にがて ひと おお
等の高速で動いたり、高低差の移動が苦手な人が多い

たいしょほうほう
～対処方法～

ないじ けっこう よ
1. 内耳の血行を良くする



みみ
(1) 耳マッサージ

- りょうみみ うえ ぶぶん かる びょうかん うえ ひ ば
① 両耳の上の部分^{を軽く}つまみ、5秒間、上に引^{っ張}る
- りょうみみ ま なか どうよう よこ ひ ば
② 両耳の真ん中も同様に横に引^{っ張}る
- りょうみみ か ぶ どうよう した ひ ば
③ 両耳の下部も同様に下に引^{っ張}る
- りょうみみ ま なか かる よこ ひ ば みみ まえ うし
④ 両耳の真ん中を軽くつまみ、横に引^{っ張}りそのまま耳を前^{から}後^ろ
にゆ^っくり大^きく5回まわす
- りょうみみ つつ て あ びょうかん
⑤ 両耳を包むように手を当て5秒間キープ
- りょうみみ て ひら おお えん えが まえ うし かい
⑥ 両耳を手の平で覆い、円を描くように前^{から}後^ろに5回まわす

みみ あたた
(2) 耳を温める

- しめ とう ぶくろ い やく ぶんかねつ
① 湿^らせたハンドタオル等をポリ袋に入れレンジで約1分加^熱し、
みみ しゅうい あたた
耳と周囲を温める
- ゆ い みみ あたた
② ペットボトルにお湯を入れて耳を温める



たいそう くびしゅうい けっこう よ
2. ストレッチ(タオル体操)首周囲の血行を良くする

- うし くび りょうたん にぎ
① 後^ろから首^にかけたタオルの両端^{を握}る
- なな うえ ひ ば あ
② つかんだタオルを斜^め上^にゆ^っくり引^{っ張}り上^げる
- めせん あ くび ちから ぬ びょうかんこきゅう
③ 目線^を上^げてタオルに首^の力^を抜^いてのせ10秒間呼^吸する

- ④ そのままの状態じょうたいで、ゆっくり首くびを反そらす、戻もどすを繰り返くしながら
10秒間呼吸びょうかんこきゅうする

3. 薬くすりを使うつか

痛み止いため、漢方薬ど、抗かんぼうやくめまい薬こう、酔やくい止よめ等ど、

医師いや薬劑師やくざいしに相談そうだんの上うえ、適切てきせつに使うつか

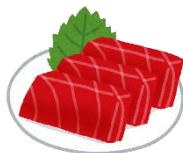
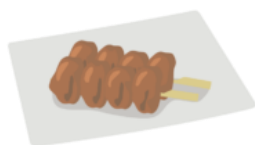


4. 食事しょくじ

- ① 頭痛ずつうを抑おさえる・・・ ビタミン群ぐん、亜鉛あえん（牡蠣かき、イワシ、レバー）、
マグネシウム（ひじき、ほうれん草そう）



- ② めまい、内耳ないじの興奮こうふんを抑おさえる・・・ ビタミン B2（レバー、卵たまご）、



ビタミン B6（カツオ、マグロ、鮭等さけとう）

5. 症状しょうじょうの強つよいときのツボ押しお（人差ひとさし指ゆびで軽かるく）

- ① 体からだのバランとスを取とる・・・ 手ての内側うちがわ、手首てくびの付け根つから肘方向ねへ

指ゆび3本ぼん離はなれた所ところ

- ② むくみを取とる・・・ 足あしの人差ひとさし指ゆびの外側そとがわ、爪つめの脇わき辺あたり

- ③ めまいや頭痛ずつうに効こう果か・・・ 耳みみたぶつの付け根ねのくぼみ、耳みみの後ろうしの

出でっ張ばった所ところ、耳みみの後ろうし髪がみの生はえ際ぎわのくぼみ

6. ^たその他

- ① スクワット^{とう うんどう}等の^{じりつしんけい}運動で^{き か}自律神経スイッチの切り替えをスムーズにする
- ② ^{ただ しせい ないじ きのう あんてい}正しい姿勢で^{きんごう}内耳の機能を安定させる
- ③ ^{さきだ お けっこう よ}つま先立ちやかかと落としで^{けつこう}血行を良くする
- ④ ^{ちょうないかんきょう ととの じりつしんけい ととの}腸内環境を整え^{じりつしんけい}自律神経を整える
- ⑤ ^{しんかんせん の もの の とき きあつ へんか ひかくてきすく ちゅうおう}新幹線や乗り物に乗る時は、^{きんごう}気圧の変化が比較的少ない中央
^{ふきん えら}付近を選ぶ
- ⑥ ^{ひ こうき きあつ へんか たい か}飛行機など^{きんごう}気圧の変化に対して、^{かみ}ガムを噛む、あくびをする、
^{みみ}耳マッサージをする
- ⑦ ^{とう うんどう}ウォーキング等の^{ゆ にゅうよく たいしゃ あ しつど}運動や、ぬるま湯入浴で^{たう}代謝を上げ、^{しつど}湿度に
^{ま あせ からだ つく}負けない汗をかける身体を作る



^{じぶん あ むり はんい くだ}自分に合ったものを無理のない範囲でやってみて下さい。

^{なん かん てんき たいちようふりよう かんけい あき}これまで何となく感じていた天気と体調不良の関係が、明らかに

^{じぜん たいおう で き おも すこ}なれば、事前に対応出来るかと思い、少しホッとしました。

^{ぜんかい じりつしんけい こう さんしょう いただ おも}前回の「自律神経」の項も参照して頂けたらと思います。

^{こんかい さとうじゆん い し しょせき さんこう}今回は佐藤純医師の書籍を参考にしました。

きかくぶ
■企画部より

がくしゅうかい
コミュニケーション学習会

にちじ
日時 12月3日(日) 10:00~12:00

がくしゅうないよう てんじ ゆびてんじ
学習内容 点字と指點字

きょうみ かた ぜ ひ きがる さんか
ご興味のある方、是非、お気軽にご参加ください!

しんねんかい がくしゅうかい かいさいよてい
新年会&学習会 1月21日(日)開催予定

ごぜんちゅう がくしゅうかい ご ご しんねんかい
午前中:学習会 午後:ランチ新年会

しょうさい き しだい し
※詳細については、決まり次第お知らせします。



けいはつ しょうかい
■啓発パンフレットのご紹介

けいはつ もう しゃ し ぜんこくもう
啓発パンフレット「盲ろう者について知っていますか？」を全国盲ろう
しゃきょうかい おく せっち ねが
者協会からお送りいただき、オーテピアに設置していただけるようお願い
してきました。これからの盲ろう者支援に少しでも繋がればいいなと思
います。

ぜんこくもう しゃきょうかい
このパンフレットは、全国盲ろう者協会

ホームページ(<http://www.jdba.or.jp/>)の

しりょう ばん てんじばん
「資料データベース」でテキスト版、点字版、

ばん らん
PDF版をご覧いただくことができます。

全国盲ろう者協会



パンフレット



■2023年度「要望書」に対する回答

8月6日(日)の役員会に高知県子ども・福祉政策部障害福祉課課長補佐 公文様にお越しいただき、5月に提出した要望書の回答をいただきました。

盲ろう当事者へのご配慮があり、文書での回答もいただくことができましたので、一部(抜粋)要約して、お知らせいたします。

① コミュニケーション支援充実のための機器購入にご支援をお願いします

回答・・・県の委託事業実施において必要な機器類については、委託料の範囲内で購入することが可能。今回協議の機器は、県事業実施に必要なものと考えられるので、委託料で購入してもかまわない。

※ 委託料で購入可能なものは、1機器あたり10万円未満のもので
事前協議が必要。

② 通訳・介助員制度の派遣場所や内容に制限を設けないで下さい

回答・・・派遣事業実施要綱において、通訳・介助の内容は幅広く対応できるよう規定しているものと考えますが、具体的な見直しポイントなどあれば、今後の改正の参考とする。

③ ろうベースのもう盲ろう者しゃしえん支援のためにタブレットのかしたし貸出ねがをお願いします

回答・・・県での保有は2台。限られた台数なので、長期間の貸出などは個別に相談を受けて決定したい。気軽に相談してください。

④ 盲ろう者の事情によって家族派遣も事業の対象に認めてください

回答・・・家族等の通訳介助を公的派遣として認めるには支援との区分をしっかりと、一定の整理が必要と考える。

(ホームヘルパーや手話通訳は家族支援対象外)

盲ろう者支援の特殊性から、他県では一部限定して認める事例もあるので、高知県での家族派遣にあたって「一定の条件」を定めるためには、利用者の意見をはじめ、支援を行っている人たちの意見も十分に整理する必要がある。

具体的な条件など提案があれば、実施要綱見直しなどの参考にする。

今回提出した要望項目の他にも、何かお気づきの点やご意見等がございましたら、是非、事務局までお寄せください。この制度が、盲ろう当事者にとってより良い制度となりますよう、ご支援・ご協力のほど何卒よろしく願いいたします。

へんしゅうこうき

■編集後記

ことし かいいん みな たいへん せわ
今年も、会員の皆さまには大変お世話になりました。

こんねんど せいぶこうりゅうかい かいさい ごとも かいぎょうじ
今年度は西部交流会が4年ぶりに開催され、その後も友の会行事は

かいさい けん いたくじぎょう ようせいけんしゅう
順調に開催されています。また、県からの委託事業である養成研修、

げんにんけんしゅう とうきょう こうし まね きちょう がくしゅう ば
現任研修は、東京から講師をお招きし、貴重な学習の場とすることが

らいねん か しえん きょうりよく なにとぞ ねが
できました。来年も変わらぬご支援、ご協力のほど何卒よろしくお願い

もう あ よ とし むか へんしゅうたんとう わたなべ
申し上げます。どうか良いお年をお迎えください。 編集担当：渡辺

らいねん よてい こうりゅうかい
※来年2月11日に予定しておりましたイオンでのイエローシート交流会

てんとうかつどう さいかい ちゅうし りょうしゅう
ですが、店頭活動が再開されないため中止となります。ご了承ください。

発行・編集 高知県盲ろう者友の会

会長 松澤 稀弓

E-mail tomonokai.kochi@gmail.com

年会費 正会員 2000 円 (家族会員 1000 円)

賛助会員 1口 1000 円

団体会員 1口 5000 円

振込先 ゆうちょ銀行 01670-7-40874

高知県盲ろう者友の会