



「こんなふうに見えています」

児童編

京都府立盲学校 自立活動推進部
京都府視覚支援センター





まえがき

—弱視の見え方を理解するために—

弱視児は、生まれてから一度もはっきりとものを見た経験がないことから、自分の見え方を説明することは不可能に近いと言われています。

弱視の子どもたちが、「見える？」と聞かれた時に、「はい」と答えてしまうのも無理のない話です。本人なりの見え方で「見えている」のですから。

多くの弱視児は生活に必要なある程度の視力を持っています。

ところが、無理なく学習するのに必要な視力は不十分な場合がほとんどです。画数の多い漢字や点、画、はねの有無、温度計や定規などの目盛りなどは、見えていないことが多いと思います。

そこで、「こんなふうに見えています」児童編を参考にさせていただければと思います。

お父さん、お母さんへ

「お子さんがどんなふうに見えているか」を想像するヒントになるような質問項目を整理しました。

弱視の子どもたちを担当される先生方へ

弱視の見え方は理解しにくいものです。

この冊子は、弱視の子どもたちと接する上で、知っておいていただきたい項目について整理しています。

各節の最後に【ひとこと】がありますが、これはこの冊子の作者(弱視者)のこれまでの経験などからのコメントです。参考にさせていただければ幸いです。



I 眼の様子について

1 裸眼視力(めがねやコンタクトを使用しないとき)は、
右() 左() です。

ア 矯正視力(めがねやコンタクトを使用したとき)は、
右() 左()です。

イ 矯正できません。

2 ものの色の区別は、

ア 特に心配はない。

イ よく似た色を間違えることがある。

ウ よく分からない。

3 真夏のお昼のようにとても明るいところは、

ア 見え方に変わりない。

イ 眩しさを強く感じる。

ウ 見やすくなる。

4 街灯のない夜道などの暗いところは、

ア 見え方に変わりない。

イ 見えにくくなる。

ウ 見えなくて困る。

【ひとこと】

〈見え方の理解〉

学校の保健室で5mの距離から測る視力を遠距離視力といいます。これは少し離れた物を見るときに、どのくらい見えているかを推測する指標となります。

字を読むときは自分の一番見やすい距離（顔を紙にくっつきそうなぐらいに近づけて見るときが最も見えやすい場合もあります）で見ます。望ましい文字の大きさを知る手がかりとして、近距離視力を測定することもできます。

眩しさを強く感じる児童には、医療機関への受診を勧めることが必要です。

Ⅱ 文字の読み書きについて

5 普段使っている視覚補助具は、

ア めがねまたはコンタクトレンズ

イ ルーペ（拡大鏡、虫めがね）

ウ 単眼鏡（双眼鏡ではなく、1本の望遠鏡の手のひらサイズの小さいもの）

エ 遮光眼鏡（サングラスなど）

オ 拡大読書器（手元の文字を拡大してモニターに映し出すもの）

カ パソコン（画面拡大機能や音声読み上げ機能を用いて）

キ iPad 等のタブレット端末

ク その他（ ）

6 ルーペなしで読めるもっとも小さな文字について、**添付資料 1** を使って確かめてください。

7 ルーペを使うと、どの文字の大きさまで読むことができますか。
ルーペを持っている人は確かめましょう。

8 ノートやテストに文字を書くときに使うのは、

- ア 鉛筆(HB B 2B 4B 6B)
- イ シャープペン(太さ: 0.5 0.7 0.9 1.3)
(濃さ: HB B 2B 4B 6B)
- ウ サインペン
- エ 太字のペン
- オ その他

9 使用しているノートは、

- ア 市販のノート
- イ 本児が使いやすく工夫したノート
- ウ ノートは使っていない
- エ PC入力
- オ その他

【ひとこと】

〈見え方の理解〉

クラスメートの中で自分だけが、単眼鏡や遮光眼鏡(サングラスなど)を使用するのは勇気のいることです。クラスの仲間に、これを使うと見えやすくなる説明をし、必要な視覚補助具であることの理解がすすむ支援が必要です。

〈文字への配慮〉

「6」の例示の文字から読みやすい文字のポイントをある程度推測することができます。

また、多くの盲学校などには、MNREAD-JKという最適な文字の大きさを評価することができる読書チャートがあります。教育相談などの機会等に測定して、拡大教科書の文字ポイントを選択する資料にできます。

拡大コピーは文字だけでなく文字間、行間までもが大きく(広く)なってしまうので、読みにくくなることがあります。

【ひとこと】

〈姿勢保持への配慮〉

書いている文字をよく見ようとして、ペン先を見るために姿勢が前屈みになってしまいます。この姿勢は、首や肩への負担が大きくなり早く疲れてしまいます。安定した姿勢の学習を保障するために斜面机(製図用机や美術用のデッサン机など)という天板の角度を自由に変えられる机があり、姿勢の改善に有効です。机上に置く書見台も有効です。

Ⅲ 学校生活(校内)について

10 校内の移動は、

- ア 一人で行ける。
- イ 手引きが必要。
- ウ 天候によって配慮が必要。
- エ その他

11 教室内での座席の位置は、

- ア どの位置でも良い。
- イ 黒板に近い方が良い。
- ウ 窓から差し込む日光に配慮が必要。
- エ その他

12 黒板にチョークで書いた文字の読みは、

- ア 読むことができる。
- イ 黒板との距離の調整が必要。
- ウ 文字の大きさに配慮が必要。
- エ 視覚補助具の活用が必要。
- オ その他

【ひとこと】

〈移動の支援〉

視覚障害者を誘導することを一般に「手引き」と言います。手引きは、実際に視覚障害者の手を引くわけではなく、視覚障害者が誘導者の肘を持ち、横に並んで歩く、あるいは斜め後ろを歩く、道幅が狭いところなどでは後ろを歩きます。

〈座席の位置の配慮〉

教室の真ん中の前の席が常に見やすいとは限りません。実際に座って、黒板に書かれた文字などが見やすい位置を本人と確かめることが大切です。

〈板書の配慮〉

黒板のチョークの色は、白、黄色が見えやすく、赤、青、茶色が見えにくい弱視児が多いようです。ホワイトボードでは、黒、青、赤が見えやすいようです。実際に書いたものを読ませて確かめてください。また、黒板はきれいに消すことで書かれた文字がはっきりして見えやすくなります。板書する時は、書く内容を言ってから板書したり、板書した内容を復唱したりすることで、分かりやすくなります。

〈指示の言葉の配慮〉

少し離れた物や場所を指し示すときなどには、「これ、そこ、あれ」等の指示語ではなく、「あなたの左足の30センチ前」「理科室の向かい」「1番前の窓の下」などと基準となる物からの方向、距離などを明確に伝えることが分かりやすいです。

〈運動への配慮〉

眼に衝撃を与えないようにという指示を受けている弱視児も多くいます。接触プレーのある競技などでは、部分的にでも特別ルールを考えて参加するなどの配慮が必要になると思います。

また、体育や運動会でトラックを走るときは、最もインコースの内側の白線が見えやすい弱視児も多く、実際にどのコースが走りやすいか確認することが大切です。ゴールインするときに胸の高さあたりに張られたテープは見えにくいので注意が必要です。

IV 登下校、社会見学など校外での生活について

13 階段や段差は、

- ア つまずくことはない。
- イ 段差が見えにくいので、色の強調の支援が必要。
- ウ その他

14 歩いていてぶつかることがあるものは、

- ア とくにない。
- イ 通行人。
- ウ 停車している自転車・自動車。
- エ 路上にせり出した看板。
- オ 歩道にせり出したプランター。
- カ 電柱。
- キ その他

15 観察、見学で支援したのは、(視覚補助具を用いる場合もある)

- ア 写真、絵画。
- イ 水槽の中を泳ぐ魚類。
- ウ 檻の中の動物。
- エ 星(星座)。
- オ 月の満ち欠け。
- カ 車窓や景色。
- キ その他

【ひとこと】

〈移動の支援の重要性〉

弱視者にとって一番怖いのは上下方向の移動です。階段歩行では、水平部分と垂直部分の色がよく似ていたり、水平部分と廊下の色がよく似ていたりすると、段の位置が分からず、とても怖くて足を擦らせるように踏み出してしまいます。基本的なことですが、点字ブロックは、全盲の人のためにあるように思われがちですが、弱視児も頼りにすることが多く、特に駅のプラットフォームの点字ブロックは弱視児の命を守るためにも非常に役立つものです。

22 その他、本児の見え方で気づいたことがありましたら、書いてください。

【ひとこと】

「百聞は一見に如かず」「一目瞭然」という言葉がありますが、弱視者の「一见」や「一目」にはあまり多くの情報が入ってきません。

ですから、周りの皆さんの説明が、情報を得る手がかりになります。

分かりやすい的確な言葉で、周囲の情報を知らせる支援はとても大切です。

この「こんなふうに見えています」児童編から弱視児の眼の見え方にご理解いただき、望ましい支援につないでいただきますことを願っています。

更に詳しい情報を必要とされる方は、下記までお問い合わせください。

京都府視覚支援センター

TEL : 075-492-6733 FAX : 075-492-6920

添付資料 1

(1) 教科書体(教科書で使用されている字体)で、

ア 7ポイント以上可能

イ 10ポイント以上可能

ウ 14ポイント以上可能

エ 16ポイント以上可能

オ 22ポイント以上可能

カ 30ポイント以上可能

キ 50ポイント

以上可能

ク この見本の字ではどれも読めません。

上の例で、ループを使うと、

アイウエオカキまで読めます。

(2) 明朝体(新聞雑誌など多くの書籍、文書で使用されている字体、縦線に比べて横線がやや細い)で、

ア 7ポイント以上可能

イ 10ポイント以上可能

ウ 14ポイント以上可能

エ 16ポイント以上可能

オ 22ポイント以上可能

カ 30ポイント以上可能

キ 50ポイント
以上可能

ク この見本の字ではどれも読めません。

上の例で、ルーペを使うと、

アイウエオカキまで読めます。

(3) ゴシック体(線の太さが均一の字体、弱視者に読みやすいとされている)で、

ア 7ポイント以上可能

イ 10ポイント以上可能

ウ 14ポイント以上可能

エ 16ポイント以上可能

オ 22ポイント以上可能

カ 30ポイント以上可能

キ 50ポイント

以上可能

ク この見本の字ではどれも読めません。

上の例で、ループを使うと、

ア イ ウ エ オ カ キ まで読めます。



あとがき

弱視児は眼からの情報が不十分なため、手、足の触覚や耳の聴覚、経験、知識などで補って行動しています。最初に時間をかけて正しくイメージできれば、大抵のことはできるようになりますが、初めての場所や、まわりの状況が急に変わったときなどは、普段と同じように行動できなくなることがあります。(ゴミ箱の場所が少し変わっただけでもぶつかってしまうこともあります。)

また、信頼関係ができるまでは、「見えているふり」と「見ていないふり」をついついしてしまうもので、初めて出会った人たちに、この冊子に書いてあることを全て説明していくストレスの大きさも並大抵ではありません。

また、見えにくい子どもが過度に「頑張りすぎる」ことは、周囲の人々に「見えにくい」ことが伝わりにくい状況をつくってしまいます。本児の心理的負担に寄り添うことを忘れず、見えにくさがある一人一人の見え方に、ご配慮をお願いしたいと思います。

お父さん、お母さんへ

お忙しい毎日だと思いますが、たまにはお子さんのために買い物の機会などを作ってあげてください。スーパーやデパートで様々な商品をゆっくりと見て歩くのもよいでしょう。ご自宅の近くを一緒に散歩して、郵便ポストや自動販売機がどこにあるのか探すのも楽しいことでしょう。

また、なるべく自家用車は使用しないで、電車やバスをつかって移動の経験をさせてあげてください。切符の買い方、運賃の払い方など、視経験の不足から意外に知らないことがあるものです。

ご担当の先生方へ

様々な児童が多数在籍する通常の学校では、非常にお忙しい毎日の中、弱視児の支援になかなか十分な時間がかけられない現状があると思いますが、ちょっとした配慮が「先生が私のために、工夫をしてくださっている」と感じ、意欲につながります。

先生方が作成してくださった見えやすい教材教具が、弱視児の目の前に置かれた段階で、はじめて晴眼児と同じスタートラインに立てるのです。視覚に障害のある子どもたちが、楽しく豊かな学校生活を送れるようサポートをよろしく願いいたします。

平成15年4月20日作成
藤井 則之(弱視)
令和2年3月改訂
京都府立盲学校 自立活動推進部
京都府視覚支援センター

