

社会と生活における視覚障害の意味を、

自分自身（セルフ）や周囲の人々（ピア）から学び続ける学習者（セルフ／ピア ラーナー）

自分自身（セルフ）や周囲の人々（ピア）を支えられる援助者（セルフ／ピア サポーター）

を目指して

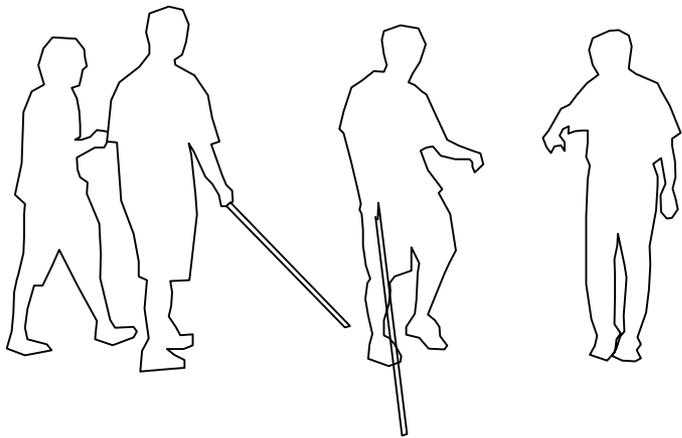
初めての視覚障害体験

2003/01/10

Version 1.0

守山正樹

福岡大学医学部公衆衛生学教室グループ



はじめに

高度情報化社会と言われる現在、視覚障害は、私たちが生活する上で重要な“視覚からの情報”をうばうだけに、数ある疾病や身体障害の中でも、特に大変な障害の一つと理解されています。また、この障害の別な特徴として「“アイマスクで目をおおう”という簡単な操作で、その状態を擬似的に体験できること」が挙げられます。

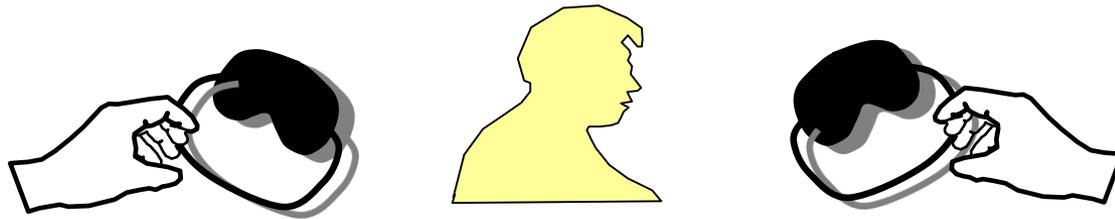
私たちの社会の高齢化が急速に進行し、新たな社会のあり方について議論が進む中で、“アイマスク着用による視覚障害体験”は車椅子体験等と共に“バリアフリーやユニバーサル・デザインの発想への理解を深める手段”として位置づけられるようになりました。アイマスク体験は高齢者疑似体験の中にも組み込まれ、公民館や学校などでも広く行われ始めています。しかし、こうした疑似体験を用いる学習の進め方について、これまで十分な検討がなされているとは言えません。この冊子は、アイマスク体験における発見的な側面を明らかにしようと、企画されました。「アイマスク体験は、ゆっくりと視覚障害の意味を考えながら進めることが大切だ」と著者らは考えています。この冊子を手にとられる皆さんが、ゆっくりと落ち着いたアイマスク体験を通して、視覚障害の意味を私たちと共に考え始めてくださることを、願っています。

もくじ

はじめに-----	3
1. 見える世界から見えない世界へ-----	5
2. 落ち着いて、ふれてみる-----	19
3. 立ち上がる-----	29
4. 壁づたいに歩く-----	35
5. 空間を移動する-----	43
6. いろいろな場所の経験を増やす-----	49
7. いろいろな感覚の経験を増やす-----	55
8. 再び、見える世界へ-----	61
冊子の成立と構成-----	65
おわりに-----	69

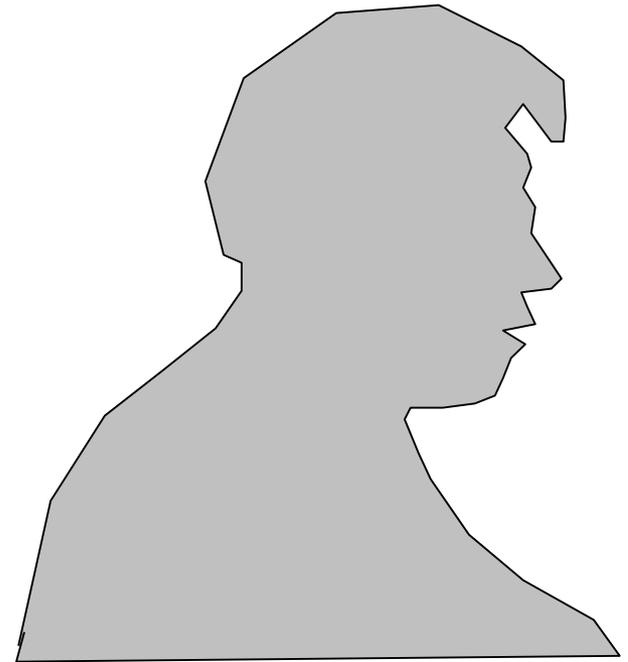
1

見える世界から
見えない世界へ



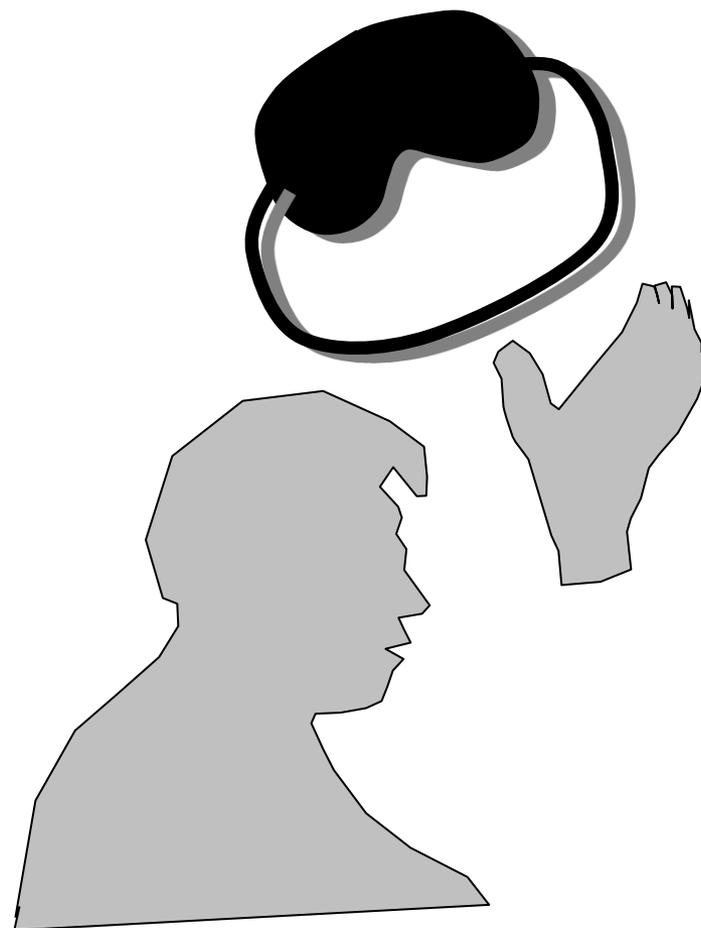
見える世界1

- 健康なとき、私たちは何も
もなく生活している。
- 朝、目を覚ましてから、夜眠
りに入るまで、多くのことを
目を通して知覚しているの
に、私たちはそれを意識し
ていない。

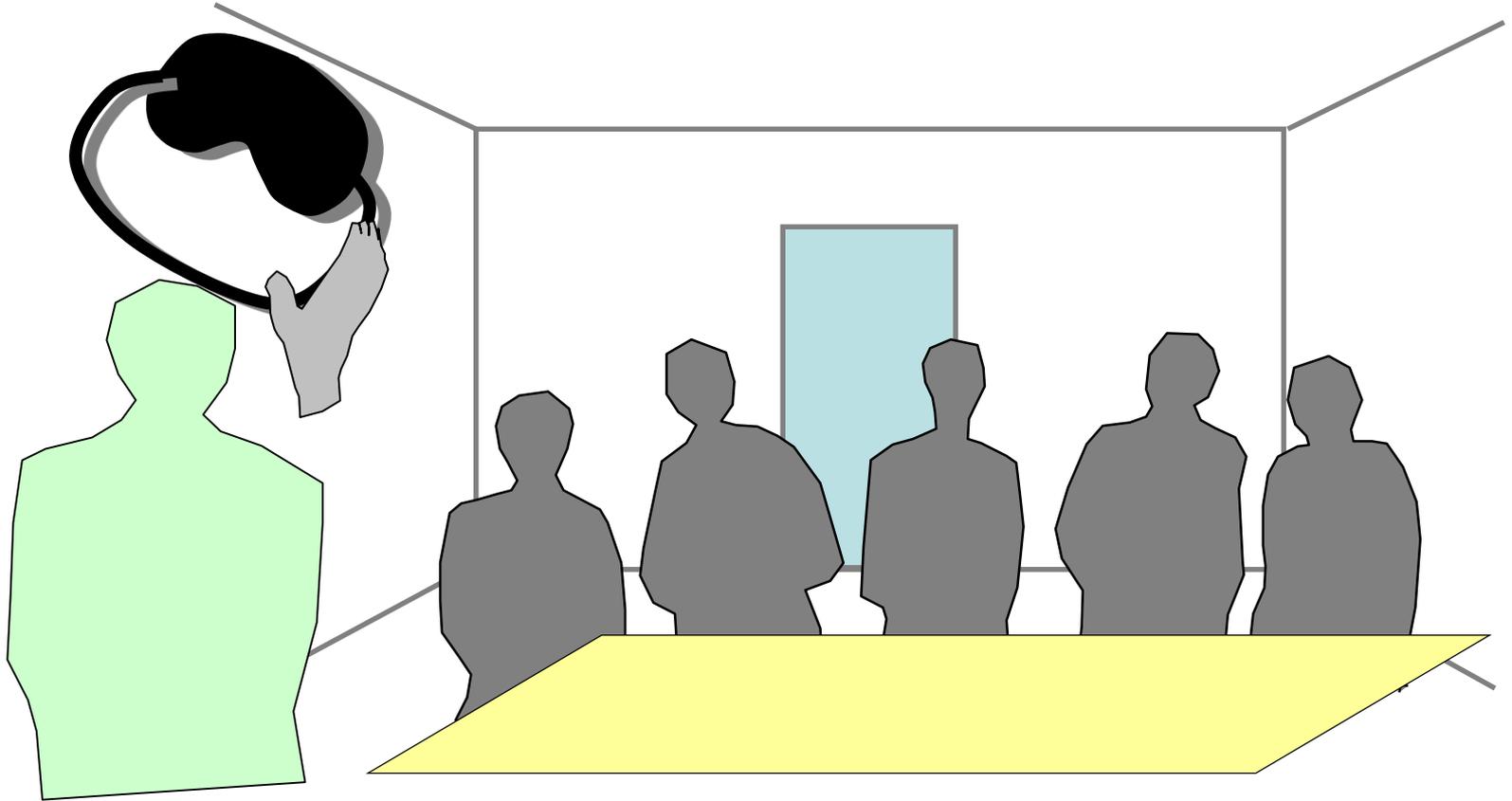


見える世界2

- では突然に見えなくなったらどうなるだろうか？
- 「失明」を体験することは、それほど難しいことではない。
- 目をおおい、目に外からの光が入らないようにすればよい。

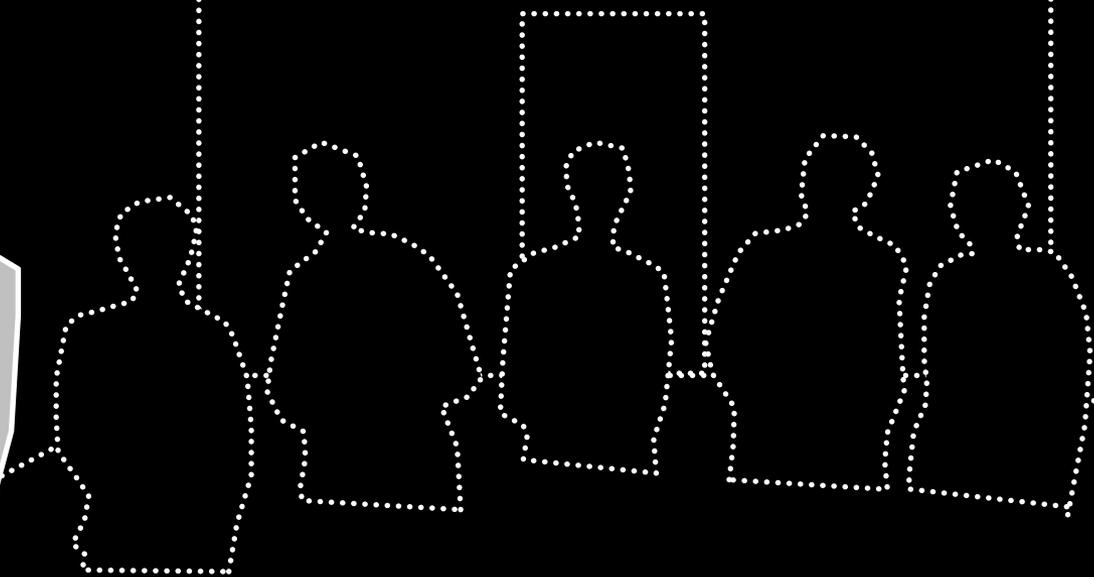


見える世界3



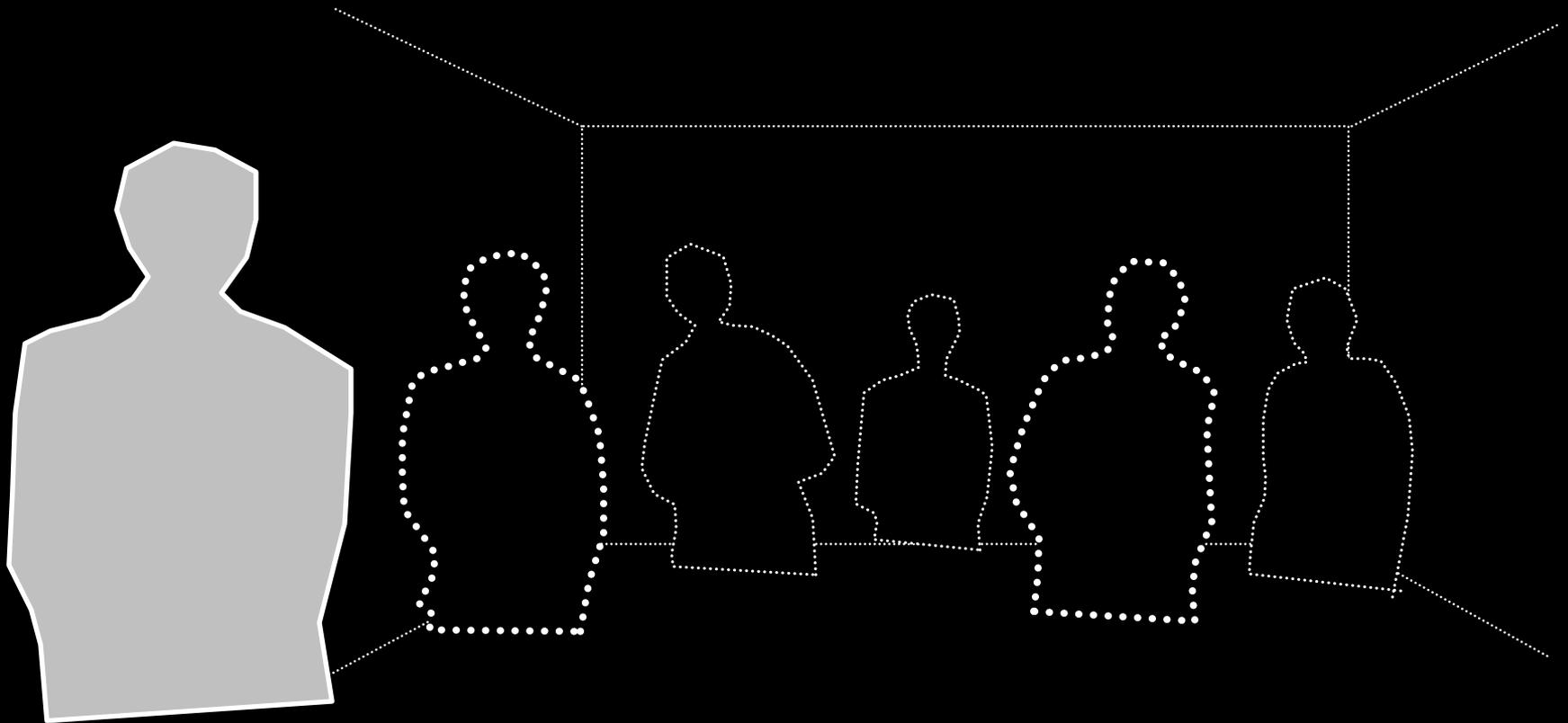
- じゃ、今度は私がアイマスクを試してみるよ。

見えない世界1



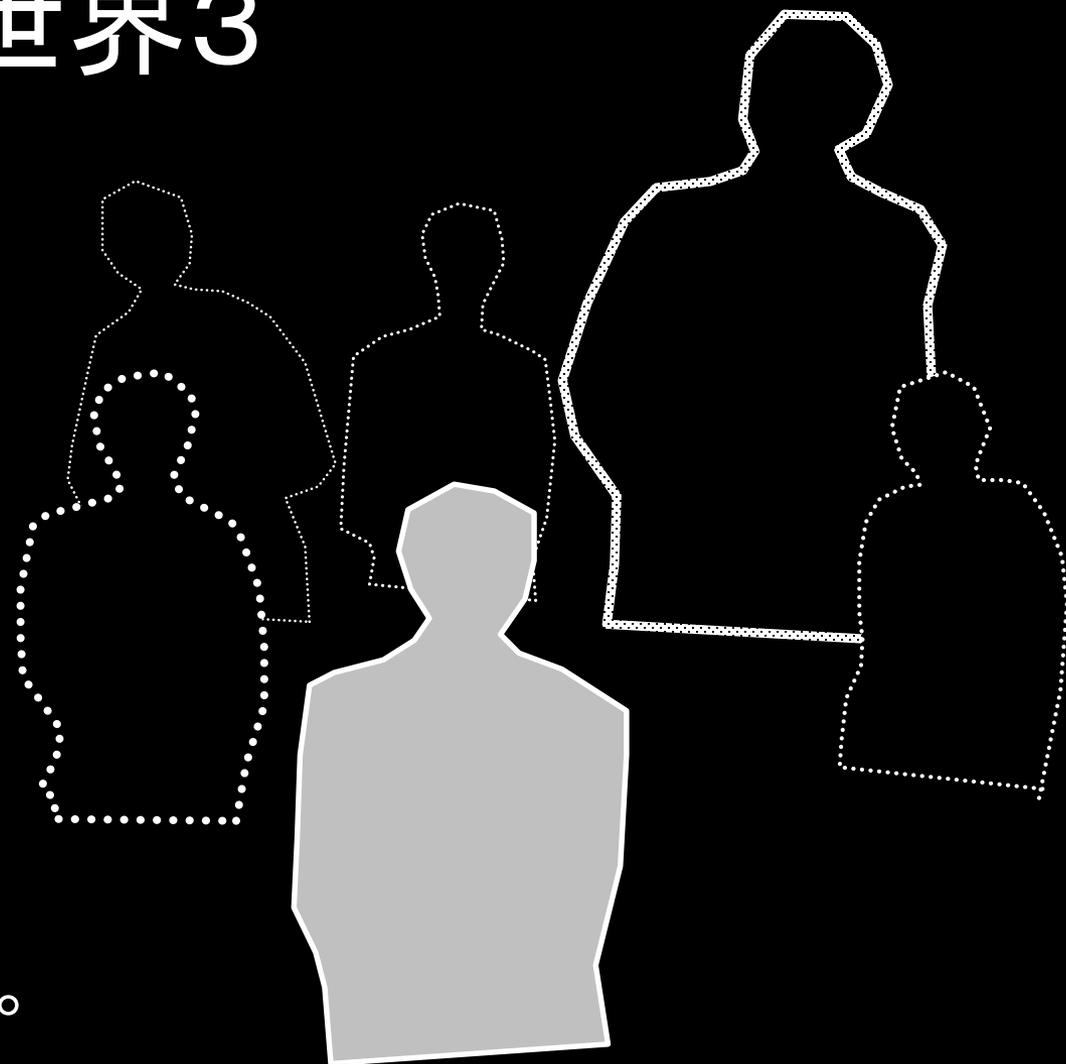
- 見えなくなるって、・・・不確かな感じかな？

見えない世界2



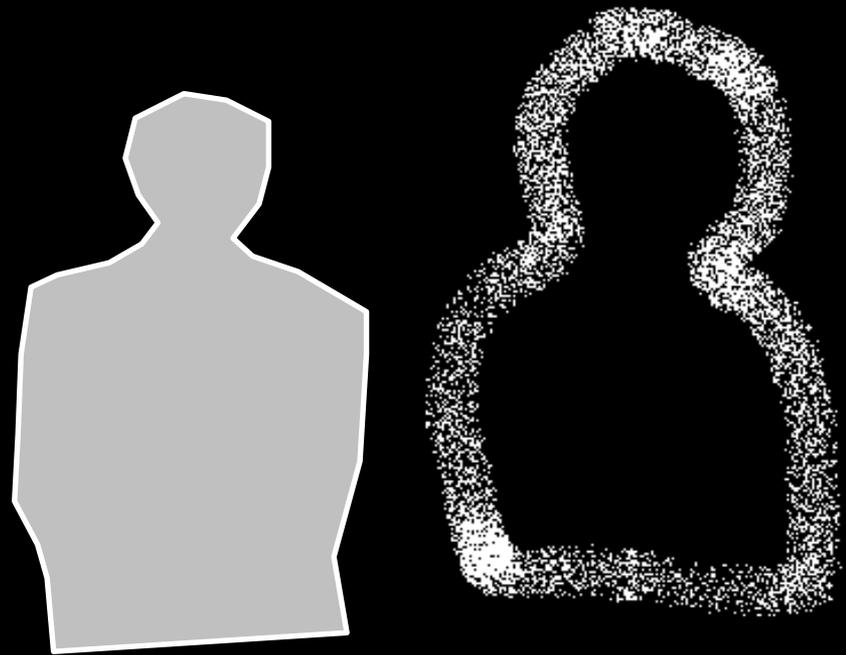
- 時間がたつと、もっと分からなくなる。

見えない世界3



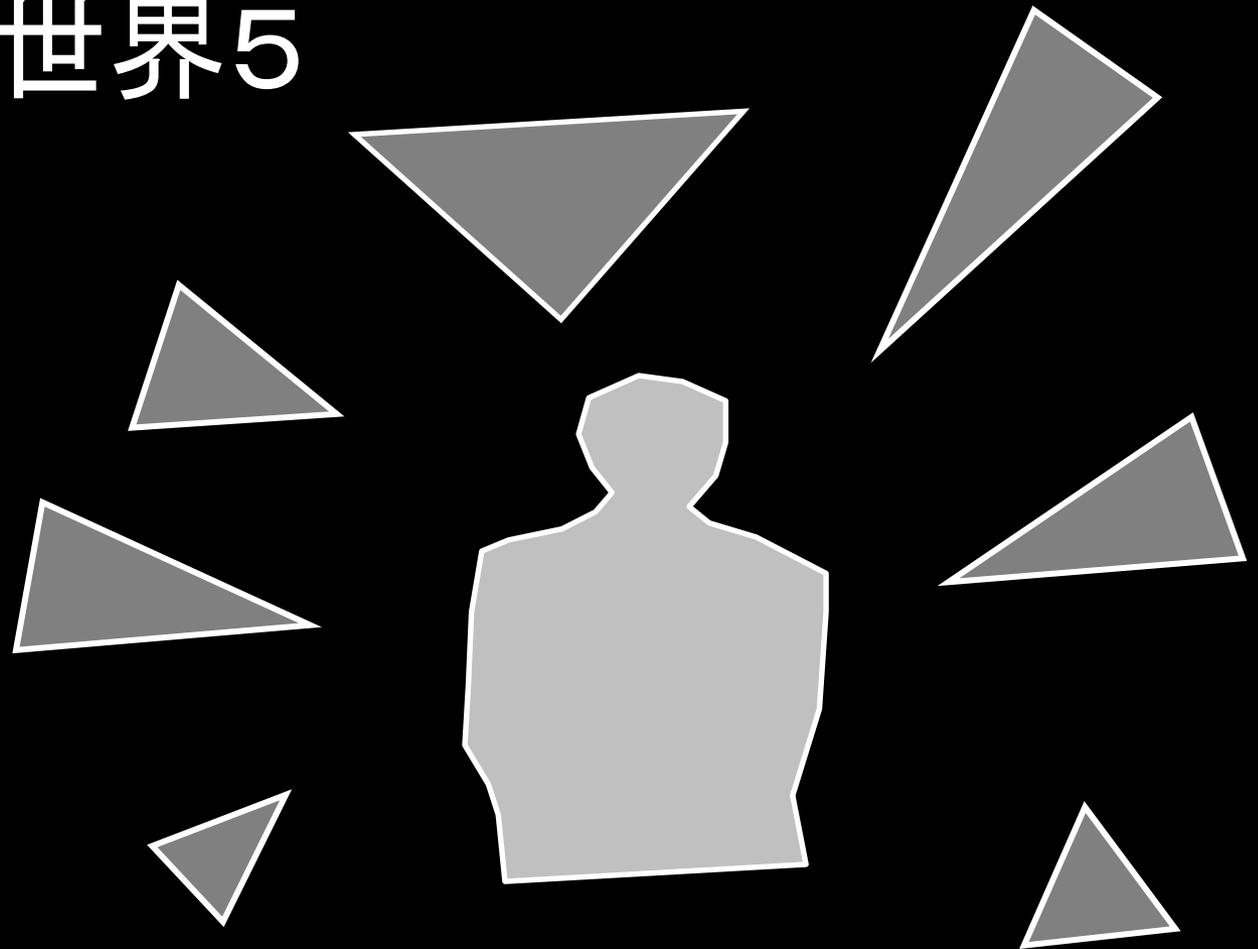
- 人が見えない。
- 方向が見えない。

見えない世界4



- すべて不確かな感じになる。

見えない世界5



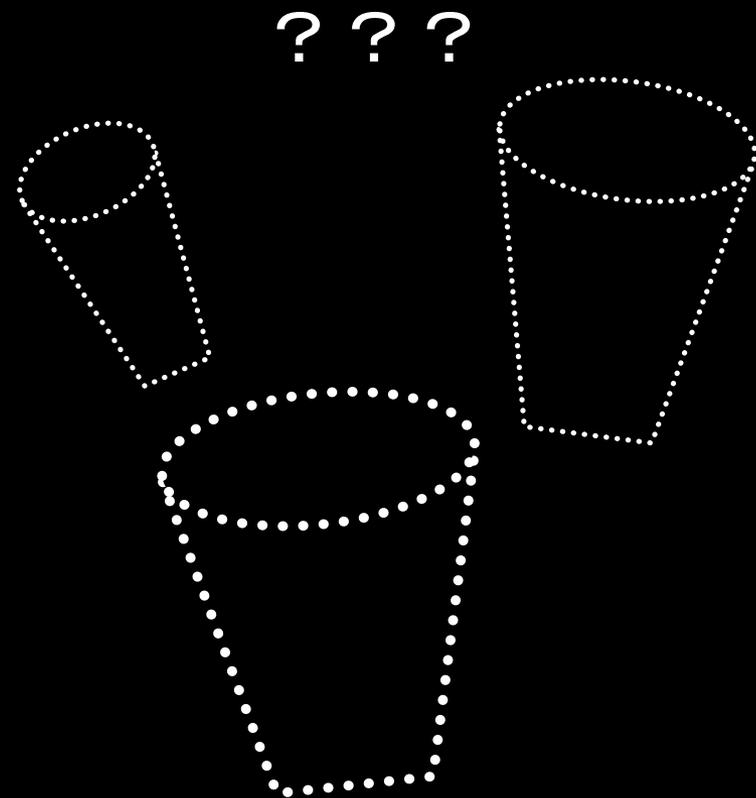
- 動こうとすると、ぶつかる。

見えない世界6



- 音が多すぎ！

見えない世界7



何がどこにあるか、わからない。

見えない世界8

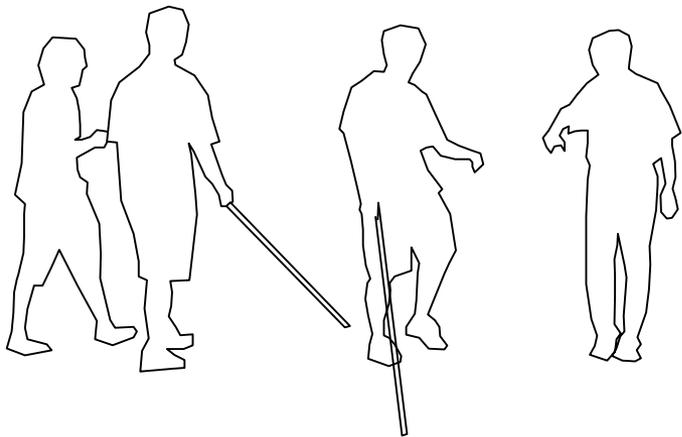
- 確かに、見えないって、大変なことだ。
- しかし、病気や障害の擬似体験は、その大変さをただ思い知るためにするのではない。病気や障害を持っている人の立場を知ることが、とても大切だ。



見えない世界9

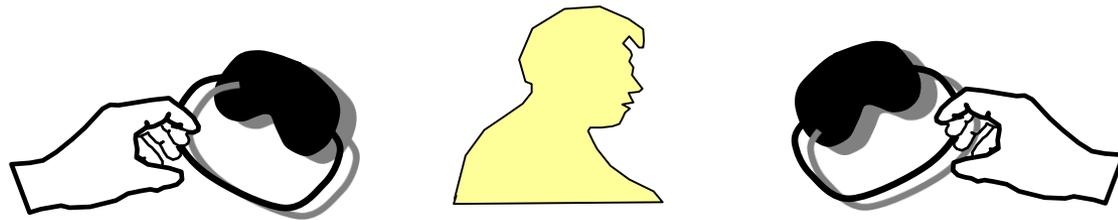
- 「目が見えない」ことは、病気や障害の中でも、最も大変なことの一つだ。
- でも、見えなくても、活動的に生きている人々が、たくさんいる。
- 見えなくても、生きるために、何が大切だろうか？





2

落ち着いて
ふれてみる



手を伸ばす1

- まず落ち着いて、椅子に座ろう。
- それから、そっと手を前に出してみよう。
- 机の上には、何があるだろうか。

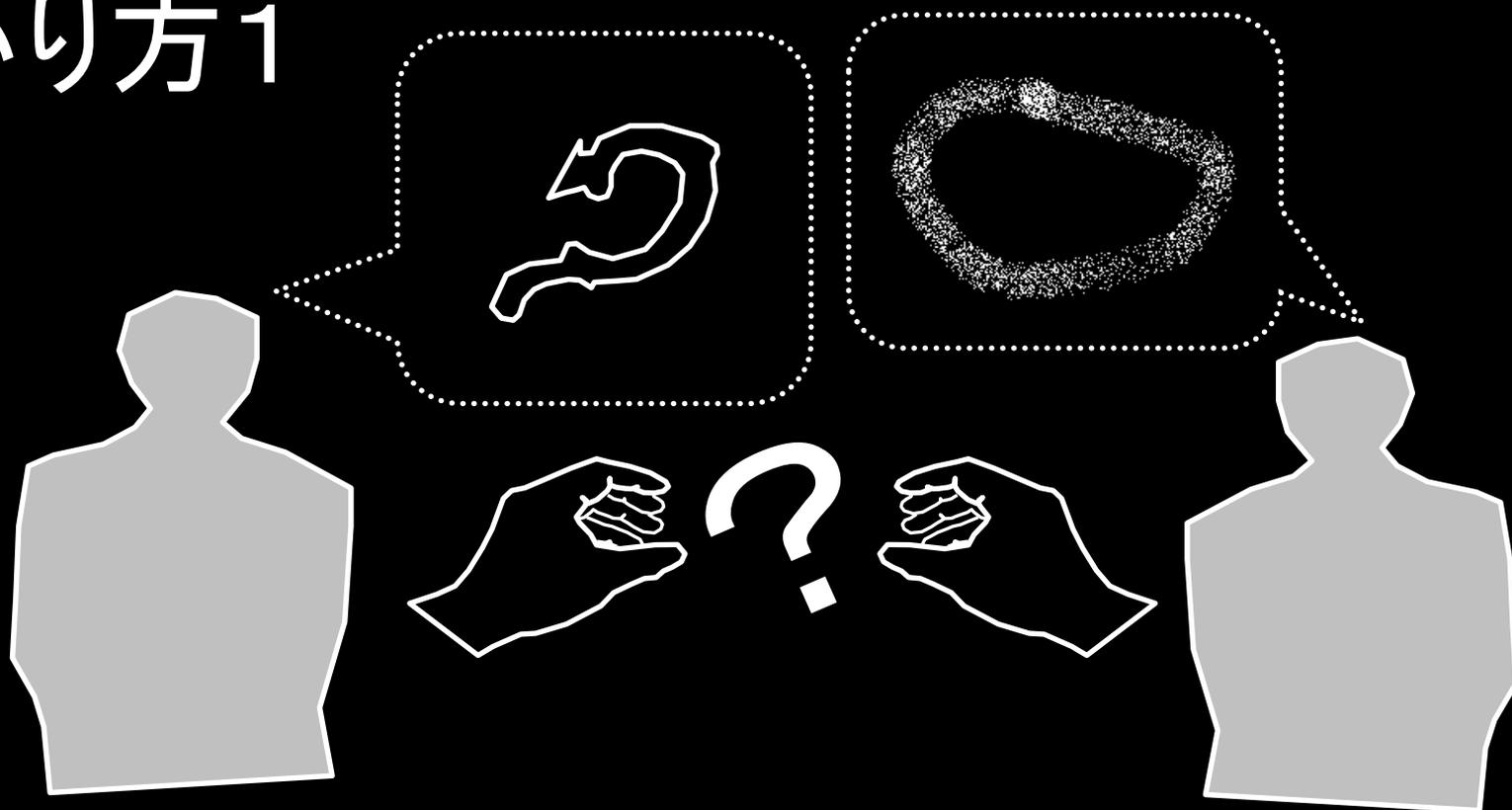


手を伸ばす2

- 何かが手にふれたら、目の代わりに手を使って、それが何かを見て、いや、ふれていこう。

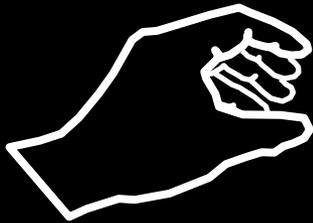
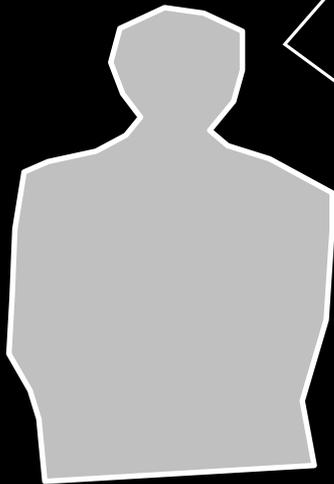


分かり方1

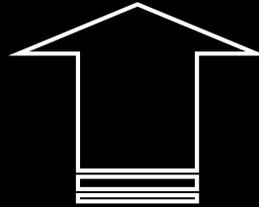


- 手でさわって、分かった！ でも、分かったといっても、いろいろな分かり方がある。

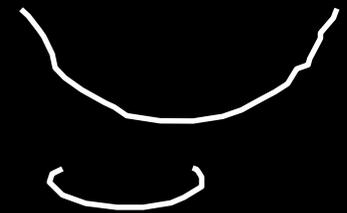
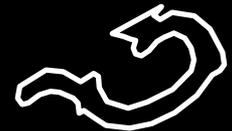
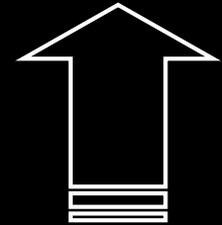
分かり方2



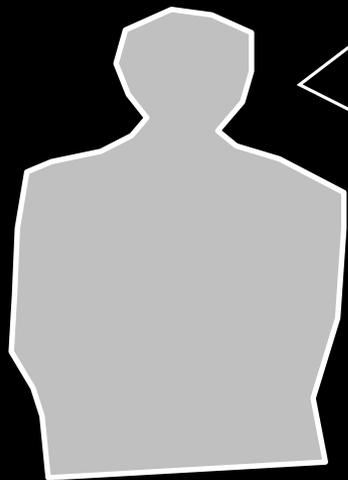
だから、うーん、カップ
だ。



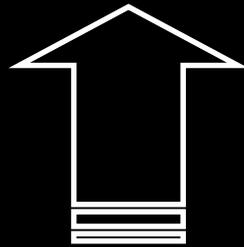
- 横に飛び出した所がある。中には穴！
- 上も円形だね。
- なだらかに、凹。
- 小さな丸。



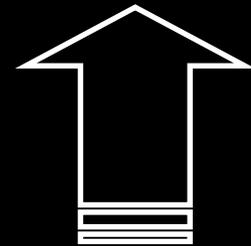
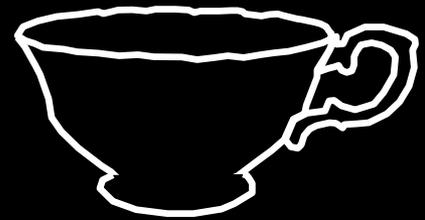
分かり方3



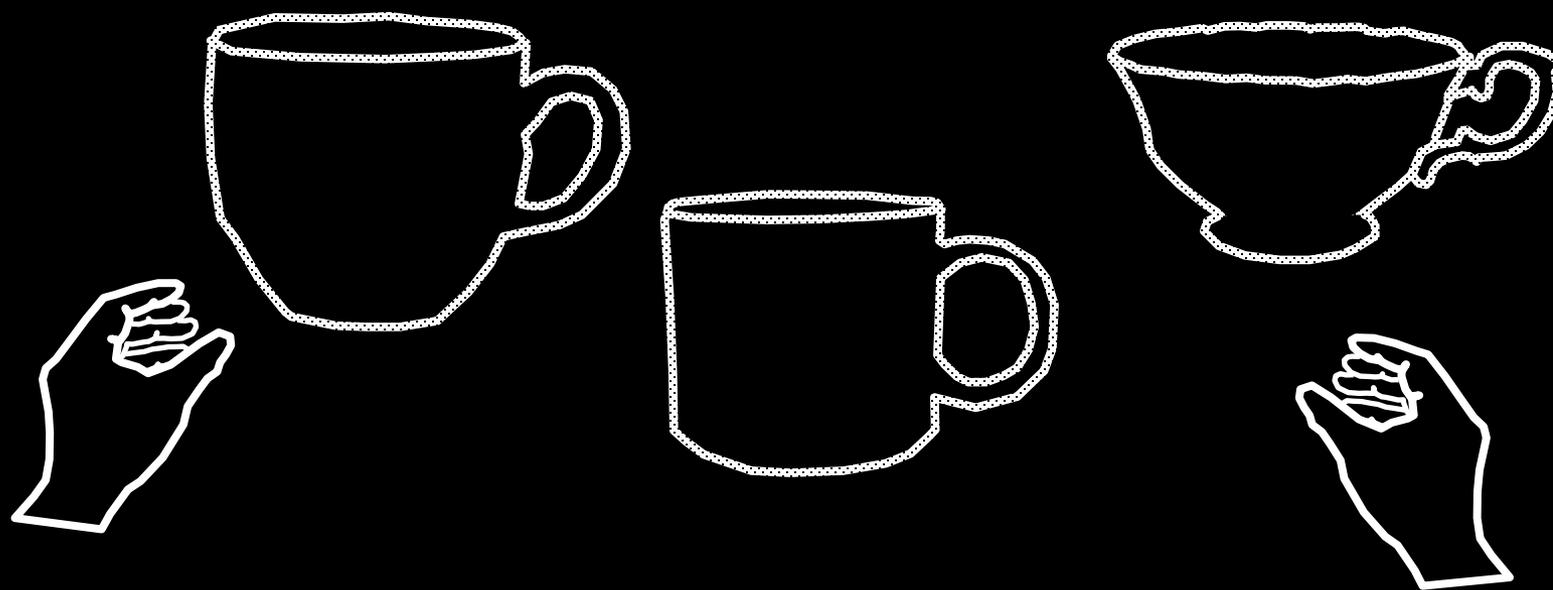
- あっ、わっ、
カップだね。



- どこかで、毎
朝さわっている
ような...



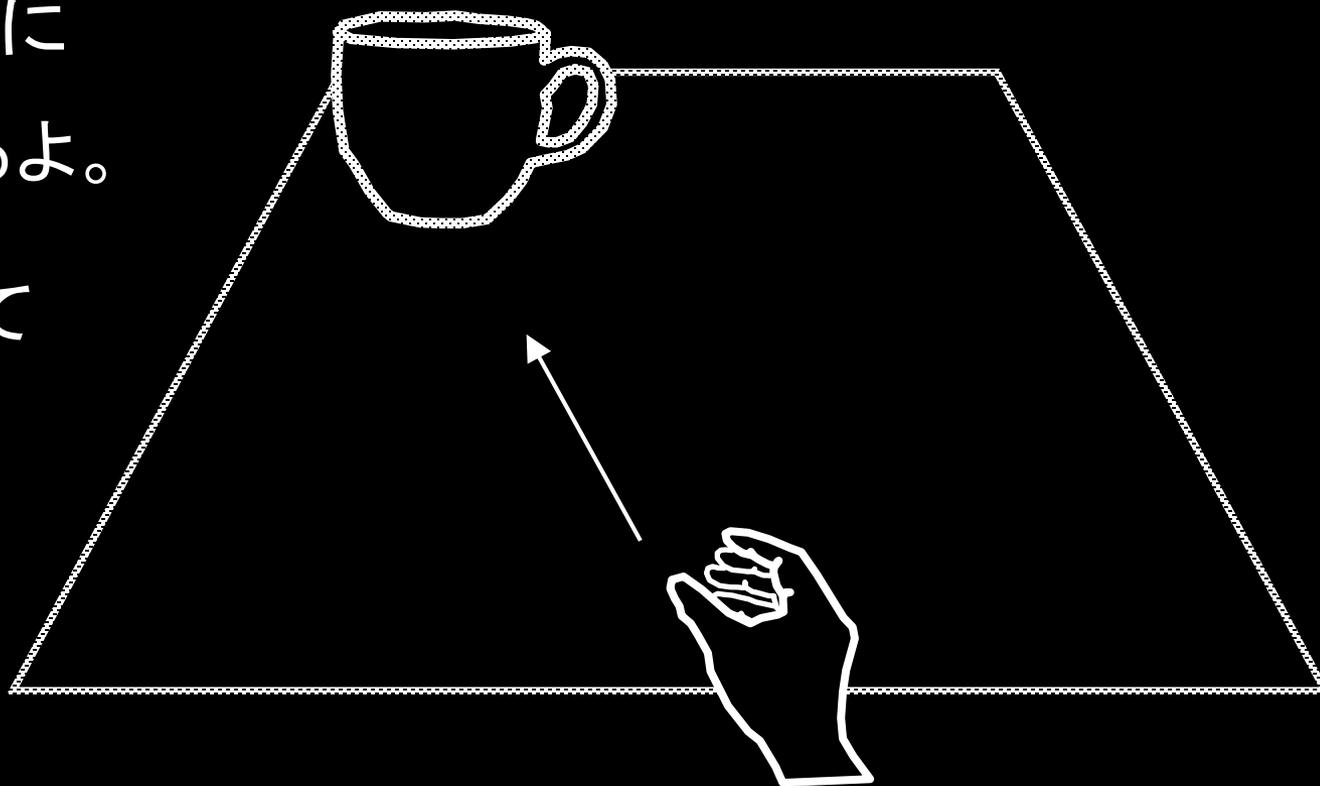
分かり方4



- みんなカップだけど、ちがうんだね。

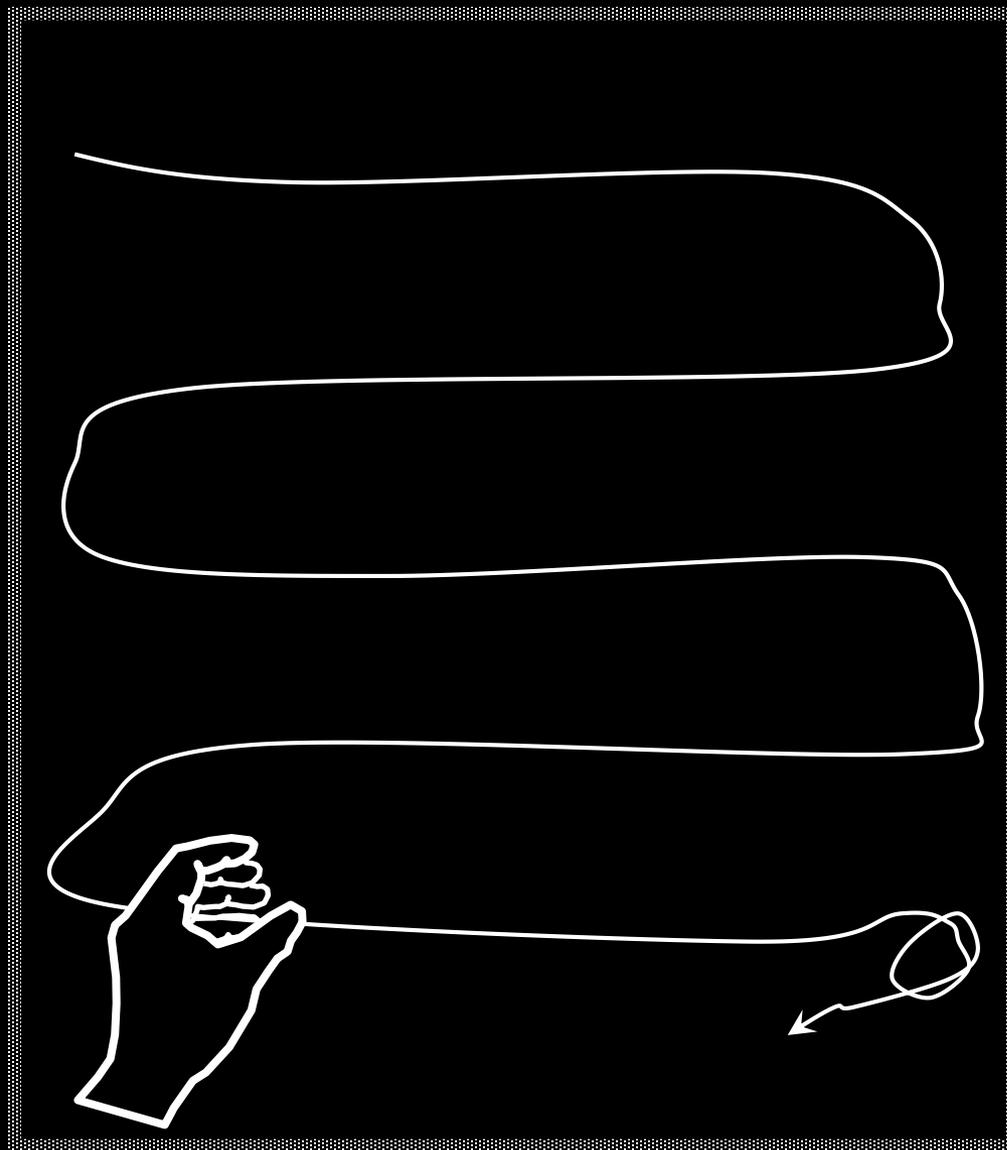
探し方1

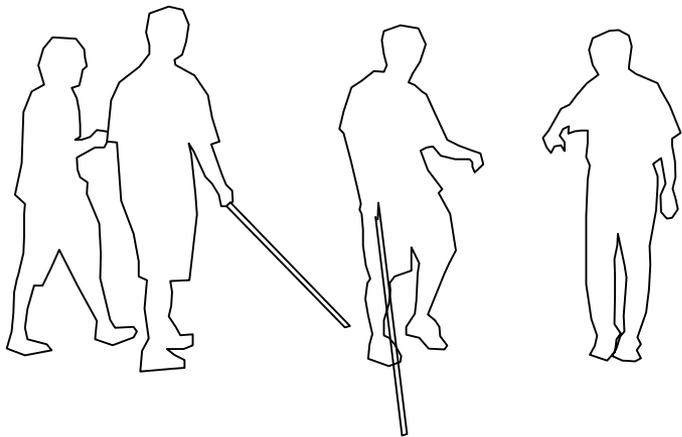
- 11時の方向に
カップがあるよ。
- 手を伸ばして
ごらん。



探し方2

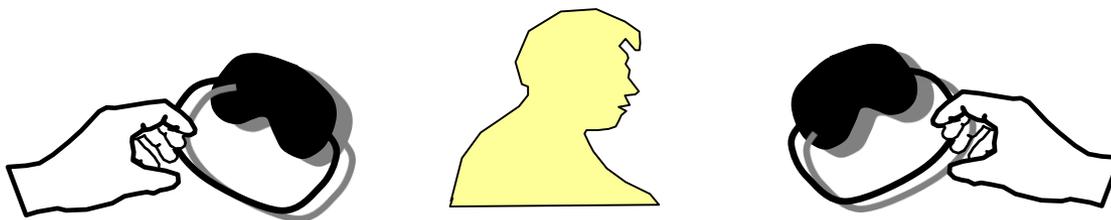
- これは、君の前にある大きなもの。
- 手を動かしてふれるといいよ。





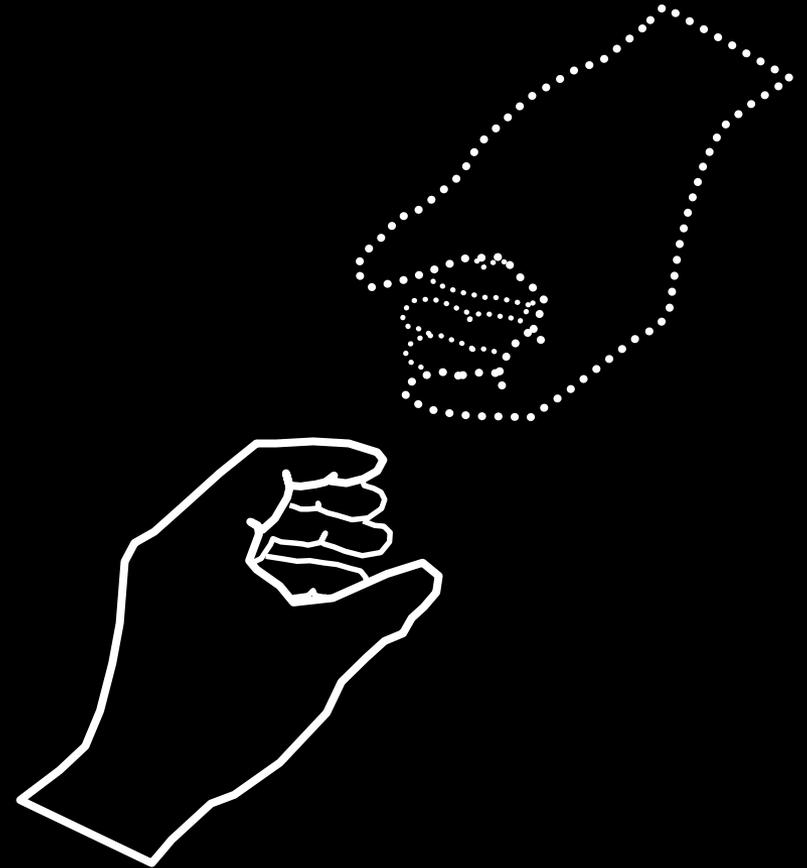
3

立ち上がる

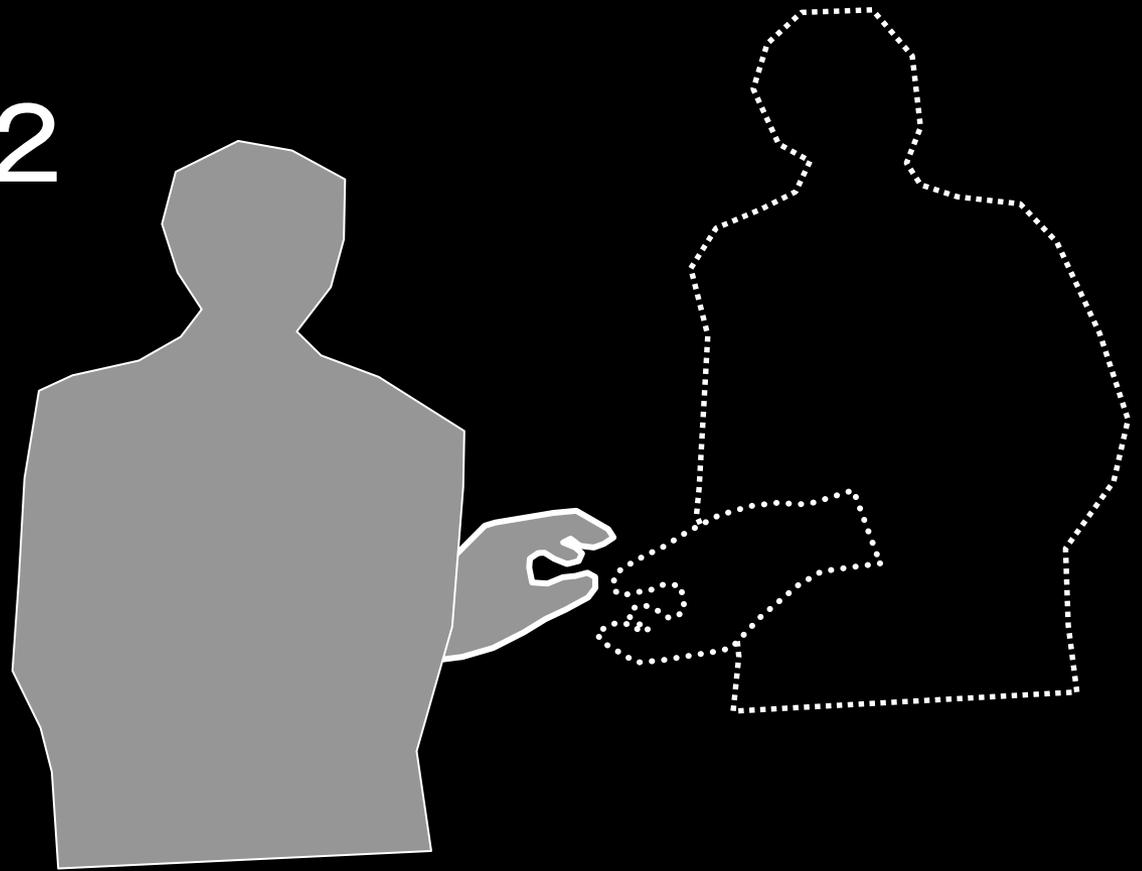


立ち上がる1

- 立ち上がってみよう。
- 不安だったら、ちょっと手をかしてもらおう。
- ほんのちょっと、手がふれるだけでも安心できる。

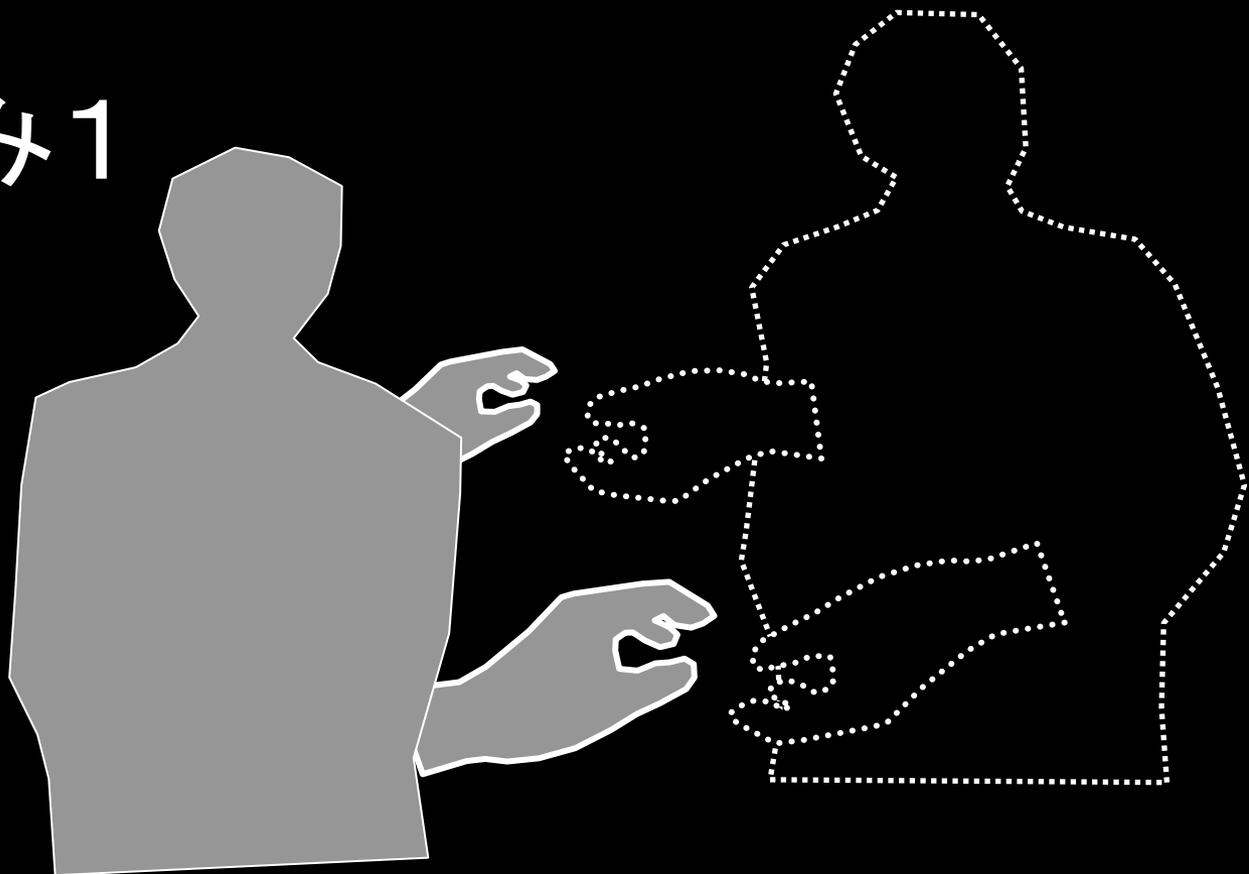


立ち上がる2



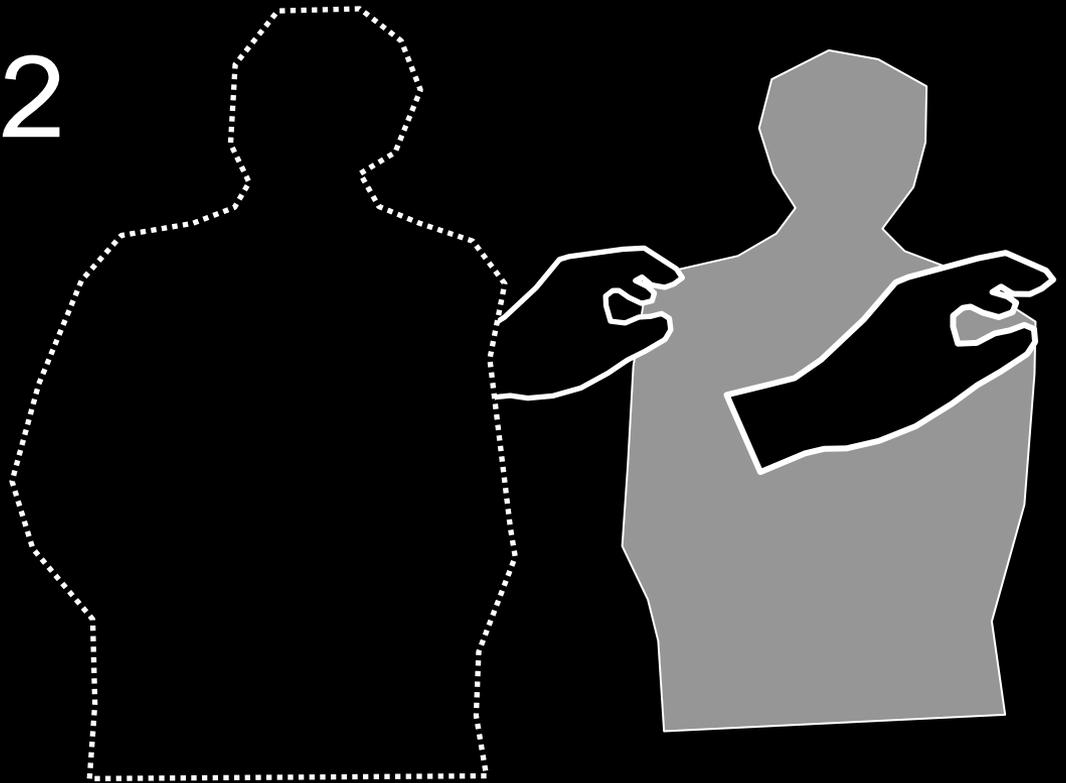
- 立ち上がったときも、手があれば、ちょっと安心。
- でもこの状態では、移動するのはむずかしい。

移動の試み1



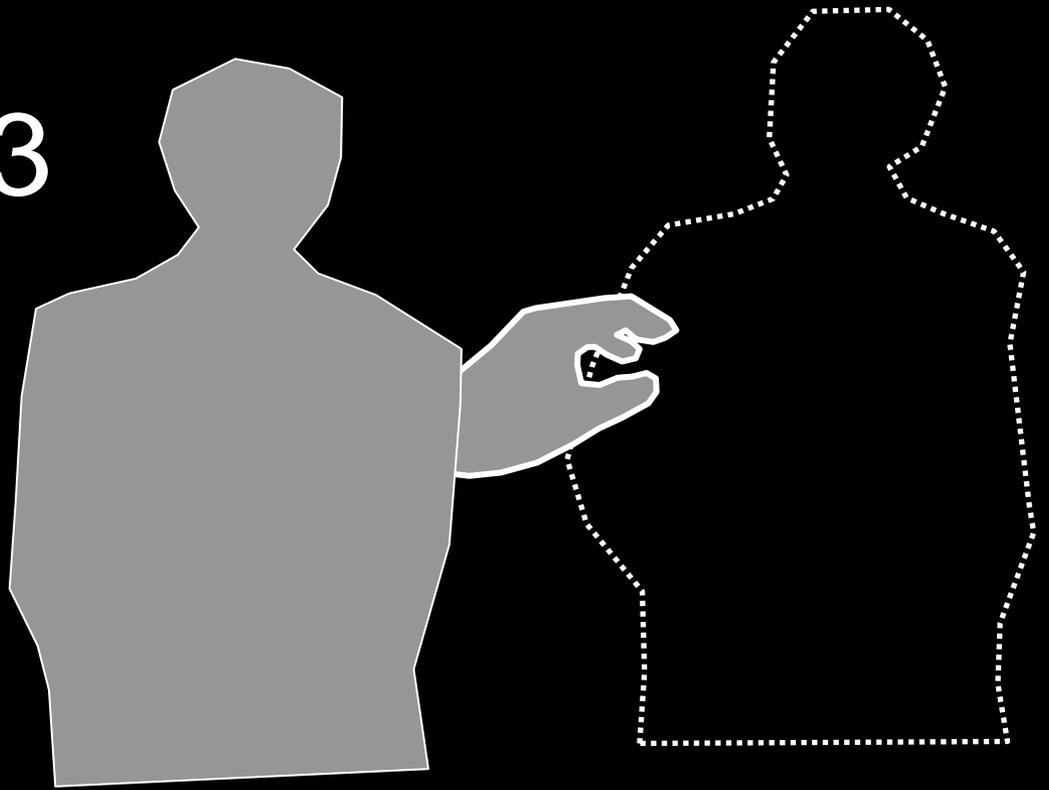
- では、両手を引いてもらったら？
- 移動はできるけど、自由ではない。

移動の試み2



- では、後ろから押してもらったら？
- 自分が一番前だと、行けても、怖い。

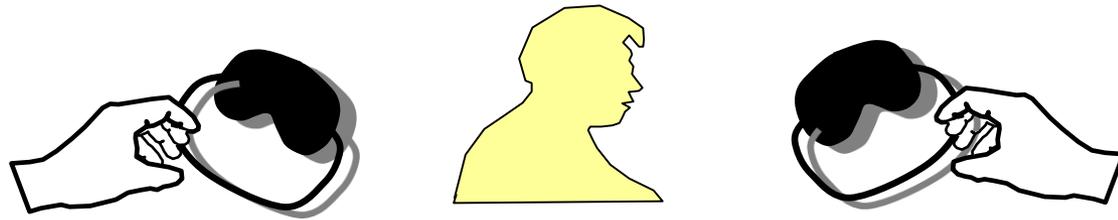
移動の試み3



- 私は後ろで、あなたは前。
- 前に進むあなたの動きを、私も無理なく感じられるとき、私も前に進めそうだ。

4

壁づたいに歩く

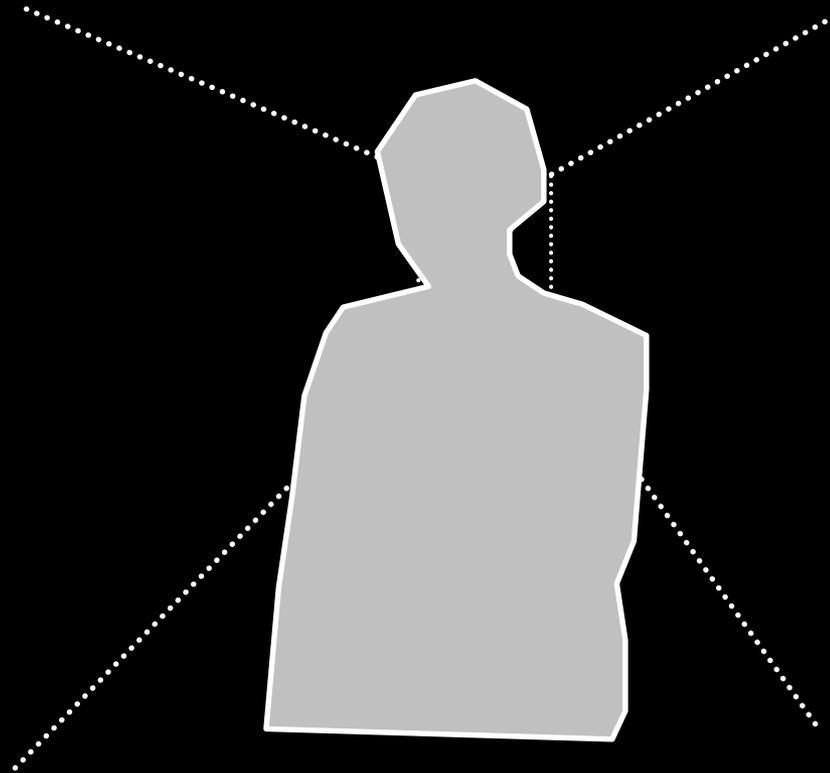


歩く試み1



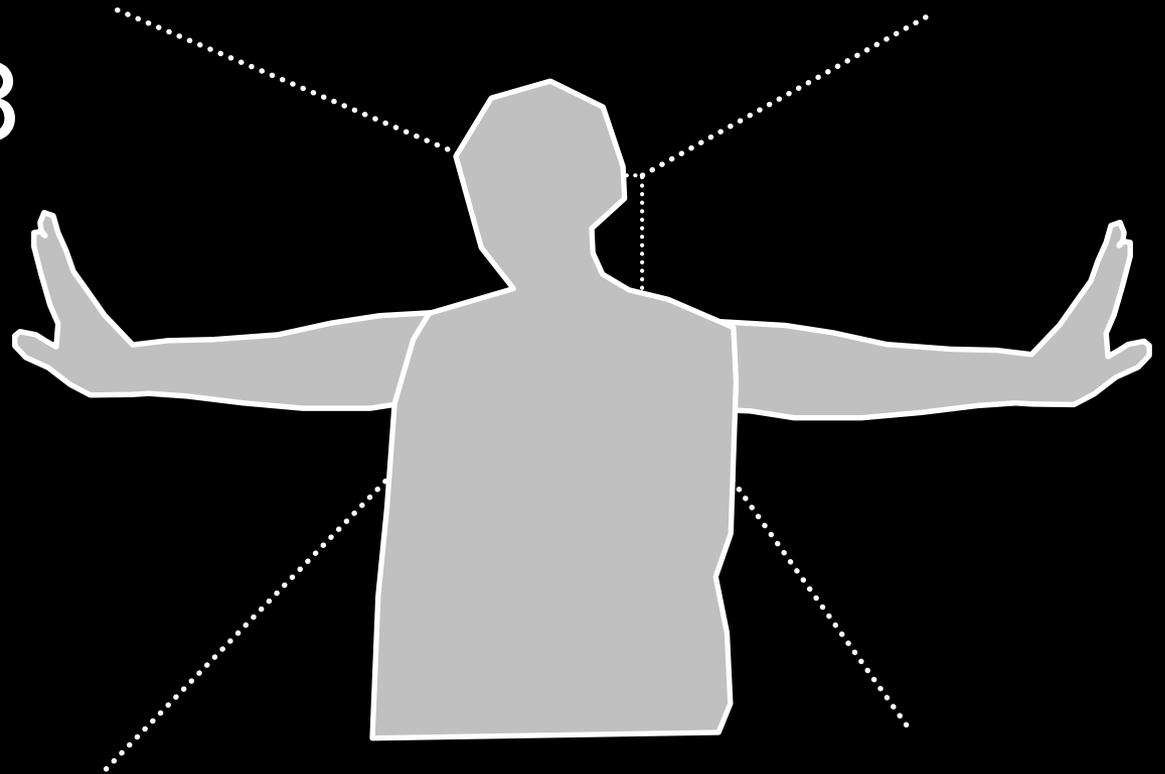
- あなたが立っているのは、安全な廊下です。
- 自分で歩いてみますか？

歩く試み2



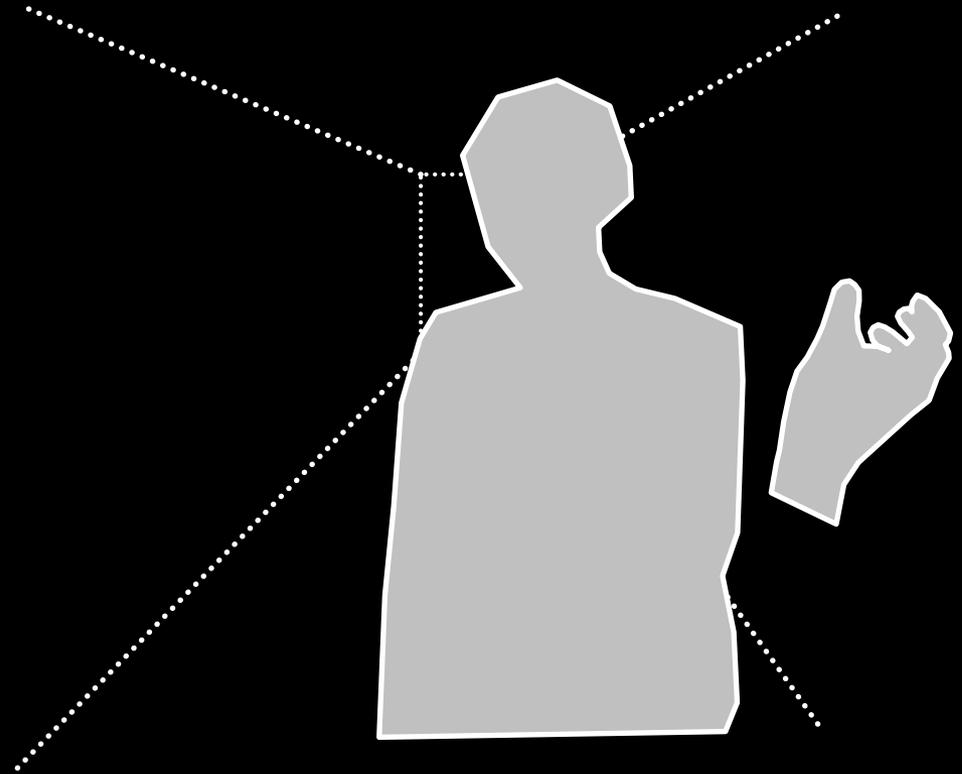
- 手をたらししていると、落ち着かない。

歩く試み3



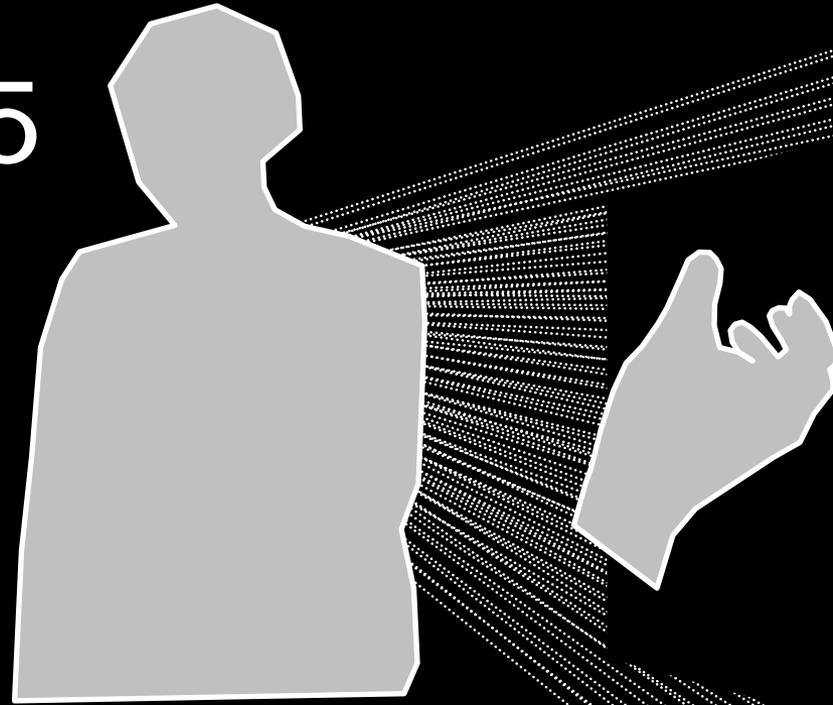
- では、両手を広げて歩いたら、どんな感じがするだろうか。先ほどと比べてどうだろうか。

歩く試み4



- どちらかの壁に、手をふれながら歩けるなら、安心の程度が高くなる。

歩く試み5

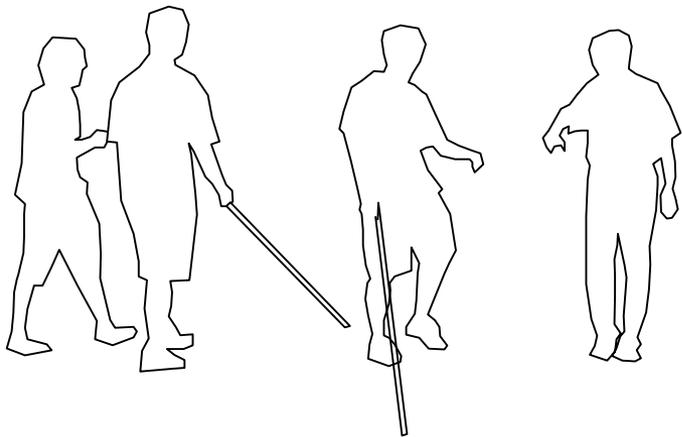


- 手の甲に壁を感じながら、歩く。
- 手に当たる感じがフツと消えたら、
出入り口など、開いている場所かもしれない。

歩く試み6

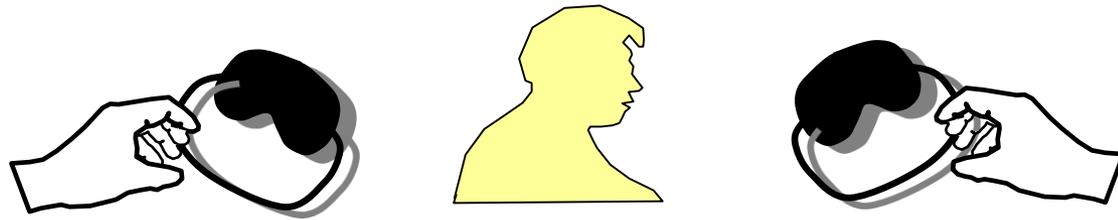


- 廊下の突き当たりは、何か感じが異なる。
- ぶつからないように、手を前に出してみる。

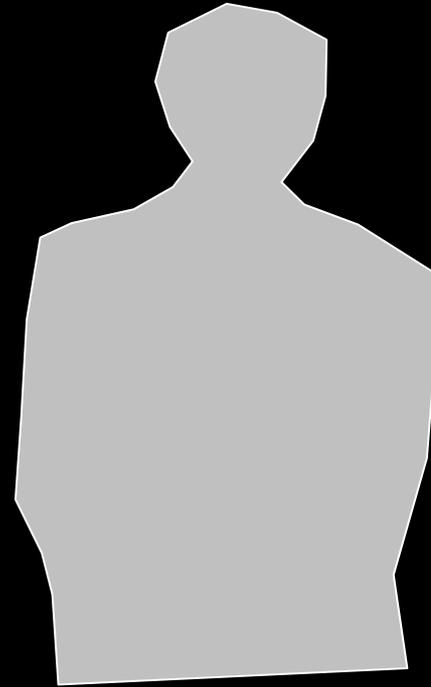


5

空間を移動する



音の手がかり1



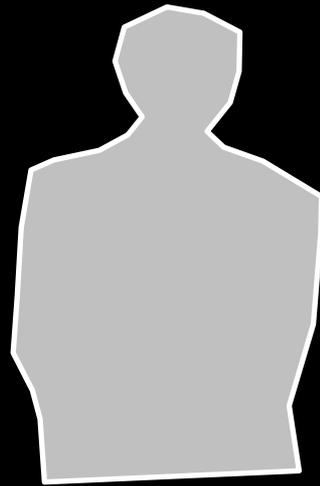
- 静かな空間だと、手がかりがない。

音の手がかり2



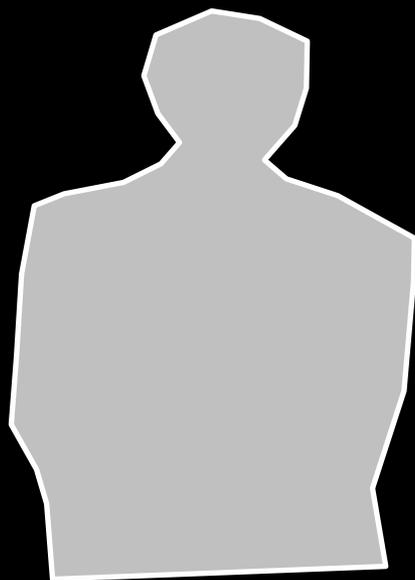
- 自分の手を打ち合わせるだけでも、手がかりが生まれる。

音の手がかり3



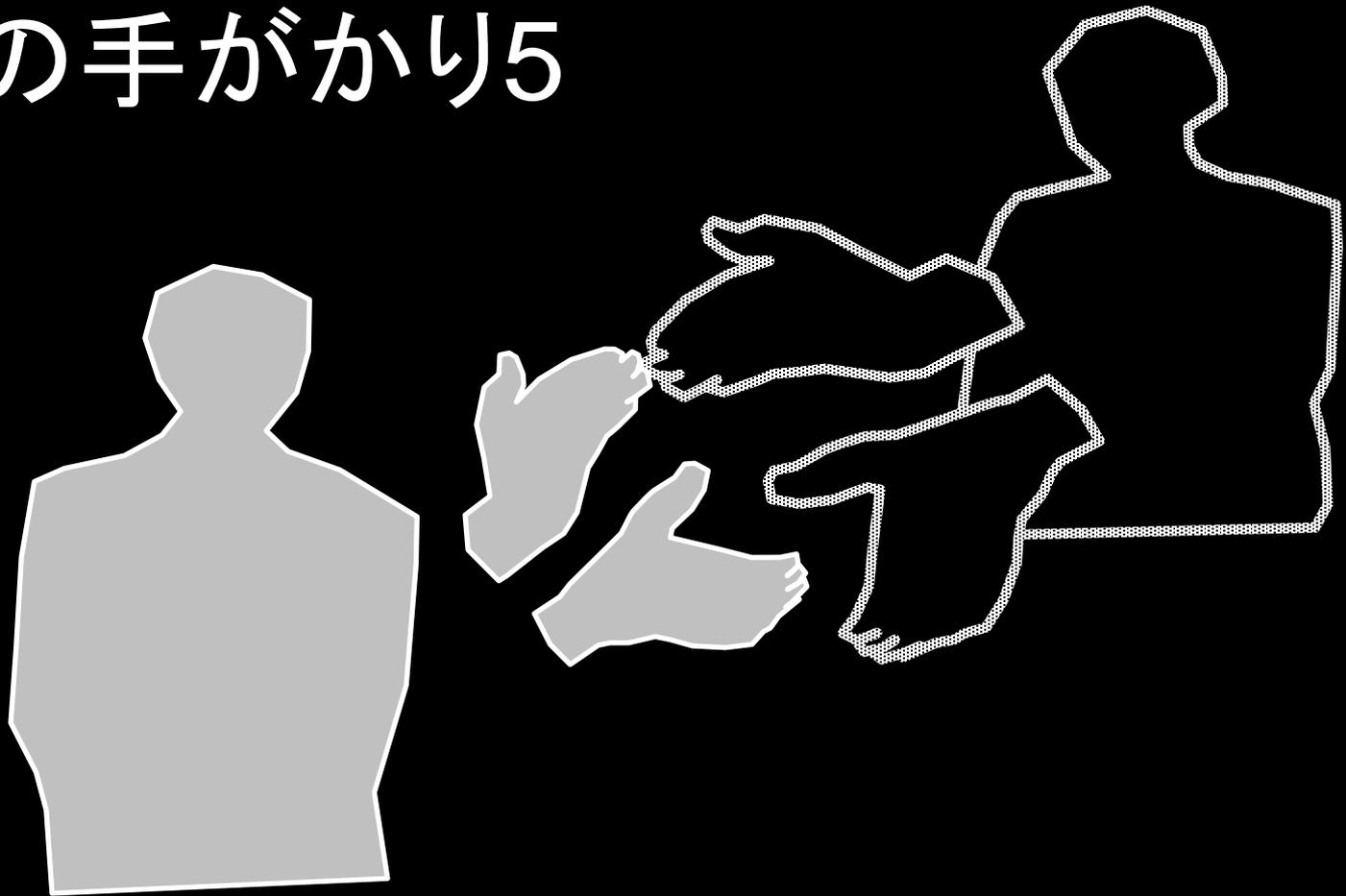
- 歩きたい方向にいる人に、声や音を出してもらおうと方向がみえはじめる。

音の手がかり4



- 近づいてきた。

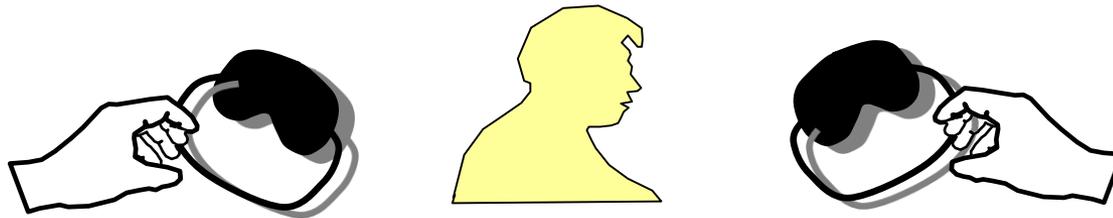
音の手がかり5



• 出会えた！

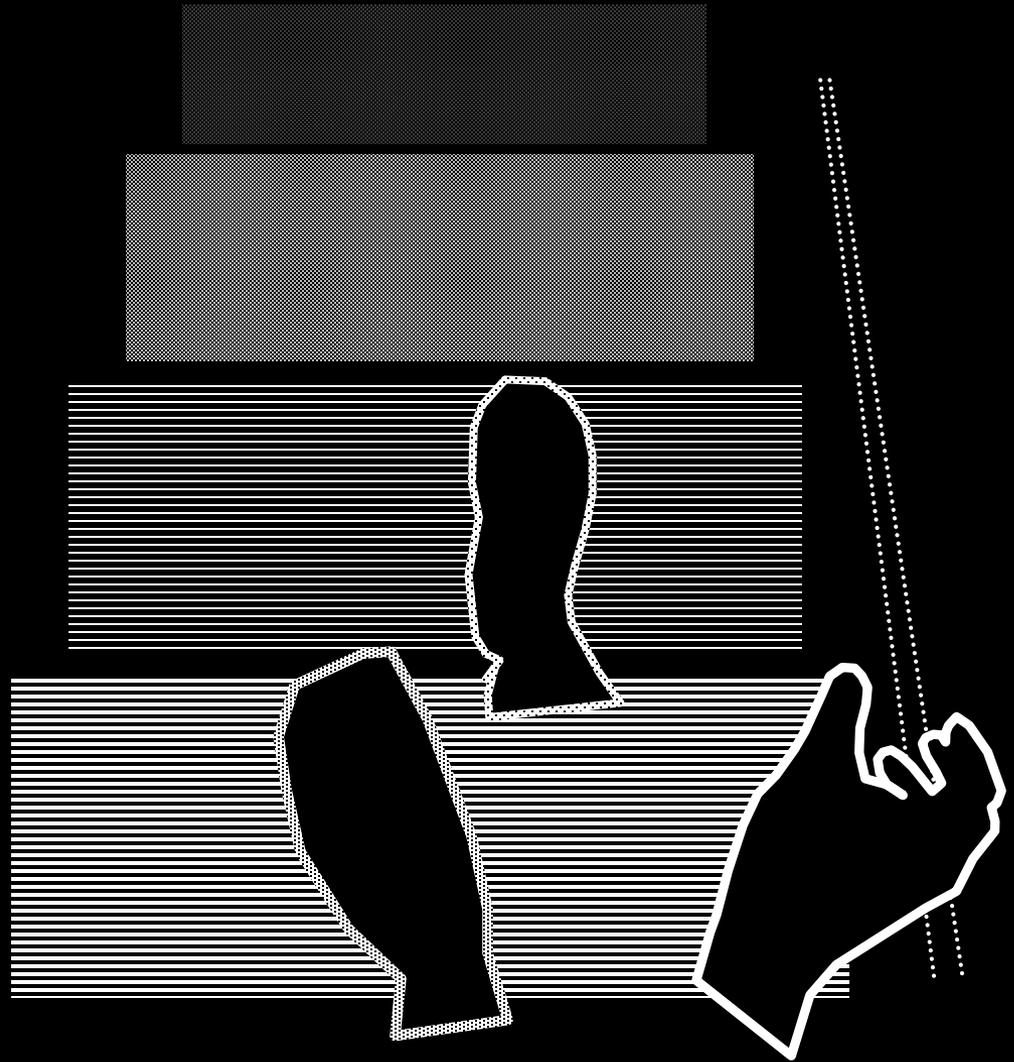
6

いろいろな場所 の経験をふやす



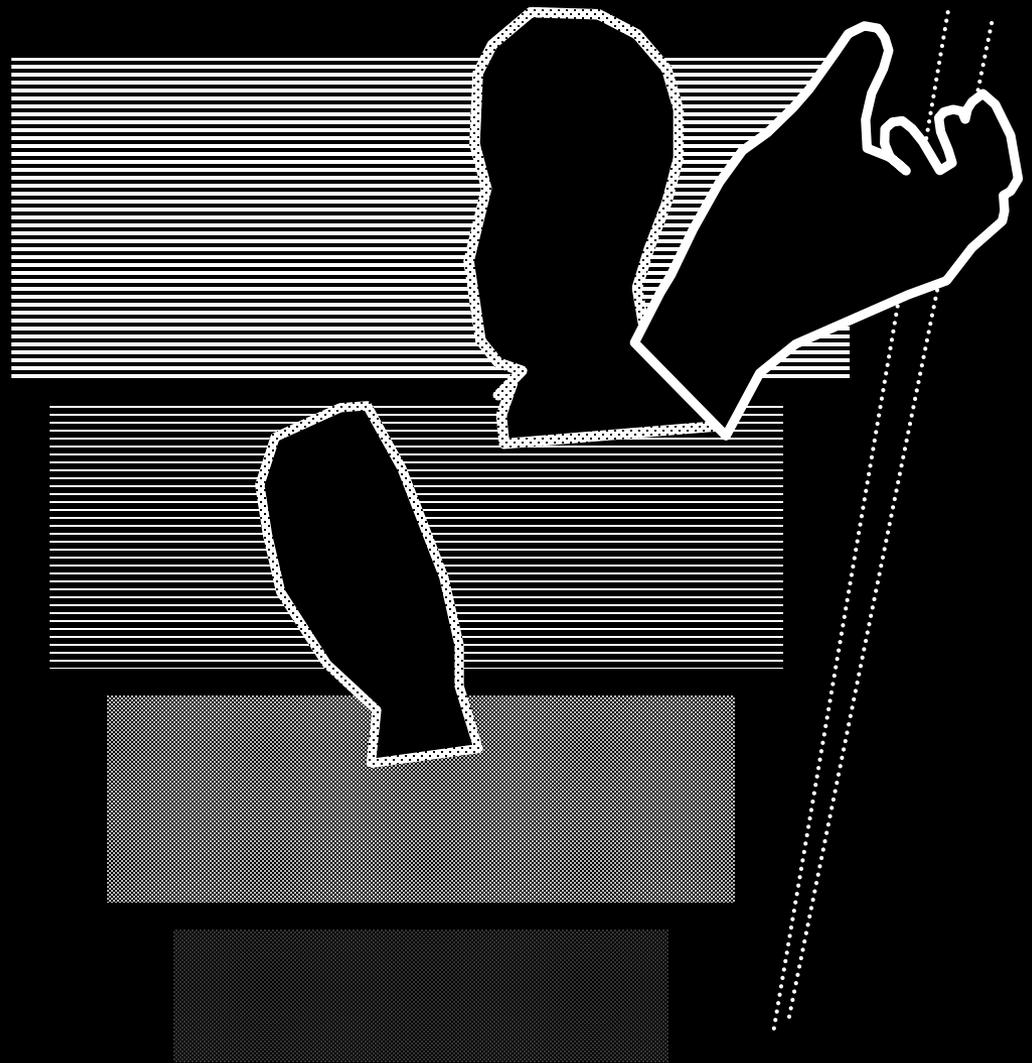
くだりの階段

- 気をつけて！
- 前方に下り階段！
- 今どんな感じ？



のぼりの階段

- 気をつけて！
- 前方にのぼり階段！
- 今、どんな感じ？

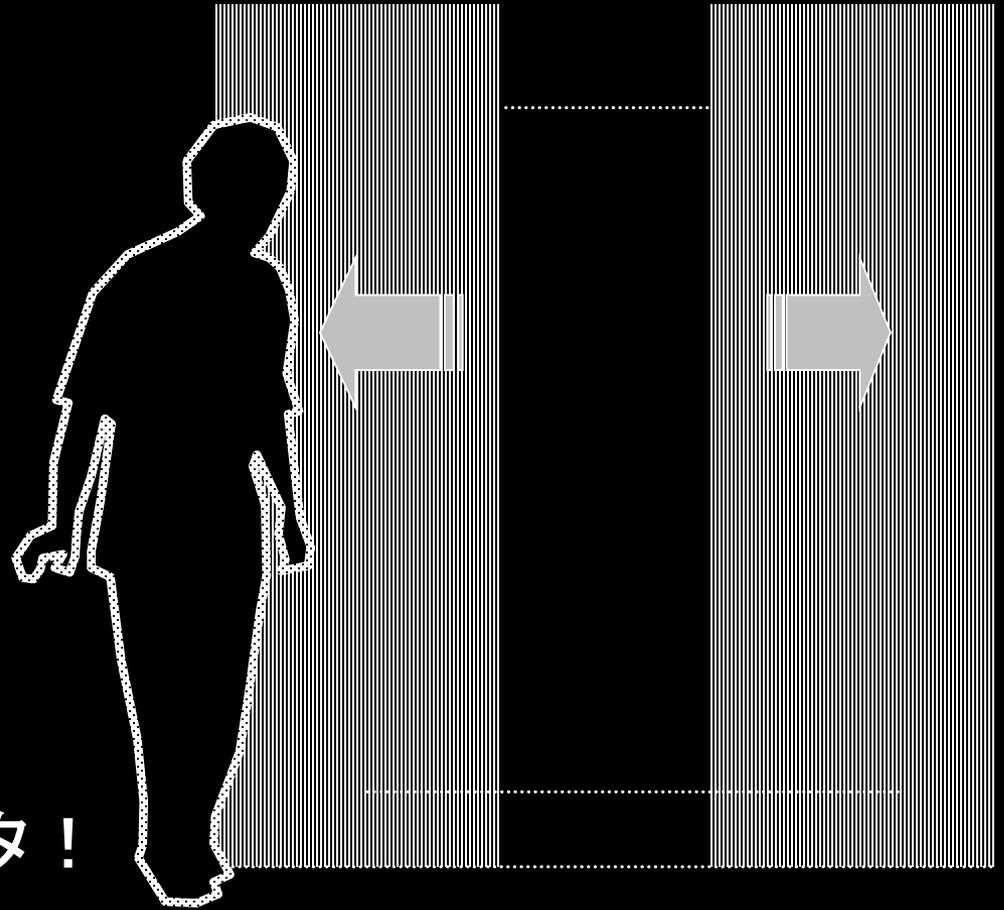


段差

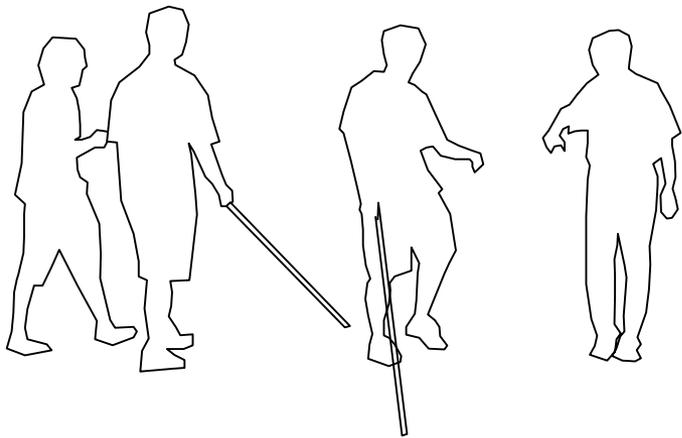


- 気をつけて！
- 右方向、二歩前に段差だよ。
- 今、どんな感じ？

エレベーター

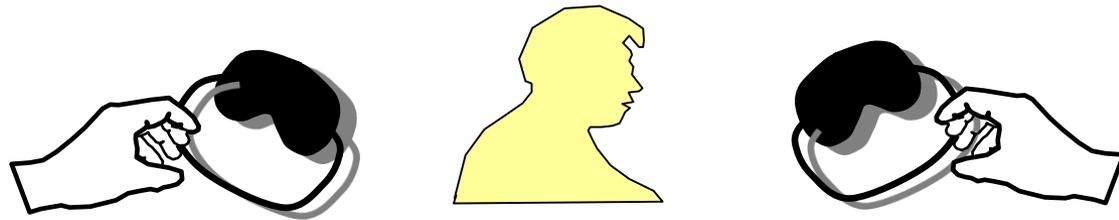


- 気をつけて！
- 左方向にエレベーター！
- 何か感じる？



7

いろいろな感覚の 経験をふやす

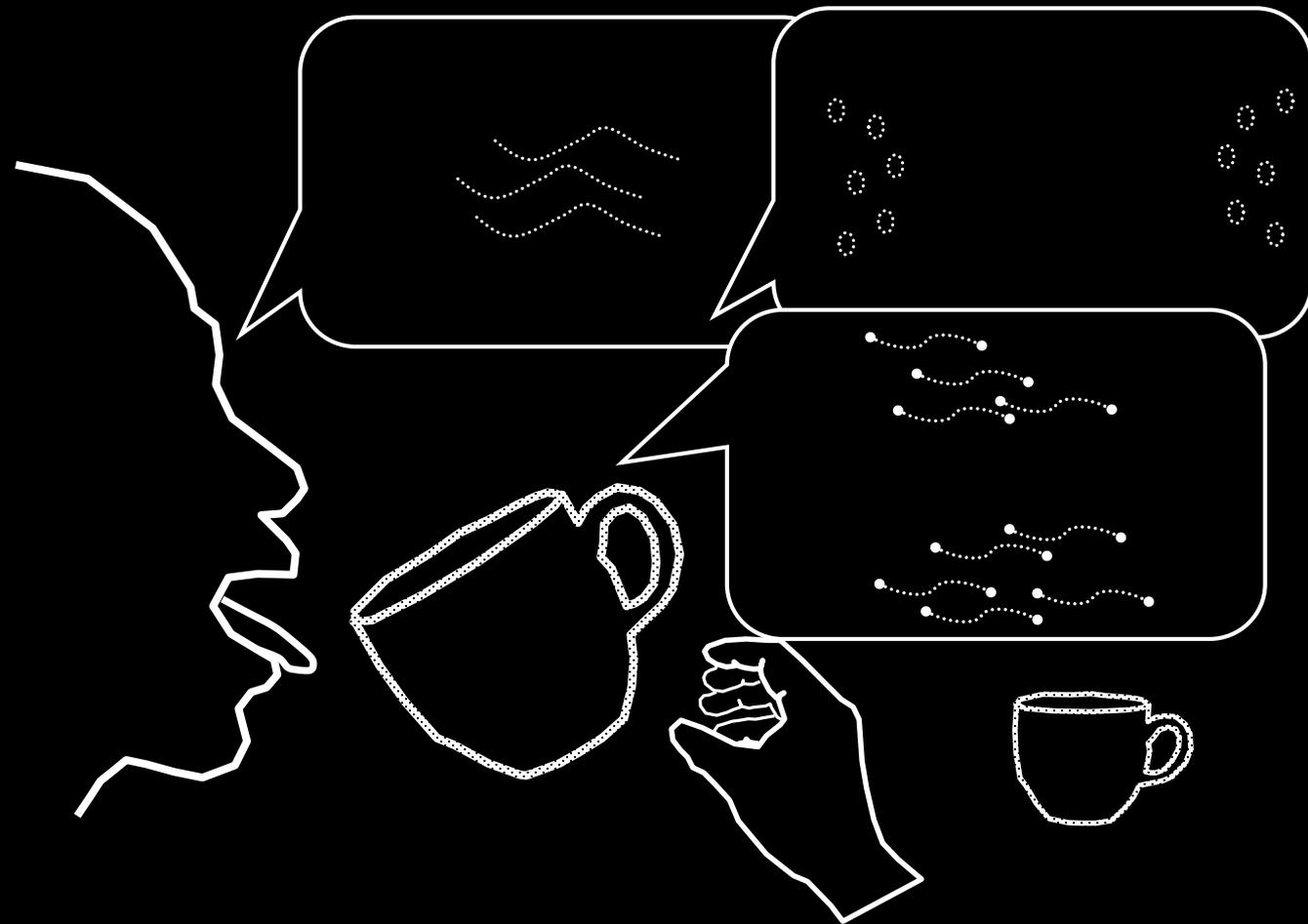


匂いをかぐ



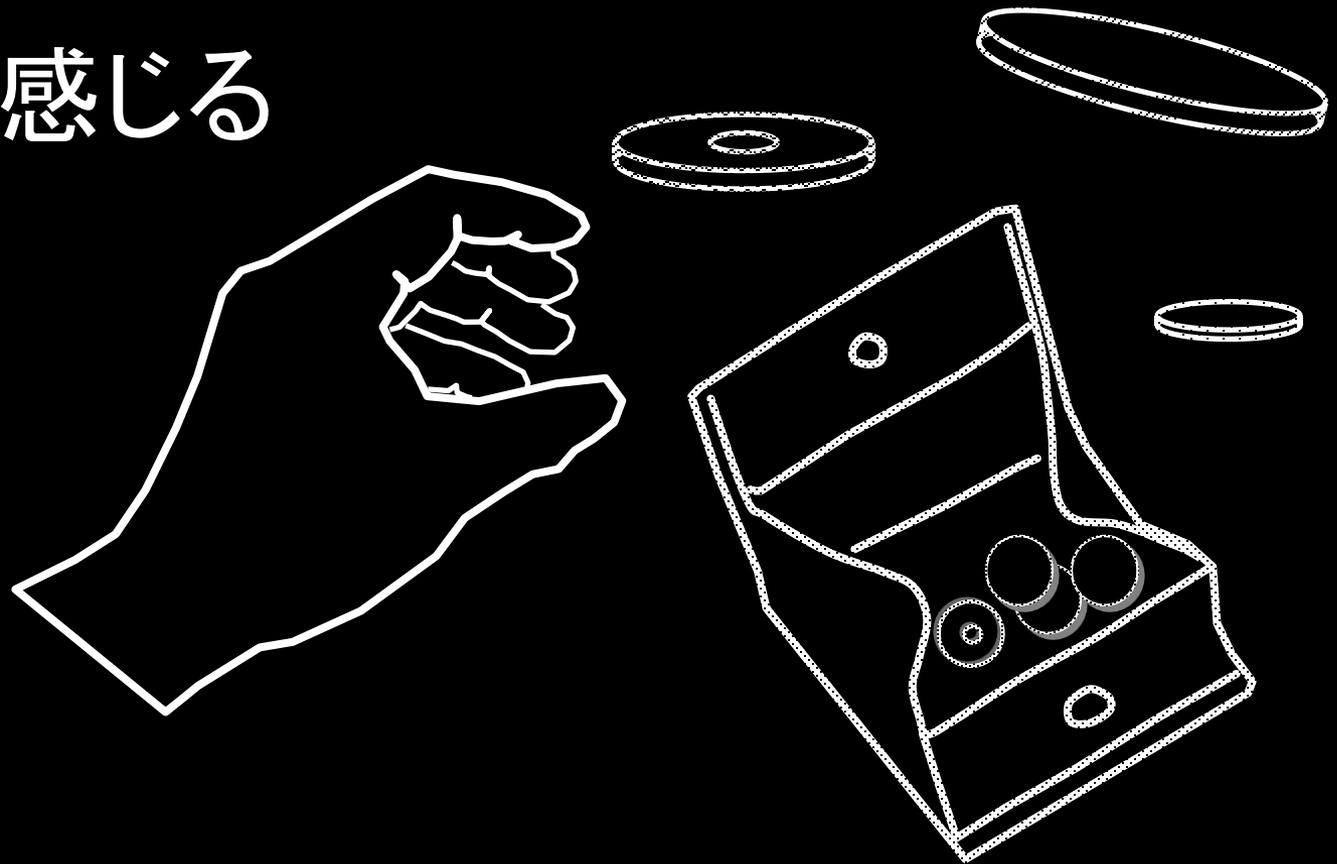
- この香りは何？ どんな感じ？
- この香りから何を思う？

味わう



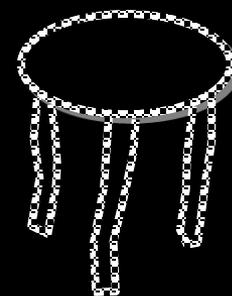
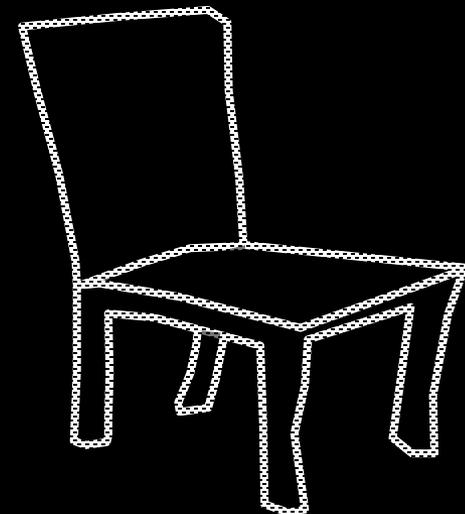
- この味は何？ どんな感じ？
- この味と、あの味は、似ている？ 違う？

指先で感じる

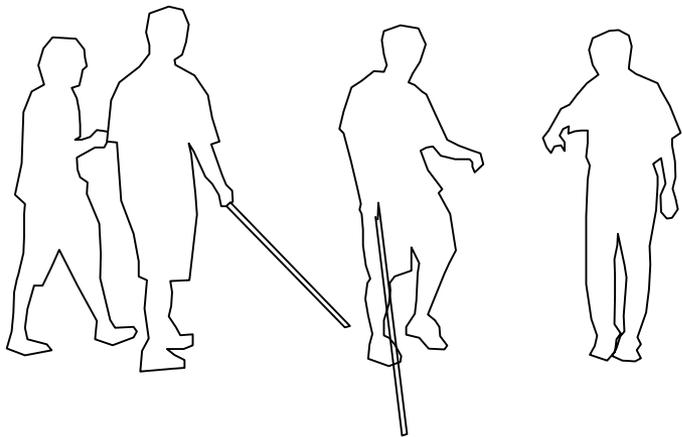


- この手ざわりは何？ どんな感じ？
- 欲しいものを、取り出せる？

いろいろなイスに
すわる

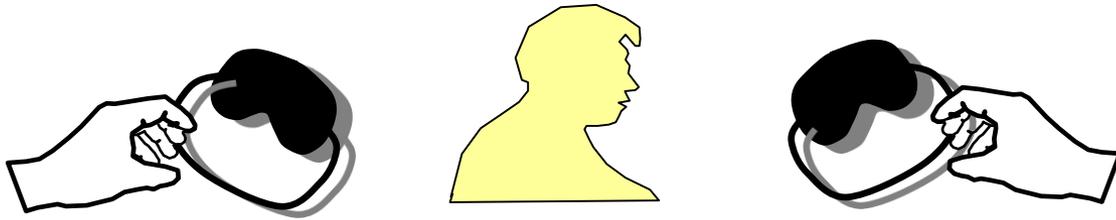


- あっ、半年前に、このイスにすわったことがある！

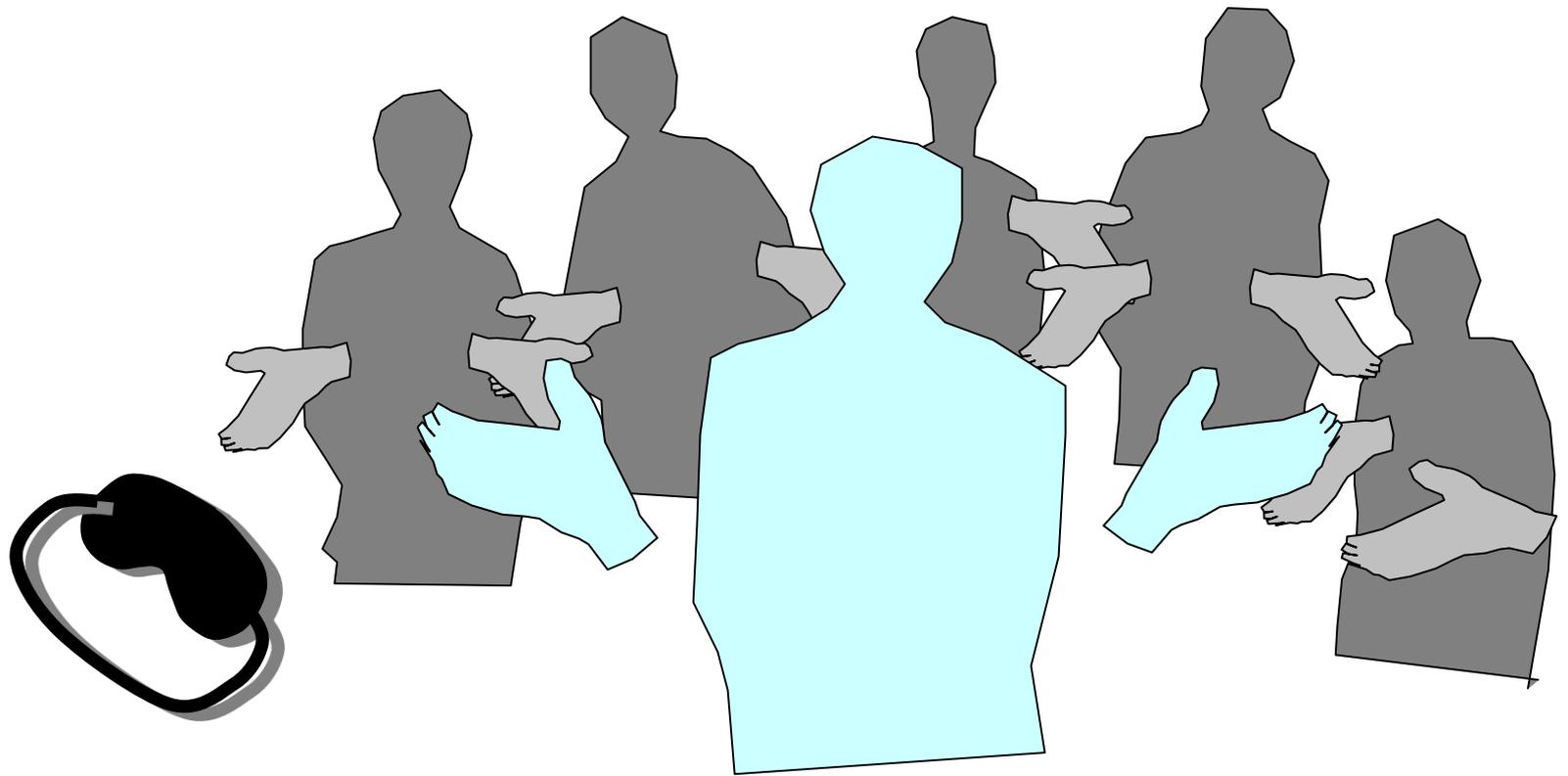


8

再び、見える世界へ

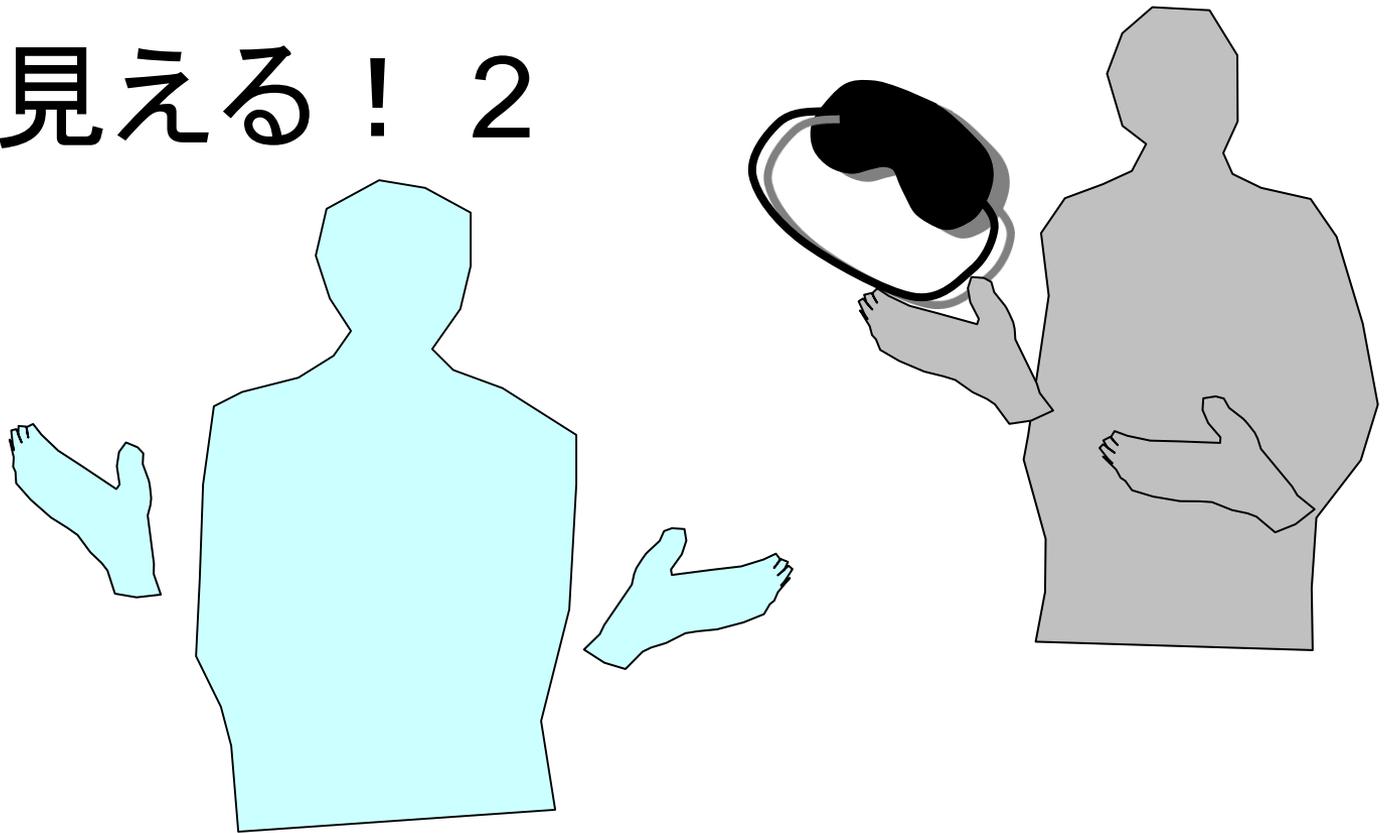


また見える！1



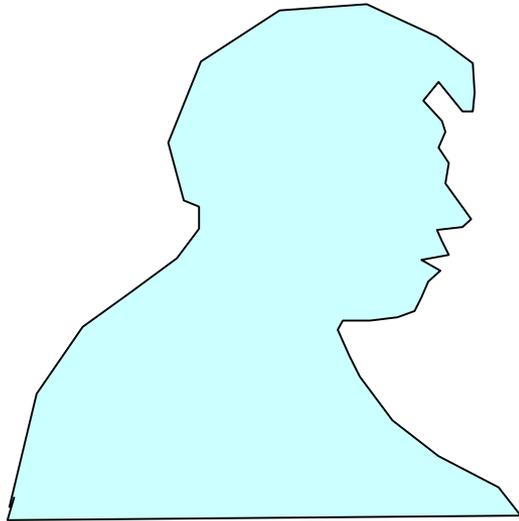
- 見える！って、こういうことなんだね。

また見える！ 2



- 見えない間、私を助けてくれて、ありがとう。
- 今度は私が君を助ける番だよ。

また見える！ 3



みぎいっぽまえに“だんざ”だよ。

みぎつけて！

いま、どんなかんじがしている？



- ぼくが見えないときに、君が差し出してくれた手、そして、君がかけてくれた声、……。ずっと忘れないよ。ありがとう。

冊子の成立と構成

1) 本冊子の出発点

この冊子の出発点になったのは、1995年1月に著者(守山)が描いた「横断歩道を渡るときの図」です。当時、著者は長崎で白杖歩行訓練士である永井和子氏からアイマスク下で白杖により歩行する訓練を受け、新たな体験をしていました。たとえば道を横断したいとき、横断歩道の手前で車音に耳を澄ませていると、横断歩道の信号が青になり、左右から来ていた車が停止した瞬間、前方の車音がフッと消え、そこに横断できる空間が出現したことが、雰囲気で見えます。このような初めて体験する状況での、新鮮な感覚を忘れないで記録しておこうと、真っ黒な背景に、音の変化を白い矢印で書き込みました。描いた図を永井氏に見ていただいたところ、「ガイドボランティアや白杖歩行訓練士を志す人の入門に役立つのではないかと」助言をいただきました。その後、アイマスク下の歩行でさまざまな状況に出会う度に、「この体験は、図示したらどうなるか」と考えるようになりました。しかしそれらは、すぐには形になりませんでした。視覚を失った状況での多様な状況を、分かりやすく整理することが困難だったのです。また当時のパソコン環境では、背景を真っ黒にした図を作成・印刷するのは容易なことではありませんでした。

2) 本冊子の成立

学生実習を継続する中で、混沌とした体験は少しずつ整理され始めました。大きなきっかけは、97年以来、福岡での実習を援助／指導いただいている山田信也氏(白杖歩行訓練士;当時、福岡視力障害センターに、現在は函館視力障害センターに所属)から、視覚障害下で、視覚以外の様々な感覚が新たに働き出す過程の系統性を教えていただいたことです。山田氏はこの過程を“感覚の目覚め: Sensory Awakening”¹⁾と名づけ、理論化しておられます。

Sensory Awakeningの考え方に触れて、状況と感覚を手がかりにすれば、アイマスク下の体験を整理できることが分かってきました。視覚以外の感覚中、特に重要な聴覚の位置づけや、実習における音情報の取り扱いについては、九州芸術工科大学で視覚障害者の音による環境認識を研究しておられた永幡幸司氏（現在、福島大学に所属）から、貴重な助言をいただきました。このようにして適切な助言に接しながら学生たちと経験を重ねることで、本冊子が形を成し始めました。

3) 本冊子の章立て構成と発想

この冊子は8章から成り立っています。第1章と第8章は、見えない体験への導入、および終了の部分です。見えない体験の実際は、第2章から第7章までです。

第1章；「見えない」時の体験は、多角的なもので、それを分類することは、簡単にはできません。見えないと、不安に襲われたり、絶望感を持ったりします。その一方、適切な指導者に適切な助言をもらうことができると、見えない中でも自分の印象や考えを整理することができます。見えないなかで、ただ混乱するだけでなく、落ち着いて、一步一步先に進むことができるようになります。

第2章；見えなくなったとき、その場の様子を把握できないと、立ち上がるのも不安です。しかし、見えなくても、私たちには手があります。この第2章は、手で物を見ることの導入を示します。もちろん、点字を読めるようになったりするには、トレーニングが必要です。しかし、特別なトレーニングをしていなくても、手で触れることから、私たちは多くのことを知ることができます。特に22頁から24頁にかけては、目の前の物体を手で触れたときに起こる二つの分かり方を示しています。23頁の分かり方は、分析的です。すなわち、触れて分かったことを一つずつ頭の中で組み立てて行き、筋道を立てて、触れた物が何かを推論して行きます。一方、24頁の分かり方は、総合的なものです。触っているうちに、突然に、それが何かは頭に閃くような分かり方です。

アイマスクをかけて、いろいろな物体に触れる実習は、1995年以来行っていますが、実習者に触れながら感じることを声に出してもらい、それを記録して分析した結果、二種類の分かり方が現れてきました²⁾。なお、本冊子の本文ではそのことに言及していませんが、永幡氏の研究によれば、視覚障害者が音から環境を認識する際にも、二種類の分かり方があります³⁾。アイマスク下における認識を考える上で、興味深い指摘です。

何となく物に触れるだけではなく、指や手の動かし方を工夫すると、手で周囲を探索することができるようになります。26頁の探り方1は机上の物体を探るときに、方向を時計の文字盤に見立てて手を動かす動かし方、27頁の探り方2は自動販売機のような大きな対象物がどうなっているか、を探るときの手動かし方の例です。山田氏からも永井氏からも、手や指の動かし方について様々な助言を受けましたが、これら二つの探り方は基本的なものと言えます。

第3章； 立ち上がって移動を試みるときに、どのように援助してもらったら、あるいは、どのように援助してあげたら、よいでしょうか。手引きの方法(手の引き方／手の引かれ方)には、もちろん定型的なやり方があります。しかし、山田氏も永井氏も、学習者に手引きの方法を教えるときに、最初から定型的な方法を教えるのではなく、いろいろなやり方を試してみる試行錯誤の時間を持つことが常でした。簡単なことであっても、自分で行って見て、自力で最適型を発見できると、状況への対処能力が向上します。この第3章でも、読者に手引きの試行錯誤を勧めています。

第4、5、6章； 屋内で移動するときの基本的な設定として、廊下(第4章)、広い室内(第5章)、その他の屋内(第6章)を扱っています。95年以来、学生実習を通して多くの屋内歩行を体験して来ましたが、ここでは、それらの体験の代表的なものを、簡略化して示しています。

第7章； 聴覚や一般的な触覚よりも、さらに日常生活に密着した感覚として、嗅覚、味覚、指先の触覚、および身体感覚を取り上げています。このような感覚の取り上げ方は、上述したSensory Awakeningの考え方から示唆を得ています。

実際の学生実習では、山田氏の準備による様々な種類の紅茶の香りや味に接した上で、その印象を話し合い、自分の感じ方と友人の感じ方とを比較することが、試みられました。なお、最後の“身体感覚”（いろいろなイスにすわる）は、95年に始め、97年からは系統的に行っている項目です。「あっ、半年前に、このイスにすわったことがある！」は96年の長崎におけるアイマスク下歩行実習で、見えないまま公会堂に入り椅子に座った一学生が、実際に発言したことです。

第8章； 実習を終えてアイマスクを外した学習者は、「一口には言えないけれど、とても貴重な体験／学習をした」という印象を持ちます。人間に対し、また環境に対して、より深い関心を示す場合が多いようです。後述する学生N君のように「この実習から、愛を学んだ」と発言した学習者もいました。このようなアイマスク実習の特徴を第8章にまとめました。

1995年から8年間の学生実習での経験から、本冊子が生まれました。しかしここで扱った室内での体験は、視覚障害体験のごく一部に過ぎません。屋外では、さらに多様な体験をすることができます。97年以来の実習では、山田氏に福岡市内の繁華街で様々な歩行コースを設定していただき、永幡氏からの助言も得て、音や匂いを手がかりに歩行する感覚オリエンテーリングを実施し、都市環境と人の移動や健康について多くのことを学びました。これら屋外や路上での学習体験を同様の冊子にすることが、著者の次の目標です。

参考文献；

- 1) 山田信也. 視覚障害者の日常生活援助. 高橋 広、編. ロービジョンケアの実際. 東京:医学書院、2002;77-83.
- 2) Moriyama, M., Yamada, S., Inoue, S. Tactile awareness of medical students through the process of sensory awakening. The 9th International Mobility Conference Proceedings 1998; 345.
- 3) 永幡幸司. 視覚障害者が音から場所を特定する過程について. 音響学会. 2000; 56(6):406-417.

おわりに

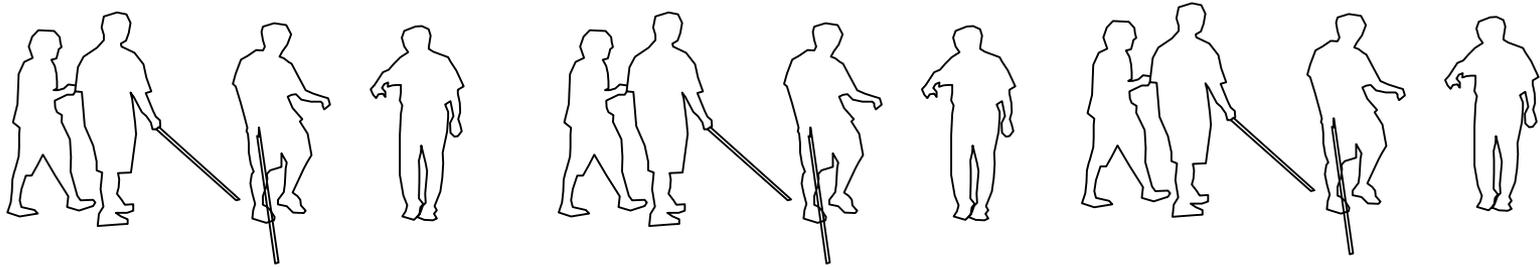
健康で当たり前で生活する人が、障害や病気を持つ人の立場を学ぶにはどうしたらよいでしょうか。1991年に米国イリノイ大学で模擬患者の試みに出会って以来、著者は擬似的な疾病体験に関心を持ち始めましたが、94年になって長崎大学医学部理学療法部で行われて来た高齢者体験に出会いました。ホームセンターから購入したプラスチック製の雨どいを曲げて体に装着し関節の動きを制限したり、水中眼鏡のプラスチック・レンズをサンドペーパーでこすって見えにくくし、それを装着して行う手作りの高齢者疑似体験は興味深いものでした。しかし体の機能は一部分が障害されてもつらいものです。複数の機能制限を“高齢者体験”として組み合わせる前に、より深く個々の障害の意味を学ぶ必要はないでしょうか。そう考えた著者は、長崎県身体障害者更正指導所におられた太田勝代氏に、94年11月に永井和子氏を紹介していただき、視覚障害の世界に目を開かされました。95年1月から永井氏の指導で視覚障害の状況を体験したことは、著者の障害研究の原点になっています。

アイマスク体験が、医療と社会について学ぶ社会医学実習に適していると気づいた著者は、95年夏から学生実習にアイマスク体験を取り入れ、96年6月に大阪であった第5回視覚障害リハビリテーション研究会で、学生T君に実習の成果を発表してもらいました。同研究会でお会いしたのが山田信也氏です。翌97年に福岡へと仕事の間を移した著者は、山田氏の援助を得てアイマスク実習を再開し、現在に至っています。この間60名以上の医学部学生に同実習を体験してもらい、確実な手ごたえを得て来ました。

96年夏のアイマスク実習を体験した学生たちはその後、長崎の視覚障害者グループが行った原爆資料館見学に同行し、視覚障害の意味をさらに深く考える機会を持ちました。99年の実習では学生N君が印象に残っています。実習発表会で最後に登場したN君は「自分たちがこの実習から学んだことは要するに・・・」と述べたあと、赤いチョークを取り上げ、黒板一杯に“愛”と書いてくれました。学ぶ人にかげがえのない印象を残すアイマスク実習は、今後ますます広く取り入れられていくでしょう。この冊子が特にアイマスク体験の最初の段階で、体験をより有意義なものにするために役立つことを願っています。

謝辞

本冊子の元になった福岡大学医学部での学生実習において、ご協力いただいた白杖歩行訓練士の方々、ご支援いただいた高橋 広氏（柳川リハビリテーション病院眼科）、および参加的な触知実験の進め方についてご討論いただいた我妻則明氏（岩手大学教育学部）に心より御礼申し上げます。



追記

福岡大学医学部公衆衛生学教室グループは、視覚障害の体験に関する学生実習を発展させる一方で、そこからの教育的ならびに研究的な関心を育ててきた当該教室のプロジェクトに関連する人々で、以下のメンバーを含みます； 守山正樹、牛島佳代、田中景子、三宅吉博、荒川雅志、林 姫辰、嘉悦明彦、柴田和典、福島哲仁、井上晴豪、坂本憲治、山本和子。

なお本プロジェクトは文部科学省科学研究費補助金（基盤研究（C）（2）、No.11670396、1999-2001年）からの補助を受けました。

初めての視覚障害体験

非売品（方法の試行・検証・普及に向けて）

無断転載を禁ず

2003年1月10日 第1.0版 1刷発行

著者 守山正樹、福岡大学医学部公衆衛生学教室グループ

発行所 福岡大学医学部公衆衛生学教室

〒814-0180 福岡市城南区七隈7丁目45-1

TEL 092-801-1011 内線3315 FAX 092-863-8892

http://www.med.fukuoka-u.ac.jp/p_health/

印刷 城島印刷有限公司(福岡市中央区)

ISBN4-901961-03-9 Printed in Japan