

歩行訓練と私

白杖歩行訓練を振り返って

藤川 由里子



■ □ ■ 謝 辞 ■ □ ■

どんな世界でもエキスパートというのは大変なことだと思う。歩行訓練士の先生方は、その修業時代に自らアイマスクをつけて白杖を持ち、歩く訓練をするのだそうだ。だから、見えない・見えにくくて困り、苦労している視覚障害者の不安や恐怖、ためらいや不信を全てご存知だ。見えない・見えにくいがための不便、不安を少しでも軽減できるようにと、様々な技術や工夫を、惜しげも無く、忍耐強く指導して下さるプロフェッショナルなエキスパートが歩行訓練士なのだ。私は訓練の中でそれを理解し、初めて知ったその職業に対して尊敬の念が強まった。

私の受けた歩行訓練は 16 ヶ月、毎回 2 時間をおよそ 65 回、すなわち 130 時間…歩いた距離はおおよそ 250km にもなるだろうか。先生は、私が白杖を正しく使い安全に歩けるようにと指導して下さった。130 時間を共に、気配を消して私の後ろを歩き、細心の注意を払って安全を確認しながら見守り、手がかりを見つけ、それについて詳細に、言葉を尽くして説明して下さった。

残念ながら、もう私は先生の顔は見えない。しかし、毎回の訓練後、その日の手がかりや注意事項を懸命に思い出しながら、パソコンの読み上げソフトを使って書いたメモがある。そこには教えて下さったこと、自分の行きたいところへのルートや手がかりが、全て記録されている。いつでもパソコンで、メモを読み上げさせて確認できる。文字通り、これから一人で歩いて行くためのお守りだ。

白杖歩行の、最初の一步から今日まで、忍耐強く指導して下さった歩行訓練士の先生、日本点字図書館・自立支援室の皆様、心からの感謝と深い敬意を申し上げます。ありがとうございました。

2020 年 4 月 12 日 藤川由里子

■ □ ■ 目次 ■ □ ■

■ 謝辞	P2
■ 第一歩 卒業・羽田空港	P4
■ 第二歩 自己流の大ピンチ	P6
■ 第三歩 座学	P8
■ 第四歩 基本訓練	P10
■ 第五歩 三ヶ月目の壁	P12
■ 第六歩 ブレークスルー	P14
■ 第七歩 ルート歩行	P16
■ 第八歩 小さな自立	P18
■ 第九歩 聴覚と触覚	P20
■ 第十歩 チャレンジ	P23
■ 終章	P25
■ 訓練記録	P27
■ あとがき	P28
■ 付録・点字修行	P30



■ 第一歩 卒業・羽田空港

電車がゆっくりとホームに到着しドアが開いた。私は電車とホームの間を白杖で確認し、ホームに軽く杖を突いて“その位置に”右足を出して電車から降りた。「このホームは、ホームドアがあったな～、ありがたい！」と思いながら、まず左を向いて歩き始める。周りは先を急ぐ人の足音、キャリーケースを引っ張るコソコソの音、たまに、ゆっくりと白杖を左右に振って歩く私を、軽く押しよけるようにして追い越していく人もいる。「大丈夫！人の流れは改札に向かっているんだから。左右の肩幅の広さに均等に白杖を振り、その振り幅の真ん中に位置していれば、まっすぐ歩いているはず」と心を落ち着けて、顔はまっすぐ前に、背筋を伸ばして歩き続ける。

自動改札に着いた。ICカードをタッチすれば改札を抜かれるのは、何とありがたいことだろう！と、私はいつも小さな感動を感じる。さらにまっすぐ歩いて行くと、ゴトゴトというかすかな機械音が聞こえてきて、上りエスカレーターが近いな…と思う。エスカレーター前には、金属の床があるので、杖の先で容易に“床面の感じ”の変化が分かる。ゆっくりとエスカレーターギリギリまで近づき、左手の甲でエスカレーターのベルトを確認して、足下はちょっと靴先を上げると、エスカレーターの動きが感じられる。杖を前にすべらせ、手はベルトをつかみ、スッと乗る。「大成功～！」と心の中で一人拍手する。同じように、降りるときもエスカレーター終わりの傾きを感じれば、降りる位置は容易に分かるので、杖を先にスッと出して降り、ゆっくりとまた歩き始めるのだ。

先生に教わった、頭の中にある“手がかりリスト”を次々に思い出しながら進んでいく。

「まっすぐ行くとしばらくして、天井がものすごく高く感じられる」（頭上がパーン！と開けた。きたきたっ！）

「杖を右に振った時に金属っぽい線が出る」（あつた！この線の右側はベンチで人が座っているらしい）

「案内所カウンターの左端に杖が触れる」（見つけた。今日は調子いい）

「そこから少し進むと、横切る点字ブロックが出る」（ここで左を向く？いかん！忘れた！あわてない！）

「左を向いて、点字ブロックの右側を、杖先でブロックを感じながら伝って歩く。右手側の二つの太い柱を過ぎ越す」（コレ、結構難しい…右側の柱が出た＝詰まった感じ、抜けた＝開いた感じをよく感じ分けなきゃ

ならない)

「柱を過ぎたら、2時の方向に上りエスカレーターの機械音」(時計の2時方向という言い方を考えた人、天才!)

「上りエスカレーターを降りたら、10時方向に進むと中央通路の長い誘導ブロック出現」(さすが公共施設だね。広々した通路にまっすぐ伸びる点字ブロック。気持ちいい〜!)

「まっすぐ進んで、2番目の横切る点字ブロックとの交差点見つける」(あら!前に出した杖が、人の足らしきものをつついてしまった…ごめんね。でも点字ブロックの上は明けておいてね…あら外国の人みたい?)

「点字ブロックの交差点のところでそのまま2時方向へ進むと柱」(人に杖を引っかけないように用心用心)

「搭乗者出口3番。目的地」(やった、着いた!でも、まだ帰りもあるから高揚感はほどほどにしましょう)

私は空港の雰囲気が大好きだ。長らくご無沙汰していた羽田空港の、楽しげなざわめきを聞くのは何年ぶりだろう?振り返って、訓練中は気配を消してずっと後ろから見守っている先生、すなわち歩行訓練士の先生にお礼を申し上げた。

「訓練を始めたときには、まさか再び羽田空港に一人で来られるようになるとは思いませんでした。今度、私のことをずっと心配している親友を、空港でお迎えます。歌舞伎座や音楽会にも案内できます。

きっとびっくりすることでしょう。いろいろなところを歩けるようにして下さって、本当にありがとうございます。」

先生はいつものように穏やかな様子だった。私は、歩行訓練はこれで無事に卒業だなと思った。

■ 第二歩 自己流の大ピンチ

「あれ？これって老化現象かしら。それとも老眼が進んだのかな？」

目の前に直進してきた自転車に、真正面からぶつかって怪我をした。ぼんやりしていたわけでもないのに、自転車が見えなかった。足下のゴミ袋に気づかず蹴っ飛ばして、「おいおい、不注意だよ」と夫にあきれられてしまう。外に出れば、まぶしくて視界が真っ白になる。老親の様子を見に行った帰り、夜道で電柱にぶつかり、小さな段差が見えなくて踏み外し、足首を捻挫する。50歳を過ぎた頃、こんな「ヒヤリ・ハッと」な事が続いていた。

眼鏡が合わなくなってきたのだらうと思い、珍しくメガネ屋ではなく手近な眼科医院へ行った。診察後、そのまま大学病院への紹介状を持たされた私は、頭の中を？マークで一杯にして途方に暮れていた。

いろいろな検査や診察が進み、病名が確定し、障害者手帳交付まで、あれよあれよという間に事は進んでいった。何回目かの診察の時、病院の眼科医が「藤川さん、できれば白杖持った方がいいですよ。白杖に大きめの鈴とつけて、チリンと音出して周りに分かるように工夫している方もいらっしゃいます。ではまた3ヶ月後に…」と言ってその日の診察が終わった。

こう言うては何だが、私は初老のオバサンではあるけれど、ものすごく『ええカッコいい』で、“超”のつくほど『負けず嫌い』な性格だ。医師から「白杖を持て」と言われれば、しょうがない…どうやって調達するか？と考えないでもない。しかし、白杖をどうやって使えばいいのか皆目見当もつかない。ただでさえ恥ずかしいのに、白杖に鈴をつけて、山伏よろしくシャリンシャリンと鳴らしながら歩くなんて…ダメだ、できない…。

幸い私は、パソコンに慣れていて調べものが好きだ。今回降ってわいた異常事態についても、病名、予後、患者会、福祉制度等々について検索し、手当たり次第にインターネットの大海から情報を漁りまくった。情報は驚くほど少なかったが、まだ少しでも見えるうちに、いろいろと知っておきたい…という悲しい感情もそこにはあった。

白杖はインターネット経由で購入した。どんな長さ、材質がいいのかさっぱり分からないから、「身長160cm、白杖、適当な長さ」のような検索ワードを入れて、そこに出てくるわずかな情報、視覚障害者の

ブログなどを読みあさって、「こんなものかなあ」と思いながら調達した。郵送で届いた折りたたみの白杖を伸ばしてみても驚いたものだ。

「110cm ってコレ、長くない？」ととりあえず、ぶら下げるように持って、怖いと思う階段のところなどは、そっと前を探るようにして確認してみた。何よりも助かったのは、白杖を持っていると、人がよけてくれる。しかしその頃は、ある程度人の表情が「見えて」しまっているので、じっと見られたり、振り返って見られたり、たまにチッ！と顔をしかめたりされるのを見てしまっては、『ええカッコしい』な私の心は傷ついた。

全盲の人ではないのに白杖を持っているという後ろめたさも否めなかった。まちなかの知らない人だらけのところなら、白杖を持っていても何とか気持ちは保てていたが、近所の商店街、老親や親戚、友人達のいるところでは、とても白杖を取り出すことはできなかった。

人に会う前や帰宅前の最寄り駅で白杖を折りたたみ、トートバッグの底にそっと隠して『ええカッコしい』を貫く日々が2年ほど続いただろうか。

ある日私は、大好きな歌舞伎座に出かけた。もちろん“知らない人”だらけの電車で行くので、白杖をぶら下げて、見えにくい目をこらし、不安なところは手で触って確認という危なっかしい道中である。ある駅のホームは、乗車待ちの人で長い列ができていて、そこにはホームドアは無かった。列の最後尾がどこなのか分からず、私は「すみませ〜ん。ごめんなさい。」と言い、人を避けて歩いていた。ふと方向感覚が無くなった。あっ！と気がつくと私の右足は反対ホームの宙に浮き、大柄な男性が私を抱え込んでいた。私の頭の中は真っ白だった。

ホームからの転落未遂。このことは誰にも言えない。もし言ったら、もう一人で外出はさせてもらえないだろうと思った。私は、自分の状態が、『ええカッコしい』や『負けず嫌い』では到底克服できないものであることが、冷厳な事実を通して分かったのだった。白杖をただ持っているだけではダメなのかもしれない、と。

■ 第三步 座学

2018年12月始め、私は日本点字図書館・自立支援室の一室で先生を待っていた。“あの”ホーム転落未遂から半年以上は経っていた。その間、表面は普段と変わりなく主婦をし、老父の介護の一端になってすごしていたが、心は暗闇をさまよっていた。

自分の身に起きた「視覚障害」に、どう向き合えば良いのか、誰にこの微妙な気持ちを話せば良いのか分からなかった。『ええかっこしい&負けず嫌い』が負の方向へ振れると、SOSを出すべきところを、全て一人で抱え込んで気持ちが病み、膿んでいく。

ほんの気晴らしに、「点字のお教室でも行ってみようかな」と思えたので、ネットで検索したら日本点字図書館が出てきた。自宅から電車一本で行けるところだったので、夫と二人でどんなところか見に行った。

点字教室のことを聞いたら、自立機能訓練（白杖歩行・点字・パソコン等のICT訓練）についての説明もして下さった。その時は何のこともサッパリ理解できなかったが、後々それがきっかけとなって、住んでいる区の福祉事務所につながる事ができた。いろいろな手続きを一つ一つ根気よく進めて、ようやく訓練初日を迎えたのだった。

歩行訓練を担当して下さるのは、たぶん私と同年代の歩行訓練士だった。互いの自己紹介が済み、先生は白杖を使った歩行について穏やかに話を始められた。この時の一時間半に満たない座学が、その後の訓練の大切な骨格となった。私は、見えにくい目を凝らして、大判のノートに黒いマジックペンで、直径2cm位のひらがなを羅列して、先生が話されることをメモし続けた。以下、当時のメモである。

■ □ ■ 白杖歩行で大切な7つのこと ■ □ ■

- ① 白杖は「見えない人（全盲）」だけではなく「見えにくい人（ロービジョン）」も持てる。何の証明書もいない。
- ② 白杖を使用することは、「2歩先の足下の状態を知る」、「危険なものに対するバンパー」、そして「視

覚障害者であるということ、周りが見て分かる」の三つの役目がある。

- ③ 白杖は、人差し指を伸ばして“握手するように”握り、おなかの前で構える。肩から肩 + 2cm の幅、高さ 2,5cm に浮かせ、手首でリズムよく振る。右足を出したら杖先は左へ。左足出したら杖先は右、と振る。
- ④ 歩く速さはゆっくりと。杖先に何か異変を察知したときに、「すぐ止まることができる」速度で歩く。
- ⑤ 視線は遠くに、まっすぐに、背筋を伸ばしてリラックス。かがみこんで下を向かないように。
- ⑥ 周囲の音を聞いて道を想像する（車の直進や横切る音、自転車の通り過ぎる音、人の話し声や行き来の足音、店や公園、学校、電車の音など）
- ⑦ 分からなくなったら、まず止まる。人に援助を求めることの大切さ。（人に聞く。人の手を借りる。）

■ □ ■ 視覚障害者にとっての 3 つの危険地帯 ■ □ ■

- ① 交差点
- ② 階段
- ③ 電車やバス等、公共交通機関での乗り降り

■ □ ■ 事故が起こるときの 3 つの状況 ■ □ ■

- ① 歩くこと“だけ”に集中しているとき
- ② あわてている、急いでいるとき
- ③ 注意散漫、疲れている、あるいは考えすぎて、周りの状況を把握しきれていないとき

帰宅して、「えらいことになった…命を守るためのお稽古が始まってしまった」と思った。私は若い頃からお稽古事をしていて教師の経験もあるので、真剣にお稽古をすることの楽しさもつらさも大切さも、ひとつひとつ経験している。「お稽古事の最初の 3 ヶ月は、とても大事だ。欠席しないようにして集中しよう！見えなくなっていく今、生活で使える技術を身につけよう」と決心したのであった。五十路の手習いの壁は、想像もつかない高さに見えた。

■ 第四歩 基本訓練

最初の 2 ヶ月半は、毎回 2 時間の訓練時間を「手引きで歩くこと」と「白杖の基本操作」の二本立てで、訓練が進んでいった。時間中、時々休み時間があり、先生と短い雑談をすることもあった。

【手引き歩行】 手引きは、ただただ感動しかなかった！先生の右肘ちょっと上を自分の左手で軽くつかみ、少しだけ下がった位置をキープして歩いていく。自立支援室の屋内から外に出て、歩道、横断歩道、狭いところ、広い道、大きな公園と歩き回る。何てラクなのだろう！久しぶりにスイスイと歩いている感覚に、自分が笑顔になっていくのが分かる。もっともっと速く歩きたいと思って、先生の腕を押してしまうほどであった。それに、階段や横断歩道の前は無論のこと、ちょっとした段差やスロープの前でも、状況を知らせる言葉の説明がちょこっと入り、今どんなところを歩いているかも、こちらの気が散らない程度に言葉がけがあるということにも、驚いて感動した。

とにかく見えにくくなってからは、「危ない！」という声と共に手を引っ張られ、大事を取って後ろから抱えられるようにサポートされ、病院では白杖を預けて、両手を前に出して看護師さんに「あんよは上手」方式で、ソロソロと誘導されてばかりいたので、本心では人の助けを頂くのが苦痛だったのだ。このステキな方法は、いずれぜひ家人にも教えていただきたいなあ…と思ったものだった。（追記：夫は訓練の授業参観を希望して、後日訓練を見学する際、手引きの基本を先生からレクチャーいただいた。40 分程のレクチャーで大変革を遂げた。夫なりに理解したのは「押さない・引っ張らない・黙り込まない」とのことだ。）

【白杖を振る】 初めて白杖を購入してから歩行訓練を受けるまでの 4 年間、私は 4 本の白杖を買って使った。1 本目は、いわゆる「シンボルケーン」というのだろう、1m にも満たない細～いもの。これは、道の表面に突っかかってばかりなのと、短すぎて何だか使いにくく、半年ほどでお蔵入りした。2 本目と 3 本目は、110cm の折りたたみ式で、ちゃんとグリップもついている本格的な感じのものだった。インターネットの海からすくい上げた、わずかな記述から、自分の身長 160cm に対して良さげな長さなのではないかと思ってネッ

ト購入した。

この2本は、少しか（30cm位）左右に振ったり、前に差し出して路面や段差を探ったりして使っていたが、通り過ぎる自転車に巻き込まれて折られたり、横から出てきた自動車に“踏まれて”折れたりして処分となった。4本目は、115cmの折りたたみ式で、前者の2本と同じシリーズを購入。なぜ115cmになったかという、110cmが売り切れていたからだった。最初は、「人から見えないように」短いものを持ち、自分の目が見えなくなっていくのが進むにつれて「あ〜…もういや！」と少しずつ白杖が長くなっていく…訓練当初、私が使っていた白杖は、この折りたたみ式115cmだった。

さて、どんなお稽古にも基本練習があるが、白杖歩行にも大切な基本練習があった。それは「白杖を振る」ということと「白杖を振りながら歩く」ということだ。点字図書館近くの静かな住宅街で、先生は説明を始めた。この基本に関して、先生は決して曖昧な状態にせず、穏やかにキツパリと、何度でもチェックされての指導だった。

※グリップを右手の人差し指を伸ばして握手するように握る。エンピツのように持ち、杖を立てる時もある。

※白杖をお腹の中心辺りに構える。

※左から右の肩幅+2cmで、手首を使って左右に杖を振る。

※杖先は2,5cmの高さでキープ。

※右足を踏み出したら、杖先は左へ、左足を出したら杖先は右へと振る。リズムよく振りながら歩く。

もう、何というかビックリ！の世界である。単に歩くことに、こんなに規則があるなんて思いも寄らなかった。「白杖をお腹の前へ構えるのが辛い。右肩が凝って辛い」「左右の肩幅に杖を振る！こんなに〜?!」「大丈夫なのかしら？人の迷惑になるのじゃない?」「杖先の高さ2,5cm?!こまかいっ!」「杖振り足が合わない〜〜！運動神経の悪さが炸裂している自分がかっかり…」等々、声にならない声を飲み込みつつ、杖を振りながら、一步一步と歩き始めていった。

■ 第五歩 三ヶ月目の壁

訓練は、杖振りばかりではなく、だんだんとバラエティに富んでいった。道路の歩道側に書いてある白線を目じるしにして直進する、壁をつたって歩く、交差点を見つける、横断歩道のしましまを（目で見て）見つけ、その先にある信号機を発見する、段差を探る、階段を上る・下りる、壁に向かって歩いて行き「壁の圧（のような感じ）」を感じて方向転換する、障害物を避ける、狭い路地を歩く等々の練習が続いた。

最初の頃、私は自分が「どのように見えているのか。見えにくいのか。」ということ、はっきりと言語化して説明できなかった。ロービジョンという言葉も知らなかった私は、自分の状態が自分自身で理解できずに苦しんだ。今、言葉で説明するとしたら、当時の私はこんな感じだったと思う。

「文字ですか…うまく視界に“はまれば”数文字見えます。でもループがないと解読できません。明るい外では目の前が白っぽくなって、全てがぼやけます。逆光だと何も見えません。見えているようだけど、突然視界に人や自転車が現れてびっくりするので、やっぱり見えてないところがあるのかな？横断歩道の先の信号機は見つけれません。正面からやってくる人や物に激突します。室内でも眩しくて困ります。夕方から夜ですか？とり目です…何も見えません。ポツッと照らす街灯を感じます。何てめんどくさい人なのでしょう」

当時、私はこれらのことを人に言ったら負けだと思っていた。少しでも、ほんの少しでも見えるのなら、私は普通の人のように、てきぱきと何でもできるはずと頑なに思いこみ、見えにくいことを受け入れられなかった。

ある日の訓練で、私は静かな住宅街をわりとまっすぐに歩いていた。冬の陽が逆光になって私は何も見えない。先生から「左右から道が来るところには、白い線で T や十字マークが出ています。それを見つけたら止まってみてください」と指示された。逆光で目潰しをくらっている私に白線は見えない。しかしまっすぐ歩いていくと、横の道路からの“フツと抜ける感じ”や“風の吹き通り”、さらには交差点のかなり前から、左右の道路の音（自転車、車、話し声等）が聞こえてしまっていた。全然見えていなくても、かなり正確にこの課題はクリアできて、“音や風を聞く”というのも大事なのだなと腑に落ちた。そして「あ、できた」という小さな喜びが生まれた。私の貧しい能力の中で、この「音を聞く＝聴覚」は、後々訓練を重ねていくことにより驚くべ

き開花をして、私にとって無くてはならないお宝となったのだが、それはまたずっと後の話である。

【歩けない！】 話を戻そう。様々な基本を教えてもらうことで、私は自分の歩き方を変えないといけないと思った。幸い自宅から自立支援室までを、週三回（歩行、点字、ICT 訓練）通所していたので、自宅から駅までの徒歩 20 分、地下鉄に乗って 10 分、点字図書館最寄りの駅から教室までの徒歩 15 分は「自主練」の時間と決めた。教わったことを思い出しながら、杖を振り、足を出し、段差を確認し、横断歩道を渡る…訓練しているのだから、きっとできるはず！と自分を鼓舞して歩いた。

しかし自主練は、毎度無残なものだった。今まで何も考えずに、度胸だけで押し通して歩いてきた道が、新しいやり方で歩こうとするとわけがわからなくなったのだ。自分なりの手がかりの電柱や柵、手で触れて確認していた生け垣やガードレールが、まるっきり役に立たなくなって難儀だった。

【アイマスク】 そんな混乱の時期、先生から「視覚遮蔽（アイマスク）して歩く訓練をしませんか」と、実に慎重な遠慮がちな問いがあった。私にとって、お稽古の先生がおっしゃることは、その稽古事での必要事項だと認識しているので、答えは「はい」しか考えられなかった。

訓練で度々歩いていた、だだっ広い公園の一角、ものすごい広がりのある道で、アイマスクをして白杖を構えた時、私は「あっ！ダメだ！暗いのはイヤ！」と幼い頃の恐怖心で身体が硬直した。何も考えられず、前方に聞こえる先生の声を頼りによるよると足を運んだ。何メートルも進めずに、何かに杖が当たって身がすくんだ。今まで教わったことが全て、宇宙のかなたへと消し飛んだ。アイマスクで塞がれた目を地面に落とし、何か見えないだろうかともがく。「もし見えなくなった時、ず〜っとこの暗闇なの？それはイヤ！」という、悲鳴のような心の痛みで、アイマスクが涙で濡れた。少しも慣れないうちに 3 回のアイマスク訓練が過ぎた。

訓練が三ヶ月を過ぎたこの頃、私はひどい風邪をひいて一週間家に引きこもった。点字も iPad も白杖にも触れなかった。ええかつこしいも、カラ元気も、負けん気も通用しない、『お稽古事・三ヶ月目の壁』の時期だったのだ。

■第六歩 ブレークスルー

意を決して私は先生に、新しく教わった歩き方で自主練しても混乱するばかりで歩けなくなったこと、通所するために家から駅まですら、怖くて歩く勇気が出ないことをメモに書いて渡した。たったそのくらいのこと、メモなどに書いて出さなくても、ちょっとお話しすれば済むことなのに…。私は怖かったのだ。今の悩みを声に出して話したら、とりとめも無くただ話続け、その末に「訓練をやめたい」と言いかねないと自分が信じられなかったのだ。

「ちょっと基礎訓練を置いておきましょう。まず自宅から駅までを歩けるようにして、藤川さんが行きたいところへ出かけられるようにしませんか。その訓練の中で、必要なことを練習していきましょう」と、先生がおっしゃってくださった時、全身からホッと力が抜け落ちたような気がした。そして新たに驚いたのは、最寄りの駅から自宅までの道を歩けるように、実地訓練してくださるということだった。「え?! そんなわがままってアリなのか?!」と、心底から恐縮しきったものだ。

後々分かったことだが、白杖歩行訓練は、「その人が行きたいところへ、白杖を正しく使用して、その人が使える手がかりを駆使して、安全に行けるようにするため」というのが目標なのだ。ある人にとっては、家から近所の病院へ歩いて行くことだし、お勤めしている会社へ行くことが必要な人もいる、一人で趣味の集いの会場や、電車に乗って音楽会に行きたい人もいる。歩行訓練士の先生は、その人その人のニーズや、歩行能力に合わせた「目的地への安全で最適なルートや手がかり」を考え、視覚障害者へ教えてくださるエキスパートなのだ。

【最寄り駅から自宅ルート】 自宅からの最寄り駅改札で先生を待ちながら、私は落ち着かなかった。これまでの三ヶ月は、通所施設付近の住宅街や公園で、杖を振って歩いたり、点字ブロックを伝ったりという、すぐわかりやすい課題だった。しかし今日は、いつも歩いている、何ならお嫁に来て 30 年以上も歩き慣れている駅が出発点だ。

お稽古を始める前のご挨拶を終えてから、先生はおっしゃった。「とりあえず、いつものように歩いてください。自分は少し後ろから着いていきます」。うわあ! …と思った。前にも書いたように、私はお稽古事の教師

もやっていたので、この「とりあえず、あなたの今を見せてください」というのは、実に重要なポイントなのを知っている。生徒のできること、できていないことを洗い出して、その後の指導計画を考えるための一期一会の機会なのだと、私は思っている。

深呼吸して、最近私を覆っている“怖さ”や“不安”を振り払うように歩き始めた。

一応、できる限りきちんと杖は振って。勢いよくずんずんと。分からなくなっても止まらずに。全てに体当たりするように。不安なところは、しょうが無いから手で確認して…。今から思うと、Oh my God! だ。

私は、駅から自宅への道を3つに分けて、それぞれ駅から「エリア3」→「エリア2」→「エリア1」と名付けている。エリア3は、スーパーや店、小さな工場が入り組み、車やトラックが通過するやっかいな細い道。エリア2は、広々した歩道で、唯一ホッと息抜きできる“お散歩道”、エリア1は、まず信号機がある横断歩道を渡って細い道を抜けると商店街、人も車も自転車も通り、路駐、駐輪何でもござれの混沌地帯である。最近ケアハウスができたので、シルバーカーを押したお年寄りや、車椅子の人もいる。

一通り歩いた後、先生は穏やかに指摘された。

「藤川さん、ゆっくり歩きましょう。杖先に何か異変を感じたら、すぐ止まれる速度で歩きましょう。分からなくなったら止まりましょう。」（この重要な教えが私の身体に染みこむまでに、驚くなかれ、そこから半年以上もかかった！）

それから訓練時間を目一杯使って、先生はエリアごとに、次々と小さな目標物（＝手がかり）を教えてくださいました。「この金属柱から少し右の縁石へ」、「この点字ブロックが終わったら3歩右へ行ってから直進」、「この通りでは、道の右側を歩いて」等々、まるで魔法のように手がかりができていく。私が得意な、ちょっとした“抜け感＝横からの道”を感知する方法や、聞こえてくるマンホールの流水音なども、手がかりに加えてくださいました。駅から自宅を2往復もして、その日の訓練は終了した。

教わった「マイ・ルート」は、“見えている人”からすると少し変わった動線のようなのだ。しかし、見えにくい（見えない）私にとっては、この日以降今に至るまで、これ以上の安心と確実さは考えられない道となった。家から駅まで、何の不安もなく歩けるようになったこと…その初めての感激は、一生涯忘れないことだろう。

■第七歩 ルート歩行

訓練のために、先生から「ひとりで行きたいところをお知らせください」と言われて、私は『今、本当に行きたいところ』を真剣に自分に問いかけた。まず行きたかったのは、足が遠のいていた歌舞伎座だった。もう一度、大好きな歌舞伎座での楽しいお芝居や素晴らしい音楽に触れて、うきうきするような雰囲気、誰にも気をつかわずに、ひとりでゆっくりと楽しみたい！と心から願っている自分がいた。

【電車と階段と人混みと】 訓練には通所しているので、私は駅の構内を歩き、電車に乗るのは何となくやっていた。しかし、訓練の第一重要事項である「安全」であるかどうかは、先生のチェックを受けないと到底分からない。

白杖を振るのに頭がいっぱいで、次にどの方向へ行くかしか考えていなくて、度胸という無謀だけはふんだんにある、比較的元気な初老のオバサンが、駅の人混みの中をずんずんと歩いて行ったらどうなることだろうか？！カオス（混沌）かつ迷惑な存在以外の何物でも無い！と今なら断言できる。訓練中、混雑の中を歩いているとき、何度先生にリュックを軽く掴まれて止められ、他人とぶつかるのを阻止していただいたことだろうか。

電車の乗り降りに関しても、とても難しく思えた。今までは、降車する人々の中に紛れ込んで「このへんだろう」という位置から、「エイヤッ！」と短い足を伸ばしてホームに下りていた。杖はどうしたんだ？！と、当時の自分に詰問したいが、その時の自分にとって白杖は、まだ少し邪魔な存在だった。階段も鬼門だ。上りはともかく、下り階段を見つけ、それを下ることは怖さで言うと『当社比 200%』という恐怖感で、途端にぎこちない動きとなる。杖を投げ捨てて、手すりにへばりつき、すり足で下りたくなる。

座学で学んだ「危険地帯」の階段昇降、電車の乗降に関して、ちゃんとしかるべき手順があった。白杖で前方を探りながら『階段の縁、電車ドアとホーム直前の床の縁』に、『ゆっくりと』近づき、『杖先を置いたその位置（床）に足を置く』…とにかく、“落ちない”ためには、「縁（へり）と床」をしっかりと確認するのが最重要だと理解した。私はこれを、「安全手順」と名付けて記憶した。記憶したことが実践できるには

大分時間がかかったが、慣れてきた今でも、この手順はおろそかにしないように自分を戒めている。

この頃の先生の注意は、常に『藤川さん、ゆっくりと』であった。そしてそれができない、分かっていない自分だった。「ゆっくりと」という言葉には、様々なニュアンスがぼかし染めのように織り込まれていると思う。歩く速度的なゆっくりということ、丁寧に白杖を使い、落ち着いて状況把握すること、周りの人の動きを感じたり音を聞いたりする気持ちのゆとりということなどだ。

身体の動き、適切な白杖の使用、思考の流れ、心のゆとり、全てがきちんとあるべき姿に整えられたら、流れるようにスムーズに、他人の邪魔にもならず、安全に混雑を抜けていく人になれるのだろうと、今は思える。しかし訓練初期は、見える人と同じようにさっさと歩き、不測の事態にも瞬発的に切り抜けて、まるで見えているようにと力み返って、取り繕っていききたい私の姿勢は、あさっての方向へ向いていたとしかいえない。

【新しい白杖】 ある日、先生は「ちょっと白杖を見せてください」と、私の白杖を手に取り、しばらく何か確認されていたようだ。そして「115cm でしたか？よければ 120cm の長さに見ませんか。直杖（折りたためない白杖だが軽くなる）タイプというのがあります。チップ（杖先のこと）もいろいろな種類があります。」と説明されて、白杖の種類、素材、パーツについて等を教えてくださった。

その次の訓練日、先生はお試し用の白杖を持ってきて、訓練中使わせてくださった。折りたたみ・120cm・丸っこいチップのそれは、明らかにリーチが長くなったのに、軽くて疲れなくて、そして素晴らしく振り心地がよかった。「先生、これと同じの買います！もっと軽いのなら直杖も買います！」と、早速私は用具売り場で白杖を購入した。しかも、二本…歌舞伎や音楽会へ行くとき用に折りたたみ式、普段の訓練の時や歩くとき用のメインに直杖を…。良い道具のためには、できる限りのことをしたかった。

後日、改めて先生に聞いたところ、私の身長、白杖の振り方、歩幅、歩く速度などを見て、このぐらいが良いのではないかと考えてくださっていたとのことだ。お稽古事での道具の大切さは、本当にどの世界でも同じなのだなぁ、と私はつくづく感心した。その道の先生が選んでくださるものには本当に間違いがない。その日から私がメインで使っている直杖は、道具（ツール）に助けられる歩行というのを感じさせてくれる、ステキな相棒となった。

■ 第八歩 小さな自立

最初のルート歩行訓練の歌舞伎座行きは、電車の乗り降り、地下鉄の乗り換え、エレベーターの乗り方、歌舞伎座正面玄関へのアプローチ方法等、実に整然と組み上げられた手がかりをたどることによって、怖さを感じなくなった。トラウマになりかけた「転落未遂の電車ホーム」も、その場所を通過しない方法を先生が見つけてくださったので、もう悪夢の瞬間を思い出すことは無いだろう。

歌舞伎座行きのルート歩行が終わった時、夫がチケットをプレゼントしてくれた。大好きな着物に袖を通し、頼りになる白杖をしっかりと持ち、意気揚々と歌舞伎座へと出かけた。あっけないほどの道中だった。歌舞伎座内は、案内係の人々が次々と、実に慣れた様子で手引きしてくださった。久しぶりの劇場で、音楽に酔い、大好きな仁左衛門さんの声を聞き、華やかな雰囲気身に浸したとき、幸せな思いで涙があふれた。ハンカチが手放せなかったが、演目が悲劇のストーリーだったので、あまり違和感も無く、良かったな…と思った。

最初のルート歩行に、行きたいところを選んで本当によかったと思う。教わった場所に、時間をおかずにひとりで試してみることで、「行けた！」という喜びと、「できた！」という達成感が自信につながったのだ。私の場合、「自分を大切にできる気持ち = 自尊心」の復活も大きかった。見えにくい・見えなくて、うまくできないと投げやりに諦めていくのではなく、やってみたいことはできるかもしれないと思えるようになったのが、歌舞伎座ルート訓練の成果だった。

【お祈りと病院と区役所と】 いったん気持ちが明るい方向へ向かうと、次々と行きたいところがあふれ出し、多忙な家人や、あらかじめ予約を必要とするガイドヘルパーさんに気兼ねをすることなく、思い立ったら行きたいところ、個人の時間を大切にしたいところ、度々行かなければならないところ…それらを思い浮かべて、どこから訓練していただくのかしら？と楽しい迷いでうきうきしてきた。

一人静かにお祈りに行きたい教会へ、待ち時間が長く、検査や診察に時間がかかる病院へ、そして何かと用事がある、福祉事務所窓口がある区役所行きが、私の次の目標となった。

特に、病院や区役所は、その建物の玄関に到着しただけでは用をなさない。院内や役所内の、しかるべき

場所に行き、様々な用事をするために所内を移動することが大切だ。先生の指導で、屋内移動の手がかりを教えていただきながら、訓練に励んだ。訓練後の要点メモが、みるみる増えていった。

また、ある看護師さんの助言も目からウロコだった。それはお出かけするときに、できるだけたくさん、安心して入れる、きれいなお手洗い＝トイレの場所を知っておくということだ。確かにそうだと思った！見えにくい・見えないと、外出中にお手洗いを探すことも厄介だし、そこが清潔か、安全かということも気になるものだ。あと、暑い夏の時期は水分補給にも気を使いたい。視覚障害を持っていると、どこかのカフェへサッと入ったり、カフェスタンドで飲み物を買ったりするのもおっくうに感じる。水筒で飲み物を持ち歩くといっても限度があるものだ。そのようなわけで、新しいルートを訓練していただくときには、適切な「お手洗い」と「飲み物自動販売機」の場所を、先生に教えていただくこともお願いしたのだった。

【折り返し地点】 訓練を始めて半年が過ぎようとしていた。たまたま選挙の時期がやってきた。私は、訓練の折り返し地点の記念として、一つの計画を立てた。それは『ひとりで区役所に行って、点字で投票する』ということだった。歩行訓練のおかげで、区役所に一人で行けるし、点字訓練ではちょうど「書くこと（＝点字を打つこと）」のお稽古が始まっていた。この二つを組み合わせるのに、投票へ行くことは素晴らしい目標ではないか！

電車に乗って一人で区役所へ行き、点字投票ができた喜びと自立支援室の先生方への感謝を、習い覚えた点字でお手紙に書いた。すると先生方も事業所の偉い方々も、その手紙をたいそう喜んでくださった。

私はこの時、夫や家族、友人だけでは無く、訓練の先生方、事業所の方々、ケアマネージャーさん、ヘルパーさん、その他にもたくさんの方が、私の訓練を見守り、応援してくださっているのだと自覚したのだった。ありがたい思いで一杯になった。私は、もっと素直になろう、負けず嫌いの感情を鎧にして、現実から目をそらすのは慎もうと決心した。（決心はした…が、それを続けるのには、たっぷりと時間がかかっている。今でも続けているし、これからも続いていくことだろう）

■ 第九歩 聴覚と触覚

季節は春から夏へと移り変わり、ルート歩行はさらに続いていった。どうやら私は、聴覚が使えるようだ。いろいろな場面で、先生がその都度アドバイスして下さる通りに、聴覚と、あたりの空間を感じ取る感覚を組み合わせると、あら不思議…あまり点字ブロックに頼らずに歩くことができるようになっていった。

大きな交差点で横断歩道を渡ろうとするとき、自分が向かおうとしている方向と平行に、大通りの車が発進したら、それは「（私が向かおうとしている）直進方向は青信号」だし、さらに周囲の人の動きを感じれば安心感が増す。あるいは、歩道を歩いているとき、横を走っているたくさんの車が、進行方向の先の方で停止している音が聞こえたら、そこには大抵信号機がある。まずはそのような、音の風景を手がかりとして記憶するようにした。また、地下鉄の乗り換えで地下道を歩いているときなど、敷設されている点字ブロックを伝っていくと、大回りを余儀なくされたり、人の流れに逆行して「迷惑な人」になったりする。そのような所を歩くときは、周囲の“人の流れ”を聞いて、その流れに自分を添わせるようにして歩けば、混雑の中でもギクシャクしないことがわかってきた。こうしてだんだんと、白杖で歩くことが辛くなくなっていった。

【オシャレな多目的施設】 私はある音楽会に行きたくて、都内の複合施設内にある、コンサートホールへ行く訓練を先生にお願いした。いつも先生は、入念にいろいろな下調べをして、訓練当日に指導して下さる。この日現地へ行ったとき、普段あまり感情の起伏を表さない先生が「あ～…これは…！」と頭を抱えられた。いったいどうなっているのかと、私はポカンとしていた。

その複合施設はオシャレな造りをしていて、参道のような大階段、中空のパティオ、パリのカフェのような飲食店、アートミュージアム、大小のコンサートホールが、上下左右にド～ン！と展開しているらしかった。デートスポットとしては最高のロケーションなのだろうが、点字ブロックの一つも無く、大伽藍のような空間の中を、白杖持ちは何を手がかりにすればホールにたどり着けるのか…さすがの先生も、しばらくあちこち歩き回って作戦を練っていた。

この『オシャレな複合施設』を歩き抜くために、私は聴覚と、空間を感じ取る感覚を総動員することを学

んだ。足元は、きちんと振る白杖に任せ（南無三！安全でありますように…と祈りつつ）、「左右からの抜け感」、「エスカレーターの機械音」、「コンビニの特徴ある入り口の音」、「外部へ開く自動ドアの音と空気の流れ」、「カフェのコーヒーの香り」など、杖先で感じることでできないものを、主な手がかりとすることを教わった。そして、音と空間の手がかりをチェックポイントにして、そこから「10時の方向へ」とか「2時半の方向へ」という進行方向を組み合わせ、目指すコンサートホールへと行くことができるようになった。

7週間、このコンサートホール行きの訓練は続いた。最後に予行演習をして、その翌週、私は知人の出演する晴れ舞台へと出かけた。不可能と思われたルートが、可能になったのだった！

【商店街の細い道】 秋風が立つ頃の訓練で、私は目的地へ行く途中にある、商店街の細い道を歩いていた。最初に道の左端に位置してから、自分なりに『まっすぐに』方向をとって歩いていたつもりだったのに、気がつくと道の反対側に杖先が触れる。「あら嫌だ！曲がったのかしら？」と思って、また端に寄ってから直進した途端に、今度は右の道の端に杖先が引っかかった。どうにも腑に落ちないので、後ろを歩いている先生を振り返ったところ、私の不審な動きによる思考回路は先刻ご承知であった。

「この商店街は、折れ曲がったような感じです。単にまっすぐ歩いているつもりでも、反対側に行ってしまいます。ちょっと道路の左端に寄ってから、杖を振ってみてください。道の端から中央に向かって、ほんの少しの傾斜が感じられますか？」

先生に言われたとおり、注意を集中して杖を振ってみると、確かにわずかな道の傾きが感じられた。まるでそれは、『薄いかまぼこ』のような感じだった。道の端がかまぼこの側面、道の中央がかまぼこの頂点と考えてみると、側面から頂点へ向けて、立ち上がる傾斜を白杖で感じ、その位置に自分を置くようにすれば、道路の傾きを感じながら歩ける。どんなに道が折れ曲がっていても、「道の端のかまぼこ部分」を感じられる限り、気がつかないうちに道路の中央に出る心配は無いのだ。

一旦この、デリケートに杖を使った『かまぼこ式歩行』が分かるようになると、驚くほど道を歩くことに不安が無くなった。いつも「私、ちゃんとまっすぐ歩いている？」「車の前に飛び出していない？」「曲がってない？」という自信の無さが、うそのように解消されたのだった。

白杖は、前方にある障害物を発見すること、地面の凹凸、ツルツル・ザラザラ感、グレイチング（溝にはめてある網）を気づかせてくれるだけでなく、道路のわずかな傾斜を感じることによって、傾斜すら「手がかり」にして歩けるようになる『魔法の杖』だった！

私は、白杖を振るというのが単なる作業ではないことを、この日本当の意味で理解したのだった。

歩行訓練を始めて、そろそろ 10 ヶ月を過ぎようかというこの時期、白杖はようやく私の『友だち』となった。見えにくい/見えない私が安全に歩いて行くための、頼もしい助っ人が白杖だった。

文字にしてみると、たったこれだけのことを理解するのに、何と長い長い時間がかかったことだろう！



■第十歩 チャレンジ

私の自立機能訓練は、最初一年間という計画だった。秋も深まった頃、モニタリング（進捗状況の確認を兼ねた聞き取り調査。当事者の私、ケアマネージャー、自立支援室のサービス管理担当者の三者で行う）で、各訓練の状況について話す時間があった。ちなみに、ICT 訓練（iPad 操作、パソコン操作）は既に卒業しており、点字訓練は、そろそろ卒業を迎えようとしていた。

歩行訓練について話すときに、「まだ他に、単独で行きたいところはありませんか？」という先生からの質問があった。実は私には、とてつもなく大きな夢（＝行きたいところ）があった。それは、『東京駅』と『羽田空港/国内線ターミナル』という途方も無い夢だった。

新幹線や飛行機を使って、地方から東京を訪ねてくる友人や親戚を、東京駅の新幹線改札や、羽田空港/到着ロビーで出迎え、数年前にやっていたように、タクシーや電車で都内へと移動しながら、楽しい再会のスタートを切りたかったのだ。「視覚障害者になって、不自由になっちゃったけれど、訓練をしたおかげで、またココまで来られるようになったよ！私は元気、安心して」という、確かなメッセージを彼らに伝えたかった。

ただ、実際のところ本当に、あの見えている人でも迷路にはまったように感じる、雑踏のただ中の東京駅構内や羽田空港で、私は歩けるようになるのだろうか。

先生は「やりましょう！」とおっしゃってくださった。ただ、あと 1 ヶ月で一年の訓練期間が終わってしまう。今の日程では無理なので、6 ヶ月の訓練延長を福祉事務所に願い出る必要があった。何とも幸運なことに訓練延長が認められて、私の気持ちは高まった。絶対に『夢のルート』を正夢にしようと思った。

【師走の東京駅】 東京駅構内、東海道新幹線改札から、丸ノ内側にあるタクシー乗り場へのルート歩行訓練は、折しも師走を迎える時期だった。あふれるような音の洪水、行き交う人々が交錯していく慌ただしい足音、一瞬でも気を抜くと、どこにいて・どっちを向いているかも分からなくなるような空間が、私を取り巻いていた。まずは、東京駅に到着する JR 山手線に乗車するとき、「どの車両の何番ドア」が危険無く、

次の行動と手がかりへつなげることができるかを確認することから始まった。電車に乗るとき、『何両目の何番ドア』をきちんと決めておき、急いだり慌てたりせずに、ルートごとに決めている乗車位置を守ることは、とても大切なのだ。

そして、いつものルート歩行訓練のように、先生は手がかりを見つけ、それが私にとって理解しやすいかどうかを確認し、難しければすぐ代案の手がかりを見つけてくださる…点字ブロックや柱、壁だけではなく、杖先で感じる床面のツルツルした感じやザラザラした感じ、人の流れの方向、空気の流れ、空間の“抜け感”、お菓子屋さんの甘い香り…先生が見つけてくださる歩くための手がかりは、いつもあふれんばかりだった。

私も、今まで教わってきたひとつひとつの技術やコツを組み合わせ、脳内に地図を作るように力を注いだ。ただ単に、「手がかりから、次の手がかりへ」という歩き方ではなく、頭の中に全体図を思い浮かべ、今、私はどこを歩いているかと考えるようにしたのだった。

暮れも押し迫った 12 月 26 日、約 1 ヶ月半をかけた東京駅ルート歩行の最後の予行演習を無事にクリアして 2019 年は暮れた。

新しい年は、いよいよ羽田空港へのルート歩行が始まる。東京の空の玄関口へ、白杖歩行で行ける！という確かな希望を感じて、私の気分は最高だった。

■ 終章

お稽古事というのは「ちょっとだけ」という体験学習的なものだけでは身につかないものだと思う。

パッと理解して、即、身につけることができる超人もいるかもしれないが、普通はなかなかそういうわけにはいかない。私にとって白杖歩行はお稽古であり、技術の習得そのものであった。先生に教えをいただき、毎回の訓練で歩きこみ、教えられたことやチェック事項を少しでも自分で管理できるように自主練をして、営々と16ヶ月をかけて身につけた技術だ。五十路の手習いにしては、ずいぶんハードかつディープなお稽古だ。

また、白杖歩行訓練は車の運転免許取得と似ている。運転に慣れている人にとっては、自動的に操作していることが、教習時代は何が何だかサッパリ分からなくて、心臓がバクバクするばかりのあの感覚だ。だが、晴れて免許取得し、初めてドライブに出たときの、あの嬉しさ！高揚感！行きたいところにひとりで行けるという喜びと解放感！視覚障害者となった私が、ルート歩行訓練を受けながら、一つ一つ行きたいところに行けるようになっていく喜びは、初めてのドライブの時に感じた感激に勝る経験だった。世界が新しく彩られていくようだった。

記録のための『メモ』は、最初の頃、毎回教わったことを帰宅後に大判ノートに黒マジックで、ひらがなを羅列して書きとめ、父に貰ったルーペでようやく文字を読み取りながらパソコンの Word に打ちこんでいた。そのうち要点を IC レコーダーに吹き込み、帰宅後、ICT 訓練で覚えたパソコン読み上げソフトを駆使して記録するようになった。ルート歩行の手がかりメモは、毎週先生に提出し、確認していただいた。訓練最後の時期は、覚えきれない手がかりは点字でメモを打っておいて、こそっ…とカンペを「見て」いた。

私にとって、視覚障害者のための自立機能訓練（白杖歩行、点字、ICT の各訓練）とは、一生に一度のチャンスの時だった。そして、担当してくださった先生方全員が、見えなくて困っている私が、少しでも楽に、便利に、安全に暮らしていけるようにと、様々な技術やコツ、アドバイスを伝授してくださった。

そのことに、感謝してもしきれないほどの御恩を感じている。

この『最後のメモ』は、数年前の見えなくなっていくことに意気消沈し、困り果てていた自分に宛てて書きたかった。あのとき、どんなに検索してもインターネットの海から、私が欲しかった情報は釣り上げられなかったからだ。分からないながらも思い切って訓練への扉をたたき、お稽古を重ねることによって見えてきた景色、自分の強みが発見できたのは幸せなことだった。おそらく自立機能訓練というのは、当事者と先生とで作っていき「オーダーメイドな学習の日々」なのだ。何と贅沢で、ありがたいシステムなのだろう！

ええカッコしいであわて者な私の性格はたぶん一生治らないだろうが、歩行訓練で教わったことを守って、落ちないように…

事故らないように…

人に杖を引っかけないように…

姿勢良くまっすぐ前を見て、白杖をしっかりと振り、ゆったりと歩いて行きたいと思う。

(了)

■ □ ■ 訓練の記録 ■ □ ■

- ・座学と基本訓練 【全 9 回】
- ・自宅→最寄り駅（徒歩） 【全 1 回】
- ・最寄り駅→歌舞伎座（地下鉄と徒歩） 【全 2 回】
- ・最寄り駅→東京カテドラル聖マリア大聖堂（地下鉄と徒歩） 【全 2 回】
- ・池袋駅→病院（地下鉄と徒歩） 【全 5 回】
- ・池袋駅→区役所（地下鉄、所内移動） 【全 2 回】
- ・新宿三丁目駅→初台オペラシティ（地下鉄、大スペース移動） 【全 6 回】
- ・日本点字図書館→高田馬場駅・戸山口改札（徒歩） 【全 1 回】
- ・高田馬場駅→歯科医院（電車と徒歩） 【全 4 回】
- ・池袋駅→鈴木演芸場（電車と徒歩） 【全 2 回】
- ・池袋駅→カテドラル（都営バス乗車） 【全 1 回】
- ・池袋駅→中野ゼロホール（地下鉄と徒歩） 【全 3 回】
- ・新宿三丁目駅→荻窪・音楽サロン（地下鉄と商店街） 【全 3 回】
- ・自宅→病院と院内（通院のための緊急訓練） 【全 2 回】
- ・池袋駅→東京駅/新幹線改札・丸ノ内南口、八重洲口各タクシー乗り場へ 【全 5 回】
- ・池袋駅→セミナー受講開催地（電車と徒歩） 【全 3 回】
- ・池袋駅→羽田空港/第 1、第 2 ターミナル（JR 品川駅乗り換え京急線 羽田空港駅） 【全 6 回】
- ・病院/院内（移転改築のため再訓練） 【全 3 回】
- ・渋谷・音楽サロン（地下鉄と徒歩）

【初回の訓練後、コロナウィルス緊急事態宣言発令により訓練中止となった】

■ □ ■ あ と が き ■ □ ■

2020年3月末、白杖歩行訓練が後数回で終了という時期に、その前から猛威を振るいだしたコロナウィルスの感染拡大を受けて、人々の生活様式がガラリと変わってしまった。「ステイホーム」が始まり、各種訓練は中止されて、日本点字図書館もしばらくの間閉館を余儀なくされていた。

まずは、この未曾有の事態によって、病気に感染した方々の速やかなご回復、また亡くなられた方々のご冥福をお祈りしたい。そして、今なお最前線で奮闘しておられる医療関係者、高齢者や障害者をサポートして下さる福祉・介護関係者の方々へ、深い感謝を捧げ、健康と安全を心からお祈りしたい。

さて、この少々長い『メモ』は、視覚障害者のための自立訓練という、初めての印象深い体験を忘れたくないと思って、訓練メモを読み返し（パソコンの音声ソフトを用いて聞き返し）ながらまとめたものだ。書き上げてから、担当の歩行訓練士の先生に、御礼の気持ちのつもりで書いたものを差し上げた。気分的に、卒業作品のような気持ちだった。

この気まぐれの産物を、自立支援室の先生方、日本点字図書館の偉い方々がお読みになってくださった。そして、訓練の様子を感じられる記録として、好印象を持って戴く光栄に恵まれた。さらに、まだ訓練を知らない人、これから訓練を受けようとする人に、伝えたらどうだろうかという御提案も戴いた。

視覚障害者となって「人生、詰んだ…」と失望と悲しみに沈みそうになっていた私は、自立訓練という一つの扉を開け、受け入れていただくことによって再び元気を取り戻すことができた。

私は、視覚障害者のための自立訓練は、『喜びへのパスポート』だと思う。

パスポートは、持っていないと別に困ることはない。しかし、持っていれば海外旅行へ出かけて、新しいものを見たり、経験をしたり、外国の人と触れあったりすることができる。

白杖歩行、点字、各種機材の訓練は、見えない/見えなくなっていく世界へ安全に、幸せに旅するための心強いパスポートなのではないだろうか。

私の日常は、以前の私と全く同じとはいかなくなったが、確実に言えるのは、小さな「喜びのともしび」を持てる私になったということだ。

もしご縁があって、このメモをお読みくださる方がおられたら、ぜひこの小さな「喜びのともしび」を受け取っていただければと思っている。

巻末に、一年間の点字訓練を振り返って書いた『点字修行』を付録として添えた。

原文は点字だが、墨訳（すみやく＝点字の文章を、普通の文章に訳したもの）である。これは、点字訓練の最終ラウンドで、文章の書き方を教わりながら仕上げた「ミニ・卒業作品」だ。

担当の先生に、点字での文章の書き方を、懇切丁寧に教えていただいたことに感謝で一杯だ。

最後に、お世話になった日本点字図書館、日本点字図書館・自立支援室の皆様には心からの御礼を申し上げます。また、私を支えてくれる家族、福祉関係者、友人、そして、道で、駅で、お店で、声をかけてくださったり、手を貸してくださった、見ず知らずの親切な方々にも、心からのありがとう！を捧げたい。

2020年8月15日 藤川由里子

1.1 あこがれのひと

2018 年秋、見えなくなってきた、調味料、掃除用品、化粧品の区別があやしくなってきた。色つきシールを貼ったり、極太マジックで○や△の印を書いてみたが、今ひとつ…。「点字を習ってみたいな。点字で書いたシールを貼ったらわかりやすいし、なんといってもカッコイイだろうなあ」というのが点字を始める動機だった。

点字図書館なら、初心者向けの教室があるだろうと思い、主人に連れてもらい日本点字図書館というところへ行った。そこで遭遇したのが自立支援室。視覚障害者のための点字、歩行、パソコンの訓練が、一年間受けられるという話だった。初めて聞いた話に「へー」と驚きながらも、訓練という言葉におののいてその日は退散。

後日、もう少し話を聞きたくて、改めて時間をとってもらった。相談担当の女性は全盲だった。小さな機械を持っていた。私の話を聞きながら、その機械をカシャカシャと操作しているようだ。私の好奇心はピークに達した。

「それは何ですか？」点字でメモをとり、書いたものをその場で読める機械との説明を聞いて、何とカッコイイ人がいるのだろう！と思った。私は「このお稽古をしたい！」と思うには、憧れの存在とカッコよさがモチベーションになるのを知っていた。

2018 年 12 月、私は点字修行をスタートした。

1.2 緊張と沈黙

読み書きとはよく言ったものだ。言語を学ぶ時、まず文字を読むことから始まる。読めるようになって、初めて書くことが意味をなし、自分が書いた文字を読むことができる。点字もひとつの言語だから、まずは「文字を読むこと」から始まった。「化粧品に点字シールをつけられればいいな」という志の低さと、目先のかっこ

よさが出発点の私にとって、点字の読み書きは、気の遠くなる作業になる予感がした。

さて、点字の「あいうえお」から教えはじめてくれたのは、とても若い、かわいい声の女先生だった。しかし、先生のかわいいお声を聞くのは、毎回 2 時間の訓練のうちの 10 分にも満たないというのが、五十音を学ぶ日々だった！

つるつとした紙に浮き出る、小さな点々に、右手人差し指を、点も潰れよ！とばかりに押しつけて「こりゃ、何だ?!」と考える。点が横に並んでいるのか、はてさて斜めなのか…私は、人差し指に一文字を刻印せんばかりに力み返っていた。

静かに流れる無音の時。

先生を待たせていると思うと泣きたくなってきた。先生の優しい声がある。「指の力をぬいて、上からまっすぐおろしてください。どんな形ですか？」私が、どんなに緊張し無言になっても、静かに穏やかに待っておられる先生に救われて、訓練は続いていった。

おぼろげながらも五十音が指先になじんだのは、3 ヶ月後…ひな祭りも間近な頃だった。

3.3 魔法の呪文

五十音が一段落した時、先生の交代があり、ベテラン先生に変わった。そして訓練もグループレッスン形式となった。グループといっても、先生一人に生徒二人というレッスン方式である。生徒二人の課題の進捗状況は、それぞれ違うので、ベテラン先生はそれぞれの教材を前に置いて、華麗に二人の訓練をさばっていく。まさに神業だ！

レッスンが始まる前、私は「何だかなあ…全然ダメな自分を他人に見られるのはイヤだなあ…」と思っていた。しかしレッスンが始まると、そんな心配は杞憂だった。私も、訓練の相棒も、それぞれ自分の課題を追いかけるのに忙しくて、相手が何をやっているかなどという詮索をするヒマは無かった。

日本語は奥深い言語だ。五十音をクリアしても、濁音、半濁音、拗音、数字、特殊音と次々と新手が出てくる。点字特有の、文字表現に戸惑いながらも、少しずつクリアしていくのがだんだん楽しくなってきた。少ない文字数をやりくりして、よくまあいろいろと書き表しているなあ…と、感心できるくらいに心の余裕も出てきた。

数字の読み方のとき、先生がおっしゃった。「数字の前には数符という記号がついています。そして 1～5、6～0 は、それぞれ「あいうら えれりおろ」の文字です。」

点字表記の複雑さに驚愕した！

それからの私は、数符の記号を触ったら、必ず呪文を唱えるようになった。

あいうら

えれりおろ

4.4 楽しいお道具

点字の読み方を始めて半年、季節はそろそろ梅雨に入ろうとしていた。基本の文字と読み方が一段落ついた時、先生が「来週から、書き方を始めます」とおっしゃった。私は、飛び上がるほど嬉しかった。いよいよ、家にあるあれやこれやに、点字シールを貼ることができる！

点字を書く（打つ）ためには、道具や紙が必要だ。女子というのは、幼児だろうが、学童、学生、働く女性もママさんも、私のような還暦近いオバチャンでも、こまごましたものに愛着を覚え、好みに合うように整えることに全力を注ぐ。私は用具売り場でいろいろと悩んだ末、青色の N632 という点字の書き方セットと、紙を 100 枚買った。

子供の頃、私は両親からふんだんに紙や原稿用紙を与えてもらっていた。そこに、知っている文字を書いたり、本の文章を書き写したりするのが大好きだった。買い物をしながらふとそのことを思い出して、何だか

人生一巡したなーとほろ苦く思った。

さて、書き方を始める前に「点字は、用紙を裏返して、右から左に打っていきます。」と言われた。文字はひっくり返る（裏打ち）ということか？！同じく苦戦中の、訓練の相棒がつぶやいた。「点字を読み書きしていれば、この先ボケないだろう…頭も指先も使うしね」素敵な一言に、大笑いの休み時間だった。

2.5 ありがとうを書きたくて

書き方のお稽古始めは、小学一年生の気分だった。紙を点字盤に正しく設置する、点筆をきちんと持つ、点をきれいに打つコツなどの説明を受ける。そしてウォーミングアップで、点字一マスの6点全てをスコンスコンという感じで打つ。力を入れすぎず、点筆は紙に対して垂直に、左の人差し指は次のマスに準備して。

次は、五十音の練習だ。書き方の面（凹点）は、読み方の面（凸点）と逆になる。ちょっとした秘密のコツを教えてもらっても、文字を打つときに「あれ？どうだっけ？」とすぐにあやふやになる。人名、野菜の名前、駅名も書いた。もっと進むと、先生がゆっくりと短文を読み上げ、私はその文章をポチポチと打つ。「あー、これは書き取りだ！」と懐かしくなった。

少し短文が打てるようになると、私はお手紙を書きたくなった。点字、歩行、パソコンの訓練をしてくださる先生方に、「こんなにいろいろできるようになりました。ありがとうございます！」という気持ちを、パソコンの印刷文字ではなく、自分の手で書きたかったのだ。

初めて書いたわずか400字の点字の手紙。

その手紙を打つのに一週間かかった。手紙を読んで喜んでくださる先生方の声を聞いて、私は、はるか遠くに忘れ去った、わくわくいっぱいの小学生に戻った気分になった。

2.6 そして私は本を読む

そろそろ紅葉の便りも聞かれる頃となった。新規訓練生も入ってきた。毎週 1 回 2 時間、私の点字修行は卒業を迎えようとしている。毎日ほんの少しでも点字に触れるようにするのが新しい日課となった。書くことを覚えてからは、メモをしたり、シールを作ったりと、より楽しく点字に親しむ日々だった。点字を読むときに使う、右人差し指の腹が、少し平たくなっていた。「点字を読む指になるのですよ」と先生はおっしゃった。私は「もしかして、児童書なら読めるようになったかもしれない」と思った。

そうだ、ここは図書館だ。さっそく貸出しデスクに行ってみた。子供の頃読んだ本が図書にあった！点訳されるとずいぶん分厚い。ゆっくりと点字をたどり、懐かしい物語と再会した。

今私は、点字をゆっくりたどっては考え、考えてはたどるという、とてもまだるっこしい読書をしている。速読が得意で、一晩で 2 冊読んだり、同時に 4 冊くらい並行して読むことなど何でも無かった頃とは大違い。でも、いいじゃないか！今はまだ、点字一年生。10 年たったら、大好きな SF 小説や、点字新聞も、かっこよくすらすらと読めるかもしれない。あの、素敵な憧れの人に近づけるかもしれない。

私にとって点字修行は、今までをリセットし、再起動するための準備期間だった。点字を通して、本を読むことと、字を書くことを再発見した。何と嬉しく頼もしいことだろうか！

私はこれからもゆっくりゆっくりと、指先で本を読み、点字で書くことを続けていくことだろう。

[2019 年 10 月 31 日 点字元原稿の墨訳]

歩行訓練と私 ～白杖歩行訓練を振り返って～

2020年8月15日 初版発行

著者 藤川 由里子

発行元 HRM 企画

印刷・製本所 東京カラー印刷通販

連絡先 日本点字図書館・自立支援室気付け

