日点自立支援室 ニュースレター

Vol. 20

2025年秋号

目次

1. ごあいさつ･･･2
2. 確実に伝い歩くためのテクニック･･･4
3. エンジョイ！ブラインド･ロービジョンライフ･･･6
4. 秋の夜長に読書はいかがですか！･･･11
5. スマホと歩行No.2･･･17
6. ニュースレターバックナンバー記事一覧
   あります･･･23



ごあいさつ

秋の到来を知らせてくれる金木犀。今年は猛暑の影響で開花が遅かったためか、あの甘い香りが漂ったと同時に空気が一気に冷たくなりました。街中ではお歳暮やクリスマスケーキの宣伝が少しずつ増え始め、程なくして気忙しい時期に入っていくのだなと感じます。

毎年12月、わが家では夫の恩人である数名のかたに贈り物をします。うちお一人には「国稀酒造」のお酒を差し上げています。

皆さんは「国稀酒造」のこと、当館との関係をご存知でしょうか。「国稀酒造」は北海道北西部、日本海に面した増毛町にある造り酒屋で、当館創立者本間一夫の祖父・本間泰蔵が創業者です。明治時代、佐渡から北海道に渡った泰蔵は、醸造業のほか多岐にわたる事業を展開しました。創業から20年使われた家屋「旧商家丸一本間家」は2003年に国の重要文化財に指定され、見学できるようになっています。

日本酒は純米、吟醸、本醸造、鬼ころしなど様々な種類があるので、相手の喜びそうなものを選んでお贈りしたいところですが、夫も私も下戸でそれぞれの味わいが全くわからず、毎回山田錦のギフトセットをお送りしています。

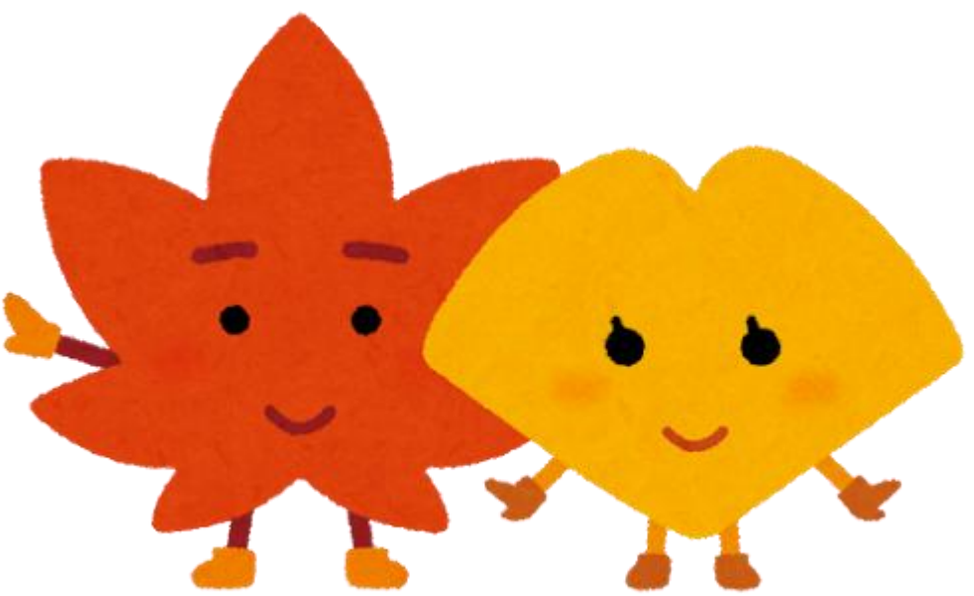
国稀酒造では、お酒のほかハンドクリームも製造しています。その名も「酒屋のハンドクリーム」。増毛町の暑寒別岳の伏流水と特別純米酒が使われ、ほのかにお酒の香りを感じます。チューブタイプ50グラム、税込820円で当館の用具事業課でも販売しています。訓練室に見本がありますので、よろしければお試しください。

（市川　記）



酒屋のハンドクリーム詳細ページはこちら

酒屋のハンドクリーム詳細ページはこちら



確実に伝い歩くためのテクニック
タッチ・アンド・ドラッグ（touch and drag）を使ってみよう

みなさんはタッチ・アンド・ドラッグという白杖の使い方について聞いたことがあるでしょうか？

歩行訓練の最中に歩行訓練士は難しい言葉をあまり使わないので、ひょっとしたら言葉は知らなくても使っているかたはいらっしゃるかもしれません。

タッチ（touch）は地面に「触れる」こと、ドラッグ（drag）は「引きずる」ことを意味します。たとえば、自身の右側に伝いたい縁石があるとします。最初に白杖を普通に左側へ振って路面をチップでタッチしたら、その後はチップが路面から浮かないように右側の縁石に当たるまで右の方へ引きずります。この動作を繰り返すことで縁石と平行に歩くことができます。

上手にドラッグするコツは、とにかく力を抜くことです。白杖のグリップを握る力も、白杖を動かす指、手首の力も抜いてください。白杖のグリップを軽く握り、路面に置いたチップをまさに、ズルズル引きずるように白杖を動かします。もちろん、腕の力は使わずに手指、手首の力のみで引きずります。

このように力を抜いてタッチ・アンド・ドラッグができると、微妙な段差や点字ブロックは言うまでもなく、路面の細い溝やきめの異なる路面の境界線なども伝うことができるようになります。ぜひそんな技術を磨いていただけたらと思います。

（小林　記）



エンジョイ！ブラインド・ロービジョンライフ
－どうしてますか？日ごろの運動－

秋は体を動かすのに最適な季節です。そこで今回は、視覚障害がある自立支援室のスタッフ3人が、日ごろ生活に取り入れている運動や、体を動かす際の工夫などについて話し合いました。

池松： スポーツの秋…と言いつつ、私は日々の運動不足に悩んでいるのですが、お二人は日常的に運動はされていますか？

菊池： 私はここ3年ほど、毎朝出勤前にマットを使った運動をしています。マットは直径30センチ、高さ10センチほどの八角形で、この上に乗ってかかとを上げたり体をひねったりなどの運動をしています。一つの動作を1分、だいたい6種類ほどの動作をして、他にストレッチもしています。

松谷： そうすると、朝の運動はだいたい10分ほどですか？

菊池： そうですね。休みの日は少し時間があるので、これに加えてラジオ体操もしています。

松谷： 時間はどうやって測っていますか？

菊池： iPhoneのSiriに「1分のタイマーをセット」と言うと、1分後にアラームで教えてくれるので便利です。

池松： それぞれの動作の形はどうやって覚えたのでしょうか？

菊池： マットには運動方法の解説書も付いていたので、その内容を家族に説明してもらって覚えました。
最初からいろいろな動作を覚えようとすると大変なので、一つの動きを覚えたら新しい動作を追加して、徐々にできる動作を増やしています。時間も最初は30秒だったのですが、だんだんと慣れてきたので1分に伸ばしました。
私の場合、夜は用事があったりゆっくり休みたいこともあるので、朝の方が続けやすい気がしています。時間も長くなると辛いので、とにかくストレスなく続けられる範囲で負荷をかけていくというのが大事なのかなと思います。

池松： なるほど。無理せず続けるというのは大切なポイントですね。

松谷： 私も3年ほど前から、毎日朝晩10分弱の体操を家族とやっています。一人だと続かなかったかもしれませんが、私の場合は家族とお互い誘い合うことで続けられていると思います。
また、以前から体の凝りが辛くて悩んでいたので、最近ピラティス（注1）を始めました。

（注1　ピラティス）
インナーマッスル（体幹）を強化して、体全体のバランスを整えるための運動。ヨガや太極拳の要素を取り入れている。

松谷： 最初はYoutubeにあった1日10分でできるピラティスを紹介した動画を再生しながらやってみたのですが、
動画の中の声での説明だけでわかる動きもあれば、映像を見ないとわからないものもありました。なので、わかりづらい動きは見える人にサポートしてもらいながら覚えていきました。
ただ、やるからにはきちんとした動作ができないと効果が下がるのではないかと思い、最近はパーソナルジムのようなところで個人レッスンを受けています。

池松： 実は私も最近パーソナルジムに通い始めました。見えないとわかりづらい動きもマンツーマンで丁寧に指導が受けられるので、安心して続けられそうな気がしています。
最初に通おうと思った時は視覚障害があると断られるのではないかと心配だったのですが、自宅の近くにある小規模なジムに相談してみたところ快く受け入れてくださり安心しました。

松谷： 私も、特に視覚障害者向けというわけではない一般のジムに通っていますが、親切に受け入れてくださいました。やはりどんなふうに動けばいいかがきちんとわかるというのは大切なことだと思います。
ただ、パーソナルジムはどうしても費用が高額になりがちなので、ある程度基礎的な動きが把握できたら、自分でできる部分は自分でやることで、回数を抑えるというのも必要になるかもしれませんね。

菊池： 私は以前、地元のスポーツセンターにヘルパーさんと週1回通っていました。トレーナーの方がいらっしゃるわけではないので正しい動きができているかは少し不安でしたが、エアロバイクや重りを持ち上げるベンチプレスのような機器があり、比較的低価格で利用できるので便利だなと思っていました。

松谷： 地域のサービスでいえば、65歳以上の方など介護保険を利用されている場合、スポーツ専門のデイサービスを提供している施設があるそうです。
知人が利用しているのですが、デイサービスということで自宅までの送迎があり、施設では職員のサポートを受けながらマシンを使ったトレーニングが受けられるようです。

池松： なるほど。
体を動かしたいけどどうしたらいいかわからないといったお悩みがある方は、お友達やご家族、ヘルパーさん、相談員など周囲の方に話を聞いてみるのも良いかもしれませんね。





秋の夜長に読書はいかがですか！
今回、視覚障害のある方々が綴った図書をご案内します。

いつも当館をご利用いただき、ありがとうございます。図書情報課の貸出担当です。今回、当館所蔵の図書を皆さんにご紹介したく、この場をお借りしました。

今回ご紹介する図書は視覚障害者が著者の図書です。図書をタイトル50音順に、タイトル/著者名/原本出版年月/点字は冊数/デイジー図書は収録時間数/内容を記載しました。

「デイジーで週刊文春で読めるの？」「点字を読む練習をしたい！」「大河ドラマで昔『山河燃ゆ』を放送してたでしょ？原作を読みたくて」……など、タイトルが決まっていない！わからない！そんなときでも貸出担当やお調べもの担当のレファレンスでご紹介できます。訓練の前後に本館2階カウンターまで、またお電話などお問い合わせできます！皆さんのご利用をお待ちしております。



「点字図書＆音声デイジー図書」

サピエでも配信しています※一部データなし

1.お好み書き　見えない人の「ちょっと世間話」/　水 谷 昌 史著/2022年8月/4冊/8時間2分/「真のバリアフリー」を求めて物言う視覚障害者の、ちょっと毒を含んだエッセイ集。幅広い分野の問題に、鋭く軽妙な言い回しで切り込む。

2.失明をバネに生きる－見えなくなって視えてきたもの－/堤恒雄著/2004年4月/3冊（※データなし。出版書）/5時間54分/高齢者・障害者の食生活問題に取り組んでいる、すこやか食生活協会。その創設者が、50代半ばで失明してからの20年間を振り返り、思いを綴る。

3.ぼくの命は言葉とともにある－9歳で失明18歳で聴力も失ったぼくが東大教授となり、考えてきたこと－/福島智著/2015年5月/4冊/6時間33分/18歳で光と音を失った著者は、絶望の淵からいかにして希望を見出したのか。著者の盲ろう者としての体験を通して考えたことや思ったことを述べる。

4.わが盲想/モハメド・オマル・アブディン著/2013年5月/4冊/6時間15分/19歳で来日した盲目のスーダン人が、日本へ来たいきさつや、目で見たことのない日本をどのように想像してきたかを描いた異文化体験手記。

5.忘れたステッキー武田豊詩選集ー/武田豊著　澤村潤一郎編/2023年11月/2冊/3時間18分/古本屋を営みながら詩を作り、「おっちゃん」と呼ばれ親しまれた武田豊。弱視で耳も不自由だった彼の詩のあゆみを年代順にたどる詩選集。

6.わたしのeyePhone/三宮麻由子著　/2024年5月/3冊/4時間44分/レトルト食品の中身を確認し、郵便物を仕分け、自由に買い物をする…。幼くして光を失った著者が、スマートフォンを相棒に生き生きと暮らす様を綴る。

7.闇を泳ぐー全盲スイマー、自分を超えて世界に挑む。ー/木村敬一著/2021年8月/5冊/7時間34分/物心つく前に全盲となり、水泳を武器に人生を切り開いてきたパラリンピック競泳選手・木村敬一。地道に武器を増やし、その武器を磨いた彼の半生の記録。

「点字図書のみ」

1.明けない夜はない/佐藤尚美著/2023年1月/2冊/42歳で失明した著者が、7年間の引きこもり生活を経て、新たな生きがいを見つけ、57歳で訪問介護事業所を設立するまでを描いた自伝。

2.光をみつける－全盲ヴァイオリニストからのメッセージ－/穴澤雄介著/2023年5月/3冊/心臓と目の障害をもって生まれ、高校時代に完全に失明。困難に立ち向かい、音楽家として人生を切り拓いてきた著者が、生きる喜び、生きていく勇気を語る。

3.見えないしげじい世界をまわる/重田雅敏著/2021年5月/4冊/視覚障害のある著者が、アメリカ、台湾、ハワイなどを旅して、マラソン大会に出場したり、名所を観光したりするなかで、心の窓から見える風景を綴る。

4.甦る・夢ウォーク/槐島一郎著/2020年6月/1冊/30歳で失明した著者。歩くことが大好きで、仲間とともに鹿児島県内の様々なウォーキングコースを歩いてきた。その体験を綴ったエッセイ5編を収録。

「音声デイジー図書のみ」

1.片目を失って見えてきたもの/ピーコ著/1999年9月/4時間19分/ガンで左目を摘出した著者が、あらためてかみしめた友情のありがたさ、過ぎていった日々、毎日の大切さを綴る。

2.センス・オブ・何だあ？－感じて育つ－/三宮麻由子著/2022年3月/1時間40分/感じて知ることで、豊かな世界が広がる。4歳で光を失った著者が、全身の感覚を使い、あらゆる情報を「感じて育つ」ことの大切さを伝えるエッセイ集。

3.歩行訓練と私－白杖歩行訓練を振り返って－/藤川由里子著/2020年8月/1時間44分/目が見えにくくなり、日本点字図書館自立支援室で歩行訓練を受けた著者。その訓練の日々を綴った体験記。

4.満月ふたたび－片山郷子第七作品集－/片山郷子著/2023年4月/4時間56分/夜の光の中に満月を見た…。視覚障害を持つ女性の人生を描いた表題作と、著者の住むサービス付き高齢者用賃貸住宅をモデルにした「月の家」など小説3編のほか、詩2編を収録した作品集（著者は視覚障害者）。

5.目の見えない私がヘレン・ケラーにつづる怒りと愛をこめた一方的な手紙/ジョージナ・クリーグ著　中山ゆかり訳/2020年8月/17時間30分/視覚障害をもつ著者は、ヘレン・ケラーと比較されて育った。「奇跡の人」という偶像へ、怒りと異議申し立ての手紙を綴る形で、彼女の実像を描く。

お問い合わせは、

図書情報課(本館2階03-3209-2442)まで！







スマホと歩行No.2
－歩行支援ツールのデメリットへの対策－

2025年春号では、スマホのナビアプリやウェアラブルデバイスといった歩行支援ツールのメリットと、その裏にあるデメリット（注意点）について説明しました。とりわけ、安全性の確保が最優先される視覚障害者の歩行において、デメリットを十分理解したうえで活用することが大事です。

今号では、前号で挙げたデメリットに対し、どのように具体的な対策を講じ、その可能性を最大限に引き出すかを考えていきたいと思います。

1. GPS精度の不安定さへの対応

ナビアプリでルート案内を利用する場合は、GPS精度の悪い建物内ではなくGPS精度の良い場所に移動してからルート検索や案内開始ボタンを押すことをおすすめします。

GPS精度の悪い場所でルート検索・案内開始を実行すると、ナビが示す現在地が実際とはずれた状態で案内開始することがあるため、現在地から離れた地点からのスタートになってしまうことがあります。

また、屋内の出入り口が現在地と離れている場合、スタート地点が自分の意図する場所と異なることがあります。

たとえば、日本点字図書館別館3階にある自立支援室の室内で高田馬場駅までのルート検索をすると、現在地は右図の青丸で示されます。しかし、アプリが示すスタート地点（右図のグレー色の丸印）は青丸とは少し離れた当館裏手に表示され、裏口から左に進むように案内されます。

　当館に来館されたことのある方であれば、「うん？高田馬場駅に行くには正面玄関を出たら右に行くはずなのに」と気づくかもしれません。



図1：上図は案内開始地点が日本点字図書館正面玄関ではなく裏手側と認識された場合のルート図

これは、自立支援室が正面玄関と反対側の裏手に面しているため図書館の裏通りが案内開始地点になり、進む方向が逆になるためです。

現在地とナビアプリの案内開始地点がどの程度ずれているのか、案内開始地点は自分が考えている地点と一致しているのかは音声だけだと確認しづらいため、ナビの指示を信じた結果、あらぬ方向に進んでしまうリスクがあります。大型施設や大きな駅などでも注意が必要です。

GPSの精度が不安定な場所がルート上にある場合は、事前にアプリでルートを確認し、周りの人に地図を見てもらい特徴を教えてもらうなどして、分岐点や目印となる建物やランドマークがないか調べておきましょう。目的地までの周辺環境を詳しく知ることで、GPSの指示が不明瞭な場合でも、自分の判断で進む助けになります。



図2：上図は案内開始地点が正しく日本点字図書館と認識された場合のルート図

初めて歩く道や歩き慣れていない道だと、ナビアプリだけで目的地にたどり着くのは簡単ではありません。ルート上の特徴的な音や、触覚で認識できるランドマークもナビアプリだけでは発見が難しい場合があります。そうした際は、周りに尋ねるなど、スマホに頼らない手段も活用しましょう。

2. 音声案内の聞き取りにくさ・タイミングのずれへの対応

外でスマホの音声をイヤホン無しで聞き取るのは、周囲の雑音で難しい場合があります。注意して聞こうと意識すると、結果的に「歩きスマホ」状態になり安全性が落ちます。

外部の音も聞こえる骨伝導イヤホンを使用することで、周囲の環境音を遮断せずに音声案内を聞き取ることができます。これにより、安全性を保ちながら情報の聞き漏らしを防げます。また、事前に音声案内の速度や音量、詳細度を調整できる場合は、自身の聞き取りやすい設定に調整しておき、自宅や安全な場所で十分に練習して慣れておくことが重要です。

ナビアプリの種類やGPS精度によって曲がるポイントの案内（残り距離やタイミングの伝え方）が異なるので、曲がるポイントが近づいたら環境音や白杖による曲がり角の発見なども活用しましょう。

3. バッテリー消費への対策

バッテリー切れは歩行中の不安要素となります。

長時間利用の際は、大容量のモバイルバッテリーを携帯し、使った後は充電する習慣をつけましょう。スマートフォンに搭載されている省電力モードを適切に利用することも、バッテリー持続時間を延ばす一助となります。

4. 画面操作の困難さへの対策

出先で道に迷って混乱したり、約束の時間に間に合わず慌てていたり、周囲の雑音でうまく音が聞き取れないなど、精神的な余裕がないイレギュラーな状況下では、普段問題なくできる操作でもうまくできないことがあります。スマートフォンの音声アシスタント機能（SiriやGoogleアシスタントなど）を使って、アプリの起動や目的地設定を落ち着いてできるようボタンの位置の確認やナビ開始までの流れを練習しておきましょう。

ショートカット機能の活用：よく使うルートや目的地は、アプリのショートカット機能やお気に入り登録機能を活用し、操作の手間を省くのも有効です。

5. 周囲の状況への注意散漫化・アプリの過信への対策

最も重要なのは、「ツールはあくまで補助」という意識を常に持ち続けることです。

ナビアプリの指示だけでなく、自身の聴覚（周囲の音）、触覚（地面の状況、白杖からの情報）、嗅覚（飲食店の匂いなど）そして知識と経験を最大限に活用し、総合的に周囲の状況を判断する能力を磨きましょう。

人の集中力には限りがあり、複数の情報に意識を分散させると当然集中力も分散するため、歩行支援ツールの便利さをなるべく最小限の意識で安全性を落とさずに活用できることが重要です。

ナビアプリなどを活用した歩行訓練を行うと、多くの場合、訓練の初期段階では、接近する車の発見が遅れたり、白杖の振り方が雑になったり、まっすぐ白杖歩行できていた方が蛇行するようになってしまったりと、一時的な歩行レベルの低下が見られます。

しかし、繰り返し歩行訓練士と一緒に、アプリを使った訓練を重ねることで、アプリのメリットを最大限に活かしつつ、デメリットをカバーする実践的なスキルを習得できます。安全な場所での練習を十分に行い、自信をつけてから実際の移動に挑戦しましょう。

（清水　記）

★ニュースレターバックナンバー★

これまでの記事をお読みいただけます！以下のQRコードを読み取ってください。日本点字図書館ホームページからもアクセスできます。読み取り方法がわからない方は、支援員にお声掛けください。





