

### 1. 視覚に障害がある人の対応法 - まず大切なこと -

視覚障害者には、

- ・目が見えなくて視覚から情報を得ることができない人（盲人）と、
- ・視力が低い、あるいは視野に障害があるため、視覚からの情報が制限される人（弱視者）がいます。

一般に我々は外界情報の約 80%を視覚から得ると言われています。しかし視覚障害者は周囲の情報を視覚から獲得するのが難しいので、その人にとってわかりやすい方法で情報を提供したり、手引きをすることが必要になります。

\* 目が見えない人を手引きするときは、自分の肘や肩をかします。このとき、「目が見えない人をいきなり引っ張る」、「介助者の前を歩かせる」ということは絶対にやらないでください。

\* 目が見えにくい人は色々な見え方をしています。視力が低だけでなく、暗いと見えなくなる、外だとまぶしくて見えない、色の区別がしにくい、などです。また、視野障害のある人は、中心部しか見えない、周囲は見えても中心部が見えない、視野の一部が欠けている、など見え方は様々です。

その人がどのような見え方をしているのか、どのように周囲の情報を獲得しているのか、そして、どういう方法で情報を得たいのかをよく理解し、できるだけ詳しく言葉で説明したり、触って理解してもらうなどの対応をしましょう。

\* 「こそあど言葉」は使わないようにしましょう。見えない人にとって、ここ、あそこ、という言い方はどこなのかわかりません。右に 50cm、3m 前方など、具体的な表現をしましょう。

\* 周囲の状況等について、伝えたほうが良いか迷ったときには、言ってあげましょう。わからなくてケガするよりは、お節介に思えても言ったほうがベターです。

### 2. スポーツ活動で気をつけること

#### (1) 個別性の理解

視覚障害の原因等により、運動制限がある人がいます。例えば回転運動を禁止されている人がいます。上に記した障害の程度や見え方だけでなく、その人の身体状況を確認しましょう。

また、できれば障害の発生時期や運動経験なども把握しましょう。それによって、やりたいスポーツ、できるスポーツが明確になってきます。

#### (2) 安全で見やすい環境づくり

スポーツ活動をするときは身体を移動させることがほとんどです。しかし視覚障害者

の場合、この空間で動いて安全かどうかが重要になります。恐怖を感じない空間を用意することが大切です。

周囲にぶつかる物がないか確認し、あったらできるだけ取り除いたり、どうしても動かせない場合はそのことを説明してあげましょう。ぶつかってケガや障害の悪化をもたらすことが無いようにしましょう。

また弱視者の場合は、体育館のカーテンが開いているとまぶしかったり、フロアに色々な種目のラインテープが貼ってあるとわからなくなってしまう人もいます。カーテンを閉めたり、不要なラインにガムテープを貼って見えなくするという配慮も、時には必要です。

#### (3) 情報提供法1：言葉による具体的、正確な説明や助言

身体の動かし方、移動する方向や、これからの予定、あるいはゲームの進行状況など、必要な情報を具体的に、正確に口頭で説明してあげましょう。特に左右や前後は間違わないように気をつけましょう。また身体の動きについては、説明している言葉の意味について共通理解ができているかの確認も必要です。

#### (4) 情報提供法2：音源の利用

目標物の所で手ばたきや笛を吹くなど、音を利用しましょう。ただし、屋外では音が広がり場所を特定しにくくなる場合もありますし、屋内でも反響音で位置がわかりにくくなる場合がありますので気をつけましょう。

#### (5) 情報提供法3：触覚の利用

言葉での説明でわかりにくい場合は、触ったり動かしてわかってもらいましょう。例えばスポーツ用具をよく触ってもらったり、身体の動かし方についてその人の身体を動かしてあげたり、こちらの身体の動きを触ってもらいましょう。

#### (6) 視覚障害者のスポーツについて、知っておきましょう

実際にスポーツするときどんな種目があるのか、どのような補助の仕方でやるのか、補助具にどのようなものがあるのか、できるだけ知っておきましょう。視覚障害者の中には、スポーツができないと思っている人もいます。こんなスポーツがある、こうすればスポーツができるということを、説明し一緒にできるようになっておきましょう。