

1971年 8月 7日 第三種郵便物認可(毎月6回 1の日・6の日発行)

2025年 8月13日発行 SSKA増刊通巻 第11566号

SSKA

ああるぴい

第 **116** 号

2025 Autumn

K a n a g a w a



私たち自身で  
治療法の確立と  
生活の質の向上を目指す  
**J R P S 神奈川**



＊ ＊ この会報誌は「NHK歳末たすけあい」の配分金により作成しています ＊ ＊

**◆巻頭言**

2 白杖をもって思うこと

**◆JRPS 神奈川の活動**

3 総合カレンダー

**【開催予定】**

4 世界網膜の日2025開催情報～最終案内～

6 医療講演会のご案内

8 つくしの会のお知らせ（本年第二弾）

9 第14回『網膜色素変性症・患者のつどい』のご案内

11 「ブラインドワールド！2025」開催のお知らせ

11 「川崎アイ eye センターまつり」プレ案内

12 2026年JRPSカレンダー販売のご案内

**【報告】**

13 第30回定期総会の報告

15 安全で探し物が無い暮らしを手に入れよう・参加報告

**◆情報コーナー**

16 9月23日は「網膜の日」

17 他の障害をお持ちの方にお会いして Vol.3

20 サキサキ先生の簡単パソコン活用講座（38）

23 ちょっと話してみませんか？（ピア相談のご案内）

24 読書の薦め

**◆投稿コーナー**

26 JRPS神奈川の皆様に感謝

27 だれもが困りごとのない社会ってどうしたらできるの？

28 支援の輪

29 みんなの川柳・俳句・短歌

32 ウッチャンの落書きストーリー

**◆編集後記**

39 JRPSかながわ丸く船長今村の航海日誌>

1

（表紙：第30回定期総会で今村会長があいさつをしている様子）

\*\*\*\*\*

## 白杖をもって思うこと

\*\*\*\*\*

准役員 神保 忠祐

私がR Pと診断を受けたのは約20年前。当時は全く自覚症状もなく、い  
ずれ視野を失うと言われてもまるで他人事。眼科にも全く通っていませんで  
した。

しかし、3年ほど前から徐々に生活に不自由さを感じるようになり、2年  
半ほど前に手帳を取得しました。

手帳取得はしたものの、自分では「見えている」と思っており、白杖は使  
わずにいました。しかし、次第に人混みで人にぶつかるようになり、「見え  
ていないんだ」と自覚するようになり、今は人混みでは白杖を持つように  
しています。

白杖をもって歩いていると、「飛びのくようによける人？いやいや、そん  
なに驚かなくても・・・」や、「歩いてくる子供の動きを手で制する親？い  
いやいや危険人物じゃないんだけど・・・」といった場面に遭遇することあ  
ります。白杖あるあるだと思いますが、やはり周囲の人がよけてくれるので、  
まっすぐ歩けて気持ちいいというのが率直な感想です。それにしても、スマ  
ホを見ながら歩く人、本当に多くて厄介ですが。

そんなまだ白杖初心者の日常を送っていますが、J R P Sへの入会は、最  
初は情報収集のためでした。しかし、入会后、約2年が経過し少し考えが変  
わってきています。情報収集は続ける一方、それ以上に患者同士の交流の大  
切さを感じるようになっていきます。

ミニ集会などで話すと「みんなが通ってきた道だ」と明るく言われ、なん  
となく気分が軽くなることも多くあります。きっと私もいずれそんなアドバ  
イスをするんだろうと思いますが、その時は明るく話したいと思います。今  
後病気も進行し、更に見えなくなっていくでしょうが、J R P Sの会員の皆  
さんとの接点を通じ、「今、何をやっておくべきか」について前向きに考え  
ていきたいと思っています。

## ■JRPS 神奈川の活動

\*\*\*\*\*

### 総合カレンダー

\*\*\*\*\*

2025年

#### ◆9月予定

9月14日(日) ミニ集会 13時～ 県民センター709室

9月20日(土) 世界網膜の日2025 \*詳細は本紙参照

#### ◆10月予定

10月12日(日) 医療講演会 14時～ 県民センター305室

\*詳細は本紙参照

10月25日(土) 関東甲信越ブロック研修会(役員、准役員対象)

#### ◆11月予定

11月9日(日) ミニ集会 13時～ 県民センター709室

11月15日(土) つくしの会 \*詳細は本紙参照

11月26日(水) 相模原市患者のつどい \*詳細は本紙参照

11月30日(日) 会報発送作業

ブラインドワールド! 2025 \*詳細は本紙参照

#### ◆12月予定

12月13日(土) 川崎アイ eye センターまつり \*詳細は本紙参照

12月14日(日) ミニ集会 13時～ 県民センター709室

予定は変更になる可能性があります。最新情報はホームページをご確認いただくか、下記連絡先まで照会願います。

J R P S 神奈川事務局 \*\*\*\*\* (留守番電話)

<https://www.rp-k.com>

●ミニ集会の会場(かながわ県民センター:電話045-312-1121)

横浜駅西口からヨドバシカメラのビルに向かって進み、その手前の横断歩道を渡ったら、右に曲がります。100メートルほど進んで、高速道路の先の音の出る信号交差点の左角の建物です。点字ブロックが駅から敷設されています。

\*\*\*\*\*

## 世界網膜の日2025開催情報 ～最終案内～

\*\*\*\*\*

会長 今村 伸也

「世界網膜の日2025」は本部協会誌175号から177号までと前号の本紙でお伝えしておりますので、今回はその要旨の再掲とさせていただきます。本イベントは入場無料、事前申し込み不要です。

開催テーマ：治療法確立への「歩み」、いま「全国」へ

開催日時：2025年9月20日（土）

開場12時30分

開演13時

終了（予定）16時30分

開催場所：スクワール麹町

〒102-0083

東京都千代田区麹町6-6

電話番号：03-3234-8739

アクセス：JR中央線四ツ谷駅（麹町口）より徒歩30秒

※四ツ谷駅はJRの他、東京メトロ丸の内線、南北線が通っています。

※JR四ツ谷駅から会場まで誘導ボランティアがあります。誘導が必要な方は、JR四ツ谷駅中央・麹町口改札を出て右手5m程の所に、12時から12時50分までにお越しく下さい。

JRPSのビブスを着用した誘導ボランティアがお待ちしております。

なお、JR四ツ谷駅には改札口が2か所あり、もう一方の赤坂方面改札には誘導ボランティアは配置されていないのでご注意下さい。

### ◆式次第

12時30分 開場（受付開始）

13時 開会式 主催者・来賓あいさつ

13時10分 第29回JRPS研究助成授与式

審査講評、研究助成受賞者の発表・授与、  
受賞者による研究発表

14時40分 記念講演

## 第1講演 「AI スーツケースが拓く、街歩き新時代」

日本科学未来館副館長 高木 啓伸(たかぎ ひろのぶ) 様

## 第2講演 「光遺伝学を用いた視覚再生技術の確立を目指して」

慶應義塾大学医学部眼科学教室 栗原 俊英(くりはら としひで)先生

16時20分 閉会宣言

16時30分 閉会

\*懇親会申し込みは、8月末にて終了しております。

### ◆YouTube配信について

下記、URLまたは右のQRコードからYouTubeによるライブ配信を視聴できます。

<https://youtube.com/live/2UJfEkKfdY0?feature=share>



アクセスマップ：



公益社団法人 日本網膜色素変性症協会

2025.9.20(土) 入場 無料

治療法確立への「歩み」、いま「全国」へ

# 世界網膜の日2025

時間 13:00~16:30

会場 スクワール麹町3階

オンライン配信あり

プログラム

- 12:30 開場(受付開始)
- 13:00 開会式 主催者挨拶・来賓挨拶
- 13:10 第29回JPRS研究助成度授与式  
審査講評  
研究助成受賞者の発表・授与  
受賞者による研究発表
- 14:40 記念講演  
第1講演：AIスーツケースが拓く、  
街歩き新時代
- 15:20 第2講演：光遺伝学を用いた視覚再生  
技術の確立を目指して
- 16:20 閉会宣言
- 16:30 閉会

記念講演講師のご紹介

第1講演 講師  
日本科学未来館副館長  
高木 啓伸氏  
Takagi Hironobu

第2講演 講師  
慶應義塾大学医学部  
眼科学教室 准教授  
栗原 俊英先生  
Kurihara Toshitake

東京消防庁スクワール麹町  
〒102-0083  
東京都千代田区麹町6-6  
TEL 03 (3234) 8739  
JR中央線四ツ谷駅麹町口より  
徒歩30秒

アクセスマップ

(上記左の画像：四ツ谷駅からスクワール麹町までのアクセスマップ)

(上記右の画像：世界網膜の日2025のチラシ)

\*\*\*\*\*

## 医療講演会のご案内

国立障害者リハビリテーションセンター病院 第二診療部長 清水朋美先生

\*\*\*\*\*

副会長 神田 信

今回の医療講演会では、「ともに支え合うロービジョンケア それぞれの立場でできること」と題して国立リハビリテーションセンターをご紹介いただくほか、ロービジョンケアとは何か？ 網膜色素変性症患者、すべての人にロービジョンケアを届けるには何が必要か？ 患者会としてできること等々、網膜色素変性症の治療動向、留意点にも簡単にお話しいただく、盛りだくさんの内容でお願いをしております。

講師：清水朋美先生（眼科医）

略歴：

1991年 愛媛大学医学部卒業  
1995年 横浜市立大学大学院医学研究科修了  
1996年 ハーバード大学医学部スケペンス眼研究所リサーチフェロー  
2001年 横浜市立大学医学部眼科学講座助手  
2005年 聖隷横浜病院眼科主任医長  
2009年 国立障害者リハビリテーションセンター病院 第二診療部眼科医長  
2017年 国立障害者リハビリテーションセンター病院 第二診療部長  
現在に至る

【日時】2025年10月12日（日）14時～16時

- ・開場受付開始13時30分
- ・終了時刻は予定です。

【参加方法】会場にお越しいただく方法とオンライン参加の2つの方法があります。

清水先生は、会場に直接お越しいただき講演をしていただきます。

1. 会場：かながわ県民センター305室

2. オンライン：会議システム Zoom で行います。

- ・参加費：会員無料 非会員 1,000 円（ヘルパー等介助者無料）
- ・会場参加総数を先着 60 名、同様にオンラインは 100 名とします。

【申込】

- ・締め切り：10月1日（水）
- ・事前申込制です。なるべく以下の応募フォームからお申込みください。

登録が完了しますと、完了メールが届きますので必ずご確認ください。

<https://ssl.form-mailer.jp/fms/6a835a8a758723>

（右のQRコードから開くことができます）



・上記の方法で登録が上手くいかない場合は、メール、それも難しい場合はお電話でお申し込みください。

メールの場合は、件名を「医療講演会申込み」として以下を記載ください。

1. お名前
2. 会員、非会員の種別（県外会員も無料ですが、その旨ご記入ください）
3. 会場参加かオンライン参加をお知らせください。

（会場参加は参加人数をお知らせください。）

メール宛先：\*\*\*\*\*

7

電話：\*\*\*\*\*

留守電に、お名前と電話番号、参加申し込みの旨を録音ください。

後ほど折り返しさせていただきます。

2日経っても確認の返信がない場合は、恐れ入りますが再度ご連絡をお願いします。

・オンライン参加に関して、当日のヘルプ対応は基本的にできません。

不安のある方は、お申込み時にご相談ください。

＊ ＊ この講演会は「NHK歳末たすけあい」の配分金により開催します ＊ ＊



\*\*\*\*\*

## つくしの会のお知らせ（本年第二弾） ～紅葉の季節に、イノシシ鍋を食べに行こう～

\*\*\*\*\*

准役員 安山 徳子

神奈川県は広くて、「海」も「山」もあります。  
今回は、そんな神奈川県の西端「山北町」で開催される「もみじ祭り」に参加して、名物のイノシシ鍋を賞味する企画です。紅葉眩しい秋の一日を戸外で、鍋をつつきながら楽しく語らおうではありませんか。

開催日：2025年11月15日（土）（予定）

参加イベント：西丹沢もみじ祭り【しし鍋】

主催：神奈川県山北町観光協会

尚、本イベントの正式開催決定は9月上旬です。  
従いまして、開催の詳細（参加費用、集合場所、申し込み要綱）は、改めてHP・メーリングリストなどでお知らせします。

参考：昨年イベント内容です。



会場内には 100組の三又（鍋を吊るす物）が並び、地元産の炭で煮立てたしし鍋を紅葉をめでながら楽しんでいただきます。お一人様、酒一合付。歌謡ショーや、しし鍋参加者のカラオケ大会、地元特産品や地酒等の販売も行います。

（検索「第59回西丹沢もみじ祭り」）

（左記画像：昨年2024年の第58回 西丹沢もみじ祭りのチラシ）

\*\*\*\*\*

## 第14回『網膜色素変性症・患者のつどい』のご案内 ～相模原市開催～

\*\*\*\*\*

役員 佐々木 裕二

今年の患者のつどいは、相模原市と共催で行う事となりました。相模大野駅から徒歩5分のユニコムプラザさがみはらで開催します。

眼科医師による講演会と交流会を行います。また、遮光眼鏡や拡大読書機などの展示、福祉情報などのハンドブックをお配りします。

なかなか横浜まで来られない方、ご家族、あるいは、会員以外の患者さんにも声を掛けて是非、お申し込みください。

### 【内容】

1. 講演会（講師：北里大学 医療衛生学部 視覚機能療法学 石川 均先生）
2. 交流会（疑問、心配事、なんでもお話しください。）
3. 福祉機器の展示（遮光眼鏡、ルーペ、拡大読書機など）

9 【日時】 11月26日（水） 14時～16時（受付は13時30分）

【場所】 ユニコムプラザさがみはら セミナールーム2

【対象】 相模原市内在住か在勤・在学の網膜色素変性症・黄斑ジストロフィー・アッシャー症候群の患者・ご家族・支援者など。

【定員】 30名 参加無料

【申込先】 相模原市コールセンター 042-770-7777

【申込期間】

2025年10月20日（月）から2025年11月19日（水）まで

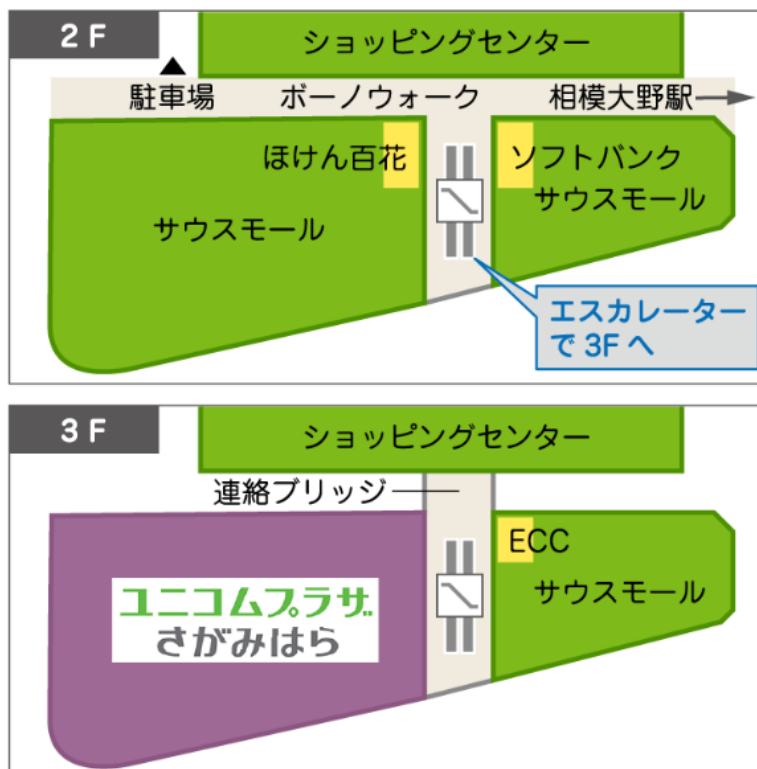
### ■アクセス■

ユニコムプラザさがみはら セミナールーム2

m【住所】 相模原市南区相模大野3丁目3番2号 bono 相模大野サウスモール3階

【TEL】 042-701-4370

相模大野駅中央改札口を出て右手に進むと、北口デッキに出ます。左手に進むと「ボーノ相模大野」がみえます。そのままボーノ相模大野2階の中央通路を進み、エスカレーターで3階にお上りください。



(上記画像：相模大野駅からユニコムプラザさがみはらまでの案内図)

\*\*この患者のつどいは『NHK歳末たすけあい』の配分金で開催します\*\*

\*\*\*\*\*

## 「ブラインドワールド！2025」開催のお知らせ

\*\*\*\*\*

副会長 神田 信

少し先の話になりますが、昨年に続き今年も「ブラインドワールド！2025」にJ R P S神奈川としてブースを出します。

日時：2025年11月30日（日）10時～14時

場所：逗子文化プラザ市民交流センター（逗子市逗子4-2-11）

JR 逗子駅から徒歩5分、または京急逗子・葉山駅から徒歩2分  
（右のQRコードから地図を開くことができます。）

内容（予定）

1. かなエール（機器展示と個別相談）
2. 視覚障害初心者役に役立つ講座
3. 当事者のグループと交流
4. 視覚障害関連情報の展示



主催：ブラインドワールド実行委員会

記事執筆時点では詳細がまだ具体的に公開されていませんが、さまざまな視覚補助具の体験や役立つ情報の得られる楽しいイベントになると思います。

次号の会報では間に合わないため、あらかじめお知らせする次第です。  
ぜひご予定ください。

\*\*\*\*\*

## 「川崎アイ eye センターまつり」プレ案内

\*\*\*\*\*

役員 阿部 直之

川崎市視覚障害者情報文化センター主催による「川崎アイ eye センター

まつり」が今年も12月第2土曜の12月13日(土)に予定されております。我がJRPS神奈川は例年通り相談コーナーに加え、ブースも設置する予定です。詳細は次号会報にてご案内いたします。

\*\*\*\*\*

## 2026年JRPSカレンダー販売のご案内 ～締め切りは9月25日です～

\*\*\*\*\*

副会長 伊藤 つえみ

今年もJRPSオリジナルのユニバーサルカレンダーが販売されます。黒字に白文字のとても見やすい大判のカレンダーです。メモ欄も付いています。購入ご希望の方は、忘れずにお申し込みください。

### ● JRPSオリジナルカレンダー

#### 【サイズ】

約縦55センチ×横38センチ、12枚綴り

#### 【価格】

1部1,000円

郵送の場合は2,000円(送料・諸経費含む)

#### 【注文締め切り】

2025年9月25日(木)

#### 【注文先】

メール：\*\*\*\*\*

電話：\*\*\*\*\* (JRPS神奈川事務局)

※できるだけメールでの注文をお願いいたします。

お電話の場合は、留守電に、お名前とご用件を吹き込んでください。

後日こちらからお電話いたします。

#### 【お渡し日程】

10月以降の当会の会場開催イベントで、代金引換にて手渡し(会場引取の旨を事前にご連絡ください)。



12

郵送は、11月末を予定しております。

■ 報 告

\*\*\*\*\*

第30回定期総会の報告

\*\*\*\*\*

会長 今村 伸也

去る6月22日（日）午前、かながわ県民センターにて定期総会を実施しました。議長に石井史子さん、副議長に田上真由美さん、議事録署名人に安山徳子さんに担っていただき、以下のとおり全ての議案が可決承認されました。同日は好天にも恵まれ、会場に46名（役員、ガイド含む）、そのうち議決権執行者15名、さらにオンラインで9名の参加をいただきました。ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。

今後引き続き、活力あふれるJ R P S 神奈川を創っていきますので、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

13

【審議結果】

議決行使者（会場出席会員）数 15名（過半数8）

第一号議案	2024年度事業報告	賛成13
第二号議案	2024年度収支決算報告 監査報告	賛成13
第三号議案	代議員の選出（変更の報告）	
第四号議案	2025年度事業計画（案）	賛成15
第五号議案	2025年度収支予算書	賛成15

また同日午後には、順天堂大学の平形 寿彬（ひらかた としあき）先生をお迎えし、「遺伝性網膜ジストロフィー治療に対する現状と未来」と題して講演をいただきました。平形先生は、昨年の世界網膜の日研究助成において、「ライオンズ賞」を受けられております。

臨床の第一線の先生として、治療現状に始まり、F V S（視覚障害者の読



書能力)、そして喫煙や妊娠/出産とR P進行についてなど、我々の関心事をわかりやすくご説明いただきました。この講演は、関東甲信越の他県会員にも配信いたしました。

そして、講演後の質疑応答にも丁寧に対応いただき、和やかなうちに講演を終了いたしました。

この講演の録音は、J R P S 神奈川 H P の会員ページで公開されております。



(写真：医療講演会で平形先生の講演を真剣に聞いているみなさん)

**\*\*この講演会は「NHK歳末たすけあい」の配分金により開催しました\*\***

\*\*\*\*\*

## 得々講座「安全で探し物が無い暮らしを手に入れよう ～整理収納の基本～」参加報告

\*\*\*\*\*

役員 阿部 直之

去る7月13日（日）に、かながわ県民センターにて掲題の得々講座を開催しました。参加者は39名でした。

まず最初の1時間はミニ集会として、参加者から近況など報告し合った後、講座に入りました。講師には、私の妻の知人で、整理収納アドバイザー等、整理収納に関わる資格を多数保持されております、濱崎輝美先生をお招きしました。講座の内容は

- ①現状と向き合おう
- ②モノの増え方と、増えていくモノとの付き合い方
- ③整理・収納・片づけ・掃除の違い
- ④整理収納の手順～出す？分ける？しまう～
- ⑤収納は変化する

15

のカリキュラムで実施され、その後カトラリーを使った演習を行いました。そしておまけとして、「防災備蓄について」のお話もいただきました。

「現状と向き合おう」では、18の例を示され、私自身は「使っていないものに対して、いつか使うかと思うことが多い」にととても当てはまっていて、その意識が強いことで捨てられないモノが多く溜まっているので、たとえば、1年という期間を決めて、その間に使うことがなければ思い切って処分する勇気も必要だなと感じました。

「モノとの付き合い方」では、モノを使い終わると、そのモノに対しての意識が薄れるのが普通で、次に使うためのために定位置に戻す。意識して戻せないときは、定位置や収納方法を見直す、これを常に意識したいと思いました。

「カトラリーを使った演習」では2～3人1組となり、カトラリーの中に入っていた箸、スプーン、フォークなどを、毎日使うもの、カレーライスを食べるときに使うものなど、用途別に分別したりして整理することを学びました。

「防災備蓄」のお話では、整理とは使っていないモノを取り除くことに対



して、防災備蓄では使っていないなくても取り出しやすいところに収納することが大切であることを学びました。

最後に、整理や防災に役立つちょっとしたグッズを手土産にいただきました。大変有意義な講義でした。しっかりと生活に活かし、QOLの向上と、シンプルな生活を実現していきたいと思います。

＊ ＊ この講演会は『NHK歳末たすけあい』の配分金で開催しました ＊ ＊

## ■ 情報コーナー

\*\*\*\*\*

### 9月23日は「網膜の日」

\*\*\*\*\*

会長 今村 伸也

「網膜の日」は、網膜色素変性症をはじめ、緑内障、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性、網膜静脈閉塞症、網膜剥離など、さまざまな網膜の病気についての理解を深めていただき、疾患を抱える人たちとともに生きる社会づくりを考えていくため、2017年に日本記念日協会から認められました。

2017年9月30日（土）、公益社団法人日本網膜色素変性症協会が主催する「世界網膜の日 in 宮城」（会場：仙台市福祉プラザ）にて認定授与式が行われました。その後、全国各地で「網膜の日」の普及に向けた活動を展開しており、本年は本部主催により東京で開催（別稿にて記載）されます。

16

#### ◎なぜ9月23日？

9月23日は、昼と夜の長さがほぼ同じになります。そしてこの日を境に、夜が長くなっていき、暗い時間が増えていくことになります。

「明るさ」は、網膜の病気を抱える人たちにはとても重要です。夜が長くなると、歩ける時間がどんどん短くなります。仕事に行けなくなることもあります。網膜細胞が破壊されると、明るい昼間の長さということがとても重要になります。そのため、この日を「網膜の日」と定めたのです。

#### ◎網膜の病気になると・・・

私たちの眼の奥には「網膜」という光を感じる膜があります。  
網膜が壊れると、モノがゆがんで見えたり、視野の中心が黒く曇ったり、目がぼやけるなどの症状が出ます。

また、暗いところで見えにくくなったり、視野が狭くなったりするため、日常生活に支障が出てきます。ところが、網膜の病気を抱えていても、周りの人からは分かりにくいいため、十分な理解が得られず、いわれのない差別を受けることもあります。

◎網膜の病気を抱えた人たちと生きるために

目の不自由な人が持っている白杖（はくじょう）。これは、まったく目が見えない人だけが持っているわけではありません。

網膜の病気を抱えた人の「見え方」や病気の進行度合いはさまざまで、実際に五円玉の穴ほどしか見えていなかったり、歪んで見えたり、スマホを見ることができても、白杖を使わないと安全に歩くことができないのです。

しかし、そうしたことを知らない人から「見えているのに、見えないふりをしているのでは？」と思われ、誤解を受けることも少なくありません。

私たちは、「網膜の日」をきっかけに、網膜の病気を理解し、病気を抱えた人たちとともに生きていくために何ができるかを考えていくことが必要なのです。

17

\*\*\*\*\*

## 他の障害をお持ちの方にお会いして Vol.3

\*\*\*\*\*

横浜市 石井 史子

今回は第3弾、脳性まひのCさんのお話です。

Cさんは横浜市在住、60代男性。奥様と息子さんがいらっしゃいます。Cさんと初めてお会いしたとき、自己紹介の中で、かつて学生の時にテレビ番組のアメリカ縦断ウルトラクイズに出場した。後楽園球場の一次予選に勝ち残り、成田空港まで行ったが、じゃんけんで3対0で負け、残念ながら飛行機には乗れなかった！

その後、街で偶然ウルトラクイズの司会者、徳光アナウンサーにバッタリ

出会った。徳光さんがCさんを覚えていて、再会を喜びお話をした！とおっしゃっていました。一定年齢以上の方はご存知かと思いますが、アメリカ縦断ウルトラクイズは、学生・社会人がクイズに正解しながら、文字通りアメリカに渡り様々な場所を巡るテレビ番組です。予選を突破してテレビに出ることだけでも、ものすごい倍率です。

私は、Cさん、面白そうな人！お話したいな！と思いました。今回お声をかけさせていただき、快諾してくださいました。

Cさんは仮死状態で生まれました。3歳から肢体不自由児の通う施設で訓練を受け、4歳ではじめて歩くことができました。小学校就学时検診で特別支援学校を勧められましたが、訓練施設の先生の協力で、地元の小学校に入学。いじめがありました。

何言ってるのかわかんねえよ。

小学生のくせに酒飲んでふらついてるんじゃないよ。

などと心無い言葉の暴力。

いきなり殴りかかってくる人もいました。しかしわかってくれる仲間がいるから頑張れたとおっしゃいます。

中学3年のとき、受験を希望していた県立高校の教師から、5教科全て満点を取っても入学はできない！と言われ、人間不信になりました。ご両親がいろいろ調べてくださり、私立大学の附属高校が受け入れてくれました。しかし、高校入学当初は高校受験で差別されたことが心に引っかかり、周りの人が信じられませんでした。

その後入学した高校の人たちがよくしてくれ、遊びやボランティア活動などいろいろ体験できるインターアクトという部活動に参加、充実した高校生活を過ごしました。高校卒業を控え、これからどうしようかと悩みました。障害を持って生きていくには支え合いがなくては！

と大学は福祉学科に進んで勉強しました。

就職も大変でした。受けても受けても落ち、2年間就職浪人。脳性まひの友人から、

もう就職活動は諦めて障害者運動をしよう！

と言われましたが、諦めずに続けました。大学卒業から2年後、横浜市職員に障害者枠で合格。横浜市健康福祉局、市民課、その後各区の高齢障害支援課、生活支援課を歴任。昨年業務過多の中、帰宅後入浴中に溺れて3週間入

院。退職しました。

現在は脳性まひの方々の水泳セルフヘルプグループの代表をしていらっしゃいます。脳性まひの方は普段ずっと筋肉が緊張しています。それを水中でほぐすこと、また少しでも泳げるようになることを目標に、活動しています。ボランティアさんの協力を得て、もう35年続いています。

脳性まひは加齢とともに重症化していくので、そのスピードを少し抑えるために水泳は良いそうです。

またCさんはたくさん資格をお持ちです。社会主事任用資格、教育免許、英検2級、囲碁五段。囲碁大会で活躍中です。

Cさんの普段の生活での困りごととしては、まず歩行が困難。階段は手すりにつかまって、ゆっくり昇降します。入院して、入院前よりも転ぶ回数が増えたため、退院後、初めて障害区分認定を受け、外出する時は移動支援の方に支援してもらっています。手で細かい作業は苦手なので、パソコンは両手打ち。お箸の代わりにスプーンやフォークを使います。また靴は紐のないものを選びます。シャツはボタン→マジックテープ、ジーンズはボタン→ホックに取り替えるなど工夫していらっしゃいます。

今まで多くの困難にぶつかりながら、頑張りを続けてこられたのはなぜ？と

19

Cさんに尋ねてみました。

いじめがあったが、わかってくれた仲間がいたこと。

ご両親が障害のあるCさんに普通に接してくれたこと。

結婚する時、奥様のご両親に反対されるかと思ったら、あっさりと、「よろしくお願いします」と言われた、と教えてくれました。

Cさんは、街中で障害者を見かけたら、変だなと思わず普通に接してほしい！普通にしてくれれば生きやすい、とおっしゃられています。様々な困難を努力と工夫を重ねて乗り越えてきたこと、本当に見習いたい！！と思いました。

また、普通に接してほしいというのは、私たち視覚障害者も同じですね。そして、Cさんとやりとりしているうちに、病が進行して辺りのものが見えない世界に入り込んだ私にも、まだ何かできるかも？と思えたのです。

最後にちょっとかわいいエピソードを一つ紹介します。Cさんが幼いころ、ご両親は飲食店を営んでいました。そのお店は、お正月も営業していました。忙しい両親の代わりにお客さんが、よく幼いCさんと遊んでくれたそうです。それがお正月の楽しい思い出、とおっしゃっていました。

きつとめちゃめちゃかわいくて、お客さんが思わず声をかけて遊びたくなるようなお子さんだったのでは？と勝手に推測しています。

\*\*\*\*\*

## サキサキ先生の簡単パソコン活用講座（38）

### ～ i P h o n e の文字入力～

\*\*\*\*\*

役員 佐々木 裕二

i P h o n e（アイフォン）を画面読み上げ（ボイスオーバー）で使うときに最初に課題となるのは、画面を操作するジェスチャです。次に大きなハードルは文字入力と文書編集ではないでしょうか。

今回は、文字入力について学んでいきます。

#### ● i P h o n e で文字入力

「テキストフィールド」と読み上げたところで、ダブルタップすると「編集集中」と読み上げて文字入力が可能になり、画面の下方にスクリーンキーボードが現れます。

このスクリーンキーボードには以下のような種類があり好みや目的に応じて切り替えて使用します。

#### ●スクリーンキーボードの種類

##### ①日本語かな（テンキーキーボード）

携帯電話のテンキーと基本的な配列が同じキーボードです。

#### ◆フリック入力

左右スワイプで移動して、入力したい文字の行でダブルタップ＆ホールドします。

その周囲にその行の文字が現れます。

指を滑らせて目的の文字を読み上げたところで、指を離すとその文字が入力されます。

あるいは、その文字の方向に指をはねることで入力されます。

例「こ」を入力する。

右スワイプして、「か」と読み上げたら、ダブルタップ&ホールドします。ポポポンと音がしたら、「か」の周囲に「き く け こ」の文字が表示されています。

表示される位置は、9時方向が「き」、12時方向が「く」、3時方向が「け」、6時方向が「こ」です。

指を滑らせて目的の文字を読み上げたことを確認して指を離すとその文字が入力されます。

また、慣れてきたら指を滑らせるのではなく、その文字の方向に指を跳ねることで素早く入力することができます。

目的の文字列が入力されたら、下スワイプで変換候補を読み上げさせ、目的の語句でダブルタップするとその語句が確定入力されます。

※ダブルタップ&ホールドとは、ダブルタップの2回目のタップで指を画面からはなさずに、付けたまま保持する操作です。

※参考動画：[https://www.youtube.com/watch?v=9UIno\\_Ah6Nc](https://www.youtube.com/watch?v=9UIno_Ah6Nc)

「文字を入力してみよう！ 初心者のためのiPhone 教室」で検索

## 21 ◆スプリットタップ入力

指を滑らせて入力したい文字の行の上で指を止めます。

その指を画面に付けた状態で、もう1本の指で画面のどこでもいいのでタップします。

1回タップすると行頭の文字が入力され、トントんと続けてタップするとその行の文字が続けて読み上げられます。

入力したい文字が読み上げられたところで、タップを停止するとその文字が入力されます。

例「こ」を入力するには、指を滑らせて、「か」と読み上げたところで、指を付けたままにします。

次に、もう一本の指でトントントントんと4回連続してタップすると、「き く け こ」と読み上げるので、タップをやめると「こ」が入力されます。

※2本目の指のタップの間隔が空いてしまうと、同じ文字が入力されてしまいます。練習して、感覚をつかんでください。

### ②日本語ローマ字

パソコンのキーボードと同じ配列のキーボードです。

ダイレクトタッチや左右スワイプで移動し、ダブルタップで入力します。

ローマ字入力し上下スワイプで変換候補を読み上げます。目的の変換候補を確認してダブルタップすると確定入力されます。

### ③English Japan（半角英数字）

パソコンのキーボードと同じ配列で半角英数字を入力できます。

メールアドレスやURL、パスワードなど、半角英数字を入力するときに便利です。

大文字を入力するには、S h i f t をダブルタップします。すると次の一文字が大文字で入力され、S h i f t は解除されます。

連続して大文字入力するには、S h i f t を4回タップし、キャプスロックをオンにします。解除するには、S h i f t をダブルタップします。

※どのキーボードにも数字や記号入力に切り替えるボタン、次のキーボードに切り替えるボタンがあります。また、「音声入力」と読み上げる、マイクのボタンもあります。

#### ●音声入力について

キーボードが表示されている状態で、2本指のダブルタップでマイクがオンになります。

入力する言葉を話します。

再び2本指のダブルタップで、マイクがオフになります。

音声認識結果がテキストフィールドに入力されます。

句読点や記号、改行なども音声で入力することができます。

マイクをオンにする前に、文書をイメージします。追加して長文を入力することもできます。

次回は、文書編集について学びたいと思います。

右のQRコードからパソコン教室を開くことができます。



\*\*\*\*\*

## ちょっと話してみませんか？（ピア相談のご案内）

\*\*\*\*\*

心理相談員 石井 史子・板寫 憲次郎

ピア相談とは、病気などの悩みを同じ境遇の人が話を聞き、お互い前を向いていきましょう、というものです。

同じ患者同士、共感し合えることは多々あるはずです。なかなか周りの人に理解してもらえず困っている……。そんな気持ちをちょっと話して心を軽くしてみませんか。

形式として、電話でのご相談を基本とし、40～50分程度を目安としてお話を聞かせていただきます。ご相談の内容・個人情報については「守秘義務」を厳守いたしますのでご安心ください。

### 【申し込み方法】

- お電話：\*\*\*\*\*（留守番電話状態です）

お名前と簡単な相談内容を録音してください。

- 代表メールアドレス

\*\*\*\*\*

- J R P S 神奈川お問い合わせフォーム

<https://www.rp-k.com/postmail/postmail.html>

右のQRコードから開くことができます。

※メールとホームページからお申し込みの方は、お名前・電話番号・簡単な相談内容をご記入ください。

後日、こちらからお電話させていただきます。

- 対象：J R P S 神奈川会員の患者本人とその家族





\*\*\*\*\*

## 読書の薦め

\*\*\*\*\*

役員 内田 知

■『父と僕の終わらない歌』 サイモン・マクダーモット著 浅倉卓弥訳  
認知症の80歳男性が歌手デビューしたというニュースが世界中を駆けめぐった。彼の名前はテッド・マクダーモット。

3年前にアルツハイマー型認知症と診断され、陽気な性格は怒りっぽくなり息子のことも忘れ始めていた。そんななか家族でドライブ中、車内の曲に合わせテッドが歌い出した。それは奇跡の始まりだった。

歌で笑顔を取り戻し、長年の夢を叶えた父テッドの半生を息子が綴る、感動の実話。父の幼少期から少年期、歌とともに生きた青春期、著者の母となる女性との出会いから著者の誕生、家族3人の日々。そして、最愛の父がアルツハイマー型認知症を発症、過酷な日々が始まる。そんな日々を、息子である著者と母がどんな思いで過ごしたのかを、物語の後半で描かれている。読み終えて思いました。記憶に残しておきたい一冊だと。

24

■『11ミリのふたつ星 視能訓練士・野宮恭一』

砥上 裕将（とがみ ひろまさ）著

かなり前に紹介した7.5グラムの奇跡の続編。視能訓練士の青年が主人公。

不器用ながらも視能訓練士として眼科医院で患者と向き合う日々の中、彼は一人の少女と出会う。少女は、世界を立体的に見ることのできないという病気を発症していた。この眼の病気は難病ではない。が、しかし、手術して治る病気では無かった。少女が普通に見えるようになるためには視能訓練が必要だった。だが、幼い少女にとって、過酷な訓練だった。そして、主人公は眼の検査はできても視能訓練の経験は無かった。それでも、彼は少女に立体的に見える世界を見せてあげたいと願い努力した。眼の病気を抱えた患者は、少女だけではない。ロービジョンの小学生や糖尿病網膜症の漫画家など、さまざまな悩みを抱えた人々に出会う。いつもの出会いの中で主人公が、視能訓練士として見出した答えとは？

物語の情景描写、主人公の心理描写はせつなくなるくらい優しい。眼科医

療に携わる人や視覚障害者に関係する仕事をされている人に読んでほしい一冊。

■『**修羅の国の子供たち**』 田村 和大（たむら かずひろ）著

ヤクザである父を持つ二人の少年は過酷すぎる十代を過ごし、それぞれにヤクザへの復讐を誓う。一人は検察官になり「暴力団撲滅」に邁進する。もう一人は皮肉にも親と同じくやくざの道を歩きはじめる。

二人が幼き日に結んだある誓いとは？そしてラストで明かされる意外すぎる結末とは？二人と同じ少女時代を過ごした女子がわき役として描かれている。この女子の存在が物語の深みを感じさせる。

現役弁護士作家が描く渾身の社会派小説。

■『**高倉健の図書係 名優をつくった12冊**』

谷 充代（たに みつよ）著

俳優としてではなく、男としてその生きざまがあこがれられた俳優、高倉健。健さんは読書家でもあった。健さんが苦しいときに撮影現場にまで持ち込んで何回も読んだ作品とは。

25

30年間、健さんの本探しを担った編集者が明かす読書家・健さんとの交流譚。絶版となった本を探しに古本屋街へ、健さんが読みたい本を図書館で見つけ、その本をコピーして健さんの元へ。古書店にもない、図書館にもない。後は出版元の出版社へ向かい本を見つけ出す。30年間健さんの図書係を務めた編集者の目線からその生き様を描く。

高倉健という俳優としての魅力と、こんな本を読んでいたんだと思う読書家としての健さんを知ることができる一冊。

■『**タッグ**』 小野寺 史宜（おのでら ふみのり）著

プロレス界のスターとして活躍していたレスラーは、最愛の妻が急逝した事によって残された2人の子どもを育てるため、プロレス界から引退し、妻との約束だった居酒屋を始めた。あっという間に10年が過ぎ、子どもたちは親離れの時期を迎える。今は居酒屋店主の元プロレスラーの父と息子と娘。それぞれの出会いが優しく描かれていく。

物語の展開はハートフルなのだが、登場人物たちの会話が漫才のかけ合いのようで、思わず笑ってしまう。

## ■ 投稿コーナー

\*\*\*\*\*

### J R P S 神奈川の皆様に感謝

\*\*\*\*\*

川崎市 大橋 優子

私がこの病気と診断されたのは、47歳の時でした。

それまで、近視ではあったものの、夜のウォーキングや車の運転もしており、自分の眼に問題があるとは思ってもみませんでした。病名も初耳でしたし、車の運転が下手なのは、運動神経が悪いせいだとばかり。

以来20年、最近は次第に日常生活に不便を感じるようにはなりましたが、何とか毎日を過ごしてきました。

ところが昨年夏、一気に症状が進んだように感じられ、不安と恐怖で極度のうつ状態に。そんな折、J R P S 神奈川の三二集会に参加したのです。それまで同じ病気の方と一度も接した事の無かった私にとって、皆さんはまさにファーストコンタクト。皆さんが明るくお話をなさる様子に、驚くばかりでした。パニック状態だった私はそんな空気を读まず、不安や心配を訴えました。そんな私に皆さんは、温かく声をかけてくれたのです。心から感謝しています。

あれから一年たち、当時のようなパニックではないものの、不安に襲われる時もあります。これから日常生活が一体どうなるのだろう？何をして過ごせば良いのだろう？そんな不安にかられた時は、皆さんの顔や声を思い出し、今日1日を生きて行きたいと思っています。これからもよろしくお願いします。

\*\*\*\*\*

## だれもが困りごとのない社会ってどうしたらできるの？

### View-Net 神奈川が取り組んでいること

#### その1（ご挨拶）

\*\*\*\*\*

横浜市 小泉 明美

私の JRPS 神奈川とのお付き合いは、早いものでこの秋で丸 30 年になります。茅ヶ崎での準備会に参加してしまったのが運の尽き。今はもうお亡くなりになりました初代会長の中村さんと、うっちゃんに出会ってしまったのです。中村さんの上手な口車？に乗せられ、うっちゃんのグイグイ来る迫力に圧倒され、JRPS 神奈川（当時は神奈川支部と呼んでいました）の発足メンバーとなりました。

当時は固定した集まる場所もなく、あちらこちらで今でいう「ミニ集会」を開いていました。と言ってもライトセンターが比較的多かったのかな？

この初期のころから保健所の難病相談会に中村さんとおじゃまして、患者同士での話ということで「ひとりじゃないんだよ」みたいな話をしていました。今、よくよく考えてみると View-Net 神奈川で実施している障害理解講座提供事業の原点はここにあったような気がします。

今回は第一回目でしたので、私と JRPS との出会いの場面から少しお話を始めさせていただきました。次回からは View-Net との関わりの方に入っていきたいと思います。

View-Net 神奈川：特定非営利活動法人 神奈川県視覚障害者情報雇用福祉ネットワーク

\*\*\*\*\*

## 支援の輪

\*\*\*\*\*

支援サポーター 鈴木

つくしの会の支援活動で、秋に計画している「西丹沢もみじ祭り」の現地  
下見に、今村会長と担当の安山さんに同行させていただきました。

最寄り駅の新松田駅では、今村さんのお知り合いの支援の方が車で案内し  
てくださり、まず主催の山北町観光協会の事務局長にご挨拶。参加者が約千  
人近くにもなる中で、安全に楽しんでもらえるよう、場所の配慮をいただけ  
るとのことで、ありがたく思いました。次に、当日会場となる鹿島山北学園  
では、もうお一人の支援者と合流し、教頭先生にご挨拶。10人でひとつの  
鍋を囲むため、器が倒れないようにテーブルや椅子の貸し出しの配慮もして  
くださるとのこと。支援のお二人もいろいろと考えてくださり、地元の方々の  
温かい協力にふれ、心強く感じました。

下見の後には、地元のお蕎麦屋さんで美味しい蕎麦とヤマメの塩焼きをい  
ただき、絶景の丹沢湖と自然豊かな山北町を満喫。楽しい遠足となり、当日  
の猪鍋と地酒が今から楽しみです。その後、8月30日の音楽鑑賞会の下見  
で、江田駅にある「田園江田教会」を訪ね、牧師さんにご挨拶し、道順や施  
設の確認を行いました。山北観光協会の事務局長、鹿島山北学園の教頭先生、  
今村さんのお知り合いのお二方、そして牧師さん。皆さまの温かい支援に、  
心から感謝いたします。私も、安心・安全に活動が行われるよう、微力なが  
ら支援を続けてまいります。

そのほか、会報誌の校正や書類のチェックなどの支援もしていますが、初  
めての経験だったのが、アイフェスタのチラシやパンフレット作り。やった  
こともなく戸惑いながらも、よい経験となりました。これも「ボケ防止」「学  
び」と思い、チャレンジしています。

視覚障害があっても、パソコンやスマホを活用し、まるで見えているかの  
ように何でもこなす皆さんに驚きと尊敬の気持ちを抱いています。見えてい  
る私の方ができないことも多く、工夫しながら生き生きと活動する皆さんか  
ら、支援するはずの私が元気と学びをもらっていると感じます。私にとっ  
ても良い刺激で、まさに人生勉強。これからもお手伝いを続けていきたいと思  
っています。

明るく前向きな皆さんの姿に、自然と「応援したい」という気持ちが湧いてきます。できることを、できる形で、楽しみながら続けていきたいと思えます。小さな支援でも、一緒にできることがあります。一緒に支援の輪を広げませんか？

\*\*\*\*\*

## みんなの川柳・俳句・短歌

\*\*\*\*\*

かながわMLの皆さん

### ●川柳

【横浜市】 吉川 弘

#### 1) ミスターを 追悼するに 字が足らず

解説：ミスタープロ野球の長嶋茂雄さんが亡くなりました。多くの人がいくら書いても書き足らず、いくら語っても語り尽くせないのがミスターなのです。

#### 2) 大の里 新横綱は 唯一無二

解説：待望の日本人横綱が誕生！唯一無二を目指す頼もしい 24 歳です。

#### 3) 散歩コース 近道見つけ 嬉しそう

解説：何のために散歩しているの？

#### 4) チビゴミムシ ひどい名だけど 笑っちゃう

解説：随分失礼な名前をつけたものです。ところが、メクラチビゴミムシというのもいて、これには抗議があったそうです。ちなみにこの虫は体長一ミリほど、地中で生きているので目はないそうです。

#### 5) 白杖を 使う今日から 障がい者

解説：この句を読んで不快になりませんでしたか。そうなんです、このことが白杖を遣使うことを最後までためらわせる壁になっていると、私は思っています。私自身、白杖を買ってから使うまでに2年以上かかってしまいました。

【横浜市】 R P 8 0 号

1) しなくても いい喧嘩する 物価高

解説： 年金暮らしには厳しい物価高続いています。

【小田原市】 ちーちゃん（患者家族）

1) やったきた わがスーパーに 備蓄米

2) 暑くても 一人お散歩 パパえらい

3) 太るわな 散歩行かない 動かない

【横浜市】 ハワイコナ、豆で

1) 見える時間（とき） 定年延長 どう選ぶ

解説：定年後の見える時間でやりたいことを考えていたら、定年延長で自由な時間が逃げていくように思えました。定年前再雇用制度で最低限の出勤日数を選びました。

2) 親切的な 多くの人に 助けられ

3) 妊婦さん 席を譲り 感謝され

解説：白杖を持って席を譲られることが多くなりましたが、妊婦さんに席を譲ったら本当に感謝されました。

4) 幸せと 思う気持ちは 僕次第

解説：R Pは不自由だけれど、不幸ではないと、本会で学びました。

【横浜市】 ジョージ カスミーメ

1) もう真夏日 桜驚き 一気咲

解説：きいてないよー。こんなに暑くなるなんて。

2) 6月に 暑さをさけて 夏祭り

解説：賢明です。熱中症は危険です。

3) 部屋暗く 窓は眩しい アールピー

解説：アールピー患者の症状は色々ですが、これも症状の一つです。

4) 国民性 長い行列 備蓄米

解説：日本人の行列好きは有名です。主食確保だから仕方ないよ。

5) 古古古米 変わらぬうまさ 保存良し

解説：いただきます。何時もと変わらずおいしいですね。えー、古古古米も有るのか。

●短歌

【横須賀市】 眞田 京子

- 1) 朝まだき 父の葬儀に 一鳴きし  
天に飛び立つ うぐいすの声
- 2) コンテナの 屋根の上（え）に乗り レモン木の  
伸びし枝葉を 息（こ）は剪定す
- 3) 患者会 ヘルパーさんと カラオケに  
字幕は見えず 介助で歌う
- 4) ふるさとの ご当地ソング カラオケで  
「越後水原」 久に歌えり
- 5) 梅雨晴れの 朝食時の ひとときに  
夫（つま）と新茶の 香を味わいぬ

【横浜市】 深水 晴海

- 1) 傘寿喜寿 2つのお祝い 姉妹（あねいもう）  
グラス重ねり 七夕の宵
- 2) 編み物の お供は午後の ミルクティー  
クッキーチョコと モーツァルト
- 3) アイフォンに 育てられおり 80歳  
牛歩の如く ゆっくりしかり

【作品募集】

患者会員、医療従事者会員及び支援会員（患者家族を含みます）の皆様から  
広く募集しています。

締め切り：2025年9月26日（金）

投稿句数：5句以内（川柳・俳句・短歌含めて1ペンネーム当たりの句数）

ただし、1人当たり2ペンネームまでとします。

（応募状況によっては、掲載数の調整をさせていただくことがあります。）

送付先：senryu-kanagawa@rp-k.com



\*\*\*\*\*

## ウッチャンの落書きストーリー ライトホームの真面目に過ごした愉快的日常 歩行訓練編その2

\*\*\*\*\*

横須賀市 内田 知

シュワッチのポーズで室内歩行の訓練が始まって約2か月が過ぎた頃、やっとウッチャンに歩行訓練士のKさんから  
「内田さんの命を守ってくれる白杖だよ」  
と杖が手渡された。

なんとも表現できない思いで白杖を受け取るウッチャンにKさんが言った。

「内田さんは、座頭市を知っている？」  
ウルトラマンの次は座頭市かよ、と思いつつ

「知ってますよ。映画館では見てませんがテレビでは見てました。勝新太郎がかっこよかったですね。ただ、自分が座頭市みたいに眼が見えなくなるなんて思ってませんでしたけどね」

「かっこよくても、あんな歩き方してたら1メートルも歩いたら転んでる。あんな杖の使い方して歩かないように訓練するからね」  
その言葉に、座頭市が持っていたのは仕込み杖で白杖じゃないんだけど・・・  
と思ったが口にはしなかった。

なぜって、Kさんは関西人なのである。どんな返しのツッコミがあるか怖かったから。聞いてみたい気持ちもあったが、杖の使い方を覚えたいのが先だと思っていたウッチャンだった。

杖の長さは、ウッチャンの胸のあたりまでであった。なぜこの長さが必要なのかは、自分の一歩先、一歩半先を確認しながら歩くためだとKさんは説明する。

杖の先端を「石突」といって、杖を使う度に石突の先は削られていって1年に1回は新しいのと交換しないといけないという。単独歩行で杖を正しく使っていると石突は、45度くらいの角度で削られていくらしい。特に単

独で外出する事が多い人は、石突が削られていくことで杖が短くなっているのを敏感に感じて石突を新しいものと交換するそうだ。

これを聞いた時は、そんなもんかなあと思っていたウッチャンだったが、1年後には石突を新しいのと交換していた。

渡された杖をもって、ライトホームの端にある非常口に誘導され、非常口を背に立つように言われた。宿題を忘れて教室の後ろに立たされた小学校の頃を思い出す。そんな思いを浮かべるウッチャンに、Kさんは白杖の持ち方と使い方を説明した。

杖を握るグリップには平らになっている部分がある。そこに人差し指を伸ばして杖を握り、杖を身体の真ん中に腕を伸ばして持っていく。そして、杖を左右に振る。杖をタンタンと叩くのをタッチ方式、杖を左右に滑らせるのをスライド方式という。

杖を左に持っていった時は、右足が前。

杖が右にある時は左足が前。

杖がある方向の逆足を前に出して歩く。杖がある方向に足を出すと、自分の足で杖を蹴ってしまう。それでは一歩先の確認ができない。

33

この確認ができない歩き方をしているのが座頭市だという。それに、あんな短い杖では一歩先の安全は確認できないとKさんは言い切る。その言い方に、「そうなのか？」ではなく「そうなんだ」とウッチャンは思った。

さて、非常口のドアに背を預け、杖を10回ほど左右に振る。振り続けていた手首が痛みを感じ、杖を振る手を止めようとした時、

「手を止めない」とKさんの声に「クウ」と呻く。Kさんの「歩いて」の声に、思わず右足を前に出す。そして、杖を振りながら5～6歩ほど歩く。

左に振った杖を左足が蹴った瞬間足が止まる。アア、クソーと思う。身体を止めて杖を左右に振る。杖が左側をとんと叩いた時に右足を前に出して歩き始める。

数歩歩くと、今度は右側に振った杖を右足が蹴る。数歩歩いては杖を蹴る。その度に身体を止めて杖を何度か振ってから歩く。そんな事を繰り返しながらライトホームの廊下を歩く。なんとか廊下の端まで辿り着く。

そこでKさんが言った。

「疲れただろう」

「はい」と返事をする。

「手首が痛くないか」

「痛いです」

「そうか、それじゃあ元の場所までもどろうか」

この言葉に、やりやいいんだろうやりや。とウッチャンの心は逆ギレしていた。

しかし、文句は言えない。なんたって一人で街を歩きたいと、ライトホームにやって来た。来た最大の目的は、白杖歩行を覚えるため・・・やりやいいんだろうから、やってやろうじゃんかに気持ちを変えて歩き出す。なんとかかんとか元の場所に戻る。

戻ると「もう1回」の声に、ため息を我慢しながら歩き始める。そして気がつく。杖を振った方向の足が出そうになると、身体が違和感を感じるのか歩くのを辞めて、杖を振りなおしてから歩くようになっていた。もう一つ、数メートル歩くと真っすぐ歩いていないのがわかる。どうしても身体が右方向に歩いてしまう。

## 34

訓練終了後、そのことをKさんに尋ねると

「内田さんは、右利きだから右半身に力が入ってしまうのと、右側に杖を振る幅が大きいからだと思う。無理に真っすぐ歩こうとするより、右側に向かってしまう癖があるのを忘れないようにして歩くことだよ。その辺の癖はこれからの訓練で、身体が自然と覚えて真っすぐ歩こうとしてくれる。なんたって、自分の命に関わることだからね」

と、サラッと怖いことを言う。

命に関わると言われたんじゃ、いやでも身体は覚える。事実、身体が覚えてくれたから一人で歩いて怪我もしてないし事故にも遭ってない。これが、白杖を使った訓練の最初だった。

その後、杖を使っただけの階段の上り下りを覚え、シュワッチで歩いたコースを杖を使って歩く。杖を使っただけの室内歩行が終わると、リハビリセンターの敷地内を歩く。ライトホームに入所して約半年、初めて外を歩く訓練を受けた時は、ようやくここまでこれたかと思った。

リハビリセンターの敷地内を離れ、センター周辺を歩き、センターの近くにあるコンビニまで行けるようになって、Kさんから

「一人でコンビニまで買い物に行ってい」

と言われたその日の夕方、コンビニまで言って缶ビールを買い、コンビニの外にある缶コーヒーの自動販売機のそばで一気に飲んだ。半年ぶりのビールはうまかった。

このビールのうまさを味わった数日後、ウッチャンはマイクロバスに乗せられ小田急線本厚木駅近くで降ろされ、街中の歩行訓練を受けることとなった。こうして、朝バスに乗ったらライトホームに戻ってくるのは12時。13時にバスに乗ったら戻ってくるのは16時。

1回だけKさんに誘導され、歩いた場所を一人で歩く。駅前にある一番街と言われるアーケード商店街を歩き、十字路の横断歩道を歩き、音声信号のない横断歩道を渡り、車が1台通れるかどうかのわき道を歩き、デパートに入りエスカレーターの乗り方、降り方を覚え、歩道と車道の区別がつかない道を歩く。時には、昼食をKさんと食べる1日がかりの歩行訓練を受けた。

バスの乗車と下車、電車の乗車と下車。駅ホームの移動の仕方。周りが畑か田んぼだらけのあぜ道を歩かされた。それぞれに、何に注意して、何に神経を集中して歩くのかを身体に覚えさせられた。特に、横断歩道の渡り方は、かなりの数をやった。こんな状況の時は、こう歩くと細かく指導された。

一つ一つを詳細に書くとかなりの長さになるので割愛しますが、ウッチャンが今も無事に歩けているのは、1年半という時間をかけて歩行訓練を受けたからだと思っている。頭でわかっているけど、身体が覚えなければ杖は命を守ってくれない。音声信号が無い横断歩道、車の走っているエンジン音、車が止まっている時のアイドリングの音、それを聞き分け車道へ一歩足を踏み出した。その瞬間、Kさんに肩を抑えられ「今、渡ったら死ぬぜい」と言われ、思わず一歩だけじゃない二歩あとずさりした事もあった。歩行訓練だから、ウッチャンのそばにはKさんがいる。だから、怖がらず前へ前へと足を踏み出せていた。しかしこの時は、Kさんに「もっと早く止めてくださいよ」と強い口調で言った。ウッチャンの訴えに「生きとるんだからええじゃんか」と平然と言った。

そんな事があった数日後、Kさんに「バスに乗って本厚木駅まで一人で遊びに行っていていい」と言われた。

こうして、ウッチャンは訓練のない土日には、目的もないのに外出するようになった。訓練のおかげか、怖い思いをすることはあっても痛い目には遭わず、笑えない体験や笑える体験をしながら、世間の冷たさと温かさを味わった。

さて、バスや鉄道を利用しての歩行訓練も始まり、ライトホームでの生活も、後数ヶ月で終わろうとしていた 1 月のある日。阪神・淡路大震災が発生。時間は早朝の 5 時頃。

ここからは、ウッチャンの歩行訓練を担当した K さんの話です。

地震発生速報が流れた時、K さんは防災グッズの入ったリュックを背負って被災地にいる視覚障害者の救助のため関西へ向かった。ライトホームの職員は、現場に向かった K さんの後方支援をした。

K さんが担当していた入所者はウッチャンだけではない。K さんが戻ってくる間の歩行訓練は、別の職員が担当した。被災地での支援活動は、一週間の予定が 10 日に延び、二週間に延びて K さんはライトホームに戻ってきた。

36

K さんは言う

「この国の官僚も政治家も役に立たない。現場の邪魔までしよる」と。よほど腹が立つことがあったんだろう。

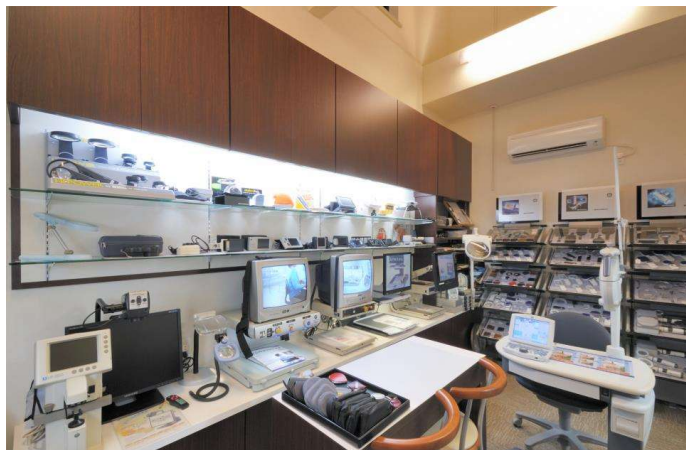
後にわかった事なのだが、K さんのお父上は盲学校の校長を務めていたらしい。

物心ついた頃には、自分の周囲には、普通に視覚障害者の存在があった。その存在が K さんを歩行訓練士へと導いた。そんな K さんに指導してもらった。

ウッチャンは今も思っている。ヘタな杖の使い方できないなあと。

# 目がご不自由な弱視の方へ

視覚に障害のある方や、見えにくくてお困りの方に  
おすすめしたい商品を多数取り揃えております。  
一般的にあまり出会う事のない商品を多数展示・販売しております。  
是非、ご相談や情報収集にご来店お待ちしております。



## 遮光眼鏡 (医療用フィルターレンズ)

眩しくて見えにくい方に光の波長をコントロール！  
無料で2週間貸出し個別に対応しますご相談実施中

## 高倍率ルーペ (拡大鏡)

常時、店頭に450種類ご用意 実際に見比べてください。

## 音声式・触読式時計

時刻を音声でお知らせする音声式腕時計や置時計  
指で直接針を触わる事の出来る触読式腕時計

**拡大読書器** 据置型や携帯型など最新型拡大読書器を店内25台用意  
実物のデモ機をご用意！自分の眼に合った見え方、映り方をする使いやすい機種や用途で比べて探して下さい。

## プレクストーク (視覚障害者用ポータブルレコーダ)

音声図書館で借りたデジタイズ図書などの再生や音楽CDを聴く、メモ録！最近ではポケットサイズの小型も大人気

## タッチボイス (ICタグレコーダ)

触ってわかりにくい物にタグに音声でメモ録！

## テルミー (活字読み上げ装置)

SPコード付の手紙や案内を音声で読み上げます！

## 電子ルーペ

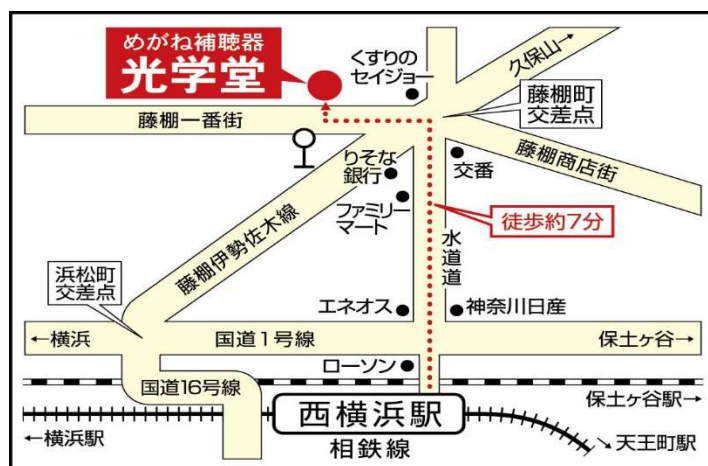
持ち運べる拡大機能がある簡易機で大変便利です。

## 音声体重計・音声血圧計

音声で誘導して体重などをお知らせ。

音声機器はいろいろ便利にございます。

## 単眼鏡 弱視眼鏡 など



## 光学堂ロービジョンルーム

〒220-0051 横浜市西区中央2丁目6-5 めがねの光学堂内

毎週水曜日定休日 営業時間: am10:00~pm7:00

完全予約制: ご来店の際は必ずお電話でご予約して下さい。

# 045-290-0048

詳しくは、<http://www.kougakudo.jp/> 検索

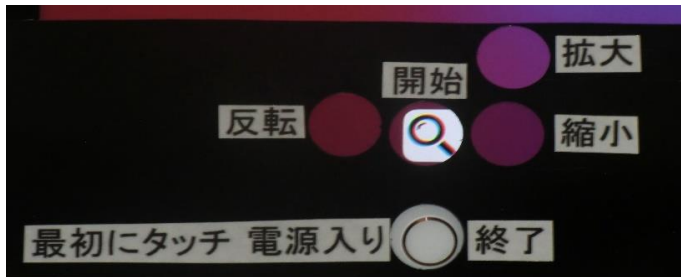
光学堂 横浜市

## アイネットワークからのお知らせ

アイネットワークでは、見え方、使い方に応じて選べるよう、他社には無いもので、ご要望の有るモデルを開発して、お試しいただいています。

### ◎アイビジョンデジタル見る・書く・動く・液晶式・机上型 198,000 円(非課税)

自宅で使うだけでなく、外出先でも使えるものを、ご要望されるかたがおられます。アイパッドに内蔵の、オートフォーカス式ズームレンズは高性能で、使いやすいです。アプリを開発して、内蔵しているので、穴にタッチという簡単操作で使えます。付属品の前後左右動の台に乗せて使用できます。他に各種付属品有り。



↑ 第9世代 ホームボタン式



↑第10世代 Assistive Touch ボタンで使えます

- ◎ 簡単操作で使用できる、通帳読み上げのモデルが有ります。
- ◎ アイフォン・エス・イーを使用しモニターとの組み合わせモデルがいくつか有ります。
- ◎ 音声で読み上げ出来るし画面を見て使う事も出来る拡大読書器のモデルが有ります。  
15.6 インチ画面の 高性能ノート型のモデル。Windows 11 で動いているものです。
- ◎ これらの拡大読書器はどれも 198,000 円(非課税)で、所得の有るかたは原則1割負担で 19,800 円の自己負担。地方税が非課税の方は免除されますので無料です。
- ◎ 書面を音声で読み上げして使えるモデル。アイビジョンスピーチオ 99,800 円(非課税)  
日常生活用具の活字文書読上げ装置という項目で、手帳1級と2級の方が、給付を受けられます。拡大読書器を使用中のかたも項目が別なので給付を受けられます。
- ◎ 毎月下旬に、ひの市民活動支援センター本館の集会室で、体験会を開催しています。
- ◎ ご自宅でお試しいただけます。送料、返送料を含め、すべて無料です。
- ◎ 大きな文字のカatalog、紹介の CD が有りますのでお送りします。無料です。

ご連絡は、下記へお願いいたします。

アイネットワーク有限会社 担当は みやたけ です。携帯電話 080-8034-1163

〒191-0055 東京都日野市西平山 5-23-12

TEL&FAX 042-583-7450

メール miyatake@js7.so-net.ne.jp

- ◎ スピーチオ、SP コードは株式会社廣濟堂の登録商標です。
- ◎ アイビジョンはアイネットワーク(有)の登録商標です。



KANAGAWA

116

2025 Autumn

## ■編集後記

J R P S かながわ丸く船長今村の航海日誌 Vol. 10 >

先日、本年話題の関西万博に行きました（'70年の大阪万博以来55年ぶり）。携帯電話や動く歩道は、先回の万博で出展され、今や生活標準。そんな思いを胸に、視覚障害者向けナビゲーションロボット「A I スーツケース」を体験しました。G P Sで自分の位置を探り、カメラで障害物や歩行者を避け、A Iで左右の景色などの情報を伝えてくれる、近未来のガイドヘルパーです。このA Iスーツケースの開発エピソードは、世界網膜の日でも紹介されますのでご期待を。

なお関西万博では、ほとんどの海外パピリオンが障害者優先入場できるのに、国内パピリオンではN Gが多かったです。一考を要します！！

◆ J R P S 神奈川会報は下記の3形式でお届けしています。  
変更を希望されるかたは、下記連絡先までご連絡ください。

- 1) 墨字版：印刷物、大きめの文字
- 2) デイジー版：デイジー形式の録音C D
- 3) メール版：テキストメール

## ◆神奈川県網膜色素変性症協会（J R P S 神奈川）連絡先

・会長（事務局兼務） 今村 伸也

〒225-0001 横浜市青葉区\*\*\*\*\*

TEL：\*\*\*\*\*（留守番電話）

E-mail：\*\*\*\*\*

・編集 J R P S 神奈川編集部

発行人 特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会



<https://www.rp-k.com>

定価 200円