

## 視覚障害を持った 松本英樹の話

今回は、育ちと学び22号の「はじめまして」シリーズに「39歳バンジョー弾き」として紹介されたM君こと、松本英樹さんに原稿を寄せていただきました。彼の本業は点訳の仕事です。

### 21歳で全盲に

現在、僕は全盲です。厚手の黒い布で目隠した状態と言えわかりやすいでしょうか。しかし昨日・今日でそうなったわけではないので、みなさんの想像と違う毎日を展開しています。

僕には生まれてから中学3年まで0.01の視力がありました。それから視力は徐々に減少。21歳くらいで全盲になりました。

### 趣味は楽器演奏、楽器作り、日用大工、旅行、散歩など

突然ですが、僕の趣味は楽器演奏、楽器作り、日用大工、旅行、散歩などです。自宅では母と暮らしていますが、簡単な裁縫をし、通常の店で買い物をし、ほぼ完全自炊で、洗濯と掃除も自分です。ケータイやパソコンを用いてインターネットで買い物をしたり、ブログを更新したり、目の見える友達とメール交換をしたり、ケータイの画面に地図を表示させて店の場所などを教えたりしています。

また、障害者を対象にした行事を企画・運営する二つのボランティアサークルをはじめ五つほどの団体に所属していて、そんな中で、温水プール内で全盲の子どもを誘導したりもしていました。目が見えなくても旅行や実店舗での買い物以外、



仲間とバンドを結成し演奏を楽しむ松本さん

案外人の手を借りなくてもできるものです。それを可能にしているものとは？

### 料理、旅行、ケータイ、パソコン

料理、旅行、ケータイとパソコンの利用など、いくつか例を挙げてお話しします。

料理：僕はもちろん包丁とガスコンロを利用して作っています。まあおかずしか作れないんですけどね。あっ、つまみも作れます(笑) 肉野菜炒めでも作りますか？

### 包丁使いは練習あるのみ

包丁の使い方は小・中学校の家庭科で習ったきりです。でも、基礎はそれで十分です。包丁を使うときに必要なことは、「安全に素早く」ということですよ？そうです、家庭科ではそのための構えを教えるのです。みなさんちゃんと覚えていますか？

構えができれば、あとは上手に切れるよう練習するしかありません。食材は目で見ているだけではうまく切れません。手で包丁の刃の進み具合を調整する必要があります。刃の入れ方、速度、力加減など、それらは手の感覚です。ですから目が見えていても見えていなくても、条件はほぼ同じなのです。

### 特徴知れば火も怖くない

玉ねぎ、キャベツ、にんじんを切り終えたら炒めましょう。フライパ

ンにガソリンを、じゃなかった、胡麻油を敷いてコンロの火を点けます。火の扱い、これは特に中学の理科の授業で特訓しました。そのころの先生が良かったんです。従来の盲学校の理科の授業は教科書を読んで終わり。実験はおまけ程度でしたが、それに加かなりの疑問を抱いた当時の先生は授業の改革に乗り出したのです。まずマッチへの着火。それができたら火の点いたマッチをなるべく長く持てるようにする。それができたらアルコールランプ、ガスバーナーの着火と消火。火とつきあいながら練習していくうちに火が怖くなくなり、目が見えなくてもどこでどういう火がどのくらいの大きさで燃えているかがわかるようになったのです。それは火の特徴を知ることによって火の安全な使い方がわかったからです。それが大事なのです。人は、安全な使い方があったから火を今まで使ってきたのではないのでしょうか。

## 玉ねぎの飴色もわかる

続いてフライパンを熱します。中の油がピンピン鳴り出したら玉ねぎを入れ、飴色になるまで炒めて



…って、僕色わからないんだったわあ。どうしよう…？そういうときは匂いや音に頼るのです。飴色になるころ、玉ねぎは鋭い匂いからまろやかで香ばしく、甘い匂いに変わります。また食材の水分は飛び、音は静かに、まろやかになります。

フライ返しで具材を炒めながら、探りながら…。油がパチパチいいだしたら盛りつけ時です。フライ返しで具をなるべく一箇所に集めてから皿に盛りつけます。フライパンに具が残っていると、油が音を立ててその位置までしっかり教えてくれます。

## 知らない所に一人で行ってみたい

旅行：といっても、旅行に行くにはそれなりの歩行技術が必要です。学校で教わった白い杖、白杖（はくじょう）の使い方、通勤のために歩いたこと、外に出ることは好きだったなどのおかげである程度の歩行はできるようになり、慣れた場所だけではなく知らない所にも一人で行ってみたいと思うようになりました。

全盲の人が外に出るには勇気がいります。それは目が見えないからではありません。違うんですよ。目が見えないことで辺りの様子がわからないから歩けないんです。目が見えないと今いる空間の情景を瞬時に理解することはできません。でも、そういう人でも自宅内なら自由にあるけます。なぜでしょう？暮らしているうちに部屋や物の位置を覚えてきたからです。ということは、知らない場所も覚えれば自由に動けるといことです。だから覚えればいいんです。目で見ては覚えられませんから杖をついたときの感覚、音の響き、匂い、足で触った感覚などで自分にとって足りない情報を補ってあげればいいんです。

## 上野駅の地図を作った

僕は東京の上野駅に半日近くいたことがあります。誘導しますよと声をかけてくれる人を全員断って、駅構内を縦横無尽に歩き続けました。駅全体の地図を頭に入れ、上野駅を単独でも自由に歩けるようにするためです。その甲斐あって上野だけでなく、初めての駅でも歩けるようになりました。

## 常識の応用も有効

歩くとき、常識の応用も必要になります。例えば、四角い建物の玄関にいるとします。玄関から右手に出て建物の角を右折します。あたりまえですが、建物の角の右折をあと3回繰り返せば玄関に戻れますよね？このようにある程度の情報が得られれば、知らない場所でもイメージで補うことができます。そして行きたい場所への道がわからない場合は必ず自分の一番近い

店に入ったり、通りがかりの人に聞きます。道を教わったら頭の中に地図を作り、それを基に探り歩きながら、同時に道を覚えながら目的地に向かいます。

旅先では数多くの人に道を聞いたり、ときには誘導してもらったりします。世の中冷たいなんて言う人もいますが、手を差し伸べてくださる方は全国にいます。そういう暖かい方々のおかげで僕は良い旅をすることができます。

今年のお正月休みには、島根の出雲大社まで行き、浜松、水戸と回って、5泊6日の旅を楽しんできました。

## ケータイとパソコン

ケータイとパソコンの利用：まずはパソコンのことについて書きます。

現在僕が使っているパソコンは2009年春に発売された「ネットブック」に分類される機種、PANB100です。もちろん買ってきたままの状態です。それを使うことはできません。なぜなら、目が見えないことで画面上の、またキーボード上の文字が読めないために操作できないからです。そのハンデを補うために特殊なソフトがいくつかあります。どれもパソコンにインストールして使います。

## スクリーンリーダー

### しゃべるパソコン

1、画面読み上げソフト：スクリーンリーダーとも呼ばれるこの種類のソフトはパソコンに内蔵されている音声エンジンから合成音声を作り出し、画面上の文字とキーボードで打った文字を読み上げることができるようにします。要するに、ソフトを読み込ませることでしゃべるパソコンになるのです。また、漢字変換のときは、漢字の読み方や意味をガイドしてくれます。



例えば「はな」と打ち込んで「花」という変換候補にカーソルが当たった場合は、「草花の花、か」、「鼻」のときは「顔の鼻、び」などと案内してくれます。これによりその音声の情報を元に、キーボードでワープロや表計算やメールソフト、ネットブラウザなどの操作と、漢字の変換の違いの少ない文章を書くことができます。この文章もそのパソコンで打ちました。

## キーボードを

### 点字タイプライター方式に

2、キーボード配列変換ソフト：視覚障害者が勉強などに用いる文字に点字がありますが、その点字を打つ機械の中に「点字タイプライター」という物があります。点字には漢字がありません。6個のキーで仮名、英・数字の全てを書きます。このソフトはパソコンのキー配列を点字タイプライター方式に並べ替えてくれます。点字タイプライターの打ち方は全盲の人ならだれでも習うので、このソフトを導入することにより「f・d・s・i・k・lの6個のキー」だけで全ての文字を打てるようになります。

主にこのようなソフトを使うことでパソコンを使用できますが、シフト、タブ、エンターなどの操作キーはその配列を自分で覚える必要があります。また、マウスの操作についてはほぼ不可能です。

## 音声ガイドつきケータイ

ケータイの利用：機種が少ないのですが、パソコンの画面読み上げソフトのように画面上の文字や打った文字を読み上げてくれるケータイがあります。パソコンのように漢字変換のガイドはもちろん、絵文字もちゃんと読んでくれます。僕が今使っているのはAUのK-012です。音声ガイドがあるだけで、本体の操作や文字入力の方法はみなさんと変わりません。

## さまざまな盲人用具

日常生活用具あれこれ：目が見えないのだから目以外の感覚に働きかけることによって、状況、状態を理解できるようにサポートしよ

うという考えのもと、様々な盲人用用具が作られています。いくつか紹介します。

◎触覚からアプローチするもの

◆ものさし、三角定規、分度器、メジャー：目盛りに立体の点線が付いています。

◆トランプ、ウノ：カードの角に点字表記があり、役などがわかります。

◆将棋：駒の底面に点字加工がされていて、その種類がわかります。升の枠は立体加工がされており、浮き出しています。

◆オセロ：駒の表裏が違う手触りになっていて、白・黒の判別ができます。また、盤の一部に極薄の鉄板が使われ、駒には磁石が入っているので、駒が飛びにくくなっています。

◆腕時計：文字盤に立体の線の目盛りが付いていて、針の指す位置を手で読み取ることで時間がわかります。

◎聴覚からアプローチするもの

◆パソコンの画面読み上げソフト、数機種の音声ガイド機能搭載携帯端末 音声時計：時刻、日付、アラームの設定時刻などを音声ガイドします。

◆音声血圧計：測定された血圧、脈拍を音声で案内します。

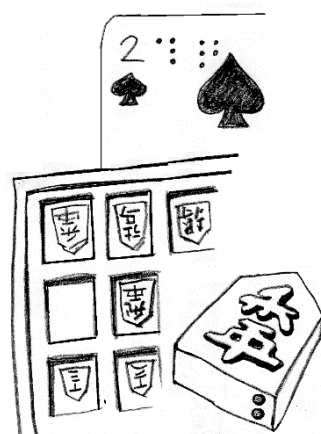
興味のある方はパソコンから下記のサイトを検索し、サイト内の情報を覗いてみてください。

「日本点字図書館

用具事業課」

「日本盲人会連合」

「アイフレンズ」



## なぜできないのか？

### どうすればできるか？

人や機器のサポートと自分の工夫で、みなさんが想像する不便な生活を半分以上回避し、比較的快適に過ごすことができます。「できない」と言うのは簡単ですが、それでは障害者はできないことだらけになってしまいます。旅行のところでも少し触れましたが、なにができないの

か、なぜできないのかをもっとはっきりさせ、どうやったらできるのかをじっくり考えて答えを見つければ、もっともっとできることが増えていきます。

また、目が見えないなら、見えないということきちんと自覚する必要があります。残酷なようですが、見えないものは見えないのです。例えば目隠しをして、信号が青になったら渡ってくださいと言われてたら、あなたはできますか？できるわけがないのです。目が見えなければ色の判別はできません。でも、目が見えなくても信号のある横断歩道を渡れる人はたくさんいます。この人たちがなぜ渡れると思いますか？…信号の色が変わるとそれを認識したドライバーや歩行者が動いたり、あるいは止まったりし、車と人の流れが変わるからです。目の見えない人は信号機の色の変化を認識するのではなく、車と人が自分と平行に動き出すのを確認して渡り始めるのです。目を使わなくても信号を渡れるよう自身が工夫した結果なのですが、もしこれを色の変化を見て渡ろうと思いついたら、その人はずっと信号を渡れないでしょう。大切なのは自分の目は見えないから見える人と同じことはできないということをしっかり受け止めることです。

## できないことは悪いことではない

加えて、人と同じにできる必要はありません。なんでも人と同じにできることは実は偶然で、できないことは決して悪いことではないのです。例えば、あなたの身長が140センチで、2メートル強の高さにある物を取ろうとしています。隣にいる身長185センチの人はすんなり手で取りました。あなたはどうしますか？…たぶん踏み台か椅子を持ってきて、その上に乗って取りますよね？それでいいのです。なにも使わずに取れる人は便利というだけで、優れているわけではないのです。

自分の状況は考え方一つでだいぶ変わります。現状をしっかり受け止めて、必要なことをこなし、より良い毎を送りたいものです。