
視覚障害支援ハンドブック

～ 支援したい その時に ～



国立障害者リハビリテーションセンター自立支援局

函館視力障害センター

1. 視覚障害ってなあに？ 4

- (1) 視覚障害について 4
 - ①視力とは・・・ 4
 - ②視野とは・・・ 4
- (2) 視覚障害の等級と程度 6

2. 視覚障害の方と接するとき 8

- (1) 説明の仕方 8
- (2) 注意してほしいこと 9

3. ガイドする（誘導する）方法 10

- (1) アプローチ 10
- (2) 基本姿勢 10
- (3) 階段昇降 10
- (4) 狭所通過 11
- (5) 着席・終了 11

4. 日常生活用具や便利グッズのご紹介 12

- (1) 在宅生活にお勧めしている商品 12
- (2) 調理時にお勧めしている商品 15
- (3) 余暇利用時にお勧めしている商品 16
- (4) 外出の時に勧めしている商品 17
- 【日常生活用具参考例】 18

5. 福祉制度等の利用について 19

- (1) 居宅で、訪問や通所により利用可能なサービス 20
- (2) 入所施設を利用するサービス 22
- (3) 補装具費の支給 22

(4) 地域生活支援事業	23
①相談支援	23
②日常生活用具給付等（18 ページ参照）	23
(5) 盲導犬の貸与	23
(6) 医療費の減免	24
(7) 年金制度	24
(8) その他の制度等	25
①税金の減免	25
②NHK 放送受信料の減免	25
③旅客運賃の割引	25
④有料道路通行料金の割引	25
⑤タクシー利用料金の割引	25

6. 函館視力障害センターの事業紹介 26

(1) 自立訓練（機能訓練）	26
(2) 就労移行支援（養成施設）	26
(3) 施設入所支援	27
(4) 雪道の歩行訓練	28

7. 訓練前と後でこう変わる!? 生活の一例 29

(1) Aさん 50 歳 男性の場合	29
(2) Bさん 32 歳 女性の場合	30
(3) Cさん 71 歳 女性の場合	31

8. 視覚障害者もできるスポーツ 32

(1) ボルダリング	32
(2) ゴールボール	33
(3) サウンドテーブルテニス	33
(4) ランニング	34
(5) 陸上（短距離走）	34
(6) フロアバレーボール	34

表紙の函館視力障害センターマークについて	35
----------------------	----

1. 視覚障害ってなあに？

(1) 視覚障害について

視力や視野に障害があり、日常生活を送る上で困難さを感じている状態を視覚障害といいます。具体的には眼鏡やコンタクトを着用してもある一定レベル以上の視力が出なかったり、視野が狭くなり、足元の段差に気づかずにつまずいたり、人や物にぶつかることがあります。

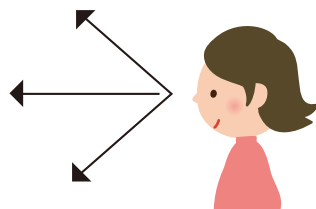
① 視力とは・・・

目は、自分から離れた物体を見分けることができます。これが視力です。矯正しても、一定レベルまで視力の回復が期待できない場合を「視力障害」といいます。



② 視野とは・・・

目は、静止したままでもかなり広い範囲を見ることができます。この見える範囲を「視野」といいます。全体的に見える範囲が狭くなったり、部分的に見えないところがあるなど、視野が欠ける状態を「視野障害」といいます。



色々な見え方の例：
センター中庭のオブジェ

障害のない見え方



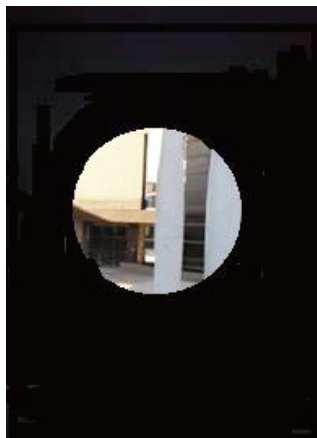
<視力障害の例>

全体がぼやけて見える

白くかすんで見える



<視野障害の例> 視野に障害があり、見えないところがある



中心部分のみ見える



不規則に見えない部分がある

この他にも、ものが歪んで見える、まぶしさがある、夜や暗いところでは見えにくい、色の判別がしにくいなど、人によって見え方に違いがあります。

(2) 視覚障害の等級と程度

視覚障害の等級は、「身体障害者福祉法」において、1 級～ 6 級に区分されています。

【視覚障害の等級表】

等 級	障害の程度
1 級	両眼の視力(万国式試視力表によって測ったものをいい、屈折異常のある者については、矯正視力について測ったものをいう。以下同じ。)の和が 0.01 以下のもの
2 級	1. 両眼の視力の和が 0.02 以上 0.04 以下のもの 2. 両眼の視野がそれぞれ 10 度以内で、かつ、両眼による視野について視能率による損失率が 95%以上のもの
3 級	1. 両眼の視力の和が 0.05 以上 0.08 以下のもの 2. 両眼の視野がそれぞれ 10 度以内で、かつ、両眼による視野について視能率による損失率が 90%以上のもの
4 級	1. 両眼の視力の和が 0.09 以上 0.12 以下のもの 2. 両眼の視野がそれぞれ 10 度以内のもの
5 級	1. 両眼の視力の和が 0.13 以上 0.2 以下のもの 2. 両眼による視野の 2 分の 1 以上が欠けているもの
6 級	1 眼の視力が 0.02 以下、他眼の視力が 0.6 以下のもので、両眼の視力の和が 0.2 を超えるもの

※身体障害者手帳に記載されている 1 種、2 種という区分は、「身体障害者に対する旅客鉄道株式会社等の旅客運賃の割引について」という厚生労働省からの通知に定められており、交通機関の利用時に助成を受けることができる区分です。

(1) 視力障害について

- ①視力については、眼科的に最も適当な矯正眼鏡(コンタクトレンズ、眼内レンズを含む。)を掛けた矯正後の視力によって判定されます。
- ②等級表中「両眼の視力の和」とは、両眼で見えて測った視力の意味ではなく、右眼・左眼の視力を別々に測った数値の和のことです。

例えば…

右眼(矯正後)0.02、左眼(同)0.04 の場合、視力の和は 0.06 ですので、(視野障害が無い場合) 3 級になります。片眼が視力 0 でも、他の片眼の視力(矯正後)が 0.7 あれば、障害等級には該当せず、障害者手帳は交付されません。

(2) 視野障害について

- ①視野はゴールドマン視野計及び自動視野計又はこれに準ずるものを用いて測定されます。
- ②等級表中「両眼の視野が 10 度以内」とは、求心性視野狭窄(視野が全周にわたって、周辺部から中心に向かって見えなくなってくるもの。中心部の視野は最後まで保たれ、視力も進行するまでは比較的保たれる。)の意味です。
- ③「両眼の視能率による損失率」については、各眼毎に 8 方向(内、内上、上、上外、外、外下、下、下内)の視野の角度を測定し、その合算した数値から計算式で求めます。

(3) 障害認定について

視覚障害は、視力障害と視野障害とに区分して認定されます。

例えば…

視力が右 0.1 (矯正不能) 左 0.3 (矯正不能) の場合は障害認定の対象となりませんが、併せて視野障害があり、例えば、両眼による視野の 2 分の 1 以上が欠けている場合、視野障害 5 級になります。

(4) その他

現在のところ、色覚異常(色盲)や夜盲等、障害者手帳交付の対象となっていない視覚の障害もあります。

2. 視覚障害の方と接するとき

何かあればまず「何かお困りですか?」や「〇〇しましょうか?」と声をかけてください。突然手を引っ張ったり黙って触ったりすると、驚きますので止めてください。

顔が見えない場合、声だけで「誰か判断する」ことは非常に難しいので、親しくなるまでは、名前を名乗るといいです。

(1) 説明の仕方

(a) ゆっくりハッキリと

聞き取りやすいように、ゆっくりハッキリとお話してください。

(b) 概略から詳細へ

大まかに説明してから、必要があれば詳細を伝えてください。

(c) 説明は具体的に

「あれ」「その」「こっち」などのあいまいな言葉では分かりません。「右」「左」「前」「後ろ」「10歩ぐらい」「100mぐらい」「北」など具体的に説明しましょう。ただし、左右については、向いている方向によって左右逆になりますので、注意してください。「駅を背にして」など方向をはっきりさせると良いでしょう。基本的には、「相手から見て」が基準になりますので、特に左右には気を付けてください。

駅を背にして
右ですよ



(d) 物や分かりやすいものに例える

食事や移動の際に、時計の文字盤に例えて説明すると分かりやすいです。例えば、自分の位置を針の中心にして、「2時の方向に入口がある」など説明します。同様に、簡単な漢字や文字に例える(コの字に並んでいるなど)ことも有効です。

12 時の方
にお味噌汁があります



(e) 手を添えて伝える

椅子やテーブル、スイッチの位置など、場合によっては手を添えて触ってもらいながら説明することもあります。

(2) 注意してほしいこと

(a) 決めつけない

視覚的イメージは必要ない、見えないから構わないなど思われるかもしれませんが、どこに何があるという情報は貴重です。また、見えないからこそ、周囲に気を配ります。おしゃれも楽しめます。メニューや金額も気になりますので、きちんと伝えてください。

(b) 説明しすぎない

細かすぎる説明は、何が必要な情報が分からなくなります。また、不快に感じることもありますので、説明しすぎないようにします。



(c) 本人の意向を確認する

どのようにしたらよいか、歩く速度など本人の意向を確認してください。また、自分でできることもありますので、お手伝い等どうしたらよいか聞いてください。

(d) 声掛け

黙っていなくなると、そばに居ると思って話かけることもあり、視覚障害の方が困ることになります。また、黙って物を動かすようなことも、「物が無くなった」もしくは「物が無いと思って歩いたらぶつかった」など困ることになります。視覚障害の方が意図したことと違う場合もあります。ぜひ、移動する際などは声掛けしてください。



3. ガイドする（誘導する）方法

まずは「何かお手伝いしましょうか」と声をかけましょう。

(1) アプローチ

- ① 「〇〇へ行きたいです」と要望が出て、一緒に行ける場合には、そのことを伝えて、手の甲を相手の甲にくっつけます。
- ② そこから視覚障害者は、ガイドの腕を伝って基本姿勢を取ることができます。



(2) 基本姿勢

- ① 視覚障害者が、ガイドのひじのやや上を軽く握ります。
- ② ガイドは二人分の幅を意識しながら、視覚障害者が障害物などにぶつからないようにガイドします。



(3) 階段昇降

- ① 階段に近づいたら、いったん立ち止まり、「上り」か「下り」の階段があることを伝えます。
- ② ガイドが一段先を進むようにして、視覚障害者の歩行のリズムに合わせて階段を通過します。
- ③ 階段が終わったら、立ち止まり、階段が終了したことを伝えます。



(4) 狭所通過

- ① 混雑しているところや、狭いところを通る時には、まずそういったところを通ることを視覚障害者に伝えます。
- ② 掴まれている腕を後ろに回します。
視覚障害者には、ガイドの手首を掴んで腕を伸ばしてもらいます。
- ③ 狭いところを通過し終わったら、再び基本姿勢に戻ります。



(5) 着席・終了

- ① 座ることができる椅子があることを伝え、座面と背もたれを触らせてます。
- ② 触ることで視覚障害があっても、椅子に座ることが出来ます。机がある場合には、机との位置関係も伝えます。
- ③ 手引きの終了時に、イスに座れない場合には、固定されている柱や壁などに触らせて終了します。



4. 日常生活用具や便利グッズのご紹介

視覚に障害を持つ方の多くは、見えにくいことへの代償手段として日常生活用具や便利グッズを活用しています。当センターの利用者から相談があった際にお勧めしている商品を Q&A 形式でご紹介します。

(1) 在宅生活にお勧めしている商品

Q. 耳掃除の確認ができないですか？

A. 黒い綿棒

黒い綿棒だと耳の汚れ等が見えやすいです。耳掃除だけでなく、PC やゲーム機の掃除にも使えます。100 円ショップでも取扱っています。



Q. 身近なもので音声対応の商品はありませんか？

A. 音声で対応可能な商品は筆記用具から健康関連グッズ関連の物まであります。

キーホルダー音声時計 ボタンを押すと随時、音声で時間を案内します。



音声型の置時計(写真上)
文字盤のコントラストに配慮した
腕時計(写真下)



キーチェーントーキングクロック

小型音声電卓

押したボタンを音声で読み上げます。四則演算 (+、-、×、÷) とメモリー計算ができる 10 桁の小型音声電卓です。時刻報知機能やアラーム機能も付いています。

Q. 靴下の色がわからないため、洗濯の時に困ってしまって…

A. 靴下用クリップ

靴下をそれぞれ片方ずつ丸穴に通します。

洗濯前にクリップ部分に靴下をまとめて留めてそのまま洗濯器に投入します。

乾燥、収納もそのまま行える優れ物です。クリップは色々な関連商品がでており、見えやすい色や大きさ等、本人にあった商品を選ぶとよいでしょう。

クリップは色々な関連商品がでており、100 円ショップでも取扱っています。



色々な種類のクリップ
(見えやすいものを)

Q. 署名の時に利用しやすいものはないですか？

A. サインガイド・罫プレート

署名等、文字を書くときに使用するプレート。販売もしているが、板目紙やボール紙等で作成可能です。使用したい文字の幅に合わせて切り抜き作成すると良いでしょう。罫線が太く、見やすいものや、紙の色が黒いノートもあります。



手作りした罫プレート(左)
市販のはがき用罫プレート

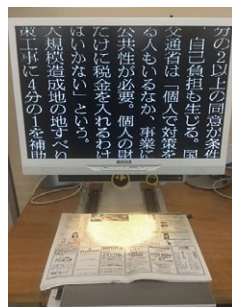


罫線の太いノート(左)
黒い紙のノート(右)

Q. 机上で、本を読んだり、文字を書いたりするのに、
拡大したり、色を変えたりできる便利グッズはありませんか？

A. 拡大読書器

TV 画面に文字等を大きく映し出す商品です。
ズームで高倍率を得ることができ、カラー、白
黒反転等の画像変換も可能です。



拡大読書器(据え置き型)

Q. 入浴時に不安がある。便利な商品があったら紹介してほしい。

A. 入浴前に便利グッズを使用し準備することで、
入浴時の問題を解消できます。



①ダブルクリップ・輪ゴム利用(シャンプーとリンスの違い)

シャンプー容器にギザギザがついています。並べて置かれたシャンプーとリンス
は側面のギザギザで区別すると良いでしょう。ボディソープには輪ゴムを巻く等の
工夫をしてもよい。身近な生活用具であるダブルクリップ、輪ゴム、洗濯バサミを
利用し、物を区別する印を付けると役立ちます。

②そのまんまポンプ

(シャンプーやボディソープの) 詰替袋
のまま入れるだけなので、移し替えの手
間も省けて衛生的に使えます。100円
ショップで取り扱っている商品です。



フタ部にストローを差し込み
使用するそのまんまポンプ

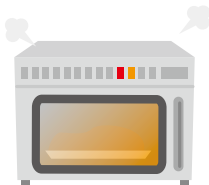
③お風呂ブザー

お風呂の湯量が一定の水位になるとブザーが鳴り知らせてくれます。タイマーを
使って時間で判断するより実用性が高いのが特徴です。

(2)調理時にお勧めしている商品

Q. 調理の際、便利な便利グッズがあったら教えてほしい。

A. 計量、炊飯、包丁動作、熱源操作などを項目毎に使える便利グッズが販売されています。火を使用することに抵抗がある場合は電子調理器や電子レンジを使用し、調理技能の習得が図れるよう意識するとよいでしょう。



①黒いまな板、黒い茶碗、黒いしゃもじ

コントラストが良く、見えやすい。黒いまな板シートは100円ショップでも取り扱っているので代用してもよいでしょう。



黒いまな板は晴眼者でも有効

②計量ポット プッシュワン・押し加減

液体調味料を一定量注げる容器。100円ショップでも取り扱っています。



押すと一定量のみ出る
プッシュワン

③シリコン製油ひき

さかさまにすることで、先端のシリコンはけから少量の油が出ます。シリコンは取り外して洗うことができます。

④スプレー式容器

油やドレッシング(液体)を入れると、ポンプの力でスプレー状になってでてきます。かけ過ぎることなく、まんべんなくかけることができるのが特徴です。



スプレー式容器

⑤トーキングタイマー

音声式のタイマー。カウントダウンタイマーと時計の機能が備わっています。



シリコンスチーマー

⑥ラップカッター節約名人

ケースのフタを閉めるだけで簡単カットのラップカッター。

⑦レンジ用関連商品

電子レンジ用のパスタゆで容器や蒸し作業が可能な容器。外側に水量目盛りとすべり止め、フタにパスタ計量穴と湯切り口付きのものもあります。また、シリコンスチーマーや電子レンジで魚が焼けるお皿などもあります。



電子レンジ用のパスタゆで容器

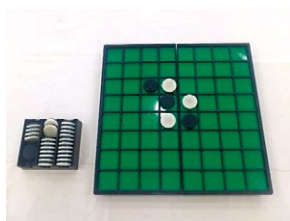
(3) 余暇利用時にお勧めしている商品

Q. 余暇を楽しみたい。見えづらくなってから、趣味がなくて…。

A. 下記のようなテーブルゲームが販売されています。

①オセロゲーム

視覚障害者用に開発されたものです。盤のマス目の仕切りを浮きだたせます。コマには裏表がわかるよう渦巻き状の浮き彫りがされています。その他、全盲者でも対応できる将棋盤が販売されています。



②トランプカード

点字表記付のカードや拡大版があります。点字表記付のウノ等もあります。



(4)外出の時にお勧めしている商品

Q. 外出時に困っています。白杖って聞いたことがあります、どのような種類があるのですか？

A. 白杖を持つことで身体を障害物から守ったり、路面情報の収集等に役立つため、多くの視覚障害者が外出時に携行しています。何より、視覚に障害があるということを周りにわかってもらうことで危険を回避する役割も担っていますので、盲人用安全つえ、シンボルケーン等と呼ばれています。直杖や折りたたみ等の種類があります。



サポートケーン(体を支えることもできる白杖)

折り畳み白杖(スタンダードな白杖)

シンボルケーン
(視覚障害を伝えることを目的とした白杖)

Q. お会計の際、お金を出すのに時間がかかってしまい、周りの方に迷惑がかかってしまうのだけど…？

A. お金を直ぐ出せるようお札を折ったり、収納の場所を決めておくと会計時に楽にお金を取り出せます。会計時ではなく、収納前に便利グッズを使用し、整理しておくといよいでしょう。



コイン別の小銭入れ



紙幣弁別版※サインガイド付き

①小銭入れ

500 円、100 円、50 円、10 円の 4 種類のコインを金属のレールに差し込んで区別することの出来る小銭入れが販売されています。

②紙幣弁別版

紙幣によって長さが違うことを利用したものです。紙幣の長さを利用して千円、2 千円、5 千円、一万円の区別がわかります。

【日常生活用具参考例】

「日常生活用具給付製品」の品目は、自治体ごとに異なり、障害の程度や世帯状況など要件があります。製品ごとに基準額と耐用年数が決められていますが、地域で差がある場合もあります。地域の「福祉サービスの窓口」へお問い合わせすると良いでしょう。

地域の
「福祉サービスの窓口」へ
お問い合わせ下さい。



商品名	基準額	耐用年数
電磁調理器	41,000 円	6 年
音声式体温計	9,000 円	5 年
視覚障害者用体重計	18,000 円	5 年
点字器	6,798 円	7 年
点字タイプライター	63,100 円	5 年
視覚障害者用ポータブルレコーダー (例：プレクストーク)	85,000 円	6 年
視覚障害者用 活字文書読み上げ装置	99,800 円	6 年
視覚障害者用拡大読書器	198,000 円	8 年
視覚障害者用時計(音声式)	13,300 円	10 年
情報・通信支援用具	100,000 円	5 年

5. 福祉制度等の利用について

障害福祉等のサービス利用については、その目標として、サービスを利用しながらこれまで生活してきた地域(在宅)での生活を継続する、あるいは、サービス利用終了後に地域での生活にスムーズに繋げていくという考え方が重要です。従って、サービス利用開始時から、どこでどのような生活をするのかという目標を明確にして、それに向けた調整を早期に開始することが大切です。

福祉サービス等を適切に利用しながら地域での生活を組み立てていくことは、障害のある方で自身の活動の幅を広げるとともに、家族の負担を軽減することにも繋がります。

利用可能なサービスについては、身体障害者手帳の障害等級あるいは年齢等により異なりますので、市区町村担当窓口等に相談しながら制度を上手に利用していくことが求められます。

主な制度として障害者総合支援法と介護保険とがあり、原則として65歳以上の方で「要介護」「要支援」と認定された場合(若しくは、40歳以上65歳未満で介護保険の特定疾患に該当する場合)は介護保険のサービスが優先されます。

従前は、障害のある方が障害福祉サービスを利用する際には、身体障害者手帳の取得が必要とされていましたが、平成25年4月からは指定の難病患者も対象とされ、視覚障害に関係する主なものとしては網膜色素変性症が指定されていて、障害者手帳がなくても障害福祉サービスの利用が可能となっています。

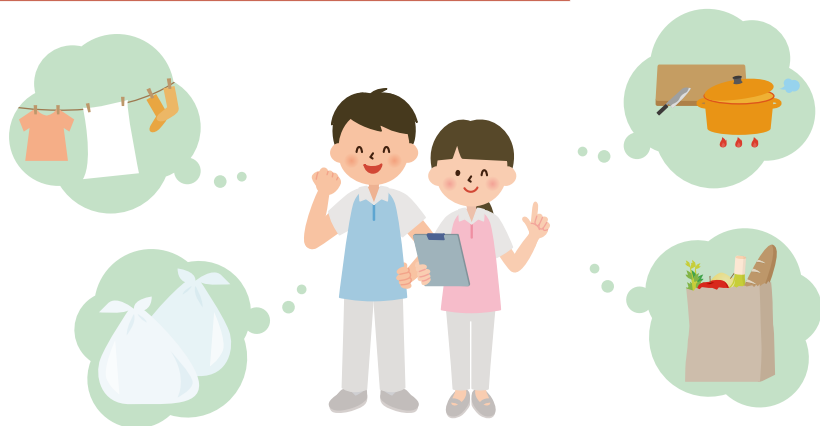
次に、視覚障害のある方が地域で生活していく際に利用することが想定されるサービスについて、その主なものを挙げます。



(1) 居宅で、訪問や通所により利用可能なサービス

視覚障害のある方が自宅で利用可能なサービスとしては、障害者総合支援法では居宅介護（ホームヘルプ）、同行援護等、介護保険では訪問介護等があります。

居宅介護（介護保険の訪問介護に相当）



このうち居宅介護（介護保険の訪問介護に相当）は、自宅を訪問したヘルパーが、入浴・食事・排泄等の身体介護や調理・洗濯・掃除等の家事援助等を行うものです。視覚障害のある方の場合、家事動作そのものはほぼできる（できていた）という方が比較的多いので、直接的な身体介護よりも、買い物や調理、掃除等の場面で、見えないあるいは見えにくいためにできなくなっている部分を補うという内容での家事援助を必要とすることが多くあります。

同行援護

同行援護は、視覚障害により移動に著しい困難を有する人に、移動に必要な情報の提供（代筆・代読を含む）、移動の援護等の外出支援を行うものです。単に移動することだけを支援するというのではなく、「情報の提供」をすることが重要です。



自宅から通って(通所)利用できるサービス



白杖を使つての歩行訓練



点字やパソコンなどの訓練

自宅から通って(通所)利用できるサービスとしては、障害者総合支援法では自立訓練(機能訓練)や就労移行支援(養成施設)等、介護保険では通所介護(デイサービス)や通所リハビリテーション(デイケア)等があります。

自立訓練(機能訓練)・就労移行支援(養成施設)

国家資格取得を目指せます

あん摩
マッサージ
指圧師

はり師

きゅう師



このうち自立訓練(機能訓練)は、視覚障害のある方一人ひとりの特性を配慮し、自立した日常生活または社会生活を営むことができるよう、技術や知識など総合的な訓練を実施するものです。

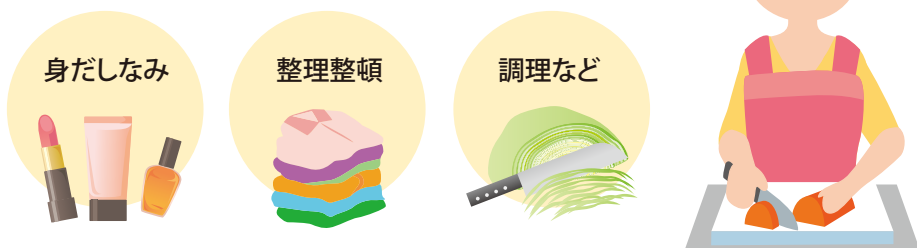
就労移行支援(養成施設)は、あん摩マッサージ指圧師・はり師・きゅう師の国家資格取得を目指す理療教育を行うものです。

(2) 入所施設を利用するサービス

障害者総合支援法では、自立訓練（機能訓練）あるいは就労移行支援（養成施設）等の日中活動に組み合わせて、障害者支援施設での施設入所支援（入所施設）の利用が可能となっています。

施設入所支援の利用に際しては、地域生活を一層支援するという考え方から、その利用可能な対象者は障害が一定以上に重度であることや、定められた日中活動の利用に際して地域の社会資源の状況等から通所による利用が困難な方に限られています。

日常生活訓練では必要な諸技術を学べます



(3) 補装具費の支給

障害者総合支援法では、障害のある方の身体機能を補完または代替し、かつ長期間にわたり継続して使用されるものとして「補装具」が定められており、視覚障害関係では盲人安全杖（白杖）、遮光眼鏡等があります。

これらについては、その購入に係る費用が支給され、所得等に応じた（上限額等）利用者負担があります。



(4) 地域生活支援事業

障害者総合支援法では、障害のある人が基本的人権を尊重されながら日常生活又は社会生活を営むことができるよう、住民に最も身近な市町村を中心として「地域生活支援事業」が実施されています。

これについては、市町村によって、その対象者あるいは利用料等について違いがありますので、詳細については最寄りの市町村窓口にご相談してください。

以下に、視覚障害に関する主なものを挙げます。

① 相談支援

障害のある人やその家族等からの相談に応じ必要な情報提供等の支援を行うと共に虐待の防止や権利擁護のために必要な支援を行います。市町村内にある相談支援事業所が担当しています。



② 日常生活用具給付等（18 ページ参照）

重度の障害のある人等に対し、自立生活支援用具あるいは情報・意思疎通支援用具等、「日常生活用具」の給付又は貸与を行います。

視覚障害に関する主なものとしては、電磁調理器、点字器、視覚障害者用ポータブルレコーダー、視覚障害者用活字文書読上げ装置、視覚障害者用拡大読書器、盲人用時計等があります。



(5) 盲導犬の貸与

盲導犬を利用した歩行を希望される方は、盲導犬の貸与を受けることができます。

盲導犬貸与を受けるためには、「盲導犬と積極的に外出したい」と希望していること、約4週間の共同訓練(盲導犬と歩く訓練)を受けられること、責任を持って盲導犬の適切な管理が出来ること等の要件があり、また、「無償貸与」ではありますが、犬を飼育するための犬具類、ドッグフード代、医療費等は自己負担となります。

お近くの盲導犬協会あるいは訓練センター等にご相談ください。

(6) 医療費の減免

市町村によって対象となる障害等級等に違いがあるのですが、主に1、2級の方を対象として重度障害者医療費助成制度があります。これは保険診療に係る自己負担分を市町村が補助するものです。市町村によって一ヶ月あたりの負担上限額等が異なっていますので、市町村窓口にご確認ください。

また、網膜色素変性症等難病の方については、難病の方を対象とした医療費助成制度があります。これについては、申請窓口が福祉担当ではなく「住所地を管轄する保健所」となっていますので、ご注意ください。

難病の方を対象とした医療費助成制度があります。



(7) 年金制度

障害のある方が受給できる年金としては、障害の原因となった傷病の初診日に加入していた年金保険によって、障害基礎年金、障害厚生年金等があり、業務中あるいは通勤途上で発生した傷病であれば労災障害年金があります。

これらの受給に際しては、相談及び申請窓口が市町村の障害福祉担当窓口ではなく、国民年金の場合は市町村の国民年金担当課、厚生年金の場合は社会保険事務所等となっています。

また、初診日に年金保険に加入していること、初診日前に必要な納付期間を満たしていること、初診日から1年6か月後の障害の程度が政令に定められた一定の基準以上（重い）の状態であること等、受給できる要件が定められていますので、担当窓口でよくご相談、ご確認の上、手続きをしてください。

障害
基礎年金

障害
厚生年金

労災
障害年金

障害のある方が受給できる年金には、様々な種類があります。

(8) その他の制度等

① 税金の減免

所得税・住民税・相続税等の障害者控除、自動車取得税の減免等があります。税金の減免制度には一定の要件や申請期限等が定められていますので、内容を確認の上、申請手続きを取るようになります。申請期限等を過ぎると減免が受けられなくなるので注意が必要です。

窓口は、税務署、都道府県税事務所等になります。

自動車取得税の 減免

② N H K放送受信料の減免

N H K放送受信料が減額あるいは免除されます。窓口は、最寄りのN H K放送局または営業センターです。



③ 旅客運賃の割引

J R、私鉄(鉄道、バス)、航空運賃等について、割引があります。詳しくは各鉄道会社等にお問い合わせください。

④ 有料道路通行料金の割引

障害のある方が乗車している場合、有料道路通行料金が割引となります。台数、車種、所有者等の要件を満たした上で、事前の登録が必要です。市町村の障害福祉担当窓口にご相談ください。

⑤ タクシー利用料金の割引

市町村によって、実施の有無、一ヶ月あたりの上限額、実施方法がタクシー券の給付あるいは事後に領収書を添付して申請する等、異なっています。市町村の障害福祉担当窓口にご相談ください。

以上、視覚に障害のある方が利用できる制度のうち主なものをあげました。この他にも利用できる制度があり、また、市町村によって実施内容や方法が異なっていますので、市町村の福祉担当窓口あるいは相談支援事業所等とよく相談して必要な手続きをして、制度(サービス)を適切に使いながら地域での生活ができるよう支援していきましょう。

6. 函館視力障害センターの事業紹介

(1) 自立訓練（機能訓練）

自立訓練では、視覚に障害があり、日常生活又は社会生活上で困っていることや不自由なことがある方を対象に、一人ひとりの有する能力や適性に応じ、自立した生活を営むことを目指して、概ね3ヶ月から1年間（最長18か月）の訓練を提供しています。

「身の回りのことを自分でしたい」
「今の仕事を続けたい」
「一人で暮らしたい」など、一人ひとりのニーズにあった訓練を行います。
ご自宅での訓練も相談に応じます。



(2) 就労移行支援（養成施設）

理療教育では、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師の国家資格の取得を目指した教育を実施しています。

3年間の学習の結果、法令に定める単位を修得することで、受験資格を得ることができます。

卒業すると、専門士（医療分野専門課程）の称号が付与され、国家資格を取得した卒業生は、治療院開業、治療院、病院・施設勤務・ヘルスキーパーなど、各種医療分野で活躍しています。

卒業後も技術向上のための研修会などを実施しています。



(3) 施設入所支援

本センターでは、通所することが困難で、入寮が必要な方に施設入所支援サービスを提供しています。

施設入所支援サービスを受けるには、就労移行支援（養成施設）または自立訓練（機能訓練）の支給決定と併せて、お住まいの市町村から支給決定を受ける必要があります。



茶の間



トレーニングルーム



食堂



浴室(男性) ※湯の川温泉の源泉を使用しています。

施設内はバリアフリーで、お風呂は「湯の川温泉」です。

周辺の生活環境も充実しています。

(電停・バス停 徒歩3分 コープさっぽろ隣接)

(4) 雪道の歩行訓練

函館視力障害センターの利用者は、函館市内及び道内、東北の出身者がその多くを占めています。地域によって冬季の降雪及び積雪の状況は異なりますが、函館市は道内では比較的降雪量の少ない地域です。それでも



冬季期間中は積雪や凍結などにより、歩行環境も他の季節とは大きく異なります。

通常、視覚障害のある方の歩行訓練では、白杖を使用して点字ブロックや縁石を伝って方向を取ったり、車の走る音や周囲を歩く人の気配、足音も踏まえて、交差点を発見したり横断したりできるように訓練をします。ところが、雪が降り積もると、点字ブロックや縁石が雪で隠れてしまいます。また、足元も滑りやすくなり、転倒する危険性も増えます。函館は風が強く、天気も変わりやすいため、朝は晴れていても急に吹雪になることもよくあります。普段と違う状況から、道に迷ってしまうと、天候次第では遭難してしまうことも…

ということで、雪上での歩行訓練を行うにあたっては、寒さ対策や滑り止めの準備を入念に行うことはもちろんですが、本人の歩行技術や目的を十分に把握した上で、安全面をきちんと確保できることを第一に考えて行う必要があります。それまでに十分歩行訓練を受け、迷ったときに周囲の方へ手助けを依頼できる技術も含めて、白杖を使用した歩行技術が一定のレベル(既知の環境下で安全に単独移動できる)に達していること、積雪がない状況で訓練地域の歩行訓練が充分になされて、その地域に習熟していることが雪上歩行訓練を行ううえで欠かせない事項です。訓練次第で誰でもどこにでも行けるというものではありません。

雪上の歩行訓練は、路面の状況にバリエーションが多いこと、地域によって雪質や降雪量、除雪方法に違いがあることなどから、訓練は難しい状況です。原則として、雪上歩行訓練は移動するルートが積雪時にどういう環境になっているかを確認する訓練といっても良いでしょう。

当センターでは、道内及び東北の関係機関に所属する歩行訓練士と雪上歩行訓練に関する情報交換を行い、より良い訓練サービスの提供を心がけています。

7. 訓練前と後でこう変わる!? 生活の一例

(1) Aさん 50歳 男性の場合

「糖尿病性網膜症」と診断
仲間と一緒に悩み励まし合った日々



Aさんは、営業で毎日忙しく働いていました。ところが、ある日突然見えづらくなり、眼科を受診したところ、「糖尿病性網膜症」と診断されました。営業の仕事では、車の運転が必須であり、ほとんど見えなくなっていたAさんは退職を余儀なくされました。何もできないと、引きこもってしまったAさん。そんなAさんを心配した友人が、視力障害センターを紹介してくれました。

気は進みませんでしたができることがなかったため、視力障害センターの自立訓練を受けることにしました。そこでは、洗濯や掃除など基本的なことから、白杖を使用した歩行訓練や音声を使用したパソコン訓練。視覚障害者用の様々な道具の訓練など様々な訓練を受けました。どれも、驚きの連続でした。出来ることが増えたAさんは嬉しくなりました。

そこで、Aさんは自立訓練を受けた後、引き続き就労移行支援のサービスを受けることにしました。ここでは、あん摩マッサージなどの勉強をし、卒業と同時にあん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師の国家試験の受験資格がもらえます。免許が取れば、仕事をするができます。

慣れない勉強で大変でしたが、仲間と一緒に悩み励まし合い、なんとか卒業し、免許を取得することができました。

今では、治療院を開業し、親子4人で、楽しく生活しています。



(2) Bさん 32歳 女性の場合

「網膜色素変性症」と診断
視力低下後でも家事も趣味も満喫



主婦として、子育てに奮闘していたBさん。高校生の時に「網膜色素変性症」と診断されていましたが、特に問題なく主婦業を行っていました。

ところが、徐々に視野が狭くなり、視力低下も進んで、今まで出来ていた家事が難しくなりました。そんなBさんを気遣って、ご主人やお子さんは、進んでお手伝いをしてくれましたが、一方でBさんは申し訳なさやふがいなさでいっぱいになっていました。

そんなある日、どうしたらいいだろうと訪れた市の福祉課で視力障害センターを紹介されました。「自分にもやれることはあるのでは」と、心配する家族を説得し、視力障害センターの自立訓練を受けることを決めました。

自立訓練では、見えなくても安全に調理するための訓練や点字訓練、パソコン訓練を受けました。

今は、触って分かりづらいレトルト食品やシャンプーなどのストックの品に点字シールを付けて分かるようにしています。

料理もちゃんとガスコンロを使ってしています。得意料理は、ホワイトシチューです。ハンバーグは時々焦げることもあります(笑) 家族は、美味しいと言って食べてくれます。

楽しみは、片付け終わったあとにパソコンで、大好きなあの方のブログを読むことでしょうか。あ、毎日の星占いの確認も必須ですね。



ホワイトシチュー



ハンバーグ



(3) Cさん 71歳 女性の場合

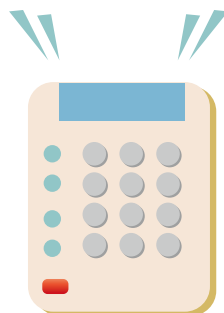
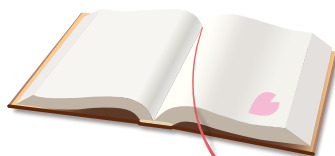
自宅で訓練、
諦めていた読書も再び趣味に



Cさんは「緑内障」で見えにくくなってきました。視力障害センターで自立訓練を行っていることは知っていましたが、見えにくいため、自分で視力障害センターまで行くのは不安です。家族は日中仕事で送迎してもらえません。「やる気はあるのに…」と思い、視力障害センターに電話したところ、視力障害センターの方が相談に自宅まで来てくれました。

視力障害センターの近隣であれば、自宅で訓練をしてくれるそうです。センターの職員は、分かりにくかった電子レンジや炊飯器のボタンに大きなぶつくりとしたシールを貼って、使いやすくしてくれました。

また、音声図書の紹介を受け、音声図書を聴くための器械の使い方を教えてもらいました。本を読むことが大好きだったCさん。見えにくくなり、諦めていた読書が再び趣味になりました。



8. 視覚障害者もできるスポーツ

視覚に障害を持つうさんは、函館視力障害センターの自立訓練を経て就労移行支援を利用し、資格を取得して治療院に就職しました。もともと体を動かすことが好きだったうさんは、センターを利用中に多くのスポーツに親しみ、センターを出た今も楽しんでいます。



【ボッチャの試合】



【カローリング】

（１）ボルダリング 壁に取り付けられた人工石等を道具を使わずに上るスポーツ

以前から興味があったところ、視覚障害者でボルダリングをやっているという札幌のサークルの存在を知り、参加するようになりました。課題を達成していく楽しさにはまり、現在も月に一度の定例会に参加しています。

盲学校で体育館にクライミングウォールを設置しているところもあるとセンターでも設置してもらえないかなあと思っていた矢先、函館市内にもジムができて、ボルダリングをする機会が増えています。



(2) ゴールボール 3対3で音の出るボールを投げあうスポーツ

年に一度、センターで開催されるスポーツ交流会の種目の一つで、クラス対抗戦で大いに盛り上がる競技です。Uさんもプレイヤーとして数々の名プレーを見せました。

ゴールボールはパラリンピックの正式種目で、日本は女子チームがかつてアテネ大会で銅メダル、ロンドン大会で金メダルを獲得したこともあるくらいの強豪です。その全日本女子チームは、かつてセンターに講習で来てくれたこともあります。ニュースでゴールボールのことや全日本女子チームの活躍を聞くと、Uさんは今でも胸が熱くなります。



(3) サウンドテーブルテニス 視覚障害者の卓球

スポーツの授業で紹介されました。Uさんは卓球の経験はありませんでしたが、実際にやってみると球の音を取りながらラリーできることに新鮮な喜びを感じました。センター利用中は、他の利用者に声をかけてプレーしていました。時折、センターの見学に来た大学生たちと交流し、アイマスクをしていても鮮やかなスマッシュを決めて、驚きの声を聞くのが楽しみでした。



(4) ランニング

知人が主催するランニングサークルに誘われて、参加しています。月に一度の定例会で、同じ視覚障害を持つ人たちや伴走してくれるボランティア、スタッフと一緒に走っています。年に一度は、そのメンバーと一緒にマラソン大会にも参加しており、走ることで広がる世界を楽しんでいます。



(5) 陸上（短距離走）

もともと短距離走の選手だった U さん。視力センターの職員に勧められ、短距離走で、全道障害者スポーツ大会に参加。好成績を修めたことで、全国障害者スポーツ大会にも出場しました。ここでも良いパフォーマンスを残し、金メダルと銅メダルを獲得しています。

(6) フロアバレーボール 視覚障害者用の6人制バレーボール

卒業生を中心とした選手たちが定期的に、センターの体育館で練習を行っています。U さんも誘われて始めました。システムチックなチームプレイに魅了され、今もセンターの体育館で汗を流しています。

<表紙の函館視力障害センターマークについて>

中央にセンター所在地である函館市の市章を赤地に白で浮きだたせ、東北3県を表現した青色の円を、瞳を示す黄色のVで上方より結び、さらにそれを黄色のVで全体を受けています。真ん中の赤い○は日本を、下の三角形は北海道を表しています。

黄色が光明、赤色が情熱、青色が知性を表しており、昭和53年に決定しました。



この冊子は、視覚に障害がある方のご家族や支援者の方々のための支援ブックとして作成しました。ご不明な点、お問い合わせはお気軽に裏表紙の連絡先まで。

2016年3月発行

発行元 / 国立障害者リハビリテーションセンター自立支援局

函館視力障害センター

編集 同 支援課



国立障害者リハビリテーションセンター自立支援局
函館視力障害センター

〒042-0932 函館市湯川町 1 丁目 35 番 20 号
TEL / 0138(59)2751(代表)
FAX / 0138(59)4383

【H P】<http://www.rehab.go.jp/hakodate>
【ブログ】<http://hakodatecenter.blog.so-net.ne.jp/>
【E-mail】shien-hkdt@rehab.go.jp