

2005. 12月号

2006. 1月号

# 戸山サンライズ

## ●特集●

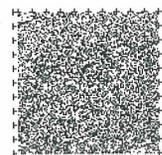
コミュニケーション支援 ～生活を豊かにするサポートを～

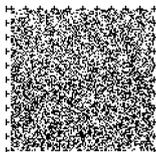
## ●レクリエーション●

豊かな生活を支援するレクリエーション援助 -障害者自立支援法成立と今後-

## ●ライフサポート●

「食事バランスガイド」の概要と活用方法について





←これは、SPコードです。  
専用読み取り装置の使用により、誌面の内容の音声出力が可能  
です。詳細については巻末をご覧ください。



## 第20回障害者による写真全国コンテスト

特別賞 「幻想」(山梨県忍野村)  
島根県 白井 正美

仲間の車に便乗、現地に午前3時頃着く。直ぐ三脚を立て撮影準備に入る。夜露対策にタオル、ビニールで防護日の出まで待機。しかし時間になっても富士は見えない。30分1時間内心の失望は隠せない、仲間も同じだ。諦めて道具を片付け掛けたその時ちらっと真っ白に雪を被った富士が誰言うことなく「おい出るぞ」の叫び声。顔を見せた幻想的な富士、聞こえるのはシャッター音のみ。しかし5分くらいで再び深い霧の中へ消えていった。その間僅か数分間。しかし幻想的な富士をフィルムに焼き付けた。

このコンテストは、障害者の文化活動等の推進を図ることで技術の向上、自立への促進並びに積極的な社会参加を目的として、(財)日本障害者リハビリテーション協会(全国身体障害者総合福祉センター)の主催により毎年開催されているものです。第20回を迎えた今回のコンテストでも、全国各地より247点にのぼる素晴らしい作品の数々がよせられました。

## 目次

2005・2006年 12・1月号

### ■特集：コミュニケーション支援～生活を豊かにするサポートを～

- 「生活するうえでのコミュニケーションの重要性」————— 坂井 聡 1
- 「支援機器を活用し、コミュニケーションをより円滑に」————— 谷口 公彦 3
- 「こころ工房でのコミュニケーション支援」————— 宮崎 美和子 6
- 「パソコンボランティア指導者養成事業」—— (財)日本障害者リハビリテーション協会 9

### ■レクリエーション

- 「豊かな生活を支援するレクリエーション援助  
-障害者自立支援法成立と今後-」————— 杉浦 史晃 12

### ■スポーツ

- 「ボッチャにおける補助用具とコミュニケーション支援の方策」—— 渡辺 美佐子 14

### ■ライフサポート

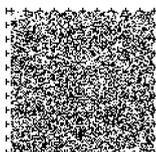
- 「社会保険Q & A」————— 高橋 利夫 17
- 「『食事バランスガイド』の概要と活用法について」————— 吉池 信男 18

### ■アンテナ

- 「20回記念大会を終えて-第20回全日本視覚障害者柔道大会-」—— 伊藤 忠一 22

### ■お知らせ

- 「『コミュニケーション支援ボード』の紹介」————— 24



# 生活するうえでのコミュニケーションの重要性

香川大学  
 助教授 坂井 聡

## 1. ICFによって変わってきた概念

ICFの公表（WHO, 2001）により、障害の概念は大きく変わったことについてはよく知られているところである。ICFが公表されたことで、生活機能と障害は、心身機能と構造、個人レベルの活動、社会への参加の次元を表す包括的用語として用いられるようになった。つまり、個人レベルの活動ができないことや社会への参加ができないことを障害と考えるようになったということである。この概念を適用すると、障害はもっていたとしても、活動することができたり、社会に参加することができたりしていれば、それらは問題ないということになるのである。

活動できたり、参加ができてりするということの背景には、環境や支援サービスの有無、年齢やライフスタイルなどがあり、それらは、活動や参加に大きく影響してくる。つまり、個人の持っている機能形態障害（impairment）からくる能力の低下（disability）が障害を規定するのではなく、障害は環境と個人との関係のなかで相対的に決定されるものと考えられるようになったということなのである（図1）。

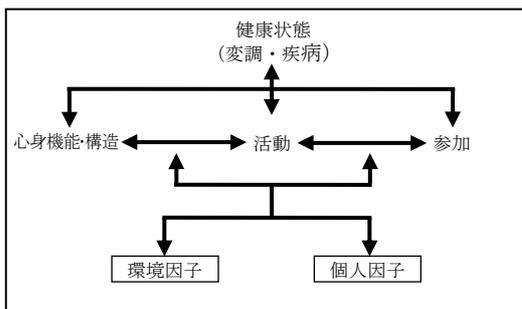


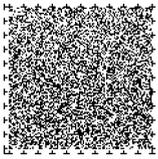
図1 ICFの概念図

## 2. 当事者の意思を尊重する

このICFの考え方はわかったとしても、実際にはどのように考えていけばいいのであろうか。障害を環境と個人との関係で考えるということは、周囲の環境が大きくその人の生活に作用するということである。その人が参加しやすいような環境や活動しやすい環境を整えていく必要があるということである。

この環境を整えるうえで、もっとも重要なことの一つとして、当事者の意思の尊重が考えられる。当事者が望んでいる参加の仕方や活動の仕方をまず聞くことができるようにしていくことが大切なのである。もちろん、そこで当事者が考えたことがそのまま実現できるかということのようなことはないのであろう。しかし、かなえられないのなら、聞かなくてもいいというのではない。自己決定や自己選択の機会を設け、その人の意思を聞いていかなければならないのである。

ところで、自己決定や自己選択の機会を設けることは大切だということは、もうすでにいたるところで聞いているという人も多いと思う。考え方はわかるが、それをどのように実現してよいかかわからないのではないだろうか。理念だけ言われても現場での具体的な方法がわからないということなのである。このままでは、ICFの理念は生かされないままになってしまう。では、どのようにしていけばいいのであろうか。



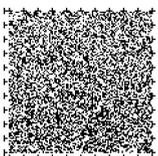
### 3. コミュニケーションすることの大切さ

障害のある人の生活の質を高めるためには、自分のことは自分でできるようにすることのみが重要だと考えられていたことがあった。そのために、自分で服をきちんと着ることができるよう練習したり、一人で食事をするように練習したりすることが重要と考えられていたのである。しかし、よく考えてみよう。服を着るその動作が好きだとか、食事をするときの食器を持つその瞬間が好きだとかいう理由で服を着たり、食事をしたりしている人がいるだろうか。服を着る動作よりも、どの服を着るのかを選ぶことの方が楽しいはずだし、食器を持つことよりも、何を食べようかと考える方が重要なのではないかということなのである。

ところで、あなたが支援している障害のある人たちは、服を選んだり、食事で食べるものの順番を決めたりすることができているだろうか。もちろん、自分で服を着ることができたり、食べることができたりする人の場合は問題ないであろう。しかし、それらの動作ができないために援助を受けなければならない人の場合、援助する側がそこに配慮しないとしないのである。障害があるために遠慮して伝えることが出来ない状況であってもならないし、聞きたいと思っていても、伝えてもらうための方法を知らないために聞くことができないということでも困る。障害のある人のなかには、コミュニケーションに障害をもっている人も少なくない。そのような人と、コミュニケーションするためにはその雰囲気作りから、具体的なコミュニケーション方法まで技術が必要なのである。

### 4. コミュニケーション支援の方法としてのAAC

AAC (エーエーシーと読む) ということばを聞いたことがあるだろうか。これは「拡大・代替コミュニケーション」といわれているものである。AACとは、



手段にこだわらず、今ある力を最大限に使って、自己決定や自己選択できるようにすることをいう。一つの手段にこだわらないで、いろいろな方法でコミュニケーションしていくということである。

このようなAACの考え方や技法を知っておくことは、重度の障害のある人たちに対して、自己決定や自己選択の機会を作ることにつながる。今まで自分の意思を表現することができなかった人たちにも、その機会が保障されるのである。

このようにAACの技法や考え方をすることは、障害のある人を支援する側にとってとても大切なことであるが、その方法を知ったからといって、すべての障害のある人たちの意志を引き出せるようになるかということそうではない。これらの方法をいろいろ使ってもそこには限界もあり、意志を引き出すことができない場合もあるということを知っておかなければならないのである。だからといって、これらの方法が必要ないかということのようなことはない。支援する側は、そのことも知ったうえで、コミュニケーションの機会を設け続けなければならないのである。相手が人間である以上、その人たちを支援するものとして身につけておかななくてはならない基本であると思う。

### 5. 今より質の高い生活を

自立支援法など新しい法律が制定され、障害のある人を取り巻く環境は大きく変化してきている。このような変化のなかにおいても、障害のある人たちの生活の質は高めていく努力が必要である。そのなかで、最も重要なことの一つとしてコミュニケーションできる環境を整えることがあげられる。支援する側が、今より一歩前に進んでいきたいものである。

# 支援機器を活用し、 コミュニケーションをより円滑に

香川県立高松養護学校  
教諭 谷口 公彦

## Aさんの携帯電話利用への支援

Aさんは30代半ばの男性、身体障害者の入所施設で生活しています。四肢に強い不随意運動があり物の操作に障害があります。Aさんは施設外の知り合いも多いのですが、その人たちに連絡を取るのが難しい状態でした。電話がしたい時には施設の職員に頼んで電話番号を押してもらい、受話器を持たせてもらってようやく話ができる、という状況だったそうです。「忙しそうだ」とか「何度も頼むのは・・・」と気を遣ってしまうことも多かったようです。Aさんから「何とか携帯電話を持ちたいが、使えるかどうかわからない。手伝ってほしい」と依頼がありました。私たちもAさんへの連絡に不便さを感じていましたし、工夫すればAさんが自由に他人と連絡がとれる環境を作れるのではないかと考え、携帯電話の利用をサポートすることにしました。

機種は、ゆったりとしたボタン配置や短縮ダイヤルボタン、画面の読み上げ機能など、高齢者に



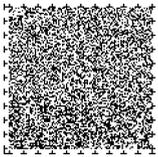
写真1 携帯電話とハンズフリーホンを組み合わせた

も対応したタイプを選びました。自分で携帯電話を握ることが難しいことを考慮し、自動車用ハンズフリーホン（スピーカーとマイクのセット）を組み合わせることにしました（写真1）。

実はAさんには、「携帯電話を持つ」ということ自体に強い不安がありました。「どのくらいお金がかかるのか」「高いお金を払って使えなかったらもったいない」という気持ちだったと思います。一方、私たちサポートする側にも「本人の希望がどれくらい満たされるだろうか」という不安がありました。しかし、その不安は、購入後すぐに解消しました。「携帯電話を持った」という喜びと意欲がAさんの操作スキルをぐんぐんと上達させていったのです。当初の想定では「短縮ダイヤルボタンに登録した3件に電話ができればいいだろう。メール機能は使えなければ解約すればよい」と考えていました。ところが、購入後数日で、十字キーや決定ボタンなどを操作し、電話帳機能を使いこなせるようになったり、定形文入力を活用してメールを送ったり、自由時間にいろいろ使い方を研究し、驚くべき順応力で操作方法を習得していききました。ただし、障害者割引の適用にもかかわらず、料金の心配だけは的中してしまいました。

さて、携帯電話を手に入れたAさんの生活はどのように変わったのか、本人に聞いてみました。

・部屋で電話できるようになったこと。職員に気をつかったり、施設（職員）の時間に合わせたりしなくて良い。思いついた時に、家族や友達に連絡がとれるようになった。



- ・メールを打つのは疲れるけれども、やりとりが非常に楽しい。楽しみが増えた。

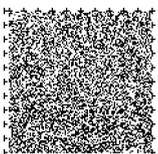
前者に関しては、「彼女に電話するのも職員に言わなければいけなかったし、繰り返し何度も電話をする時など、恥ずかしかった」というエピソードも聞かせてくれましたが、プライバシーの保護という観点からも重大なポイントだと感じています。私たち電話をかける側にとっても、取り次いでもらう時の多少の緊張感や、留守などで何度もかけ直すことへの遠慮が取り除かれたことや、食事など携帯電話に出られない時間帯でもメールを送っておけば用件は伝わる、という連絡手段の柔軟性は、非常に大きなメリットです。一緒にサポートをしている同僚とも「Aさんからもこまめに連絡が入るようになり、すぐに問題に対応できる。約束の時間を変更してもらう時など、とても助かる。Aさんとの付き合いがスムーズになった」と話しています。携帯電話の導入は、単に連絡方法の変化にととまらず、Aさんのプライバシーの保護や、周囲との付き合い全般に変化をもたらしていると言えます。

今後は、携帯電話を操作するときの無理のないポジショニングや、使用場面の拡大、施設職員の方からよりスムーズに援助が受けられる環境の調整などに取り組む予定です。

## Bさんのパソコン利用への支援

Bさんは本校高等部3年生の男子、明朗で良く気の利く青年です。四肢に強い不随意運動があり、手で物を扱ったり、姿勢を保持したりが困難で、生活全般に多くの援助を必要としています。いろいろなことに興味があり、したいこともたくさんあるけど、思うようにできないことも多い。心理的にストレスがかかりやすい状況にあることが想像できました。実際、思春期とも重なり、情緒が不安定になる時期もあったそうです。

Bさん自身、パソコンやインターネットなどに興味があり、私も「卒

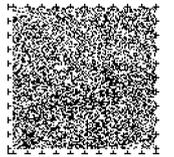


業後、自分で思うように活動できる時間を作ってあげたい」と考え、パソコン操作の指導に取り組むことにしました。

1年間で①入力手段の獲得、②インターネットブラウザ・メール操作の習得、③ワープロなどアプリケーションソフトの操作の習得、を目指しました。指導を始めて間もなく、リハビリセンターで訓練を担当しているPT、OTから「リハビリでもパソコン操作の習得に取り組もうと思うので話がしたい」と申し出があり、協力して取り組むことになりました。操作する時の姿勢やスイッチの取り付け位置など、より専門性の高い助言を受けながら指導を進めていくことができました。いろいろ検討した結果、随意性の高い左足先でジョイスティックと大型のプッシュスイッチを操作し、マウスポインタを動かす入力方法をとりました(写真2)。それに「ユーザー補助」や単語予測機能を持ったオンスクリーンキーボードを組み合わせることで、操作の負担を軽減していきました。また、家庭の協力を得てノートパソコンにカード型のデータ通信端末を取り付け、教室でも寄宿舍でも自宅でも、全く同じ操作環境が確保できるようになりました。授業や放課後の操作練習だけでなく、寄宿舍での自習時間や家庭で過ごす週末にも、熱心に取り組む、自分で操作方法を身につけていきました。「自分でできる」ことへの自信や喜



写真2 ジョイスティックと、大型のプッシュスイッチ



びが、好循環をもたらしたようでした。長い文章の作成や設定の変更など自分一人では操作が難しい部分がありますが、その部分は、自分から周囲の人に操作を依頼できれば「自分で使いこなしている」ことになると伝えました。そして、年度末を迎えた時点では当初に想定した3つの目標を達成することができました。

パソコンの操作を身に付けたBさんの生活がどう変わったのか、まとめてみます。まず、自分から放課後のパソコン練習の予定を打ち合わせにくる、寄宿舎の当直教員に指導を依頼するなど、年度後半には「教員による指導」から「Bさんの主体的な活動」へと移行したことが挙げられます。メールというコミュニケーションの手段が増えたこと、インターネットで積極的に情報を得られるようになったことも大きな変化でした。また本人からこんな言葉も聞かれました。「一人で操作できるようになったことで、気兼ねがなくなった。」「時間を気にせず、その時の思いつきであれこれ見たり、やったりできるようになった。」この言葉から、操作の多くを手伝ってもらっていた時には、その人の意見に合わせなくてはならなかったり、面白そうなリンクを見つけても何となく遠慮してあきらめたりしていたことがうかがえました。Bさんが「自由な時間」を一つ、見つけられたのだと思います。

Bさんは、4月から大学へ進学します。新しい生活のなかでもパソコンが有効なツールとなっていくよう、定期的にサポートをしていこうと考えています。

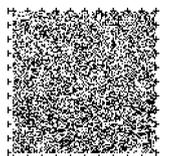
## 最後に

実は、二人の支援機器の環境には、まだまだ問題が多く残されています。Aさんは、聴力の関係でスピーカーの音量が大きめにしており、部屋の人や近くを通る人にも聞こえてしまっているという点、設定を頼んだ人に見られたくないメールをうっかり見られてしまうという点などです。特に後者は、私たちサポートする側が、つい許可を得

ないまま「これ何?」と、メールやファイルをのぞいたり、「〇〇さんの電話番号、ゲットしたんだね」と個人情報に触れたり、本人のプライバシーに立ち入りがちではないか、という問題を示しているように感じます。また、Bさんは、携帯電話を使う時、支援者に電話を耳元に当ててもらっているので、会話を全て聞かれています。そのことを特に問題だと感じていないようです。しかし、Aさんのような機器を使い支援者に離れてもらって電話をするようになれば、意識が変わってくるだろうと思います。電話の相手も安心してBさんとの会話を楽しめるようになるのではないのでしょうか。

Aさんは「携帯電話で買い物の支払いができるようになりたい」「言葉で説明できないときに写真のメールが使いたい」と希望を話してくれました。仕方のないこととは言え、他人に財布の中身を見られるのは気持ちの良いものでなかったかもしれません。なかなかうまく説明できない時の無力感もあるでしょう。Bさんは「インターネットでDVDなどの買い物がしたい」「チャットがしてみたい」と希望を話してくれました。じっくりと時間をかけて品定めをすることの楽しさを堪能したり、思わぬ出会いに恵まれたりするかもしれません。

支援機器の利用を通じて、活動の幅が広がっていくこと、自分のプライバシーや不便さに意識が向いていくこと、「こんなことができそう」「こうすれば便利になる」という自らの生活を変えていくイメージが浮かんでくることこそが大切なのだと思います。



## こころ工房でのコミュニケーション支援

こころ工房  
宮崎 美和子

### ■コミュニケーションを支援するためのプログラム

コミュニケーション支援を行う時に最も大切なことは、支援の対象者ひとりひとりに適した方法や手段を見つけ出し、実際にコミュニケーションを行うチャンスを作り出すことです。

ひとくちに「コミュニケーション」と言っても年齢や性別、生活環境や本人の個性などによって、その中身は異なったものになります。では、方法や手段が見つければ直ぐにコミュニケーションができるかと言うと、そうではない場合がほとんどです。それはなぜかと言うと、コミュニケーションの能力そのものが、実際のやりとりの中で獲得され、成長していくものだからです。ひとりひとりにあった方法とそれを実際に行う機会、この二つは、車の両輪のようなものなのです。

そこで、どのような流れで実際にサポートを行っているのか、こころ工房のコミュニケーションプログラムの場合を紹介します。

サポートの最初は、本人のニーズや興味関心を明らかにすることからスタートします。ニーズが混沌としている場合には、遊びや様々な活動への参加を通して明確にします。例えば、光や揺れ、振動などの感覚系を使ったリラクゼーションタイムや光遊び、創作活動や音楽を楽しむ活動、料理や人とのやりとりなどを楽しめる場面を設定します。この時、できるだけ本人が能動的に参加できるように電動おもちゃとスイッチなどの簡単な機器を活かし、さまざまな工夫をします。これは、コミュニ

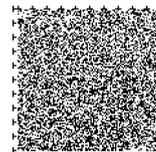
ケーションの最初の一步「楽しい!」と感じるこころを豊かに膨らませるためです。このような活動を通して、本人のニーズや意欲を向ける対象がだんだんと分かってきます。

また、本人をとりまく周囲の環境を詳しく知ることも大切です。どんな人々と関わりをもっているのか、一日のスケジュールや、休日の過ごし方など個人情報やプライバシーに配慮しながら分かる範囲で把握していきます。

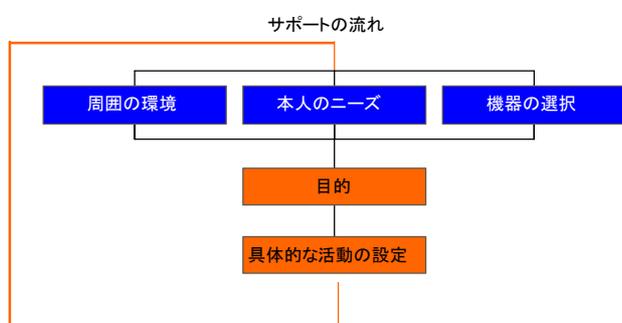
そして、本人にとって利用しやすい機器とはどのようなものかを検討します。操作性をはじめ、使用する場面（常に使うのか、ベッド上など特定の場面で使うのかなど）や使用する内容（かんたんな日常会話の補助なのか、親密な深い内容の話なのか、何かの活動に参加する際の代替手段なのか）に適した機器を選択します。また、本人だけではなくサポートをする周囲が取り扱いが容易であるという点についても配慮が必要です。

機器を活用するコミュニケーション支援では、ともすると機器を使うことが目的やゴールになりかねない場合が少なくありません。何をもってコミュニケーションのゴールとするかについては、個性が高いため、一概にこれと決めることはできないと思われます。ただ、共通して言えることが、コミュニケーション支援は「障害のある人が人生を送りやすいようにサポートする」ことです。だからこそ、何のための機器活用なのか、それを使うことでどんなふうになるのかその人の生活が豊かになるのかなど支援内容のコンセプトをできるだけ具体的におさえていきます。

最終ステップは、具体的な活動のコーディネー



トをします。内容は、生活、学習、就労、余暇やソーシャルスキルなどに関連したアクティビティ（活動）を設定します。そして、本人が分かりやすく、興味もてること、今持っている力のできることから始めます。

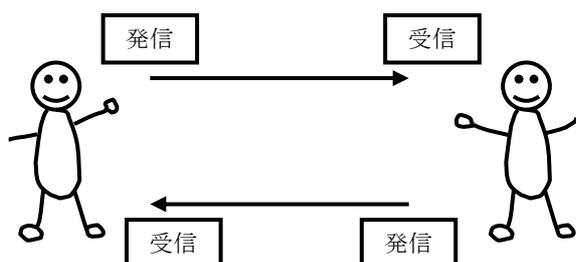


## ■支援のポイント

### \* コミュニケーションの力を整理しながら導入していく

実際のコミュニケーションは、「双方向のやりとり」や「わかちあい」の連続です。伝え手として発信をおこない、受け手として受信をしています。そこで、コミュニケーション支援では、伝え手として本人がどんな表現方法を使っているか、できるだけ他者が分かりやすい手段に工夫できるか、外界に対して影響力があることを実感しているかなど、具体的に観ていきます。同じように受け手としては、どんなふうに周囲からの働きかけや刺激を受け取っているのか、異なる刺激（例えば人や場面の違いなど）によって受け取り方にも違いがあるのかなどを丁寧に観ながら、アクティビティ（活動）を導入していきます。

また、言葉や物の理解、状況把握や行動する力というような視点からだけではなく、情動などのこころの動きも結びつけながら、心とコミュニケーション技術というバランスから「コミュニケーションの力」を観ていく必要があります。



### \* コミュニケーションの力を深めるポイント

短いセンテンスの効果的なコミュニケーションチャンスをつくれるだけたくさん作ることが大切です。効果的な場面とは、本人が、返ってくる刺激から何が起こったのかを実感できる内容のことです。そのため、本人が分かりやすいように具体物や写真カードを用いて説明をする。空間や音、明るさなどの聴覚的な刺激や視覚的な刺激の環境を整える。そして見通しがつけやすいように伝えたり、支援者が最初にやって見せるなどのモデリングをします。

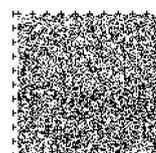
何よりも一番大切なことは、本人が興味や関心もてる活動であることです。導入時には、非常に重要なポイントとなります。しかし、最高にモチベーションが高い活動を設定してしまうのは逆効果になる場合があります。こんなケースでは、情動が高まりすぎてコミュニケーションどころではなくなってしまふからです。

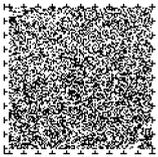
活動はいつも必ずできることからスタートします。支援者側としては、新しい力を身につけて欲しい、次のステップに進んで欲しいと願う気持ちをもちます。しかし、このような周囲の期待が行き過ぎてしまうと、せっかくもてた本人の自信を失わせるきっかけとなり、本人を混乱させる原因となる場合があります。もうできるからそのチャンスは作らなくていいのではありません。一度獲得した力も保持していく支援が必要なのです。支援には、確認していくことや見守る姿勢も求められます。

## ■ シンプルテクノロジーを活用して活動に参加し、コミュニケーション能力を高める

### \* おもてなし活動から広がった例

Mさんは、食事や着替え外出など日常生活ではほとんど介助の手が必要です。おしゃべりが難しく、表情で気持ちを相手に伝えます。基本的に人と接することが好きですが、話しかけてくれるのをいつも待っている受け身的なコミュニケーションにな





りがちでした。

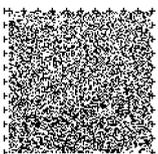
そこで、シンプルテクノロジーを使ったおもてなしの活動を行うことにしました。1メッセージの携帯用会話補助装置をつかって、自分から他者に声をかけます。そして、電動の小さなハンドミキサーを工夫して作った茶せんマシンでお茶を点て人をもてなすことにしました。この茶せんマシンは、スイッチを押すと茶せんが回転するようになっているので、Mさんは自分が押しやすいスイッチを使ってお茶を点てることができます。

最初はとまどってなかなか自分から発信できなかったMさんでした。会話補助装置に手がのびません。しかし、相手はMさんが自発的に発信するまでゆっくり待ってくれ、会話補助装置で伝えたメッセージを聞くと自然な言葉で返事をしてくれました。この経験は、Mさんにとって自分が発信したことが伝わることを実感できた瞬間となったようです。何回もこのようなやりとりを積み重ねるうちに、Mさんは相手を見つけると次第に自分から発信するようになっていきました。そして、視線や少し声を出すという自分自身の力も自発的に使うようになっていきました。この活動をきっかけに周囲の人達にも気づきがあったそうです。Mさんのイエス・ノーの表現が以前よりわかりやすくなったと言います。

そこでふり返って整理してみると、次のようなことがわかりました。

#### Mさんにとって

- ① 会話補助装置を活用することでMさん自身も自分が他者に発信していることが分かりやすくなった。
- ② お茶を点てておもてなしをすることがコミュニケーションのチャンスになり、してあげる行為が自信につながった。その結果、だんだんと能動的な関わりが楽しいと感じるようになった。
- ③ 相手がゆっくり待ってくれ、すぐに反応してくれることで、自発的な発信をする意欲が高まった。



#### 周囲にとって

- ① 表情だけではなく、視線や体の動きなどMさんからのさまざまな反応を観るようになった。
- ② 待つことや、Mさんに分かりやすく反応することを意識して行うようになった。
- ③ さらにコミュニケーションをとりやすくするにはどんな工夫ができるのか、いろいろ考えるようになった。そしてMさんについてのエピソードをいろんな人同士で話をするようになった。



ミニハンドミキサーに茶せんを取り付け、BDアダプターとスイッチを接続する

コミュニケーション支援が成功するコツは、よく相手を観ること、そして仮説と方向性を立て実際に活動してふり返ること、このささいなことの連続のように思います。また、コミュニケーションは双方向でお互いに影響し合っているため、相手だけではなく関わり手の方の発信や受信についても整理して観ていく必要があるようです。Mさんの例では、活動だけをしたから単純にコミュニケーション能力が高まったわけではありません。そのときに支援者が、周囲に少し待ってくれるように促し、Mさんの様子を周りの人に解説しながら活動を進めました。同時にMさんが分かりやすいように声をかけ、混乱しないで行えるよう手順を整えるなどの工夫をしています。このようにコミュニケーション支援は、ハード面の環境を整えつつ、実際のやりとりの中で関わり方の支援を行うことによって進んでいきます。

# パソコンボランティア指導者養成事業

財団法人 日本障害者リハビリテーション協会 情報センター

## 1. パソコンボランティア指導者養成事業について

障害者の情報通信技術の利用機会や活用能力の格差是正のためには、障害者にパソコンの使用方法を教えることができる人材(パソコンボランティア)の確保が必要であるため、パソコンボランティアを指導する者の養成研修を実施し、もって障害者の情報バリアフリー及び社会参加の推進に資することを目的とした事業です。この事業として、具体的には、パソコンボランティア指導者養成研修会を開催しています。

## 2. パソコンボランティア指導者養成研修会について

ITを活用した情報アクセスの理解や障害のある人々の自立や社会参加の推進を図るために必要不可欠となるパソコンボランティアの指導者を養成する研修を、平成14年度より厚生労働省の助成事業として、財団法人日本障害者リハビリテーション協会が実施しています。

平成17年度のパソコンボランティア指導者養成研修を終え、4年間で次の全国各地17ヶ所で研修会を実施しました。

北海道札幌市(2)、山形県山形市(1)、宮城県仙台市(3)、福井県福井市(1)、東京都新宿区(14)、中野区(1)、愛知県名古屋市(2)、犬山市(1)、京都府京都市(3)、大阪府大阪市(1)、山口県山口市(2)、周南市(1)、愛媛県松山市(1)、香川県善通寺市(1)、福岡県福岡市(2)、春日市(1)、長崎県長崎市(1)と研修会を開催してきました。(カッコ内の数字はその地域で開催した回数です)

## 3. 研修内容について

情報に障害がある人々のニーズに対応するために、情報支援技術の習得やパソコンボランティア養成に必要な理論と実践について研修を行っています。

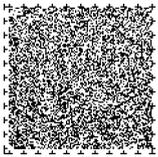
必修科目4科目と選択科目4科目、そして盲ろう研修を実施しています。科目の内容は次のようになっています。

**必修科目① 情報障害者支援概論。**情報障害者について概観するとともに、その障害の特質、接し方、障害者のニーズに応えるための個別の支援技術および、全ての人の情報アクセスを保障するための情報システムについて概説する。

**必修科目② マルチメディアの活用。**視覚障害、聴覚障害、肢体不自由、認知知的障害など様々な障害を持つ人々も共に「読み」「書き」「蓄積」「検索」することができるコミュニケーション手段としてのマルチメディアを中心に、アクセシビリティとわかりやすさを兼ね備えたマルチメディアのあり方と現状を概説する。

**必修科目③ インターネット情報発信とアクセス。**インターネットを利用した、情報のアクセスと発信、及び利用するにあたってのセキュリティの問題について概説する。主にインターネットのWWW、ホームページ、メーリングリスト等のサービス、ウイルス対策について説明する。また、当協会が扱っているアクセシブルなツールやサイトを概説する。

**必修科目④ ウェブに関するアクセシビリティ。**障害者の、ウェブにおけるアクセシビリティに対する必



要性について説明する。また、アクセシビリティを考慮したインターネット上でサービス提供について、ホームページ作成等の具体例を交えつつ、概説する。

**選択科目①** 視覚障害者情報アクセス支援1。MyStudioPC(無償で入手できる視覚障害者用DAISY製作・編集ソフト)とLpPlayer(無償で入手できるDAISY再生ソフト)の基本操作(キーボードによる操作)を習得する。

**選択科目②** 視覚障害者情報アクセス支援2。視覚障害者用スクリーンリーダー(音声・点字)の機能を概説し、視覚障害者用WWWブラウザALTAIR(アルティア)(無償ソフトウェア)の基本的な使い方を習得する(キーボードによる操作)。

**選択科目③** 聴覚障害者情報アクセス支援。聴覚障害者の情報アクセス支援についての概説と当協会が実施しているIRCチャットシステムによるリアルタイム字幕の紹介。

**選択科目④** 肢体不自由者支援。肢体に不自由を持つ方の疾患の特徴とパソコン操作の留意点を概説し、障害者向けのユーザー補助オプション(OSに標準装備)、ワンスイッチで行なう文書作成支援ソフトの使用方法を習得する。

盲ろう研修科目、点字・拡大文字支援。盲ろう者支援の概説やコミュニケーション方法として、電子メール操作の習得や点字ディスプレイの説明と設定などについて習得する。

事例報告、事例研究。パソコンボランティアの指導者として活動している方より、事例を報告してもらい具体例に基づき指導方法を研究する。

受講者総数は、4年間で531名になり、その中で障害のある人が93名受講しています。障害のある受講者のために、研修会では情報保障などを行っています。聴覚障害のある人には、手話通訳、パソコン要約筆記、ノートテイク、磁気ループ、視覚障害のある人には、点字資料、テキストデータ、拡大したテキストなど要望に応じて配慮しています。

研修会は1年間で8回程度、全国

各地で行い1回の研修会で最大受講者数は20名、パソコン10台を設置して実施しています。また、その中の1回程度、盲ろう研修を実施しています。この研修は、他の研修と異なり盲ろう者を支援する人のための内容になっています。講師には、盲ろう当事者、点字ディスプレイ販売会社やソフトウェア開発者にお願いをして実施しています。

また、研修会最後の時間に事例研究として、現在パソコンボランティアとして活動している人やパソコンボランティアを指導している人に話しをして頂き、受講者との意見交換などを行っています。事例研究では、以前にこの研修を受講した人をお願いする場合があります。

受講者は、障害者関連施設、パソボラ団体の受講者が多く見られ、その他にも教育関連、公共及び点字図書館、社会福祉協議会、地方自治体や個人で受講する人もいました。

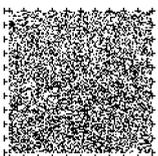
必須科目4科目と選択科目を1つ以上受講すれば、修了証書が発行されます。盲ろう研修については、全て受講する必要があります。

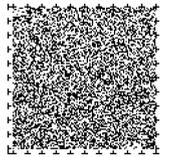
受講者同士の交流を深めるためと事務局との距離を縮めてもらえるように、2日目の研修が終わってから、希望者だけで近所のお店で懇親会を行っています。情報交換の場として大いに盛り上がりました。

また、以前に受講して頂いた人の中から、研修のコーディネーターとしてお手伝いをお願いする地域もありました。

次に、当協会が開発している障害のある人々の情報支援に役立つソフトウェアについて紹介します。

DAISY 図書関係のソフトウェアで、再生プレイヤーのLpPlayer(エルピープレイヤー)とAMIS(アミ)。また、MyStudioPC(マイ・スタジオピーシー)は、視覚に障害のある人自身がDAISY図書を作成できます。そして、ALTAIR(アルティア)はテキストエディタ、インターネットブラウザ、メール機能を視覚に障害のある人や盲ろうの人が利用しやすいように設計(音声、点字出力、拡大機能等)をしています。それぞれ無償でダウンロード提供しています。





#### DAISY 図書関係再生用ソフトウェア

(<http://www.dinf.ne.jp/doc/daisy/software/playback.html>)

#### ALTAIR ダウンロード

(<http://www.normanet.ne.jp/~altair/download.html>)

### 4. パソコンボランティア指導者養成研修を受講すると

他のパソコンボランティア研修との違いは、パソコンボランティアを指導する人を養成するための研修として実施しているところにあります。受講するとパソコンボランティアとして、知っておいて欲しい知識やパソコン技術についての内容を障害別に説明して、パソコン操作の実習を行い、パソコンボランティアを指導するための基礎知識が習得できます。

また、障害別に幅広い知識が得られるため、パソコンボランティアに関心があり、これから活動していく人にも役立ち、パソコンボランティア経験の豊富な人も、知っている知識を再確認してもらい、他の障害についての知識も得られるようになります。

研修時間、実習用パソコンの台数、研修会場など、限られた条件と内容で受講者の期待に添えないこともあります。受講後にアンケート調査を行い、受講者の期待に添えるよう年2回程度、講師を含めた委員会を行っています。

事例研究では、パソコンボランティアや指導者として活動している人に、活動内容を発表してもらい、受講者と意見交換を行って実際に困っていることや、現在の課題、将来的な課題など、受講者のやる気を促進しています。

受講者の中からITサポートセンターの中心として活躍している人や、この研修会で使用したテキストでパソコン研修を開催する人が増えてきており徐々に成果が出てきています。

当協会が開発してきたソフトウェアを研修会で使用するのも1つの特徴ですが、その他にも当協会が運営している障害者情報ネットワークノーマネッ

ト (<http://www.normanet.ne.jp/>) を紹介し、パソコンボランティア団体等も無料でホームページが公開できることをお知らせしています。

また、当協会より電子メールによる情報配信を行い、受講者へ有益な情報をお知らせしています。

### 5. 平成18年度パソコンボランティア指導者養成事業の予定

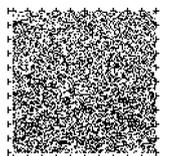
7月頃から研修会を開催する予定ですが、開催する場所や日程などは未定です。開催する回数は8回程度の予定です。

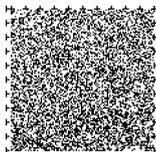
開催場所、日程などは決まり次第、ウェブページにてお知らせしますので、以下のパソコンボランティア指導者養成事業のウェブページをご覧ください。

#### パソコンボランティア指導者養成事業

(<http://www.jsrpd.jp/ic/pcv/>)

#### 研修会の様子





# 豊かな生活を支援するレクリエーション援助

## －障害者自立支援法成立と今後－

ふれあいサポート研究所

杉浦 史晃 (福祉レクリエーション・ワーカー)

### ● 障害者自立支援法成立

2005年10月、障害者への福祉サービスの一元化やサービス利用料の原則1割負担を求める障害者自立支援法案が参議院議院厚生労働委員会で付帯された「障害者の所得保障施策のあり方を3年以内に検討」「低所得者対策の実施」「現場の音が反映する支給決定方式の導入」「重身施設への福祉サービス水準継承」「就労継続支援における工賃収入改善措置」「コミュニケーション事業の充実」などの23項目の付帯決議とともに参議院本会議で可決されました。

この法律の骨子は、従来の「障害者の保護」に重点をおいた施策を改め、「障害者が自立した生活を送れるように支援する」狙いがあり、その主要な柱は、身体、知的、精神の各障害により分かれている現行制度を一元化し、自立のための就業支援を強化することと、福祉サービスの給付適正化を図るため、2003年に導入された「支援費制度」を見直し、国の財政負担を義務付けた上で、介護保険と同様にサービスに対する利用者の原則1割の自己負担を導入することを盛り込んでいます。

同法は、これまで無料で福祉施設を利用していた人からも福祉サービスにかかる経費の1割を「施設利用料」として徴収するもので、収入の少ない障害者から「福祉の利用料」を取ることであり、障害者自身からの批判は根強く、授産施設からの「施設で働くために金がいるのか!？」という声をはじめとして、多くの当事者団体から懸念の声が挙がっています。

成立した法案はあくまでも骨子であり、枝葉は200にもものぼる政省令に委ねられることとなります。懸念される数々の点については今後の推移を見守りつつ、この障害者自立支援法の理念に沿って、今後のレクリエーション援助について考えます。

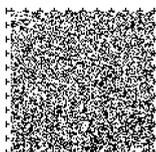
### ● 障害者ケアマネジメント

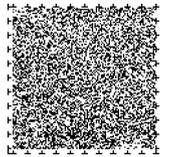
援助の実情の異なる介護保険への

統合が視野に入っているとの批判はあるものの、ケアマネジメント手法による援助が障害者への援助に位置づけられたことは、障害者への支援が一人ひとりのニーズに応えるサービスになっていくために重要なポイントです。高齢者介護の専門性とは異なるため、現在は障害者ケアマネジメント従事者の養成が進んでいますが、現状はまだスタートしたばかりで、担当者ごとに職員全体でその任務を分担している施設が多いようです。ここで重要なのは「介護支援から生活支援」への視点です。これまでの心身の障害を補う形での介護支援から、その方の生活を豊かにするにはどのような援助計画やビジョンが必要か、その方の思いを含めたアセスメントから始める生活まるごとの援助を目指します。近年の福祉領域でのレクリエーション援助の手法もこれと同じものです。余暇活動を活性化することをきっかけとしつつも単に余暇をどう過ごすかといった視点ではなく、その方の生活全体（生きているまるごと）を豊かにするための援助への視点転換こそ、障害の有無にかかわらず、人間性の回復や生きる喜びを実現するレクリエーション運動の思いに重なります。

### ● 地域生活への移行

これまでの障害者に関する法律は、障害者を施設や親元で保護することに重点が置かれ、障害の種類によって福祉サービスは異なり、就業支援も不十分でした。新しい法律は、障害者が自立できるよう支援するための制度を整え、必要な財政基盤の強化を図ろうとしています。ここでは「ノーマライゼーション」「インテグレーション」の流れ、そしてただ単に地域や学校などの場に統合するのみではなく、個々の必要性に応じた支援の手だてを用意しつつ包み込む「インクルージョン」への転換に向けた方向性が重要になります。それは包括支援と言い換えることも出来るでしょう。障害者が当たり前前に地域で暮らすとはどういうことか。





健常者、障害者とそれぞれ呼ばれている相互の発信と応答が互いの理解を深めることになります。

援助計画に地域の社会資源を活用する視点を盛り込みながら、住んでいる地域で当たり前で暮らす生活を実現していくことが、豊かな生活を支援することにつながります。具体的には、自宅や施設の外に楽しい場を作ること、地域で暮らす方との楽しい人間関係のある場を作ること。ボランティアを求めるだけでなく、ボランティアを買って出ることも対等な関係では当たり前のことです。社会資源の活用と同時に、社会資源の新たな開拓が障害者施設や地域の社会福祉協議会の社会的役割となってくるでしょう。そのことは地域の福祉力を高めることに寄与します。地域の高い福祉力は、災害時において人々の命を守ることでしょう。

### ● エンパワメント

近年、「エンパワメント」（個人の持っている能力を最大限生かして、力をつけていくという意味）という言葉が、障害者支援の現場から多く聞かれます。援助者は、その方の持っている能力を最大限生かせるような視点を持って援助していくわけで、これも「介護支援」から自立へ向けた「生活支援」への移行に沿った考え方だと言えます。レクリエーションの持つ肯定感、楽しい気持ちから生まれる前向きな姿勢は、その方の持つ様々な能力を引き上げる可能性を持ちます。その方の想いを含めたアセスメントから始まるレクリエーション援助においては、その方のやりたいことを実現していきながら、その活動がその方の生きる力となる可能性をも秘めます。芸術活動をはじめとした表現活動や、充実した時間を過ごす趣味活動が、まさにその方の生きがいとなるはずです。考えてみれば、我々は誰も、楽しいことをしたいと思い、やりたいことを実現しようと願い、それが出来たり出来なかつたりしながら今を生きているわけです。福祉領域でのレクリエーション援助とは、そうした生活が障害を抱えることによって不可能なのであれば、それを援助によって当たり前のこととなるように実現しようということです。当然ながら、そうして力をつけていくのは、最終的にはできるだけ自分一人の力で様々なことが出来ていくように支援していくことにほかなりません。

### ● 障害者施設でのレクリエーション環境

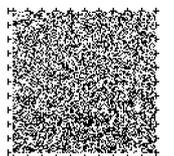
障害者施設で行われているレク・プログラム

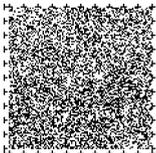
を施設職員から聞き集めると、職員配置の人数的制約もあって集団活動を余儀なくされていることがわかります。個別の支援計画を脇に置いた「プログラム先行のレクの時間」が繰り返されているわけです。ケアマネジメント手法に則るレクリエーション援助を実現するためにも、これまでのレク・プログラムでの場面場面を想定しながら、一人ひとりの援助ビジョンに合った声かけや活動の導きをケース会議などで取り上げ、単なる気晴らしのための時間（それも大事なことなのですが）からの脱却を期待したいところです。

また、作業所や授産施設では作業スケジュールの繰り返しこそが施設の使命であり、全国的に毎日のプログラムが共通している中、そうした毎日のペースに職員がマンネリズムに陥ってしまい、施設でのレクリエーション援助場面をなかなか想定できない傾向もあるようです。そこには障害者の「作業して賃金をもらう」だけの生活がありません。就労への段階として作業所の存在が位置づけられているのであれば、それもやむなしと言えるのでしょうか？ この点については、障害者自立支援法によって変化せざるを得ない授産施設や作業所などの今後の姿と合わせて、生活の豊かさを実感するレクリエーションの視点から考え直す必要があるかと思います。

### ● 豊かな生活を支援するレクリエーション援助

豊かといっても経済のことではありません。気持ちのことです。貧しくて、家族が団らんし笑顔の絶えない時代があったように、心が豊かである実感と、様々なあたたかい人間関係の中で今を生きている実感は、生きる勇気と生きようという意志を支えます。障害のあるなしにかかわらず、レクリエーションとは遊びや楽しさを切り口として、やりたいことをやり、充実した時間をもち、健康を保ちながら豊かな人間関係を築けるような生活を実現しようとする考え方です。人々が安心して生き生きと暮らしていくために、この視点は欠かせません。障害者が安心して暮らせる社会は、お年寄りも子どもも、あらゆるひとが安心できる社会です。障害者の生きる喜びとなるレクリエーションのある生活の実現は、我々の豊かな社会を実現することとつながりつつあるのです。





# ボッチャにおける補助用具と コミュニケーション支援の方策



日本ボッチャ協会 常務理事  
東京福祉専門学校 児童福祉科 専任講師  
**渡辺 美佐子**

## ボッチャ競技とは

ボッチャは、障害程度の重い人たちが対象（脳性麻痺・脳障害）のスポーツです。直径9cmの赤または青のカラーボールを6m×10mのコート内にあるジャックボール（カラーボールと同型の白ボール）に投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして近づけるゲームです。（図-1参照）

ボッチャは、パラリンピックの正式種目です。電動車いす使用者や、生活面で介助の必要な重度脳性麻痺者の選手に参加資格のある種目です。



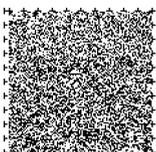
写真1 BC3選手と介助者

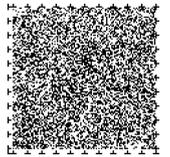
ボッチャは、他の競技と同様にクラス分けがあります。BC1、BC2、BC3、BC4です。BC1、BC2、BC4クラスの選手は、ボールを投げたり蹴ったりして競技を行います。BC3クラスの選手は、補助具（ランプス）を使い、自分の意思を介助者に伝え（言語やアイコンタクト）、介助者を介して一緒に競技をします。介助者は、競技中コート内を見ることができないため、選手が正確に自分の意志を伝えなければ負けてしまいます。選手と介助者のコミュニケーションを正確にするための方法（サ

インなど）を一緒に決めて置くことが大切です。

## コミュニケーション

重度脳性麻痺者にとってコミュニケーションは自己決定、自己選択をするうえで最も重要であるといえます。日常生活において介助者（家族や支援者）は、経験や勘で「これをしてほしいのだろう」など先入観でやり取りをしていることが多くあります。また相手の意志、気持ちを十分に理解できないままに介助者側の意志を一方向的に押し付けている場合もあります。「意志をはっきり汲み取ることができないから仕方ない」、「意志を伝えることができないからと日々の生活でコミュニケーションが取れない」と思い込んでいるのではないのでしょうか。ボッチャ競技の選手は、初めは競技スポーツへの参加は、消極的でした。今まで「スポーツはできないと思っていた」、「コミュニケーションをとることが苦手で「スポーツをしたい」という意志表示をすることができなかった」などを理由にあきらめていた選手が多くいます。競技スポーツとレクリエーションスポーツの違いは、自分の意志で競技ができるかどうかです。ボッチャ競技でBC3クラスの場合は、ボールをリリースする時は、自分でしなくてはならないというルールがあります（介助者がボールをセッティングしても必ず選手自身の意志でリリースしなければならない）。介助者に自分が投球することを伝え、補助具（ランプス）を動かすように指示（左右、上下）し、ボールを置く位置を指示し、最後は自分で





ボールをさわってリリースしなくてはなりません。投球には、時間制限もあるため短時間で正確な指示を出さなければすべてのボールを投球することができません。

コミュニケーションをとる方法には、言語だけではなくジェスチャー、指示、アイコンタクト、文字盤、コミュニケーションボードなどがあります。



VOCA (Voice Output Communication Aid) : 携帯用会話補助装置

ボッチャ競技は、コミュニケーション能力が勝負の重要なポイントとなります。選手が介助者に意志を伝えることだけでなく、介助者が選手の意志を理解すること、指導者が選手と充分コミュニケーションをとることで、選手は、勝つために一生懸命意志を伝えているが介助者が十分に理解できないために負けてしまうこともあります。直径9cmのジャックボール（目標球）に自分の転がしたボールを近づけることができなければ負けてしまいます。自分の意志どおりにランプスを動かしてもらえなければ自分の考えた事と違う結果ははっきりとでます。また自分の意志を簡潔に伝えることができなければコミュニケーションをとることで疲れてしまい、自分の実力を発揮できません。介助者も選手を信頼して選手が伝えようとしていることを的確に正確に判断しなくてはなりません。

コミュニケーションは、双方のやり取りが充分にできて初めて成立します。一方通行ではコミュ

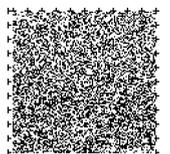
ニケーションが取れているとはいえません。言語というコミュニケーション方法がなくても相手を理解し、相手の意見を聞き、相手の意志を聞きとることで、また、コミュニケーションの苦手な重度障害者も妥協するのではなく自分の意志を伝える、理解してもらうことが必要です。

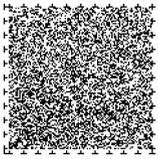
私がボッチャ競技に関わるようになった10年前では選手とのコミュニケーションは、殆どが介助者を通してでした。選手自身も介助者を通して自分の意志を伝えていると思っていました。この10年ほどでコミュニケーション手段が大きく変わってきました。メールや携帯電話の普及で自分の意志を自分から直接相手へと正確に伝えることができるようになりました。自分の意志を自分自身で伝えることができるようになってからは、コミュニケーション手段がメールや携帯メールへと変わってきました。自分の意志を正確に早く伝えたいという意識が高くなったためといえるでしょう。

また、自分の意志伝達を正確に伝えることを競技において繰り返し行うことによって、コミュニケーションに自信ができ、日常生活にも変化が見られるようになりました。ボッチャ競技の選手は、簡潔にコミュニケーションが取れることによって限られた介助者でなくても、自分の意志を相手に正確に伝えることで介助者（コミュニケーションのとれる介助者）選ばなくても介助をお願いすることができるようになり、一人暮らしをしている選手も多くいます。日常生活で介助が必要な重度障害者は、介助者に自分が指示を出すだけで疲れてしまうことが多く、介助優先の指示出しになります。しかし一人暮らしをしているボッチャ競技選手の多くは、自分らしく自信を持って一人暮らしを行っています。特に一番障害程度の重いBC3選手が一人暮らしをしています。

## コミュニケーションスポーツ

競技ボッチャのルールを基本にし





てレクリエーションボッチャがあります。競技ボッチャではルール上、選手と介助者が競技中にコミュニケーションをとることを禁止されていますが、レクリエーションボッチャでは、同じチーム同士がコミュニケーションをとって作戦を練り、スポーツが楽しめるようになってきています。自分の意志を相手に正確に伝える前に、いろいろな人とコミュニケーションを楽しめるようにルールが決められています。一人では無理でも、チームの人と話し合うことでゲームが楽しめます。レクリエーションボッチャは、コ

ミュニケーションスポーツとして障害者、高齢者、子どもなどみんなで楽しみながら、交流ができます。

コミュニケーションをとることが不得意な人たちは、コミュニケーションの楽しさを知ることが大切です。自分の意志がはっきりと相手に伝わったという自信からコミュニケーション能力が向上してきます。コミュニケーション能力を向上させるためには、スポーツの活用がもっとも効果があります。スポーツを通して楽しくいろいろな人たちと関わり、コミュニケーションの楽しさを知ってほしいものです。

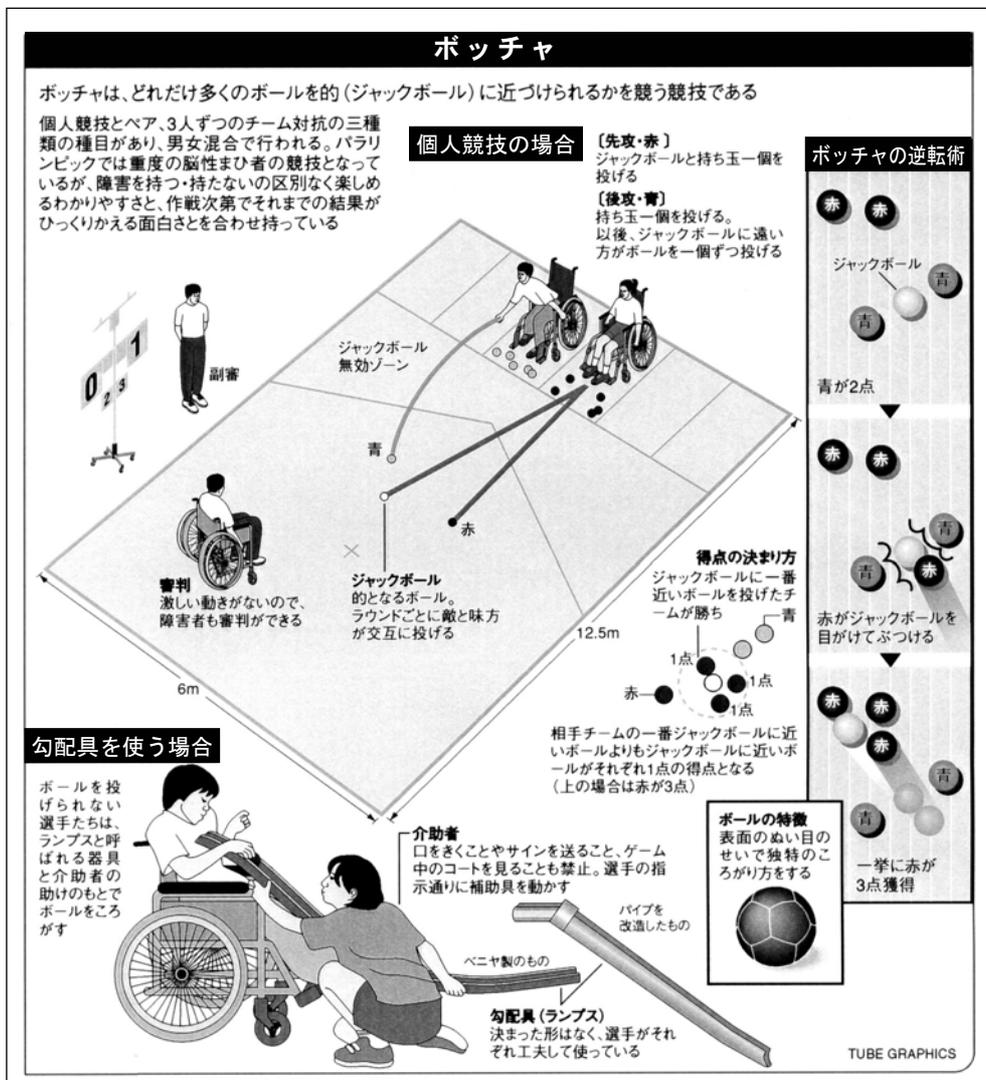
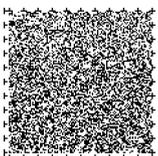
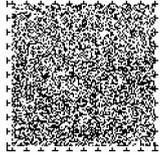


図-1 ボッチャ競技紹介イラスト (日本ボッチャ協会提供)





## 社会保険 Q&A

**(問)** 来年、60歳になります。厚生年金の請求をするのに何かよい手だてがあれば教えてください。

**(答)** 社会保険庁では、お尋ねの方のような年齢になる人への被保険者サービス向上の一環として、次のようなことを行っています。これにより、①年金請求が便利になる、②請求漏れを未然に防ぐということが期待されているところです。

### 1 年金加入記録の事前通知

年金を請求しようとする人が、請求の前に、自分の年金加入記録を確認しておくことは請求漏れの年金を生じさせないことから大切なことであり、請求年齢になった後の手続きとなる裁定請求をスムーズに行うためにも必要なこととなります。

このため、社会保険庁では、年金の受給をまもなく迎える58歳到達者（昭和21年1月2日以降に生まれた人が対象となります。）に、年金加入記録を事前に通知するサービスを平成16年3月から開始しています。

通知書が手元に届いたときは、自分のこれまでの職歴に照らし合わせ、年金加入記録に漏れがないかどうか、確認してください。疑問のあるときは、社会保険事務所で確かめておくことが必要です。

### 2 裁定請求書の事前送付

年金は、本人が自分で請求するということを知らなかつたり、うっかりして忘れてたり、請求が遅れたりすることがあります。

このため、老齢基礎年金と老齢厚生年金の受給権が発生する60歳、65歳になる3か月前に裁定請求書を社会保険庁から送付するものです。これは、

17年10月から実施されています。

先にも記載しましたように、年金を請求するためには、加入記録を確認したり、請求書の記入内容を整理したりする必要があり、その期間を考慮して3か月前に送付されます。

送付の対象となる人は、60歳の時は、昭和21年1月2日以降に生まれた人、65歳の時は、昭和16年1月2日以降に生まれた人です。

**(1) 受給権者に裁定請求書とリーフレットを送付**  
事前に送付されるものは、次の二つです。

#### ① 裁定請求書

社会保険事務所で交付される1枚物の四つ折りA4サイズとは異なり、小冊子の様式になっています。

#### ② 「年金を請求されるみなさまへ」(リーフレット)

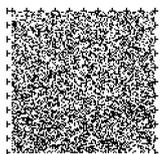
手続き前の準備（年金加入期間の確認、裁定請求書の記入、添付書類の用意など）、裁定請求書の提出、年金決定のお知らせ、年金受給の開始、裁定請求書の記入の流れ図などを分かりやすく、簡潔に説明しているものです。

**(2) 「年金に関するお知らせ」(はがき)の送付**

60歳到達後に受給権が発生する人及び社会保険庁が管理する基礎年金番号では老齢基礎年金の受給資格を確認できない人に送付されます。

送付を受けたときは、記載された内容をよく読んで、必要により最寄りの社会保険事務所に相談してみてください。

(回答：社会保険労務士 高橋利夫)



# 「食事バランスガイド」の概要と 活用方法について

国立健康・栄養研究所 研究企画評価

主幹 吉池 信男

## 「食事バランスガイド」の策定背景と概要

「食事バランスガイド」は「何をどれだけ食べるか」をできるだけ具体的に、またわかりやすく表したツールです。わが国では、2000年に「食生活指針」がつくられています。その周知度は十分ではなく、また「どれだけ食べるか？」の具体的な量が示されていないために、活用の範囲が限られていました。そこで、このことを解決するために、今回、厚生労働省及び農林水産省が共同して、「食事バランスガイド」をつくりました。

その最も大きな特徴としては、世界で初めて実際に食卓で口にする“料理”として量的な目安を示したことです。他の国々では、野菜、肉、穀類・・・といった食品グループで、いわば台所で調理に使う食材料をイメージしながら、それらの量が示されています（“food-based dietary guide”）。しかし、わが国の昨今の状況を考えると、家庭で調理されたものを家族みんなが食べることは少なくなってきており、むしろ外食や、コンビニエンスストアやスーパーマーケット等で出来合のおかずや弁当、おにぎり・サンドイッチ等を買って済ませる食事が増えてきています。特に、肥満の増加傾向が続く中年の男性や、過度なダイエット等により痩身化が進む若い女性の食パターンを考えると、なおさら具体的な料理によって示した方が良いでしょうということになりました。そこで、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」という5つの料理区分について、1日にとる目安の量が、「コマ」のイラストの上に表されました（図1）。

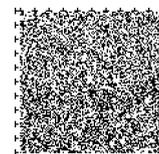
このイラストに表現されていることのうち、重要な点を解説しましよ

う。

- ① 三角形を逆さまにすることにより、上にあるものから「主食」「副菜」「主菜」とより意識してしっかり摂りたいものの量的な関係がわかるようになっていきます。
- ② 「コマ」の形は食事のバランスの重要性を示すとともに、健康的な食生活のためには回転するすなわち「運動」が大切であることを表現しています。
- ③ 「コマ」の軸は水分を表しており、食事のバランスの中で十分な水分摂取も考える必要があることを示しています。
- ④ 量的な目安としては、「S V (つ)」の数値が示されています。これは、後で解説する各料理区分で定めている“量的な基準”に従って、原則的に指折り数えられる簡単な整数で、1日に摂る量の目安を表しています（コマの「基本形」では、身体活動レベルが「ふつう」以上の成人女性（高齢者を除く）や身体活動レベルが低めの成人男性における1日当たりのエネルギー摂取量、すなわち約2000～2400kcalを想定しています）。
- ⑤ 5つの料理区分で括ることのできない菓子や嗜好飲料については、「コマ」のヒモとして表現し、食生活の中での“アクセント”であることを示しています。

## 「食事バランスガイド」を正しく活用するためのポイント

食事バランスガイドは、イラストでわかりやすいイメージでつくられています。管理栄養士等



の専門家がより応用を利かせて、活用をしていくためには基本的な事柄の理解が必要となります。そのポイントを解説してみましょう。

### 1) 料理の区分の仕方を把握する

分類学上の厳密な議論よりも、できるだけ簡単に料理を区分できることが、食事バランスガイドでは重要となります。そこで、各料理に含まれる“主材料”に着目し、それらの量がある一定以上含まれるものを各料理区分に分類しています。その中で、いも類は主食代わりに食べることは少ないと考え、「副菜」に区分されています。また、大豆・大豆製品は「主菜」、その他の豆類は「副菜」に区分されます。なお、主材料の「食品群」は5訂日本食品標準成分表に準拠したものです。そのため、例えば「枝豆」は野菜類すなわち、副菜に分類されます。多くの加工されたパンは「菓子パン」として菓子類に分類されることとなります。

また、カレーライスのような料理は、“主材料”としていろいろなものが使われるので、複数の料理区分にまたがります。そのような「複合的料理」については、各料理区分の「つ(SV)」を組み合わせることで表現することとなります。

### 2) 各料理区分の“数え方”を理解する

各料理区分における量的な基準の考え方や具体例を表1に示します。ここで、「主食」「主菜」「牛乳・乳製品」においては、それぞれ炭水化物、たんぱく質、カルシウムとしての量が、量的な基準として示されています。このことは栄養素の事を細かく持ち出すことが目的ではありません。例えば、「ご飯100g」(=1つ(SV))に相当する量のパンや麺類を整理しようとしたとき、それぞれの食品によって水分含量等が大きく異なるので、それらを横に並べて重量やかさとして数値で示すことは難しくなります。そこで、「ご飯100g」に含まれる「炭水化物約40g」を“物差し”として、パンや麺類等の量を整理しようとしています。したがって、実際の栄養教育等において、これらの栄養素を前面に押し出すことは好ましくなく、あくまでも“舞台裏”での整理であることを理解する必要があります。

なお、野菜ジュースについては、飲んだ重量の半

分として取り扱い、通常1回で飲みきるような量のパック、ペットボトルや缶の場合は、「1つ(SV)」と数えることが適当と考えられます。

表1 5つの料理区分における量的な基準の考え方

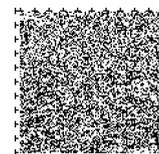
料理区分名称	主材料(例)	主材料の量的な基準	1つ(SV)の例	1日にとる量		栄養学的な位置づけ
				(「つ(SV)」) <sup>*</sup>	日常的な表現	
主食	ご飯、パン、麺等	「ご飯100g」に相当する量の“物差し”として、炭水化物約40gに相当すること	市販のおにぎり1個分	5~7つ(SV) <sup>*</sup>	ごはん中盛り(=約1.5つ分)だったら4杯程度	炭水化物の供給源
副菜	野菜、きのこ、いも、海藻	主材料の重量が約70gであること <sup>§</sup>	野菜サラダや野菜の小鉢	5~6つ(SV)	野菜料理5皿程度	各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源
主菜	肉、魚、卵、大豆等	「鶏卵1個」に相当する量の“物差し”として、たんぱく質約6gに相当すること	目玉焼き(鶏卵1個)、納豆1カップ、冷や奴1皿(豆腐1/2丁)	3~5つ(SV) <sup>#</sup>	肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	たんぱく質の供給源
牛乳・乳製品		「牛乳100ml」に相当する量の“物差し”として、カルシウム約100mgに相当すること	牛乳コップ半分、ヨーグルト1カップ	2つ(SV)	牛乳だったら1本程度	カルシウムの供給源
果物		主材料の重量が約100gであること <sup>§</sup>	みかん1個	2つ(SV)	みかんだったら2個程度	ビタミンCやカリウムの供給源

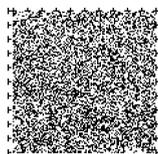
<sup>\*</sup> 原則的に、主材料の量的基準の2/3以上から1.5未満を1つ(SV)とし、2つ(SV)以上は四捨五入で処理(1.5以上2.5未満→2つ(SV)、2.5以上3.5未満→3つ(SV))する。

<sup>§</sup> 野菜ジュース(100%)については、飲んだ重量の半分として考える。すなわち、通常1回で飲みきるような量のパック、ペットボトルや缶の場合は、「1つ(SV)」と数える。

<sup>#</sup> 主菜として脂質を多く含む料理を選択する場合は、脂質やエネルギーの過剰摂取を避ける意味から、上記の目安よりも少なめに選択する必要がある。

<sup>§</sup> 果汁100%ジュースについては、飲んだ重量の半分として考える。ただし、多くの量(例:500ml)の摂取によって1日分の量を満たしたと考え、果物そのものを摂らなくなることを避けるような栄養教育・指導上の配慮が必要である。





### 3) 5つの料理区分以外の食品の取り扱い方を考え、応用につなげる

菓子・嗜好飲料については、すでに述べたようにコマのヒモとして表されていて、量的な目安は示されていません。しかし、実際の栄養教育・指導では、菓子・嗜好飲料は出来るだけ控え、コマの上に示されている5つの料理区分だけで1日の食事を構成するという事は現実的ではありません。そこで、菓子・嗜好飲料については、エネルギーとして捉え、「つ(SV)」という表現は用いずに、「100kcal」「200kcal」・・・という100kcal毎の区切りで、1回にとる量を示します(例えば、100kcal×2/3～149kcalは「100kcal」、150～249kcalは「200kcal」、・・・)。そして、1日の“適量”については様々な考え方があると思われませんが、「200kcal」までを一つの目安と考え、全体のエネルギー量を調整します。その際、菓子・嗜好飲料が多くなった分、「主食」で調整することが肝要でしょう。

なお、油脂・調味料に関しては、「食事バランスガイド」の報告書の中で例として示されている約100の料理では、「食塩3g以上」「脂質20g以上」のものに印がつけられています。きめ細かな栄養教育・指導を必要とする場合には、これらのデータを参考にしながら過剰に偏らないようにする等の工夫が必要となるでしょう。水・お茶については、1日の食事の中でしっかりとりたいものとして、また身体の主要な構成要素という意味から、コマの軸として表されています。今回は量的な目安は示されずにシンボルとして表現されていますが、高齢者等に水分のじゅうぶんな補給の重要性を説明する際にはうまく活用したいものです。

#### おわりに

食事バランスガイドのようなツールは、実際にどれだけ普及し、活用されるかが重要です。せっかく専門家がその発想の範囲内で良いものをつくっても、広く認識され、使われなくては“絵に描いたもち”に終わってしまいます。そのため、食生活について関心が薄く、食事のバランスが大きく乱れて

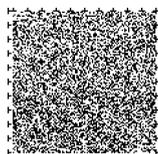
いるような人にも活用してもらえよう、出来るだけシンプルであり、レストラン、コンビニエンスストア、スーパーマーケット等、食品を選択・購入するいろいろな場で消費者の目を引くような工夫がなされています。

また、食事バランスガイドを活用した場合、従来からの栄養素レベルや食品レベルに基づく“定量的な”食事評価や指導と比べれば量的な精度は落ちるものの、よりシンプルで親しみ易い形で、1日の食事の内容や量をとらえることができます。これまでの詳細な食事調査に基づく評価や指導が、例えば「食生活が60～70点の人を80～90点にする」ことを目的とするのであれば、食事バランスガイドは、「30～40点の人を50～60点になんとか引き上げる」ためのものであるといった割り切りが必要かもしれません。

障害者福祉施設等での利用者への栄養ケアや栄養教育(相談)、また給食業務の中で、この「食事バランスガイド」を活用するような場面が今後増えてくることが期待されます。関係の皆様には、その背景や“裏舞台”のことも含めて、知っていただければ幸いです。

#### 関連文献及びホームページ

- ・フードガイド(仮称)検討会：〔フードガイド(仮称)検討会報告書〕食事バランスガイド(2005)厚生労働省、農林水産省 URL: <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyousyokuj.html>
- ・農林水産省「食事バランスガイド」：[http://www.maff.go.jp/food\\_guide/balance.html](http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html)
- ・日本栄養士会監修：「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル(武見ゆかり、吉池信男編)、第一出版株式会社、2006
- ・吉池信男、林英美：日米における新しいフードガイド～「食事バランスガイド」と「マイピラミッド」～栄養学雑誌 64: 1-11, 2006
- ・食生活情報サービスセンター：<http://www.j-balanceguide.com/>
- ・(財)外食産業総合調査研究センター「外食版マニュアル」：<http://www.gaishokusoken.jp/guide/index.htm>
- ・財団法人食品産業センター「食事バランスガイド活用マニュアル～スーパーマーケット&コンビニエンスストア編～」：[http://www.shokusan.or.jp/center\\_osirase/fg.htm](http://www.shokusan.or.jp/center_osirase/fg.htm)



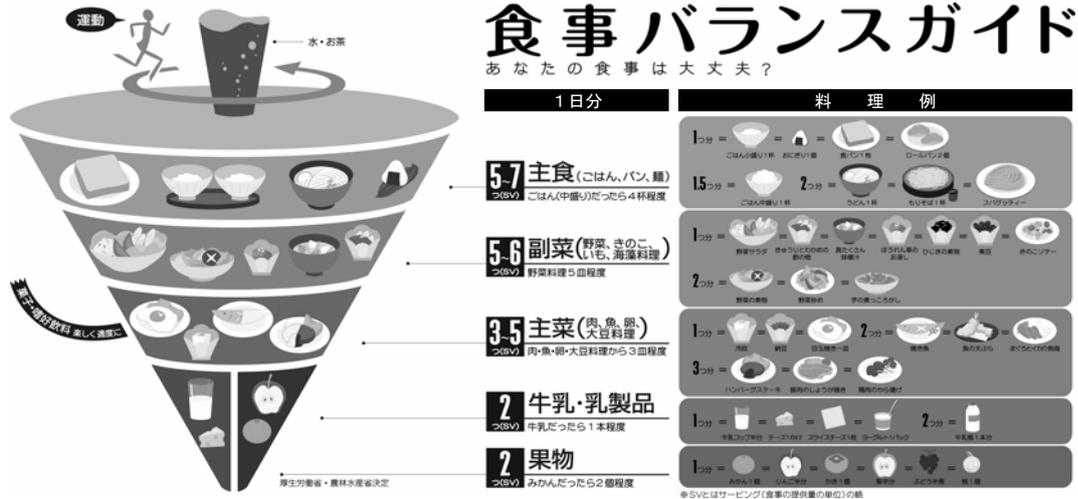
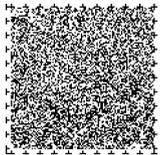


図1 食事バランスガイド

参考資料

妊産婦のための食生活指針リーフレット

## 妊産婦のための食事バランスガイド

～あなたの食事は大丈夫？～

**「食事バランスガイド」ってなあに？**

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

**妊娠前から、健康なからだづくりを**

妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを生ま育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。

**「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと**

妊娠期・授乳期は、食事のバランスや活動量に気を配り、食事量を調節しましょう。また体重の変化も確認しましょう。

**不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと**

緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。特に妊娠を計画していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められます。

**からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を**

肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に気を付けて。

副菜で十分に野菜を摂取しましょう!

**牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に**

妊娠期・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、偏りがない食習慣を確立しましょう。

**母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで**

母乳育児はお母さんにも赤ちゃんにも最良の方法です。バランスのよい食生活で、母乳育児を継続しましょう。

	1日分付加量		
	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期・授乳期
主食	5～7 (250kcal)	—	+1
副菜	5～6 (250kcal)	—	+1
主菜	3～5 (250kcal)	—	+1
牛乳・乳製品	2 (250kcal)	—	+1
果物	2 (250kcal)	—	+1

**料理例**

1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個  
 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン1個  
 2つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個

1つ分 = 野菜(少な)1皿、きのこ(少な)1皿、豆腐(少な)1皿、海藻(少な)1皿、肉類(少な)1皿、魚類(少な)1皿、卵(少な)1皿、豆類(少な)1皿  
 2つ分 = 野菜(少な)2皿、きのこ(少な)2皿、豆腐(少な)2皿、海藻(少な)2皿、肉類(少な)2皿、魚類(少な)2皿、卵(少な)2皿、豆類(少な)2皿

1つ分 = 肉(少な)1皿、魚(少な)1皿、卵(少な)1皿、大豆料理(少な)1皿  
 2つ分 = 肉(少な)2皿、魚(少な)2皿、卵(少な)2皿、大豆料理(少な)2皿  
 3つ分 = 肉(少な)3皿、魚(少な)3皿、卵(少な)3皿、大豆料理(少な)3皿

1つ分 = 牛乳(少な)1本、ヨーグルト(少な)1杯、ソフトクリーム(少な)1本、アイス(少な)1杯  
 2つ分 = 牛乳(少な)2本、ヨーグルト(少な)2杯、ソフトクリーム(少な)2本、アイス(少な)2杯

1つ分 = みかん(少な)2個、りんご(少な)1個、バナナ(少な)1本、葡萄(少な)1房、いちじく(少な)1個、梨(少な)1個

このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。非妊産婦・妊娠初期(20～40歳女性)の身体活動レベル「ふつう(II)」以上の1日分の適量を示しています。

厚生労働省及び農林水産省が食生活指針を具体的な行動に基づけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド」(2005年)に、食事摂取基準の妊娠中・授乳期の付加量を参考に一部変更

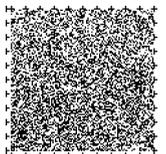
妊娠初期、妊娠中期の1日分を基準とし、妊娠中期、妊娠後期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を増やすことが必要です。

食品・食品については料理例の中に盛り込まれていないものもあり、「コマ」のイラストとして表記されていますが、実際の食事選択の場面では食品相当量や換算も合わせて考慮されることが望まれます。

**たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう**

妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。禁煙、禁酒に努め、周囲にも協力を求めましょう。

<食事バランスガイドの詳細>  
<http://www.j-balanceguide.com/>  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoku-syoku1.j.html>





# 20回記念大会を終えて

## —第20回全日本視覚障害者柔道大会—

日本視覚障害者柔道連盟副会長

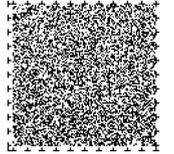
伊藤 忠一

日本視覚障害者柔道連盟が1986年11月30日に皇太子殿下（現天皇陛下）をお迎えして、講道館で第1回全日本視覚障害者柔道大会を開催し、障害者スポーツ界に名乗りをあげてから20年経ちました。この間、ソウル・バルセロナ・アトランタ・シドニー・アテネで行われたパラリンピック大会に出場して、日本柔道の名声を恥かしめない成果をあげてまいりました。世界における視覚障害者柔道は参加国も多くなり、競技の水準も大会毎に高くなり、日本といえども簡単にメダルを取ることが出来なくなりました。ソウルでは、参加国9、参加者33名だった規模がアテネでは、参加国30、参加者118名の規模になっております。ソウルでは、金メダル4、銀メダル2を獲得できたのですが、アテネでは、金メダル1、銀メダル2、銅メダル1という結果でした。金メダルの獲得者も、日本・中国・ブラジル・フランス・アルジェリア・アゼルバイジャンと広範囲に散在しています。ソウルでは日本4・イギリス1・韓国1だったので隔世の感があります。この流れの中で、65kg級の藤木聡選手がアトランタ、シドニー、アテネの大会で金メダルを3連覇しているのは立派なものだと思います。北京大会での4連覇を目指して「限りなき前進」を続けております。

視覚障害者柔道連盟の方針は競技人口を増やし、大会を行い、強化選手を選考、強化合宿を実施し、国際大会に参加させるという流れの中でメダル獲得を目標にしています。しかし、全階級で選手を育成することが困難なので、限られた階級で集中的に選手強化を図って大会に出場して良い結果を出している国もあります。

柿谷監督の報告書に「北京パラリンピックに向けての課題として、選手層が薄く、国内での選手選考に苦慮している。特に、男子の重いクラスと女子の全クラスの充実を図り、多くの選手が競い合いながらお互いにレベルアップしていかないと外国の選手に立ち向かう事が難しくなる。」と書かれてありました。20回大会では実施日を11月上旬の文化祭の時期を外して11月下旬にし、大会要綱発送の段階で全国の盲学校や柔道連盟に働きかけて参加者増を図り、その結果、久しぶりに全階級毎の試合が実施できました。重量級の選手で高校時代は普通高校の柔道部で活動した者もいて、中途失明のショックをこの大会に出場したことで乗り越え社会復帰の糸口を掴んだと柔道の感触を楽しんでいました。90kg級で優勝した初瀬選手、100kg超級で優勝した石川選手はパラリンピックに出場した、監督・コーチ・選手の言によれば金メダルを狙える力を持っているということなので楽しみです。女子の部もここ数年1、2名の申し込みしかなく試合が出来ませんでした。今回は6名の参加があり2階級で試合が行われました。一人で女子柔道を支えてきた赤塚正美選手も仲間が増えて練習にも励みが出てきたと喜んでいました。中・重量級で優勝した小松璃佳選手は中途失明で盲学校に入学し柔道を再開、卒業後19回大会から参加していました。アテネパラリンピック大会から正式種目になった、女子柔道は外国選手のレベルが高いのですが、小松選手なら何とかやってくれるのではないかと、これからの強化練習に期待しています。

視覚障害者のスポーツとして、新しくゴールボール、サッカー、ボウリングなども競技団体と



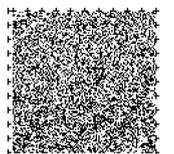
して名乗りを上げ全国大会、国際大会に参加しています。障害者の競技人口の広がりやパラリンピック大会が繰り返され、テレビ、新聞などのマスコミで紹介されることで、在野に埋もれていた人材が意欲的に競技に取り組むようになったことが大きいと言われていています。今までと違うのは与えられて行うのではなく、自分たちで組織を作り仲間を増やしていくということで、国際的な大会にも積極的に取り組んでいるということです。

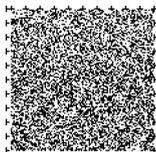
柔道もその例に洩れず、機会があれば、積極的に国際的な交流を行い、情報の収集に努めてきました。日本で行う合宿や大会には許される範囲で外国チーム・選手の参加を認めてきました。合宿にもフランス、中国、韓国、ロシアなどが参加しています。合同合宿は指導者の交流も出来ますので、監督会議に出席して日本から提出した議案を通す場合に役立ちます。代表選手の力を更に向上させ、井戸の中の蛙にならないために、日本のオリンピック選手と合同合宿を行ったこともありますし、天理大学、日本大学の柔道部に合宿練習をお願いし、合宿を行ったこともあります。

新しい選手を発掘し、強化していくには、盲学校の柔道が盛んであることが重要なのですが、児童・生徒数減少の余波で柔道する生徒も少なくなり、クラブ活動も低調に成っています。柔道を指導する先生も少なくなっています。スポーツは、どの種目でも上手な人、強い人のフォームや技術を見たり、触れたりして身につけることが練習の基礎なので、特に繰り返し、繰り返し練習しなければならない初歩の段階では、指導する先生がいないということは問題だと思っています。盲学校に通

学していない児童・生徒のスポーツ活動の実態は正確に把握していませんが、大会に参加している選手の中にはクラブ活動や地域の道場で柔道を練習し大会に出場した経験を持っている者が最近多くなっています。こう云う選手を早く探し出してパラリンピックを目指して育成することも必要だと思っています。眼疾によっては大学生になってから急激に視力が低下し、やがて失明する場合がありますので、柔道部に所属していて、こういう状態になった者のリハビリに、柔道を行わせパラリンピック出場を目標に、生きる意欲を持たせることも有意義だと考えています。そのためには、視覚障害者柔道の存在を多くの国民、特に柔道関係者に熟知して貰うことが必要だと思います。今度の大会から東京学生柔道連盟が大会を主管することになりました。補助役員になった学生が前日に視覚障害者柔道についてのセミナーを開くことになったことは特筆に価します。これがきっかけで将来指導者になる人、協力者になる人が増えれば、選手の発掘・育成にも効果的であり、視覚障害者柔道の振興にも繋がると思います。

選手の大会（国内・国際）・強化合宿に参加するための経費負担を出来るだけ軽減したいというのが競技団体共通の課題だと思います。柔道の場合、強化合宿、大会参加のために仕事から離れなければならない鍼灸治療院を自営している選手は治療を休まなければならないのでその期間の収入がゼロになります。休業の補償も無い現状では、頻繁に又は長期間の大会、合宿には参加できません。盲学校の生徒・教員でも時期によっては参加が制限されることがあります。自営業でなくても、勤務先の事情で参加に制限が加えられる場合があります。選手団を編成するには、監督、コーチ、介添えスタッフ（全盲手引き含む）通訳を必要とするので、選手数が増えれば増えたで、そのための経費捻出も必要になります。種目競技団体単位で出来ることには限界があるので、JPCが中心になって日本としての強化対策を立てていかなければならないと思います。





# 「コミュニケーション支援ボード」のご紹介

「コミュニケーション支援ボード」は、全国的障害養護学校長会と明治安田こころの健康財団が主催して、言葉によるコミュニケーションに困難のある障害児・者が地域で生活する上でコミュニケーションのバリアをフリーにしていくことを目指して作成され、2003年8月に全国の養護学校約1,000校を中心に15万部が全国規模で配布されました。



また、この普及活動を進める中で、全国から地域や機関での支援ボードの活用好事例が報告されるようになり、これらを一冊の本「コミュニケーション支援とバリアフリー」にまとめて、昨年6月に刊行いたしました。

その後も、多数の新聞で取り上げられるなどコミュニケーションのバリアフリーの啓発活動への注目はますます広がっています。

出版社：ジアース教育新社  
編 著：全国的障害養護学校長会  
協 力：(財) 明治安田こころの健康財団  
定 価：1,400円



コミュニケーション支援とバリアフリー

昨年12月には、「セイフティーネットプロジェクト横浜」(社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会 障害者支援センター)でお店専用のコミュニケーションボードが製作され、横浜全市規模でコンビニなどお店への働きかけが進められています。(どちらのボードも、それぞれホームページから自由にダウンロードしてご利用いただけます)

「コミュニケーション支援ボード」 <http://www.my-kokoro.jp>

「お店で働く皆さんへ」 <http://www.yokohamashakyo.jp/sientcenter/index.html>

## コミュニケーション支援用絵記号デザイン原則

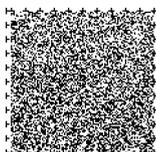
絵記号のJISは平成17年4月に制定され、基本的な約300種類の絵記号が例としてあげられています。規格の中の絵記号集は財団法人共用品推進機構のホームページからダウンロードできます。

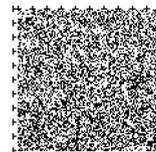
→ <http://www.kyoyohin.org/>

絵記号の使用例



「おなかが痛い、トイレは何処ですか？」





## 日常生活で法律上の問題について、お悩みはありませんか？ 年金について分からないことはありませんか？

戸山サンライズでは、毎月1回特別相談日を設け、専門家が、法律と年金に関する様々な問題に、明快にお答えしています。料金は無料、時間は13:00～16:00です。  
お気軽にお越し下さい。

法律相談	弁護士	野村 茂樹 先生
年金相談	社会保険労務士	高橋 利夫 先生

4月12日(水)	5月10日(水)
6月14日(水)	7月12日(水)
8月9日(水)	9月13日(水)



また、その他に義肢装具に関する相談や障害者福祉に関する相談も実施しております。

※相談方法：来所・文書・電話（FAX）・メールにて随時受付しておりますので、詳細につきましては、下記担当者までお問い合わせください。

電話 03-3204-3611 FAX 03-3232-3621 E-mail nishida@abox23.so-net.ne.jp

相談室担当 仲村・西田

### SPコードについて

SPコード専用読み取り装置「スピーチオ」、「テルミー」を使って、紙に印刷されているSPコードを読み取ることで、記録されている情報を音声で、また点字プリンターと接続すれば点字で、パソコンに接続すればテキストで出力することができます。SPコードの右（あるいは左）にある切りかきは、視覚障害の方が、コードのある場所を認識するためのものです。スピーチオは日常生活用具として認定されています。



スピーチオ



テルミー

### 戸山サンライズ（通巻第224号）

発行 平成17年12月10日（隔月10日発行）  
 発行人 （財）日本障害者リハビリテーション協会  
 会長 金田一郎  
 編集 全国身体障害者総合福祉センター  
 〒162-0052 東京都新宿区戸山1-22-1  
 TEL. 03(3204)3611（代表）  
 FAX. 03(3232)3621  
<http://www.normanet.ne.jp/~ww100006/index.htm>

### 編集後記

規格がA4となり、SPコードを導入してから本号で5号目となりました。誰もが読みやすい冊子を目指し導入いたしましたが、お問い合わせをいただいたり、SPコードが入った冊子を見かけたりと、次第に広がりを見せてきているようです。スピーチオやテルミーをご利用のかた、ご意見等いただければ幸いです。

厳しい寒さも緩み、あとは暖かい春を待つばかり。時節からご自愛の程お祈りいたします。  
 （西田）

