

# 高知県盲ろう者友の会通信

～やさしさは手から手へ～

高知県盲ろう者友の会  
会長 松澤 稀弓

※今号は総会出欠はがき同封のため、メール配信で読んでいただいている会員の皆様にも郵送でお送りします。

## 総会・お楽しみ交流会のご案内

2021年度の総会を下記日程で開催いたします

総会日時：4月25日（日）13：30～

場所：下知コミュニティセンター 3F  
(高知市二葉町10-7)

※近隣に駐車場有 西隣 300円 建物向かい北側 350円

※ 正会員の皆さまにはハガキを同封しました。  
出欠のお返事をよろしくお願いいたします。



## 総会終了後～16：00まで交流会

新聞紙でエコバッグ作り、ゲームで景品GET！など  
お・た・の・し・み♪満載の交流会を企画しています

皆様お誘い合わせのうえ、是非ご参加ください

※ どなたでも参加できます



## ～会員継続のお願い～

盲ろう者の自立と社会参加を促進するために、  
皆様からのご支援・ご協力が必要です。

2021年度も引き続き会員の継続をよろしくお願いいたします。

年会費	正会員	2000円	(家族会員 1000円)
	賛助会員	1口	1000円
	団体会員	1口	5000円

振込先 ゆうちょ銀行 1670-7-40874  
高知県盲ろう者友の会

## 2021年1月17日 学習会を開催しました

1月17日(日)10:00~12:00 下知コミュニティセンターで学習会を開催しました。  
「話し言葉を要約して伝える」というテーマで、友の会役員の 前田龍一さんに講師をお願いし、要約筆記について教えていただきました。参加者は17人でした。

### 要約筆記とは…

聴覚障害者への情報保障手段の一つで話者の話しことばを要約し、文字として伝えることです。

ことばで表現された事柄を相手に伝えるためには、有効な方法や技術を学ぶ必要があります。



要約筆記には、「速く・正しく・読みやすく」という三原則があります。

速くとは … 字を急いで書くことではありません。発言する人の話しことばに追いつく同時性、タイムラグをできるだけ少なくするということです。

正しくとは … 発言の一語一句を文字にすることではなく内容を正確に伝達することです。

読みやすくとは … 利用する人が長時間読み続けることを前提に考え、視覚的な読みやすさを工夫することです。語句選択や訂正時の書き方など技術が必要となります。

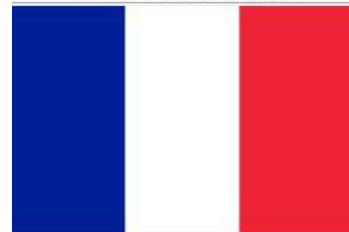
### ～練習問題～

右側に画像があります。どのように説明しますか？

- フランス国旗であること
- 形が四角や長方形
- 青や赤など色のこと
- 色の並び方

などなど…たくさんの情報がありますね。

フランスの国旗



答える  
今のところ  
そうにおかし

①要約技術の第一段階は「そぎ落とし」です。

話の中で、なくてもよい部分を取り除きます。(削除、省略)

削除…頭に残さない(迷わず落とす)

省略…抜いても意図は伝わる部分は聞こえても文字化しない

②第二段階は「短く表現する技術」です。(置換、文末処理)

置換…略号、略語、略称(早く書き伝える工夫)

漢語表現(少ない字数で意味を早く理解できる)

短縮表現(意図を明確に伝える)

文末処理…敬体から常体へ(文末がより早く完結できる)

体言止め(確定・断定・強調「～だ。」)

助詞止め(複数解釈のないとき)

形容詞等の言い切り(話し手の心情も伝わる)



要約筆記は、聞こえない・聞こえにくい人が障害を起因して情報を保障されず不利益、不都合、不合理な扱いを受けないよう聴覚障害者の基本的人権を守るための文字情報保障です。話しことばと書きことばの特徴をよく理解し、要約筆記に活用できる技術も身につけなければいけません。

ニュースを読むアナウンサーのことばは、書きことばに近いけれど、実況中継や講演会などで聞くことばは話しことば…。そのことばを、「速く」「正しく」「読みやすく」「そぎ落とし」わかりやすいことばにして「短い表現」で伝える。これが、簡単そうで難しいのです。

学習会では、実際に要約する練習もしました。前田さんがゆっくりと自己紹介をしてくださって、その聞こえてくることば(情報)を文字にしたのですが、「速く」「正しく」文字にすることは、本当に難しかったです。要約には国語力も必要なのですね💡

知っているようで知らなかった要約筆記の技術や工夫。これから意識して学んでいこうと思います。

前田さん、貴重なお話と体験ありがとうございました m(\_\_)m

それでは、最後に少し頭の体操を!

置換「漢語表現」の練習問題です。例…これは使うことができます(使用可)



- ①学校から帰ってくる時 ( )
- ②病院に行き診察を受けた ( )
- ③目的がはっきりわからない ( )
- ④あらためて確かめてみます ( )
- ⑤好評のようで全部売り切れた ( )

全問正解できましたか?(回答は下部↓)

### 前田 龍一さん情報 ~自己紹介より~

お名前の「龍」は坂本龍馬の龍です。昭和56年生まれということのでえ…と、現在は〇〇さいですね(^) 独身男性です!

えっ? 彼女がいるかどうかですか? あー…💡 ごめんなさい…。

大事なことを聞き忘れてしまいました(>\_<)

次回、お会いした時には是非、お聞きしたいと思います!(^o^)

いて座(冬生まれなんですね)のA型。

ご趣味はマラソンとカフェ&スイーツめぐり。



甘いもの大好きで特にケーキ全般なんでも♥大好きだということです。

いつも穏やかで優しい前田さん!

高知県盲ろう者友の会でただ一人の男性役員さん。

これからもよろしくお願いします♪



置換表現—練習問題答え ①下校中 ②受診 ③不明確 ④再確認 ⑤完売

## 2020年度 現任研修開催



3月7日(日)、講師に視覚障害当事者の野村正雄氏をお迎えし、下知コミュニティセンターで現任研修を開催しました。野村さんは、もともと近視で40歳頃、細かいものが見えづらくなっていたそうです。

42歳のとき「網膜色素変性症」という難病であることがわかりました。それから、お仕事を辞められるまでの11年間、目が見えないことを周りに話すことができず、辛い時間を過ごされたそうです。

その頃を振り返ると「もっと早くこうしていれば…」と思うことが2つあるそうです。

1つは、職場の人たちに自分から目のことを話せなかったこと。もう一つは、拡大読書器のような便利な機器をもっと早く使えばよかったことだと話されていました。そうしていれば、仕事ももっと長く続けられていたかもしれないと…。見えなくなったら何もできなくなる…ずっとそう思われていたそうです。だから、ご自分のことを周りに話すことはできなかったのです。しかし、全国で活動している人たちのことを知ることで、目が見えなくてもマラソンや山登りを楽しんでいる人がいて、工夫してやれることもたくさんあることに気づかれたそうです。

54歳のとき、盲導犬ユーザーになられた野村さん。訓練センターで1か月間、盲導犬の世話の仕方や歩き方の厳しい訓練を受けられました。その中で、一番つらかったのは、目の見えない状態で、見知らぬ人に手助けを求める訓練だったそうです。

会場には、パートナーの「ルアナ」の姿もありました。「ルアナ」という名前の由来は、ハワイ語で「しあわせ」という意味だそうです。すてきな名前ですね。



盲導犬と歩くということは、視覚歩行できるということ。安全な道なら見えていた頃と同じように早く歩くこともできるそうです。田舎道でダンプカーが近づいてきたとき、ぶつからないように避けてくれたエピソードなども話してくださいました。

ところで、「ルアナ」の嫌いなものが虫とハーモニカの音だそうです。一方、野村さんのご趣味はハーモニカ。あらら…ハーモニカ練習のとき、ルアナはそばにいてくれないのでしょうか(^\_^) お聞きすればよかったです。

～盲導犬に出会ったときの4つの注意点～

1. じっと見つめない
2. 声をかけない
3. 触らない
4. 食べ物を与えない

この注意点を子どもたちに話すと、一生懸命守ってくれるそうです。

しかし、大人は「触ったらいかんがでねえ」

と、触ってくるのだとか…。お話を聞きながら、これは大人あるあるだと思いました。大いに反省しなければいけませんね。野村さんからも「必ず注意点を守ってください」と念を押してのお願いがありました。

2時間に渡る貴重なお話の数々…、テキストでは学べないことをたくさん教えていただきました。

野村さん、本当にありがとうございました。



～研修に参加された方から感想をいただきました～

- 以前、研修で学んだけれど、忘れていたことも多くあって、改めて気づいたことや法律のことなどもすごく勉強になりました。
- お話を聞いて、相手の気持ちを考えて声かけなどしなければいけないと思いました。信頼関係を築ける支援ができるようになればいいなと思います。
- 視覚障害の知識は学ぶことがあるけれど、たくさんの葛藤などがあったこととお聞きして、やはり障害の受容はとても難しいことだと感じました。今日のようなお話は、当事者だからこそ聞けるお話だったと思います。
- 盲導犬ユーザーの生活がよくわかりました。注意点なども理解することができて良かったです。
- 「犬との相性もあるのではないですか?」と、野村さんにお聞きしたら、盲導犬が少なく選ぶことはできなくて、訓練士も少ないから面談で職員が決められている状況なのだそうです。盲導犬との出会いは、「赤い糸で決められた運命」とおっしゃっていました。野村さんとルアナは赤い糸で結ばれていたんですね。

指点字学習会を開催しました



昨年の8月以降、コロナ感染拡大の影響で開催できなかった指点字学習会。2月14日、ようやく2回目の学習会を開催することができました。参加者は10名。みんな真剣に復習を兼ねた自主勉強に取り組みました。

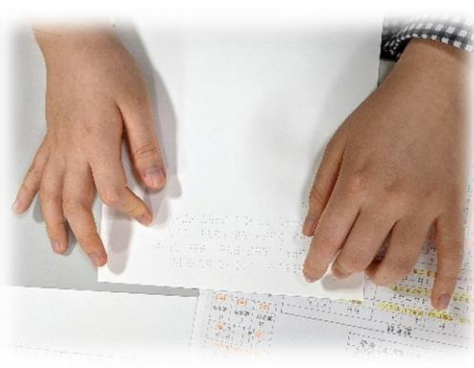
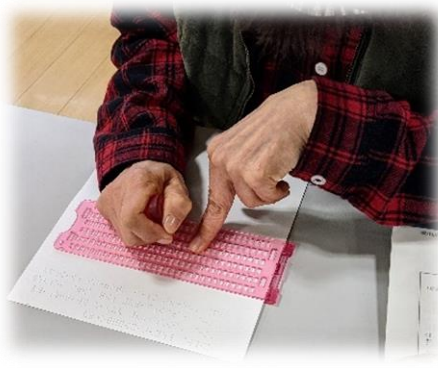
「指点字」学習会ですが、コロナ禍で「密」になりがちな実習はなかなか難しいですね。

そこで、まずは点字から学ぼうということで、

点字を紙に書いたり、簡易点字器で打ったりと各自それぞれのやりかたで学習しました。

この日、点字の先生を務めてくださったのは、山本憲夫さんです。みんなの自己紹介文を一枚一枚丁寧に確認していただき、やさしくアドバイスもしていただきました。

「覚えてない～」 「忘れた～」 と(へへ;)テキスト片手につぶやく人…、「え…と、う…んと」と考えこむ人、トントントン…とリズムカルに点字を打つ人、点字をスラスラと目で読める人、点字を見ながら指点字で確認する人など学習方法もレベルもいろいろです…(^^)



和気あいあいと楽しく自由な学習会♪をのんびり開催しています。

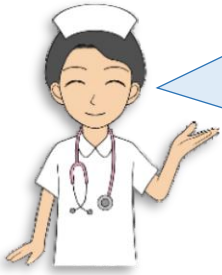
次回は是非、一緒にいかがですか？

諸説あり

## 毎号健康ネタをお届け

広報部 徳久和恵

## 3月のテーマは 口内衛生



今回は口内の衛生についてです。口は、食べる、話す、呼吸する等々、様々な役割があります。お口の健康は全身の健康と深く関わり、口内にトラブルがあると、進行して歯周病に至ったり、血中に入った細菌の毒素が動脈硬化や脳や心臓の梗塞の原因になったり、糖尿病や認知症の悪化、誤嚥性肺炎等に影響することがわかっています。



### 口内を衛生的に保つ為に大切なこと

1. 歯磨き … 食べ物カスや歯垢の掃除、虫歯や口臭の予防をします。

ベストなのは「食べたら磨く」ですが、なかなかそれも難しいですね。できないときは、食後に水を飲む、ブクブクうがいや液体ウォッシュ等を利用するといいでしょ。一日一回は歯間や歯肉との境、歯の一本一本を歯間ブラシや糸楊子等を使って優しく時間をかけ、丁寧に磨いてください。

※月に一回を目安に歯ブラシを新しくするのが理想だそうです。

2. 舌磨き … 口内環境が悪いと舌の表面に細菌が溜まり、苔のようになることがあります(舌苔)。

舌を傷つけないように専用の物を使って時々磨いてください。

3. 口内の乾燥を防ぐ

#### ① 食前の唾液腺マッサージ

唾液は通常、一日に1.5リットル作られ、ウイルスや細菌を洗い流す、初期虫歯や傷の修復、食物の消化、会話が滑らかにできる等の働きをしています。

##### ● 耳下腺マッサージ

耳の前から下にあるので、両頬に手を当て、後ろから前へと頬全体を円を描くように!

##### ● 顎下腺マッサージ

顎のエラの下にあるので、顎の骨に添って、顎先に向かって親指で軽く押す。

##### ● 舌下腺マッサージ

口の底の部分にあるので、顎先の奥を両親指で舌を押し上げるイメージでゆっくり押す。

#### ② あいうべ体操

「あ・い・う・べ」と一言一言、大きく口を開けて、ゆっくりと言う事で唾液腺を刺激します。

#### ③ 唾液が出やすい食品

レモン、梅、スルメ、ガム、昆布、納豆、セロリ、人参、アーモンドなど。



4. 筋肉を鍛える

舌を「べー」と出して上下左右にゆっくり動かします。唇や舌を使う言葉「パンダノタカラモノ」をしっかりと大きく口を開けて早口言葉のように言ってみましょう。

#### ★その他

良く噛む、こまめに水分をとることも大切です。



マスク下ですが、しっかり口を動かして 美味しく食べて健康に過ごしましょう!!



## スマイルレシートご協力のお礼とお願い

担当：土居 純子

いつも「スマイルレシート」にご協力いただき誠にありがとうございます。  
会社や個人で集めていただいたレシートの2020年度還元金は、52,500円でした。  
友の会の活動費として、幅広く活用させていただいております。  
皆様からのご支援に心より感謝申し上げます。

これからも、エースワン、エーマックスでお買い物された際には  
ご協力よろしくお願ひいたします。



たくさんのレシートをお寄せいただくのですが、残念ながらその中には  
有効期限を過ぎたものも含まれている場合があります。  
チラシを同封させていただいております。ご一読いただければ幸いです。



## イオン黄色いレシートキャンペーンご報告

担当：渡辺 美香

毎月11日のイオン・デーは、月に一度だけ発行される幸せ色の黄色いレシートの日！  
皆様からの温かいご支援・ご協力に心から感謝いたします。ありがとうございます。

2020年度は、21,800円のご寄付を高知県盲ろう者友の会にお寄せいただきました。  
いただいたギフトカードで、プリンターのインクや用紙、また、総会等の交流会で使用する  
消耗品などの購入に活用させていただいております。

来年度も、変わらぬご支援を！どうぞよろしくお願ひいたします m(\_\_)m

## 指点字学習会のお知らせ

担当：企画部

今年度は、コロナ禍ということもあり、開催できたのは現状で2回です。

来年度もたびたび中止になる可能性はあることと思いますが

ソーシャルディスタンスを十分とりながら、のんびりと…

「点字」や「指点字」の学習を進めていきたいと思ひます。

皆様のご参加を心よりお待ちしております！



**日時** 3月 21日(日)13:30~15:30  
4月 11日(日)13:30~15:30  
5月 9日(日)13:30~15:30  
6月 13日(日)13:30~15:30

**場所** 下知コミュニティセンター



※急遽、中止になる場合もございます。ご了承下さい。

## お知らせ

昨年は、全国盲ろう者大会と中四国大会がコロナ感染予防のため中止となりました。  
残念ながら、現状もまだ収束とはならず、来年度も両大会の中止が決定しました。

2022年度、全国大会は 8月26日～28日の3日間「鳥取県」で開催予定です

## お問い合わせ・連絡先(事務局)



浪越 寿美子

〒781-0815  
高知市二葉町13-17  
TEL/FAX 088-884-3794



岡村 保子

〒780-0965  
高知市福井町1796-1  
TEL 088-825-0032



前田 龍一

携帯 090-4335-1842  
Mail: tosatuko26@yahoo.co.jp

## 高知県盲ろう者友の会ホームページ

右記QRコードからもご覧いただけます

<https://kochikendb.jimdo.com/>

高知県盲ろう者友の会



## 編集後記



「新型コロナウイルス」と闘いながら、自粛の日々を耐え続け…1年が経ちました。  
現代の医学は素晴らしいですね。あっという間にワクチンが開発され、日本でも  
医療従事者への接種がはじまりました。

今年は、友の会の行事も少しずつ再開できるでしょうか。

以前と同じじゃなくても、少人数で集まっておしゃべりできる時間、触れ合っただけのひとときを  
ご一緒できればいいなあと思います(\*´▽`\*)

ほとんどの行事が中止となってしまった今年度。しかし、年度末になり、ようやく指点字学習会や  
現任研修も開催され、4月予定の「総会」も開催の方向で準備を進めています。

みなさまとお会いできる日を楽しみに♪ そして、どうかこのままコロナ収束へと向かいますように…

友の会通信に対するご意見・ご感想、ご要望などございましたら、下記アドレスまでお寄せください。

来年度も、高知県盲ろう者友の会をどうぞよろしくお願いいたします。

編集担当 渡辺 美香



[mika.w.06.30@gmail.com](mailto:mika.w.06.30@gmail.com)