



「メルマガ色鉛筆」
のページ

書籍「見えない地球の
暮らし方」のページ



絶賛配信中!



メルマガ色鉛筆
読んでみませんか?
カラフルな**当事者の声**
見えない見えにくい私たちの
工夫あれこれ

京都府視覚障害者協会
<https://kyosikyo.sakura.ne.jp>



「メルマガ色鉛筆」
のページ

書籍「見えない地球の
暮らし方」のページ



絶賛配信中!



メルマガ色鉛筆
読んでみませんか?
カラフルな**当事者の声**
見えない見えにくい私たちの
工夫あれこれ

京都府視覚障害者協会
<https://kyosikyo.sakura.ne.jp>



「メルマガ色鉛筆」
のページ

書籍「見えない地球の
暮らし方」のページ



絶賛配信中!



メルマガ色鉛筆
読んでみませんか?
カラフルな**当事者の声**
見えない見えにくい私たちの
工夫あれこれ

京都府視覚障害者協会
<https://kyosikyo.sakura.ne.jp>



「メルマガ色鉛筆」
のページ

書籍「見えない地球の
暮らし方」のページ



絶賛配信中!



メルマガ色鉛筆
読んでみませんか?
カラフルな**当事者の声**
見えない見えにくい私たちの
工夫あれこれ

京都府視覚障害者協会
<https://kyosikyo.sakura.ne.jp>

私の工夫 お出かけ



- 夜でも目立つように淡い色の上着を着用
- 反射材やライトを携帯
- スマホの歩行支援アプリを利用
- 知らない場所にはガイドヘルパーさんと出かける
- 迷ったらとりあえず止まり、信号などや人の流れなどを確認してから歩く。
首を傾げるなどして困ってますオーラを出す。

私の工夫 メイク



- 床屋さんで顔そり、美容院で眉カット
- ペンシル型の眉毛シェイバーで眉カット
- 前髪は指先の感覚でカット
- 2倍くらいの拡大ミラーを使用
- キラキラのハイライトで目元を明るく、
クリームアイシャドーを指で塗布
- 口紅は唇に近づけてから少しだけ繰り返す

私の工夫 パソコン



- 画面読み上げソフトを使用
- 白黒反転画面、カーソルやポインターは拡大
- 音声操作と拡大を併用
- 使用頻度の高いキーに突点シールを貼る
- スクリーンリーダー：
「NVDA 日本語版」
「PCTーカー 株式会社 高知システム開発」
「JAWS 日本語版 有限会社エクストラ」

私の工夫 レクリエーション



- 音声デイジー図書で読書
- テレビは解説放送で
- 一人カラオケは自分のスマホアプリで選曲
- マラソンは伴走者と一緒に
- ラジオ実況を聴きながら球場で野球観戦
- ズームアプリでオンラインイベント参加
- 副音声ガイドは「UDキャスト」や「ハロームービー」で、
映画館へGO



「メルマガ色鉛筆」
のページ

書籍「見えない地球の
暮らし方」のページ



絶賛配信中!



メルマガ色鉛筆
読んでみませんか?
カラフルな**当事者の声**
見えない見えにくい私たちの
工夫あれこれ

京都府視覚障害者協会
<https://kyosikyo.sakura.ne.jp>



「メルマガ色鉛筆」
のページ

書籍「見えない地球の
暮らし方」のページ



絶賛配信中!



メルマガ色鉛筆
読んでみませんか?
カラフルな**当事者の声**
見えない見えにくい私たちの
工夫あれこれ

京都府視覚障害者協会
<https://kyosikyo.sakura.ne.jp>



「メルマガ色鉛筆」
のページ

書籍「見えない地球の
暮らし方」のページ



絶賛配信中!



メルマガ色鉛筆
読んでみませんか?
カラフルな**当事者の声**
見えない見えにくい私たちの
工夫あれこれ

京都府視覚障害者協会
<https://kyosikyo.sakura.ne.jp>



「メルマガ色鉛筆」
のページ

書籍「見えない地球の
暮らし方」のページ



絶賛配信中!



メルマガ色鉛筆
読んでみませんか?
カラフルな**当事者の声**
見えない見えにくい私たちの
工夫あれこれ

京都府視覚障害者協会
<https://kyosikyo.sakura.ne.jp>

私の工夫 食べること



- クロックポジションとは、どこに何があるのかを時計の短針にたとえてものの位置を伝える手段。食事を乗せるお盆の大きさ、食器の間隔などを手で触れながら、時計の文字盤にそって説明をうける。一皿の中でも手前が6時、向こう側が12時、右手が3時、左手が9時。

私の工夫 読むこと



- スマホのOCRアプリで書類を読ませる
- 録音機をメモ活用
- ペンライトと手持ちルーペの併用
- 携帯用拡大読書機の使用
- 黒い定規などを文章に沿って当てて、読みたい部分をガイド
- 資料は点字ディスプレイで読む
- PCはデスクトップモニター&画面上部に拡大鏡機能を設定

私の工夫 調理



- 緑の野菜類は白いまな板、玉ねぎ・じゃがいもなど
白い野菜は黒のまな板、ワンプッシュで一定量が出る調味料容器を使用
- 電子レンジや家電製品のボタンに、ぷっくりともりあがったシールをよく使うボタンにだけ貼る
- IHクッキングヒーターは安全で掃除も楽

私の工夫 レクリエーション



- 音声デイジー図書で読書
- テレビは解説放送で
- 一人カラオケは自分のスマホアプリで選曲
- マラソンは伴走者と一緒に
- ラジオ実況を聴きながら球場で野球観戦
- ズームアプリでオンラインイベント参加
- 副音声ガイドは「UDキャスト」や「ハロームービー」で、映画館へGO



「メルマガ色鉛筆」
のページ

書籍「見えない地球の
暮らし方」のページ



絶賛配信中!



メルマガ色鉛筆
読んでみませんか?
カラフルな**当事者の声**
見えない見えにくい私たちの
工夫あれこれ

京都府視覚障害者協会
<https://kyosikyo.sakura.ne.jp>



「メルマガ色鉛筆」
のページ

書籍「見えない地球の
暮らし方」のページ



絶賛配信中!



メルマガ色鉛筆
読んでみませんか?
カラフルな**当事者の声**
見えない見えにくい私たちの
工夫あれこれ

京都府視覚障害者協会
<https://kyosikyo.sakura.ne.jp>



「メルマガ色鉛筆」
のページ

書籍「見えない地球の
暮らし方」のページ



絶賛配信中!



メルマガ色鉛筆
読んでみませんか?
カラフルな**当事者の声**
見えない見えにくい私たちの
工夫あれこれ

京都府視覚障害者協会
<https://kyosikyo.sakura.ne.jp>



「メルマガ色鉛筆」
のページ

書籍「見えない地球の
暮らし方」のページ



絶賛配信中!



メルマガ色鉛筆
読んでみませんか?
カラフルな**当事者の声**
見えない見えにくい私たちの
工夫あれこれ

京都府視覚障害者協会
<https://kyosikyo.sakura.ne.jp>

私の工夫 お出かけ



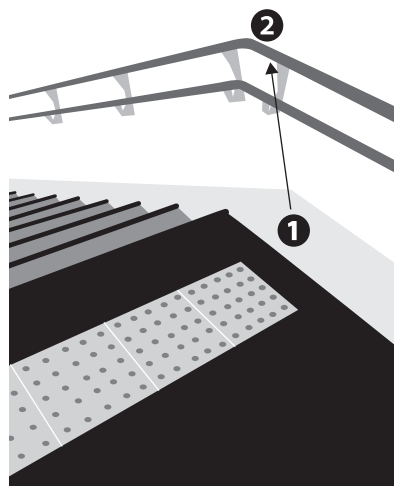
- 夜でも目立つように淡い色の上着を着用
- 反射材やライトを携帯
- スマホの歩行支援アプリを利用
- 知らない場所にはガイドヘルパーさんと出かける
- 迷ったらとりあえず止まり、信号などや人の流れなどを確認してから歩く。
首を傾げるなどして困ってますオーラを出す。

私の工夫 下り階段



- ①階段のはじまりがどこかを見つける。
段差らしきものが見えたら、
その手前あたりからすり足で用心する。
- ②なんとなくでも階段が見えたら、
そこから上に視線を移動させ、
手すりがあるかどうか確かめる。
できれば、手すりのある側に寄る。

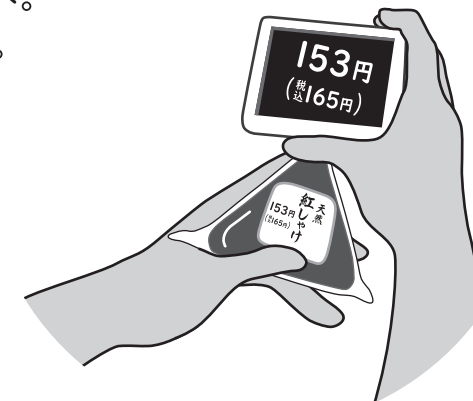
暗いところや、階段の時だけでも 白杖を使えると安心。折りたたみ式で軽量で細いタイプの白杖なら かばんの中に携帯しやすい。



私の工夫 電子ルーペ



値札や商品説明など、小さな文字を手軽に拡大できる電子ルーペ。拡大と白黒反転表示も可能。



私の工夫 信号の見つけ方



- ①横断歩道に立ち、手前の白線の端を見つける。
そのまま白線の端を進行方向にたどる。
- ②横断歩道の向い側まで視点を移動させたら、
その近くに電柱がないか探してみる。
- ③電柱らしきものが見つかったら、
そのまま電柱に沿って視線を上へ移動する。
- ④信号機が視野に入る。

※このイラストでは横断歩道の左端から探しましたが、右側に信号がある場合もあります。

