

西東京市 視覚障害者協会 お知らせ

情報ほっとライン

令和 6 年 11 月

第25号

発行: 西東京市視覚障害者協会 連絡先野口(0422-77-7653)

令和6年 11 月の西東京市視覚障害者協会からのお知らせです。

■「天高く馬肥える秋」の言葉通り、秋たけなわであります。美味しいもの食べて、図書館のハンディキャップサービスで本も読んで、秋を楽しみましょう。

さて、今月は、

- 1) 先月、文化祭で好評でした、「見えない人も、見える人も一緒に楽しめるゲーム『グラマ』」を紹介。
- 2) 秋晴れの下、十分な時間と距離の「タンデム自転車の体験会」に参加の感動。
- 3) 西東京市視覚障害者協会も参加します「ともに生きる！まちづくりフェス(11/16(土・保谷庁舎)」の御案内の3件をお伝えします。

▼1) 先月、文化祭で好評でした、「見えない人も、見える人も一緒に楽しめるゲーム『グラマ』」を紹介。

西視協は「西東京市障がい者福祉をすすめる会」に参加しています。先月は、保谷小学校を会場に「第 37 回 スポーツのつどい」、柳沢公民館を会場に「第 22 回 市民文化祭」に参加しました。いずれも、盛況な開催状況でした。

スポーツの集いは、あいにくの小雨となってしまう、体育館での開催でしたが、むしろ、参加者同士の距離が近くなり、交流の場として熱いつどいとなったのではないかと思います。私たちは、お楽しみコーナーの場面で、「お名前点字カードの提供を、点字サークル「ともしび」さんの協力で実施しました。また各競技にも、楽しく参加致しました。

「市民文化祭」では、「弱視あるあるカルタ」と「見えない人も見える人も共に楽しく遊べるゲーム『グラマ』」というゲームを紹介しました。

カルタは、障害の状況の中で体験した、あるある出来事を解説と絵で表したもので、障害を理解してもらう学習にもなります。後日、いくつかの札(ふだ)を紹介します。

今月のほっとラインでは、「グラマ」の展示と体験ゲームが大好評だったので、「それは、どんなゲームなの？」を、お話しします。

対戦型の遊びではハンディキャップが有れば不利になります。視覚障害者スポーツのブラインドサッカーや、ゴールボールでは、参加者にアイマスクを義務付けます。これは、障害状態を合わせて、公平な競技としている訳です。

次に、将棋や囲碁、マージャンなどを晴眼者と共にされる盲人の方もおられると思いますが、抜群の記憶力と経験を踏まなければ、難しいでしょう。いずれも、勝者と敗者が生まれます。

しかし、「グラマ」は、4人で遊ぶゲームですが、視覚の障がいの有無を問わず、誰でもが楽しむことができるゲームであり、勝敗では無く、協調性を楽しむゲームです。

野口が、グラマを知ったのは、およそ 2 年前の東京新聞の記事でした。私が説明するより、新聞記事が分かりやすいので、一部を引用させていただきます。

記事題名「視覚障害者と晴眼者、ゲームで心一つに その名も「グラマ」 大学生グループが考案」

大学生6人のグループ「Blind Project(ビーラインド プロジェクト)」が、視覚障害者と晴眼者が一緒に楽しめるゲーム「グラマ」を開発した。おもりの重さを言葉で説明し合い、てんびんに載せてつり合ったら「成功」。中野区で視覚障害者と晴眼者を交えて開かれた体験会をのぞいた。

テーブルに座る四人のプレーヤーに、ビー玉やパチンコ玉などの「おもり」が詰まった巾着袋が配られる。

テーマは「文房具の重さ」。「これはA4ノート一冊分くらいの重さ」「こっちは、消しゴム一個…いや、二個分かな」。四人は自分の巾着袋の重さについてやりとりを交わしながら、全員がイメージしやすい重さの「お題」を決めていく。今回は「ノート一冊分」。巾着袋の中のおもりを出し入れして重さを調整。準備が整ったら、四つの腕がついたてんびんに巾着袋を載せ、「せーの」で手を離すと…バランスが悪くて無情にも、てんびんは転倒。「あーっ」とため息が漏れた。

「グラマの醍醐味(だいごみ)の一つは、勝ち負けがないこと。対戦型ではない協働ゲームなので、参加者の一体感が高まります」。(中略)

「コミュニケーションを通じて、晴眼者も視覚障害者の気持ちに寄り添うことができるようになる。

その体験をグラマを通じて味わってもらいたい」と代表の、浅見さん。

Blinded Projectのメンバーが目指すのは、障害の有無にかかわらずてんびんが釣り合う共生社会の実現だ。

(以下、省略)ここまで、東京新聞 2022/05/23 記事一部引用

さて、つい最近、このグラマを手に入れました。文化祭での紹介では、まずは、皆が良く知る「アンパン・箱入りキャラメル」などで重さをイメージした袋を作り、心を一つに…

次に、「今日の元気を+して」と、課題を出し合っていきます。

グラマの形状は、+(十字四方)の形状をしており、四方の先に、参加者が、それぞれが思う重りの入った袋を置く様になっています。十字の形状の中心は、数センチの円筒形の台の上に載せた状態から始めます。

バランスが取れなかったら、お互いの重りを再調整して、チャレンジします。

バランスが取れると、「皆の心が一つになった！」と思わず拍手と歓声が湧きます。

僅かな時間での体験ですが、皆さん笑顔で楽しんでおられました。

この「グラマ」は、視覚以外の障がい者、幼い子供たちとも遊ぶことが出来ると思います。是非、情報ほっとラインのお聴きの皆様にも体験して頂ける機会を持ちたいと思っております。

▼2) 秋晴れの下、十分な時間と距離の「タンデム自転車の体験会に参加の感動。

昨年 11 月号の情報ほっとラインでは、「国営昭和記念公園」での全盲者としてのタンデム自転車体験が、野口さんから照会が有り、続いて今年 2 月号では、都盲協が提供した「神宮外苑の体験会」の話題を、わたくし、金子から提供しました。

昭和記念公園は、自転車専用コースが上り下りを交えた 14km と十分に楽しめるコース紹介であったことが紹介されていましたが、私が参加した神宮外苑は、一般道の左車線を閉鎖した僅か 2km と、本当にささやか体験会で物足らなかったです。

「もっと走りたい」との思いを抱いていたところ、先月、都盲協会員向けの「昭和記念公園・タンデム自転車を楽しむ集い」が催されたので、参加して来ました。

走ることがとても楽しかったことを、皆様にお伝えしたいと思いましたので、記事にさせて頂きました。

なお、昭和記念公園のタンデム自転車は、前に乗るパイロットが手配出来れば、いつでも利用できます。ガイドヘルパーさんをお願いできるかは難しいと思いますが、ご家族、ご友人にお願いできれば良いですね。

さて、ここからは私の自転車に対する思い出と、体験会についてのお話に入ります。

現在、私は西東京市の北部に在住しています。高校までは、同じ東京都と言っても、西東京市とは比較にならない小さな町で、交通の便もさほど良くないのどかな所で育ちました。従って、少し離れたところに出かけるには、自転車が便利な乗り物だと言えます。

目が悪いと言っても同級生と一緒に遊んだり、自転車に乗って自宅の近所迄、行く事は出来ました。

しかし、段々と視力低下と視野狭窄も進んで来ましたので、母に自転車に乗るのは、自宅のまわりだけと言われていました。ある日、母の目を盗んで自転車で出かけ、大型バスと接触してしまいました。

それ以降、自転車に乗るのは諦めることになりました。

こうして、「ん十年余り」と、若いつもりですが、言っておきます)、情報ほっとラインを介して、再び自転車に乗れる機会を得たのです。

先月、13 日の日曜日は、真夏日に近い気温上昇でしたが、秋晴れで雲ひとつない天気にも恵まれました。

西立川ゲート(JR 西立川公園口)に集合時間より前に着いた私は、公園内がどのようなになっているか知る為、ゲート前でガイドさんに講内の地図を見てもらっていました。

そろそろ、集合時間になるので駅に戻ると、駅の出口がタンデム自転車に乗りに来た視覚障害者でいっぱいになっていました。

都盲協の担当者の方が「出席確認した人からタンデム自転車乗り場へ行って下さい」と案内されました。

この日は午前中で帰宅される方と、終日、公園に残られる方に分かれてきました。

この日、体験会に用意されたタンデム自転車は、10 台でした。(公園には、数百台の大人用・子供用自転車の他、200 台以上の貸出し用タンデム自転車が備えられています。)

「午前中のみ参加の人が優先に乗って下さいとの事でしたが…」

私も午前中のみ参加でしたが、最初のグループに載れず、コース途中の交代場所迄、数名の方と歩く事になりました。待ち合わせ場所でしばらく待っていると、パイロットの方が、「タンデムに一回も乗ってない人優先です。手をあげて！」とおっしゃったので、すぐに手をあげました！

最初は、はじめて走るサイクリングコースなので、不安でドキドキでした。

なだらかなサイクリングコースを走っていると、少しずつゆるやかな上り坂が始まり、続いて峠となって、ゆっくり下りはじめると心地よい風にふかれました。

「あっ！ これは、幼少の時と同じ感覚だ！」と、喜びが湧いてきます。

家族とそろって自転車に乗る事が出来たらどんなに楽しいだろうなあと思いました。

子供用の自転車に乗っている児童かな？ 追いこされるのが嫌らしく端ごなごなよけてくれませんでした。「小さいうちはどこの子供も同じなんだ」と感じました。

親御さんの方が気を使って下さって、「動かないで」とか、「左端によって」と言っておられました。

私自身も健常者だったら同じように言っているんだらうなあと思いました。

この日は全体的に日差しが強かったので、少しランニングしたようにじんわりと汗をかきましたが、気分は爽快でした。

私についてくださったパイロットさんは、普段、皇居周辺に設けられたパレスサイクリングロードで、主に活動されている方でしたので、記念公園のコースは不慣れと言うことで参加者の皆さんと待ち合わせている場所に戻る曲がり角を通り過ぎてしまいました。

周回の一方通行なので、フィニッシュは、随分遅れましたが、無事に皆さんと合流する事が出来ました。

お陰と言うか、幸いと言うか、私は他の方より多く乗せて頂くことができました(ニッコリ！)。

読者の方へ

障害のある方でも、勇気出して挑戦して見る事が大切だと思いました。

何事も、「勉強・チャレンジ」だと思っています。

▼3) 西東京市視覚障害者協会も参加します。

「ともに生きる！ まちづくりフェス(11/16(土・保谷庁舎)」の御案内

西東京市では子どもから大人まで、障害があってもなくても、つながり、ささえあい、ほほ笑みあう、誰もが住み慣れたまちで暮らし続けるために、地域共生社会の実現を目指しています。

日時:11月16日(土曜日) 参加型イベントを 午前10時～午後3時

会場:保谷庁舎(防災・保谷保健福祉総合センター 屋内、屋外)

私達西視協から、「ブラインドウォーク(弱視・全盲体験)」。

点字のお名前カード作成(協力・点字サークルともしび)」を提供します。

なお、主催の西東京市地域振興課の案内では、次のコーナーを予定されています。

フレイル予防体験、防災備蓄品の展示

(災害時に使える段ボールベットや簡易トイレ資器材等の展示、防災冊子等の配布)、

障害者団体等による手作り品の販売、福祉丸ごと相談窓口の紹介、お子さま向けプレイランド、 などなど

屋外では、防犯車両の展示、スポーツ体験(モルックほか)、起震車による地震体験・はしご車搭乗体験など。

■今月の話題は、如何でしたか？

「グラマ」も「タンデム自転車」も、参加者が心を合わせて楽しむことに意義のある内容でした。

「街づくりフェス」にも共生の街造りという意味を持ちます。

西東京市に住まいする、あらゆる人々が、互いを認め合う、支えあう共生の街に向かって歩みましょう。

また、昭和記念公園の今、イチョウ並木が落ち葉交じりの見ごろを迎えています。

自転車コースの休憩所周りも、秋の草花が見ごろとなっています。

歩行するのも良い季節なので、晩秋の訪問先としてお勧めします。

今月は、西視協の金子さんの投稿と、野口がお送りしました。