

# 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 7 年 10 月

第 36 号

発行:西東京市視覚障害者協会 連絡先野口(0422-77-7653)

■日中の外出や、あれこれと用事をしていたら、「秋の日のつるべ落とし」との言葉通り、お陽様が西の山並みに隠れてしまう季節となりました。「スポーツの秋」、「読書の秋」、「馬肥ゆる秋」などなど、秋を愛する言葉が並び、体を動かすのも、頭を動かすのも、そして、美味しいものがあふれ出て、舌を肥やすのに良い季節ですね！ 但し、「体重計の目盛りが増えるのには、気を付けないと」と思ったりしています。

そして、日中にしっかりと活動した夜には、早々にぐっすりと寝ることができますし、ゆったりと過ごした日には、朗読図書を聴きながら夜更かしをしてしまうこともある昨今の日々です。皆様は、どのように秋を楽しまれておられますか？ さて、今月の話題は、

- 1) 視覚障害者向けスマートフォン活用支援プログラムに参加して。
  - 2) 西東京市における令和7年度の災害対策関連の実施事業の情報を危機管理課から頂きました。
- をお送りします。

## ▼1) 視覚障害者向けスマートフォン活用支援プログラムに参加して。

皆様の中には、既に、スマホを駆使しておられる方もおられると思いますが、未だ「ガラ携」と言われる携帯電話を使われておられる方、「スマホ」に買い替えたけど、操作に不慣れな方もおられると思います。視覚に障害があると、指先にキー・ボタンの感触が無いスマホは、扱いにくいと思いつつ、時代の流れや、古いガラ携の機能に制限があるなどで、ともかく、スマホに買い替えた方もおられるのではないでしょか？

私の場合、操作は全盲の為画面の状況がイメージできず、機能を使わないのでいました。スマホを入手してから、自己流で使っていたのが良くないと分かっていたのですが、変にメンツがあつたりで、新たな知識を得る機会を失っていたのではと反省するところです。

「広報にしどうきょう」に視覚障害者向けスマホ講習会として「東京都スマートフォン活用支援プログラム」の講習会案内がありましたので、全盲コースに申し込みました。その様子を、皆様の参考になればと、今月の記事としました。

始めの4日が基本操作、ひと月ほど空けて2日分で追加の応用編での個別相談となっています。9月の前半の4回が終わりました。スマホは持参しましたが、持っていない人には貸出があります。講習で用意されていたスマホは、iPhone の最もリーズナブルな機種の SE シリーズで、操作解除や操作の最初の画面(ホーム画面)を表示させるのにホームボタンを使うタイプで、初心者に解りやすい機種です。なお、講習用、持ち込みスマホは、既に視覚障害者が使える様に設定されています。新規購入などの際は、販売店や晴眼の方にアクセシビリティの設定をしていただくと良いでしょう。

一日目では iPhone の「構造と役割」、「ボイスオーバー」とボイスオーバー操作時の「ジェスチャーのタッチ(軽く触っている感じ)・タップ(軽く叩く動作)・スワイプ(素早く滑らす)・等々」を慣れるまで練習しました。何となく使っていたiPhoneの構造と役割では、電話として耳に宛てている時は、周囲に聞こえない状態になるのに、テーブルに置いて会話すると勝手に大きな音量となる仕組みに、ここに「センサーがあったのか」、「耳を充てる所と本体の底面にあるスピーカーが使い分けている」ことを今更になって知りました。

ジェスチャーに対応して、画面に「指先を何本使う」か「いっさにタップを何度もするか」、「スワイプの向き・方向は」の組み合わせで、様々な操作ができます。講習では、4本指まで使うことを学びましたが、後日、インターネットで調べてみると、なんと、5本指操作も有る様でした。なお操作の感触に慣れるための練習モードも用意されています。

二日目では、Siri を使う手順も説明を受けました。Siri を使って日付の確認(カレンダー)、時刻の確認(時計)、天気予報を調べる等々(Siri ってこんなに色々な事が出来るんだ！)との確認です。今まで、「ここはどこ？」、「〇〇までの距離は？」、「短い言葉」を調べたいときに質問すれば、正確かどうか判りませんが、ほどほどに答えてくれました。これまで、最も便利に使っていたのが、電話を掛ける行為です。スマホに買い替えた際に、ガラ携の電話帳を携帯ショップの方に移行してもらっていました。それらの電話先は、「Hey Siri 〇〇に電話かけて」や、電話画面のキーパッドで電話番号をタップして掛けていました。また、それ以降は、妻に受信履歴から電話帳に入力してもらっていましたが、三日目の学習で、文字入力を学んだので、自身で電話帳登録もできる様になりました。もしかして、Siri を使えば、簡単に登録できるのではないかと、応用の学習時に尋ねてみたいと思っています。

三日目は Siri を使ってのマップの検索、メモアプリ、ボイスメモアプリ、カレンダーアプリ、そして文字入力の方法など、今までには、上手く使っていなかった機能を学びました。今まで、Siri に少し込み入った質問をすると、「〇〇なについて Web 上でこちらが見つかりました。ご覧ください。」と答えることが多々ありました。この時、画面には、ブラウザが開い

ている様なのですが全盲になってから、スマホの画面を見たことが無く、その画面イメージも知らなかつたので、深く情報を読み解くことが出来ませんでした。今回、講師の先生に、画面のレイアウト、リンクの操作を講習してもらって納得、先に進むことができました。文字入力用として、画面の下半分に、ガラ携と同じ電話番号キー配列の画面が出ていることも知らなかつたのですが、妻曰く、「私は画面が見えていたから、何が判らないのか気が付かなかつたワ」と、なんと、そつけないこと。これからは、音声入力で、妻がキー操作をするより、簡単に文字入力ができることに満足しています。

四日目は主に SeeingAI と LINE の使い方を受講しました。SeeingAI も文章を読み上げだけでは無く、設定機能を広げることで、「紙幣の種類(新紙幣にはまだ、未対応)、明るさ、色加減(ちょっと、ずれているが)」などが出来ることを实物で教えてくださいました。また、siri を活用できる場面を練習し、例えば、Line も簡単に送ることが出来る様になりました。

前半 4 回は終了、今月に後半 2 回があります。その際には、視覚障害者向けの便利な「道案内」や「カメラを使った AI 機能」なアプリケーションのインストールや操作について学ぼうと思っております。その様子は、次号に今回の続きとして、報告できればと思っています。

## ▼2) 西東京市における令和7年度の災害対策関連の実施事業の情報を危機管理課から頂きました。

西視協では、市内の障がい者団体関係者と障害者の防災に関する取り組みを進めて来ました。この度、西東京市総務部危機管理課から、「令和7年度の災害対策関連の実施事業」を広く皆様にもご紹介くださいと、情報を頂きましたので、ここに掲載します。

### ①在宅避難への備えの啓発を目的に、全世帯に携帯トイレ 15 個と在宅避難ガイドブックが配布されます。

災害時の課題として、自宅での飲食料品や食品の備蓄だけでなく、トイレの備えの重要性が再注目されています。自宅に倒壊の危険性がない場合に、避難所へ行かず自宅に留まって生活を続ける「在宅避難」は、住み慣れた自宅で引続き生活を送ることであり、プライバシーの確保や精神的な負担の軽減につなげることができます。

トイレの水洗化が進んでいる都市部では、地震発生時は下水管の損傷で家のトイレが使えない状況に陥ると思わねばなりません。そんなときに有効なのが、洋式便器に便袋を設置して使用し、し尿を凝固剤で固められ、衛生的に使用できる「携帯トイレ」です。家にある洋式便器に便袋を設置することでトイレとして使用することができます。し尿を凝固剤で固められるため衛生的です。10 月から来年 1 月にかけて、順次、地域ごとに配布されますので、在宅避難ガイドブックをご覧いただき、ご家庭での備えと携帯トイレの体験や、それぞれの家族数の備えを各ご家庭で準備願います(一人当たり、一日 5~7 回の使用と、支援体制が整うまでの 3 日分の備蓄を推奨しています)。

②災害時に備え「トイレカーの導入」を進め、自治体同士の相互援助ネットワーク(応援・受援)に加入します。市民の尊厳ある避難生活を確保するため、「発災から 3 日以内での良質なトイレ確保」を目指した防災・減災に取り組み、

災害派遣ネットワークプロジェクトに参加することで、協定を結んでいる自治体からの速やかな支援、同じく、西東京市からも助け合いへの相互支援の対応を行ないます。トイレカー購入には、市の予算とクラウドファンディングでの資金調達で実施します。市民の皆様の協力に期待しているとのことで、以下に、ポイントを掲載します。

購入予定のトイレカー(トラック)の仕様は、自走式トラックで、給水タンク、汚水タンクを備え、ソーラーパネルと蓄電池を備えています。通常の仮設トイレより広い、洋式の水洗トイレを備えた個室が 5 室、また最後部は、電動車いすリフター、オストメイト対応設備、おむつ交換台、ベビーキープを備えた多機能トイレ室となっています。市の報道公開とクラウドファンディングについては、市のホームページのトップから参照できますので、ご覧ください。

### ③10 月 26 日(日)10 時から 13 時頃まで、西東京市総合防災訓練が催されます。

市民広場(保谷庁舎)を会場に、「各種体験:起震車や初期消火体験」、「防災対策:協力団体等による各種防災に関する展示」、「示備蓄品展示:防災資器材等の展示」が予定されています。

♡後書きです: 今月は、危機管理課からの防災対策の話として、トイレ関連の話題が多くありました。私たち人間が、健康に暮らすには、トイレは不可欠な設備です。今回の記事に載せてはいませんが、実は危機管理課からは、避難所となる小中学校や施設に、マンホールトイレの設置が進んでいる状況の紹介もありました。しかし、マンホールトイレでは、8 月に開催した東日本大震災をテーマにした映画であった様に、視覚障害者が利用するのには困難だった話もありました。その点、自宅避難時の携帯トイレ、避難所でのトイレカーについては、全盲の障害者として、大いに助けとなると思いました。

♡視覚に関して何らかの障害や不安をお持ちの方、支援活動をお考えに賛同頂ける方、是非ご入会下さい。協会会長までお声がけください。協会が当局への福祉施策への要請や、皆様一人一人が困っていることの解決や、情報などの交換の場になれば幸いです。毎月、図書館からのハンディキップサービスの「情報ほっとライン」に音訳でのお知らせと、印刷版を窓口カウンターに置かせて頂いています。なお、会員・賛助の会費は、年額 1,000 円/1 口、ボランティア会員は、会費不要です

■今月は、西東京市視覚障害者協会 会長の野口がお送りしました。