

【生活について】

起床:朝は自分で起きます。学校に行くまでは毎日同じテレビ番組を流して、その番組の流れのコーナーやコマーシャルの時間などで食事の時間や着替える時間、家を出る時間を判断していました。

歯磨き:歯磨き粉はチューブの出口に歯ブラシを当ててつけています。

食事:通常はクロックポジションで伝えてもらうことが多いです。クロックポジションとは、テーブルの上にある料理や食器を時計の短針の位置に例えて伝える方法です。手前が6時、奥が12時、右が3時、左が9時で、「3時の方向にスープがあります」などと伝えます。

でも朝などは皆が外出する時間で忙しくしているため、説明のない時が多く、そういう時は匂いや食感などで判断しています。説明を受けても自分の想像していたのとは違うことが多いため、毎日ゲームみたいなドキドキ感があります。

着替え:小学生の頃は家族があらかじめ用意して置いてくれた服を着ていました。中学から高校までは寄宿舎から学校へ通っていました。寄宿舎に服を持って行く時、ある程度どれを合わせても大丈夫な服を用意していました。

洗濯:靴下など色や形がバラバラになりやすい物は、脱いだ段階で洗濯バサミのような物ではさみ、ネットに入れて洗濯して、干す時はさんだ状態のまま干していました。

移動:小学生から中学生までは家族やヘルパーにガイド(手引き)をしてもらっていました。中学・高校ではほとんど寄宿舎から学校に通っていたので、寄宿舎まで家族に送ってもらったり、学校から自宅最寄りの駅まで一人で帰ったりしていました。

【小学生の頃】

勉強:低学年の頃は、主に点字の読み書きを学んでいました。特に最初の頃は点字の形を覚えることや、点字盤で書くときに、点字用紙に穴を開けずに綺麗に点を打つことに苦労しました。

読書:生まれつき目が見えない私には、「触る絵本」で絵を触っても形を理解するのが難しかったです。でも、触った感触はわかりやすかったです。

算数:レズライターで直角三角形や簡単な文字の形を書いていたことを覚えています。最近では全く使っていないので、うまく描けるかどうか不安です。計算は電卓もありますが、筆算の代わりにそろばんを使っていました。指を使って一つ一つの珠を動かすことで、暗算をする際の手がかりにもなりました。

地図:立体コピーで表した地図などを使っていました。

【大学生生活】

今はアメリカの大学の日本校に在籍して、英語を使って勉強しています。大学の先生とは紙の印刷物ではなく、データを使ってやり取りしています。課題の提出はブレイルセンスと iPad を使って提出しています。教科書は先生がスキャンしてデータにしたものブレイルセンスに取り込んで読んでいます。ただし、スキャンすると、レイアウトが変わってしまうことがあるので、授業の前に家族の目を借りて、編集してもらってから授業にのぞんでいます。

大学は全て英語なので、漢字・かな混じり文を用いる機会はありませんが、友達と LINE でのやり取りや、音楽活動の中でのやり取り(例えば歌詞を書くときなど)は漢字・かな混じり文を使っている。同音異義語はたまに間違えることもありますが、中学・高校の時の授業や本を読んだりして覚えるようにしてきました。

【友人について】

小学生:小学生の時の友人は、高校生に入ってみんなグループ LINE に繋がっていて、たまに話すことがあります。ただなるべく夜遅くには送らないようにしています。でもどうしても送らないといけない用事の場合は、「ミュートメッセージ(Send Silently = 相手に通知をしないで送る機能)」を使ってやり取りしています。この機能を使えば、相手が気づいた時・時間がある時に返信することができるからです。

中・高・大・その他:盲学校の友達とは、お互い視覚障害のため、LINE や電話での話が多いですが、私がやっている LIVE を観にきてくれたり、カラオケに行ったり、映画を観に行ったりなどしています。

大学や音楽活動の中で知り合った友達は、晴眼者のため、待ち合わせをして食事をしながら話したり、洋服を一緒に見て貰ったり、放課後カフェで仲良くなって一緒に曲作りをしたりなど ...

【見えないゆえに工夫していること】

実際にその場所にいった空気を感じたり、歩いたりして匂いや広さを感じて覚えるようにしています。可能な時はブレイルセンスや iPhone・iPad などでメモをして、あとから整理します。

曲などを覚える時は、繰り返し聞いて記憶し、歌詞の情景や内容の意味を考えます。

できないことはできるようになるまで何度も繰り返しやってみるようにしています。それでもどうしても理解できなかつたり、見えないと難しかったりすることは、誰かに依頼します。そのためには、何が自分にできないかを把握し、誰に聞くべきかを考えて依頼するようにしています。

たとえ障害があっても何ができるかをみんなで考えればできる可能性が増えていくと思います。それぞれの障害の立場から、色々な意見があると思います。たとえば、車椅子ユーザーにはスロープを付けて欲しい、視覚障害の場合は音声ガイドを付けないと状況がわからない、聴覚障害の場合は手話や字幕を付けて欲しい等々です。でも、それが全部受けいれられるわけではありません。必要に応じて、自分でできることは自分でやり、そして必要に応じて頼むことも大切だと思います。

私は小さく生まれたうえに目が見えないので、普通に生まれた人よりも成長の速度がゆっくりだった気がします。それに気がついたのは中高生になってからでした。小学生の頃は、記憶と何度も練習することで獲得してきました。でも、深く理解することは苦手でした。けれども、積み重ねてきた経験は無駄ではないと思います。マニュアル通りではなく、自分のペースでやっていくことでどこかのタイミングで繋がっているのだなと感じています。そして今、大学に入って、エッセイや記事の要約をするときにも、物事の奥深くまで考えることを心がけて勉強しています。苦手なことは今もあるけれども、無理しすぎず、出来ることはやってみる、try & tryが大切だと思います。

【同じ障害でも考え方が違うなと思った経験】

同じ視覚障害でも、理解の仕方や、考えることが違ってきます。例えば生まれつき見えない人と、途中で見えなくなってしまった人、弱視と全盲、それぞれ発達も思考も違います。(例: テレビ番組・ダンスなど)

【健常者と比べて】

見えないので、移動できる(どこかに行ける・動くなど)範囲が狭いです。

曲作りのときに、見えないと情景が浮かばないため、言葉を選ぶのがものすごく難しいです。

表情が見えないことによって、その場の雰囲気を理解することが難しい時があります。