

視覚障害の子どもが 安心して学べる環境を作るために



～乳児編～

視覚障害を持つ乳児の多くは、自発的に行動をせず周囲を自由に動き回ろうとしません。この時期の行動は彼らの学習能力を発達させる上で重要な意味を持ちますので、大いに保護者のサポートが求められます。乳児が様々な体勢を取るようサポートしたり、彼らが自分の周囲に関心を示し安心して行動したりすることができる環境を作ってあげてください。



境界線で行動範囲を認知させる



乳児に視覚障害がある場合、安全に動き回れる範囲を自力で認知することが困難です。そのため、乳児の視力で捉えられる、あるいは触れて認識できる境界線を作り、彼らが『安全な場所』を認識できるようにしてあげる必要があります。乳児の視覚能力によりますが、マットに濃い色の縁取りをしたり、マットの周辺にクッションや毛布で壁を作り乳児が触れて境界線が分かるようにします。周囲に対して警戒感を抱き、決して自発的に行動しようとしなない乳児には、常に境界線を認識させてあげることが求められます。たとえば保護者がひざに乗せている時でも、乳児が周囲に関心を示し自分から行動を起こそうとするまでは、必ず腕や足で乳児の体の回りを囲み、安心できる環境を作ってあげましょう。



周囲に関心をを持たせる



乳児が自分と周囲との違いを理解するには、物に触れたり周辺を探索したりすることが必要です。そのため、彼らの聴覚や嗅覚、触覚、視覚を刺激するものを常に乳児の近くに置き、手を伸ばせば届くようにします。対象物がころがってしまったり移動してしまったりしないよう固定してください。乳児は保護者の衣類や顔、手などにも大変興味を持ちますので自由に触らせてあげましょう。



様々な体勢を経験させる



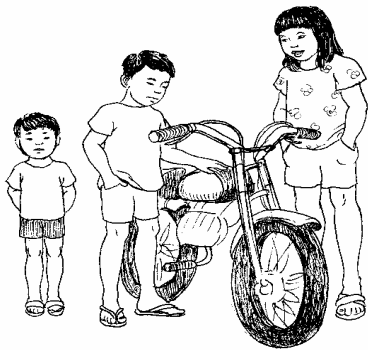
人は通常、バランスを保ちながら立ったり、物に手を伸ばす姿勢など、遊びながら自分の体について学びます。乳児は、自分の体についての理解を日々深めていますので、保護者は彼らが様々な姿勢や体勢を経験できるようにサポートしてあげてください。



視覚障害の子どもにとって 新たな経験を受け入れやすい環境を作るためには

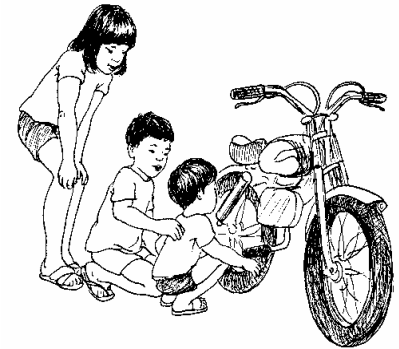


視覚障害を抱える子どもにとって、新しい物や出来事を経験する事は恐怖心をとまいません。そこで家族は、本人が何を恐いと感じているのか、またどう理解させてあげればよいのかを考える必要があります。ここでは、実際に私の家族が私に対しどう接したかをお話しましょう。



前日、父親が帰宅した時、家の外にこれまで聞いたことのない大きな音が聞こえました。私は恐くなり、その音から遠く離れた場所に静かに立っていました。興奮した兄と姉は私に父がオートバイを買ったのだと教えてくれましたが、オートバイが何かを知らなかった私は恐いと感じ、その近くには行きたくないと思いました。

兄は恐がる私に、大きな音はモーターの音で、タンクに水を送る時の音と同じだよと教えてくれました。私がオートバイの車輪やペダルに触れている間、兄はまだ恐がる私の近くに座り、オートバイが単に大きな自転車なのだと分かった時は少し安心しました。



彼らは私をオートバイに座らせ、オートバイのエンジン音を聞き、振動を体で感じるができるよう、父親にエンジンをスタートするよう頼みました。まだ少し恐く感じましたが、エキサイティングな経験でした。オートバイ全体がエンジン音とともにブルブル振動しているのを感じました。夕方、私たち3人は家の前を走りすぎるオートバイの数を一緒に数え、父がオートバイに乗せてくれる日が早く来ないかなと思いました。

注意点:

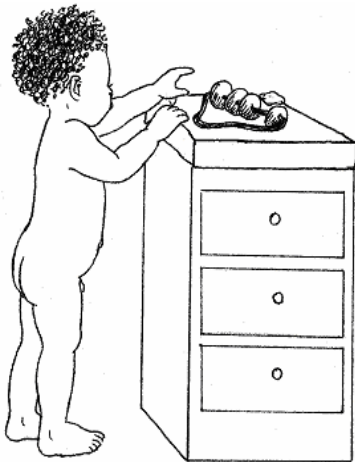
- 子どもが音を聞いたり、手で触れたりするようにサポートする。
- 新しい物について口頭で分かりやすく解説し、子どもが既に知っている物を例に挙げてそれとの違いを説明する。
- 彼らが行動するまでに時間が掛かったとしても家族は気長に待つ。子どもが自発的に興味を持って行動するのを見守り、決して強制しない。

視覚障害の子どもが 周りの世界を知るために



周囲に対し興味を抱かせる

子どもの身の回りには、彼らに出来ることがたくさんあります。しかし家族がサポートし、気づかせてあげない限り、視覚に障害を持つ子どもは理解できません。家族が本人に見せてあげなければ、子どもには自分の周りに何があるか分からないのです。音が聞こえても、家族がその音について話をしてあげなければ、子どもには理解できません。彼らが自分自身でやってみるのを躊躇していたら、子どもの手を優しく対象物に導いたり、家族が対象物に触れている際に子どもに手を握らせたりします。この際、無理に手を引いたりすると、二度と手に触れさせてくれなくなる可能性がありますので、決して強制してはいけません。



物を見つける方法を示す

身の回りの物がどこに保管されていて、どうすれば手に入れることができるのか、またそれらで何ができるのかを教えてあげてください。子どもが使うものを常に一定の場所に保管することで、必要な時に彼らが自分で取りに行くことが出来るようになります。視覚に障害があるため、家族は物事の成り行きすべてを子どもに示してあげることが必要です。単にオモチャを子どもの手に持たせるのではなく、そのオモチャはどこに置いてあって、どうやってそこから出すのかも見せてあげてください。そうすることで子ども自身がその方法を覚える事ができます。

自立をサポートする

物事のやり方を見せ、子どもが自力でできるようにサポートしましょう。やり方を見せる際には、子どもが覚えやすいように、簡単なやり方を何度も同じ動作でやってみせます。子どもの動作をサポートする時、もし即座に行動を起こさなかったとしても辛抱強く待ち、すぐに手を出さないようにしましょう。子どもは行動を起こす前に考えているだけかもしれません。自分でもできるようになってきたら、なるべく家族の手助けを減らしていくようにします。そうすることが子どもの早期自立へと繋がります。





子どもが使う物に変化を施したり、子どもがいる場所の環境を変えたりすることで、彼らの視覚能力を向上させることができます。子どもがなるべく自分の視力ですべての行動をするようサポートしてあげてください。日々の活動を彼ら自身の視力で行うようにすることは『ビジョン・トレーニング』を受けるよりも彼らの視覚能力の向上に効果があります。ここでは、女の子がビーズをヒモに通す作業を例にお話します。

物に変化を施す

適切なサイズを知る

まず、子どもの視覚能力を向上させるトレーニングをするためには、彼らに何が見えなければいけないのかを考えます。彼らが日常使う物すべてのサイズを変更する必要はないかもしれませんが。例えば、このトレーニングではビーズのサイズを大きくする、ビーズの穴だけを大きくする、ビーズを通すヒモを細くする、ヒモの先端だけを細くするなど、様々な工夫を施すことができます。

注意点：視覚障害を抱える子どもの中には、使用するものが小さいほどよく見える子どももいます。物を大きくすることが誰にでも効果的とは言えません。

色のコントラストを使う

彼女が実際に何を難しいと感じるのか見てみましょう。

- ビーズを見つけにくい場合は、明るい色のビーズをコントラストの強い色の布の上に置くと、より見つけやすくなります。
- ビーズの穴を見つけにくい場合は、穴と穴の周辺に、ビーズの色とコントラストの強い色を塗り、穴の場所を分かりやすくします。
- ヒモが見えにくい場合は、ヒモの先端に明るい色をつけてあげると識別しやすくなります。



環境に変化を施す

照明を変える

視覚障害を抱える子どもの中には、自室や学習する場所、遊び場の照明を変えるだけで、物がよく見えるようになる子もいます。昼光色の蛍光灯やネオンライト、黄色灯（白熱電球）など、照明の種類を変えてみてください。そして、子どもにとって物が見えやすくなったか、作業がしやすいように照明が当たっているか、部屋が明るくなったか確認してください。もし子どもが目を細めたりしていたら、彼らの目に反射する光の量が多すぎるのかもしれません。その場合には床やテーブルを暗い色にすると改善されます。

子どもの場所や使用する物の場所を変える

もし子どもが作業中に猫背になっていたなら、より物が良く見えるように体勢を変えるか、背筋を伸ばし正しい姿勢にします。姿勢が悪いと、効率よく物を見たり作業を長時間続けたりすることができなくなります。テーブルやイスの高さや角度を変えると、子どもの姿勢が矯正され物をよりよく見ることができます。

整理整頓を心がける

子どもが作業をしたり遊んでいる時、周辺に置くものの数を最小限に抑えたり、無地のマットを床に広げたりするだけで、子どもが必要なものをより容易に見つけられるようになります。

活動に変化を施す

注意点：子どもに自分の力量を分からせるためにも、彼らが家族の助けを借りずに作業をしたり遊んだりすることは大切です。もし作業が難しいのなら簡略化してあげましょう。そうすることにより子どもが自分自身の力で作業を完了することができます。例えば、今回の作業の場合、ヒモの代わりに硬いワイヤーを使ったり、木製のブロックに固定された棒を使ったりすることで作業をより簡単なものに変化することが可能です。

乳児の視力は生後1年の間に発達することをご存知でしょうか。この期間は、視覚的経験を通し乳児の目と脳に大きな変化が生じる重要な時期ですので、視覚障害の有無にかかわらず以下の点に留意してください。

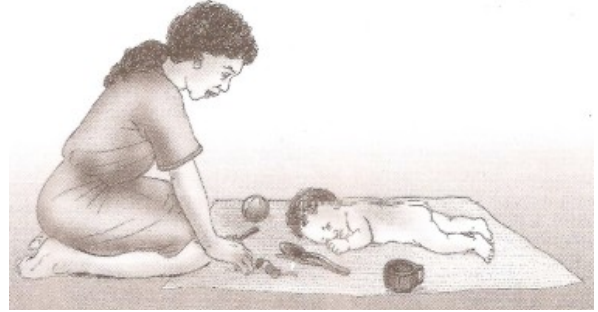
視覚障害の可能性を示す症状

生後3ヵ月

- 非活発的（人の顔やおもちゃを見ないなど）
- 通常レベルの室内照明に対し不快感を示す
- 暗い部屋でのみ目を開ける
- 頻繁に手で目を押すしぐさをする

その他

- 目が正常な状態ではない
- まぶたが完全に開かないあるいは閉じない
- 目が振動する
- 強度の斜視または強度の斜視になりつつある
- 脳性まひや聴覚障害等、視覚以外に障害がある



視覚障害がある場合

眼科で検診し、乳児に必要な治療を受けましょう。視覚障害を抱える乳児の多くは、めがねをかける事により視力が改善されます。また手術や投薬治療が行われる場合もあります。栄養価の高い食事目目の発育には重要です。

視覚障害は子どもの学習能力や発育に影響を及ぼしますので、たとえ乳児が視力改善のために投薬治療をしている期間中であっても、幼少期の発達教育に経験のある人物を見つけ指導を受けてください。

家族としてできること

まず、眼科医に乳児が何を視覚的に認識できるのかを聞いてください。乳児が見ることのできる物の中から1つを選び、乳児の体が触れる場所に置きます。そうすることで自発的に物に触れ、その物を使い遊ぶようになります。乳児は布が大好きですので、例えば銀色のスカーフや明るい色彩模様のコットンのような、乳児が見やすい布地を探しましょう。その布に鈴やビーズを結び、乳児が音色を楽しんだり、手で触れる感覚を楽しんだりすることができるようになります。



哺乳瓶に明るい色の靴下をかぶせたり、キラキラ光る包装紙で包んだりしてみましょう。そして、ミルクを飲む時間になったら哺乳瓶を乳児の近くで振り、乳児がその方向を見るか試みます。哺乳瓶を乳児の口に当てている間は、乳児の手が哺乳瓶に触れるよう導きます。

乳児が、見えているものに対し近づこうとするよう働きかけましょう。乳児から少し離れた場所に、乳児が見ることのできる大好きなおもちゃを置き、乳児の年齢に合った移動方法で、おもちゃまでたどり着く仕草を見せてあげます。

この他、離れて置いてある物に対する感覚を発達させることも大切です。照明や明るい色など、乳児が見ることのできる物を家の各所に置くことで、物との距離感や空間に対する感覚を学ぶことができます。部屋に入る際には乳児に話しかけ、あなたが近づいてくることを知らせます。それから乳児の視線の先に立ってみましょう。その時、乳児はあなたの方を見ますか？もし何の反応も示さない場合は、もう少し近づいてみます。反応を示すようになるまでには時間がかかるかもしれません。また、抱き上げる時には驚かせないように、事前に乳児の体に触れたり話しかけてから抱き上げるようにしましょう。

どんな子どもにとっても病院に行くのは怖いものです。視覚障害のある子どもにとってはなおさらでしょう。そんな彼らが少しでも安心して病院に行くにはどうしたらよいでしょうか。

積極性を持たせる

病院に行く時、子どもはいつも受身の存在です。そのために彼らは怖いと感じ、また過敏な反応を示してしまうのです。

病院に行くことに対し、子どもがより積極的になれる方法を見つけあげましょう。医師とコミュニケーションを取ることができるよう働きかけます。例えば、病院に持って行く花を、子どもに自宅の庭に咲いている花から選ばせるのも1つの方法です。内気や年齢の低い子どもに、コミュニケーションの手段を教える良い方法ですし、病院通いを安心して始めることができるようになるでしょう。



詳しく説明する

自分に何が起るかわからない、または以前に病院で嫌な思いをした子供にとっては、たとえ単なる定期健診でも大変怖いものです。



病院に連れて行く際には、その前に必ず子どもと話をしましょう。医師が何をするか、なぜ病院に行く必要があるのか、いつ診察が終わるのかを説明してあげます。病院で起きることを、人形を使い説明するものよい方法です。重要なことは決して嘘をつかないこと。例えば、痛い思いをしたり苦い薬を飲まなければならない場合はその通りを伝えます。何が起きるのか、また次に起こることは何かを、必ず子どもに伝えてください。医師が体に触る場合、まず子どもに

警告を与えた後、事前に医師が体のどの部分に触れるかを、その部位を軽くたたいて知らせてあげましょう。そうすることで子どもは次に何が起るのか、またいつ検査が終了するのかを知ることができます。



リラックスさせる

常に子どもの立場に立って考えてあげましょう。病院で聞こえる様々な音や臭い、光、行きかう人などすべてが、視覚障害のある子どもにとって非日常的であり、彼らをより不安にさせてしまうのです。

病院に行く際には、いつも遊んでいるおもちゃや寝る時に使っているマットなど、子どもが慣れ親しんでいる物を一緒に持って行きましょう。それらに触れていることで子どもは安心します。あるいは病院にいる間、子どもがあなたの体の一部を握っていられるようにしてあげましょう。なるべく子どもの近くにいるよう心掛け、常に子どもの足や肩に触れていてあげるようにします。

簡単にコミュニケーションができるようにする

子どもは、不安を感じたり緊張するとコミュニケーション能力が低下してしまいます。特に手術後、子どもは頭が混乱し、自分の意思や感情を伝える言葉を失ってしまうことがあります。

あなたと子どもの間の意思疎通が簡単に取れるようにしてあげてください。子どもが自分の欲しいものを伝えやすいように、コップに入った水や家族を描いたイラストや写真を使いコミュニケーションを図るのもよい方法でしょう。



注意点：幼児期には頻繁に病院通いをすることになりますので、子どもが病院に行くことが楽しみにするよう、病院に行った後に美味しい食事をしたり、ゲームを楽しんだり、大好きな歌を歌うなど工夫しましょう。