

## 見えにくくなって困っていませんか？

●本や新聞を読みたいけど、何かいい方法はないのかな。



●家事や趣味がうまくできなくなってきて、気持ちが沈みがちです。

●パソコンの操作が難しくなってきました。

●見えにくくなって、外に一人で出かけることができなくなってきました。



●見えにくくなってきて、このまま仕事を続けられるか心配です。

●子どもが見えにくいので、小学校の入学はどうすればいいのか心配です。



●外に出ると光がまぶしくて、車の運転や歩くのに不安を感じてきました。

●体を動かすことが好きだけど、見えにくくなったらスポーツは楽しめないのかな。

「Smart Sight™(スマートサイト)」とは、アメリカ眼科学会(AAO)が推奨しているシステムです。そのリーフレットには、視覚に障害のある方々への、保有視覚の活用や、関係する支援機関など生活に役立つヒントが記載されています。

秋田県でも、平成28年度に推進委員会を設置して、検討を重ねてきました。是非ご利用いただきたいと思えます。

## ご家族や職場の方々へのお願い

目には、いろいろな働きがあります。「視覚」とは、視力のほかに、視野、光覚、色覚、両眼視、調節力などを含む言葉です。

視覚に障害があるということは、このいずれかの機能に課題がある場合や、視力と視野の両方または、複数の機能に課題があり、日常生活や就労などでなんらかの支障をきたしている状態を示します。こうした支障は、目そのものの病気が原因であるだけでなく、脳や内科的な病気のためにおきることもよくあります。

例えば、視野の問題では、視野全体が狭くなったり、中心部分が見えなくなったり、逆に中心部分しか見えなくなったりする場合があります。また、片側半分が見えなくなったりすることもあります。

さらに、視力そのものには大きな問題がなくても、明るい見えにくいことや、夕方や薄暗い場所で見えにくくなったり、見ようとするものが歪んで見えたりするなどの症状もあります。

このような複雑な症状であることから、自分の視覚の状態を他の人にうまく伝えられないという実情があります。その結果、自分一人で問題を抱えてしまい、家庭や職場の中で孤立感を感じている方が実はとても多いのです。

視覚に障害のある方々の話を丁寧に聞いてください。そして、悩みがある場合は、一人で考えずに、この「スマートサイト」を開いてみてください。

◇どこに連絡したらいいのか迷った場合、まずは、次の事務局にご相談ください。

秋田県立視覚支援学校

ロービジョン支援センター

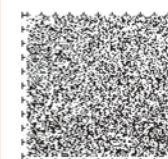
TEL.018-889-8571

E-mail shikaku-s@akita-pref.ed.jp

## 見えにくい方への支援先紹介リーフレット

秋田県版  
スマートサイト

Uni-Voice;右のコードを読み込むと、携帯電話やスマートフォンで内容を音声で確認できます。



スマートサイト配付機関名: