



0でも1でもない ロービジョンの世界

旅するロービジョン あさひ

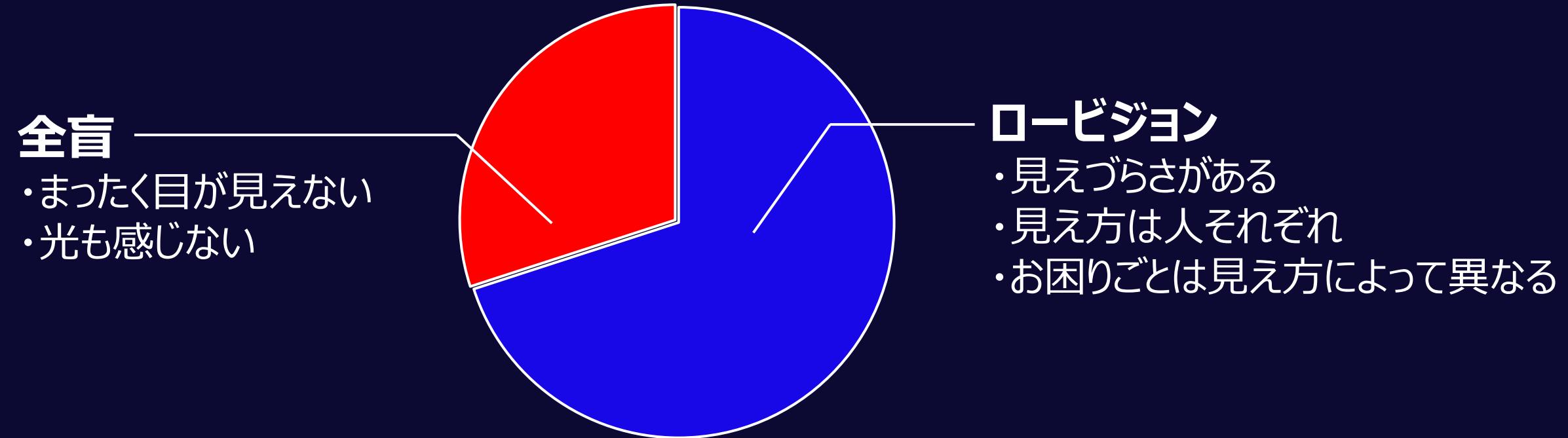
旅するロービジョン

クイズ

Q：視覚障がいのうち、まったく何も見えない全盲と、

少し見えているが見えづらさのあるロービジョン、どちらのほうが多いでしょうか？

ロービジョンの方が多い



参考：社団法人 日本眼科医会 「視覚障害がもたらす社会損失額、8.8兆円!!～視覚障害から生じる生産性やQOLの低下を、初めて試算～」（平成21年9月17日）

ロービジョンの見え方

ロービジョンと一言で言っても見え方は多様。ここでは例として4つの見え方を紹介。

種類	原因疾患の例	見え方
中心暗点	黄斑変性症	視野の中心が見えない・見えづらい状態。視力低下や色覚障害を伴う。
求心性視野狭窄	緑内障 網膜色素変性症	視野の周辺から中心に向かって徐々に見えない・見えづらい範囲が広がっていく。
羞明	白内障、アルビノ	通常の明るさの光に対して過度の不快感や痛みを感じる状態。まぶしさを強く感じる。
眼振	脳・内耳の疾患	意志とは無関係に眼球が痙攣したように動いたり揺れたりする状態。

ロービジョンの私の生活：YouTubeチャンネル運営



YouTubeチャンネル「あさひ 旅するロービジョン」

障がいの有無にかかわらずワクワクできることをテーマに発信

- チャレンジ動画や旅行動画を投稿
- 撮影から編集、投稿まで基本的に一人で実施
- 専用の撮影機材やタブレット端末のアクセシビリティ機能を駆使。

動画編集の時間は、作品作りの場であり至福のひと時。
視聴者からの「勇気をもらえた」というコメントがモチベーション。

ロービジョンの私の生活：旅行



月1回以上の旅行

視覚障がいで目からの情報を得づらいからこそ、現地に足を運び、五感で多くを学びたい。

ロービジョンならではの楽しみ

イルミネーションが特に美しく見える。ぼやけた視界の中で光だけが浮かび上がり、配線部分は見えないため、幻想的な景色を楽しめる。

皆さんへのお願ひ

① 街で視覚障がいの方を見かけたときの声掛け

「何かお手伝いできることはありますか？」

- 視覚障がい当事者は、助けてくれる人を見つけることも難しいので、声掛けは本当にありがたい。
- お困りごとはシチュエーションや見え方によって異なる。
- まずはお声掛けし、コミュニケーションしながらサポートいただけると嬉しい。



今日のまとめ

ロービジョンの見え方は多様

中心暗転、求心性視野狭窄、羞明、眼振など、見えづらさにもさまざまな種類がある。

声掛けの勇気

「何かお手伝いできることはありますか？」の一言が大きな助けになる

このセミナーをきっかけに、見え方の違いを身近に、

もつと言えば「自分事」として感じていただけることを願っています。



見え方によってお困りごとは異なる

外見からはどのような見え方で、どのように困っているのか判断できない。
=コミュニケーションが大切。

工夫と楽しみ

便利ツールの活用や工夫することによって障がいの有無にかかわらず生活を楽しめる。