

アリスさんの知恵袋 2025

2021年12月、5人の女性視覚障碍者のおしゃべり会としてスタートしたアリスの会。決まりごとは作らないのがルールの会には、拠点の神奈川県逗子市のみならず、県内外から多くの仲間が集う会になりました。

見えない・見えにくいことは不便でも、ちょっとした工夫や知識で生活が豊かになると、それぞれのアイディアや共有したいことを持ち寄りまとめたのが「アリスさんの知恵袋」です。第3号となる今回は、日常生活に加えてレジャーや防災というカテゴリーも加えました。お役にたつものがあれば幸いです。

♪増やしましょ できないことよりできること

日常生活編

【キッチン】

- ・黒いまな板を使うと、材料の色とのコントラストがはっきりして、安全でラク。
- ・中蓋のボタンを押すと1滴のラー油が出る瓶の再利用。醤油や酢の詰め替えに。
- ・乾麺など火が通りやすいものは、火を止めて余熱でもOK。New
- ・ヘルパーや親族などの来訪時に野菜をカットし冷凍しておくと安全で便利。New
- ・ラップにサーモンなどを敷いて、酢飯を適量置いてボール状にすると一口寿司に。

【白杖】

- ・目玉クリップの穴にヘアゴムを通してストラップにして、白杖の止めゴムにつけておく。レジなどで手を放す時に衣服やバッグを挟むと杖が転倒しない。目玉クリップのゴムにリボンやチャームを付けておくと、おしゃれなアクセサリーに。New
- ・折りたたむとポケットティッシュサイズになる「エマージェンシーエアケーン」。膨らませて、赤い安全帯と先端の保護キャップを付けると、白杖が折れるなどの緊急時に簡易的な白杖になる。軽量なので携帯に便利。New
- ・人差し指から小指の幅は約7cm、親指の先から肘までは約30cm。自分の体で目安を知っておくと便利。

【凸点シール】

- ・リモコンなど同じ形のボタンが複数並んでいるものには、自分がメインとしたいボタンに凸点シールを貼っておくと便利。
- ・パソコンでよく使うキーに薄型の凸点シールを貼ると、ブラインドタッチもしやすくなる。キーの隙間に落ちないように、粘着力が強いのがおすすめ。
- ・フェルト生地を好みの大きさにカットして両面テープを張ると、凸点シールと同じ役割に。

【カラーグッズ】

- ・カラーの輪ゴムやヘアゴムは、化粧水や乳液など同じ形状のボトルの識別に便利。
- ・カレンダーにカラーシールを貼ると、文字が読み書きできなくても用件が容易にわかる。青は通院、赤はサークル活動など、自分のルールで色分けを。
- ・同じ形状のスパイス容器の蓋にカラーシールを貼っておく。New

防災編 *New*

◆災害時に、視覚障碍者に必要なものを挙げてみました。

【お薬】

- ・定時薬は約一週間分。
- ・お薬手帳。申請すれば避難所にも薬が届けられるため。

【予備杖】

- ・以前に日常使いしていたが、今は眠っている白杖。

【トイレ用品】

- ・100円ショップでも入手できる簡易用トイレ。ポケットサイズで、携帯に便利。
- ・猫のトイレ用の砂をビニールに入れて携帯。材質、凝固など特徴は様々。
- ・おむつ、パッド、ナプキンなど。在宅避難でも、断水や停電が起きた時の必需品。
- ・防臭用のビニール袋。100円ショップでも購入可能。

【防災ベスト・ビブスなど】

- ・視覚障碍者がランニングなどを楽しむ時に着用するビブス。蛍光色のメッシュ素材に「視覚障碍者」とプリントされている。避難時のアピールに。
- ・シンボルマークや文字で視覚障碍者であることをアピールして、周囲に配慮を求めやすくなる。

◆防災訓練や防災ワークショップに参加したい！

- ・耳で聞いて体験するので、文字を読むより理解しやすい。
- ・誰もが対象の防災学習に参加すると、晴眼者との相互理解につながる。

◆緊急時に自分の見え方を端的に伝えるためには？

- ・できないことをベースに語ると伝わりやすい。
「ひとりで歩けるが、顔が判別できないので名乗ってほしい。」「文字は読めるが、周りが見えず一人で歩くことが難しいので手を貸してほしい。」「ボールペンの文字は見えないので、サインペンで大きく書いてほしい。」「赤いペンの文字は見づらいので黒インクにしてほしい。」など。

◆スマートフォンも活用したい！

- ・災害時にリアルタイムの情報を得られるので、早く非難できる。
- ・様々なアプリで、AI が周囲の様子や文字を解析してくれる。
- ・SNS では電話回線を使わないので、非常時に連絡が取りやすいことも。
- ・GPS 機能で居場所を共有できるので、探してもらいやすい。
- など、アプリは日々リリース、アップデートされているので、確認しているとよい。

レジャー編 *New*

【旅行】

- ・公共交通機関で、乗り降りのサポートを利用。事前予約が必要なものも。
- ・旅先の同行援護も利用できる。事前に契約が必要なので、お早めに。
- ・館内や室内の設備の案内を希望する場合は、申し込み時に依頼しておくとよい。
- ・カラーの選択バサミで、自分の脱衣かごやタオルに目印をつける
- ・朝食のバイキングで取分けを依頼したい時は、申し込み時に相談するとスムーズ。

【美術】

- ・音声ガイドを利用すると、作品の説明も聴けて楽しめる。
- ・触って鑑賞できる美術展も増えてきた。触感で全体像がつかめて楽しい。
- ・事前予約すれば学芸員が案内してくれる美術館もあるので問い合わせを。

【演劇・映画】

- ・視覚障害者を対象に、上演前に説明をしてくれる講演もある。
- ・スマホにアプリをダウンロードして音声ガイドを利用して新作映画も楽しめる。代表的なアプリは、HELLO!MOVIE と UDCast。

メイク編 *New*

- ・リキッドファンデーションは、液状なので肌にのせた分量がわかりやすい。
- ・おしろいは、大きめの筆を使うと簡単でムラになりにくい。
- ・大きく目を見開くと眉の中にくぼみができる。そこから外に向かって眉を書き足すと簡単で自然な形に仕上がる。
- ・眉に色素を注入するアートメイクは整った眉を一定期間維持できる。ただし、日本では医療行為とされているので、サロン選びには注意。
- ・特にポイントメークは、指を使うと鏡がなくてもメイクしやすい。

♪アリスの会の歌♪

アリスの会でおしゃべりしましよう

みんなが笑顔で待っている

(1番)

増やしましよう

できないことよりできること

(2番)

叶えましょう

やってみたいこと、願いごと

♪アリスの会のご案内♪

アリスの会では、視覚障害を持つ女性と、その家族や友人・知人が楽しくおしゃべりしながら情報交換しています。「白杖はどこで購入できるの?」、「障害者手帳の申請はどのようにすればよいの?」、「家族や周囲に見えにくくなったことをどのように伝えればよいかわからない」など、様々な話題で盛り上がります。

「決まりごととは作らない」のがルール。体調や環境に応じて、lineや電話でも参加可能です。是非のぞいてみてください。

【場所】 逗子文化プラザ市民交流センター

【日時】 原則、毎月第二木曜日 10:00~12:00。時間は変更になる場合があります。

【会場費】 100 円。参加した際に、会場でお支払いください。(2025年11月現在)

* ~アリスの会が紹介されました~ *

「アリスさんの知恵袋 2025」を手に取っていただき、どうもありがとうございました

ました。2025年、アリスの会がメディアで紹介されました。

★過去からの「アリスさんの知恵袋」

- ・アリスさんの知恵袋 2023
 - ・アリスさんの知恵袋 2024
 - ・アリスさんの知恵袋 2025
- (ブログ「吉野由美子の考えていること していること」にて)

こちらから閲覧できます↓



★NHK 視覚障害ナビ・ラジオ

“アリスさんの知恵袋”女性だけの当事者団体・アリスの会へようこそ！”

- ・放送日 2025年11月16日 午前7時30分
 - ・放送局 NHKラジオ第二
- (約2年間、お聴きいただけます)

こちらからどうぞ↓

