

視覚障害者の日常生活における不便さに対する対処行動

大橋 礼佳¹⁾, 坪田 恵子²⁾, 西谷 美幸²⁾

1) 石川勤労者医療協会 城北病院

2) 富山大学大学院医学薬学研究部基礎看護学

要 旨

本研究では、視覚障害者が日常生活の不便さに対してどのような対処行動をとっているかを明らかにすることを目的とした。方法としては、患者5名に対し半構成的面接法で、食事、読み書き、移動、整容の不便さに対して工夫していることについての調査を行った。その結果、不便さへの対処行動は、2つの核となるカテゴリーとして[自分自身の身体機能を用いて対処する行動]と[他者の協力や社会資源を活用して対処する行動]が抽出された。また、5つのカテゴリーとして【視覚機能を最大限に用いる】【視覚以外の感覚を活用する】【記憶を用いる】【他者の協力を得る】【社会資源を活用する】が抽出された。

このことから、視覚障害者は日常生活において様々な対処行動をとりながら工夫して過ごしていることが明らかとなった。

キーワード

視覚障害者, 対処行動, 日常生活

はじめに

厚生労働省¹⁾によると視覚障害をもつ者は身体障害者総数の約8.2%を占め、約31万6千人と報告されている。また、本邦では視覚障害者（ロービジョン者）は約100万人と推定されている²⁾。視覚障害者の日常生活への不便さに対する研究では、山田ら³⁾は調理の現状と問題点について、発症後に食事を作らなくなった人は33%みられたことや、食事を作る者で特に困るのは材料の購入と調理であったこと等を報告している。小尾ら⁴⁾は視覚障害者の日常生活上の困難として「文字の読み書きが自由にできない」「買物の際、値段や品質が分からない」などを報告している。また、田中⁵⁾はロービジョン外来での患者を対象として生活上の問題を調査し、「まっすぐに字が書けない」など読み書きに関するもの、「階段が怖い」

など移動に関するもの、「買い物ができない」「お金が弁別できない」等の日常生活に関する問題、仕事や学校選択の問題等がみられたことを報告している。さらに、高田ら⁶⁾は視覚障害者の外出状況について、転倒・衝突等の経験が「よくある」と「たまにある」と答えた“危険な外出”状況が70.4%の者であったこと、転倒・衝突によるけがの経験がある者は33.7%であったことを報告している。

このように視覚障害者の生活上の不便さや問題点等は報告されているが、視覚障害者の不便さに対して自ら行っている対処行動に視点をあてた研究は見当たらなかった。

日常生活の不便さは視覚障害者にとってストレスとなると考えられ、ストレスとはラザルス⁷⁾は「ある個人の資源に何か負荷を負わせるような、あるいは、それを超えるようなものとして評価さ

れた要求である」と定義している。不便さに対して対処行動を行うことでストレスも軽減され、さらには対処行動を行うことにより視覚障害者の自立した生活に繋がるのではないかと考える。それ故、不便さに対する対処行動を明らかにすることで視覚障害者への援助を考える資料として活用していくことができるのではないかと考えた。

そこで、本研究の目的は視覚障害者の日常生活における不便さに対する対処行動を明らかにすることとした。

研究対象と方法

1. 研究参加者

研究参加者はA病院ビジョンエイド外来（ロービジョン外来）を受診したことのある視覚障害者（ロービジョン者）5名である。

データ収集期間は2013年8月～10月であった。

2. 調査方法

1) データ収集方法

面接では文献⁸⁾を参考にし、あらかじめ捉えようとする事象に関わるいくつかの質問項目を準備しておき、その質問をきっかけに会話を展開して情報を集める手法である半構成的面接法を用いた。この方法により、日常生活において不便さを感じていることとその不便さへの対処行動について参加者に日常生活のいくつかの場面を設定することができ、さらにその場面の状況について自由に語るができることと考えた。面接内容は、「食事（食べること、調理すること等）」「読み書き（本を読む、書類を書く等）」「移動（バスに乗る、行き先を確認する、料金を支払う等）」「整容（歯磨き、衣服の配色、着脱など）」の4つの側面に関して、不便を感じていること、及びその不便さに対して工夫していることである。回答時間は30分程度とした。

面接時は参加者への了承を得て2名の調査者でメモを取った。そして、分かりにくい内容については参加者に確認をとりながら面接を進めていった。面接後は調査者間で内容の確認を行った。

2) データ分析方法

得られたデータは文献⁹⁾を参考にし、参加者が用いた言葉や成句を選び抜くコード化を行い、さらにコードを集めてカテゴリー化していく方法をとった。本研究では前述に従い、コード化し、同じような意味をもつコードを集めて順次サブカテゴリー、カテゴリー、核となるカテゴリーを導き出した。カテゴリーの抽出過程ではそれぞれの対処行動は『視覚』に関してどのような意味内容をもつのかという視点で考え、類似性と相違性を検討した。

また、データの分析では、眼科外来看護師の助言を得て、検討することで妥当性の確保に努めた。

3. 用語の定義

視覚障害者（ロービジョン者）とは、「目前手動弁（目前の手の動きが見えること）以上の視力があるが眼鏡を装用しても日常生活に不自由を感じる人²⁾」とした。

ビジョンエイド外来（ロービジョン外来）とは、「その人がもっている視機能を活用して、補助具や日常生活に役立つ機器を用いて仕事・学業・日常生活を継続できるように支援している外来」とした¹⁰⁾。

対処行動とは、ラザルス⁷⁾の文献を参考に「危うくなっている状況に適合するための行動であり、不愉快さ（ディストレス）を感じる度合いを減少させようとする考えをも含んだもの」と定義した。

4. 倫理的配慮

研究参加者に研究の目的、方法、参加者に対してもたらされる利益及び不利益、研究の参加は自由意志であること、また、研究への参加に同意しない場合でも不利益を受けないこと、同意した後も随時これを撤回できること、個人情報の保護、研究成果を公表する際にも匿名性を守ることを文書と口頭で説明した。面接はプライバシーが保護される病院内の個室を使用した。

なお、本研究は富山大学倫理審査委員会の承認を得て実施した（臨認25-33号）。

結 果

1. 研究参加者の背景

研究に同意した参加者は5名であった。表1に研究参加者の背景を示す。

年代別では、30代1名、40代1名、50代1名、70代2名であった。性別は男性2名、女性3名であった。疾患別では、緑内障1名、錐体桿体ジストロフィー2名、錐体ジストロフィー1名、近視性網膜脈絡膜変性が1名であった。視力値別では、良い方の眼の裸眼視力が0.1以上0.2以下の者が2名、0.1未満(0.01~0.08)の者が3名であった。良い方の眼の矯正視力0.1以上0.4以下の者が4名、0.1以下(0.03)の者が1名であった。対象者の視力以外の視覚に関する病態としては、中心暗点(3名)があった。見えにくさを感じ始めた時期は、1年前からの者が1名、3年前からの者が1名、10年前からの者が1名、30年以上前からの者が2名であった。面接時間は20~25分が1名、25~30分が2名、30~35分が2名であった。

表1 対象の背景

項目	区分	人数(人)
年齢	30歳代	1
	40歳代	1
	50歳代	1
	70歳代	2
性別	男性	2
	女性	3
疾患	緑内障	1
	錐体桿体ジストロフィー	2
	錐体ジストロフィー	1
	近視性網膜脈絡膜変性	1
良い方の裸眼視力	0.1以上0.2以下	2
	0.1未満	3
良い方の矯正視力	0.1以上0.4以下	4
	0.1未満	1
見えにくさを感じた時期	1年前から	1
	3年前から	1
	10年前から	1
	30年以上前から	2

2. 日常生活における不便さに対する対処行動

インタビューから得られたデータを分析し、63のコード、34のサブカテゴリー、5つのカテゴリー及び2つの核となるカテゴリーを抽出した(表2)。2つの核となるカテゴリーは「自分自身の身体機能を用いて対処する行動」と「他者の協力や社会資源を活用して対処する行動」であった。

次に対処行動の内容について核となるカテゴリー毎にカテゴリー、サブカテゴリー、及びデータを用いて記述する。

以下、核となるカテゴリーは〔 〕、カテゴリーは【 】, サブカテゴリーを《 》, データを「斜体文字」とする。

1) 自分自身の身体機能を用いて対処する行動

「自分自身の身体機能を用いて対処する行動」は【視覚機能を最大限に用いる】【視覚以外の感覚を活用する】【記憶を用いる】の3つのサブカテゴリーで構成された。

(1) 視覚機能を最大限に用いる

【視覚機能を最大限に用いる】とは、見えやすくなるような行動をとったり、見えにくさを補いながらも視覚を利用する等の視覚機能を最大限に活用した行動であると捉えられた。

食事時には《食べ物との色の対比を考えて皿・箸の色を選択》していた。

「白い皿よりも黒色や藍色などの色の濃い皿の方が食物との色の対比があって見やすい」

また、見やすくするために《近づいて料理をしたり、テレビをみる》《眼鏡、拡大鏡等を使用する》《必要なもの取る時はよく見てから取る》《太いペンや色が濃いペンで文字を書く》《中心が見えにくいいため中心を外して見る》《本など文字を読む時は明るいところで読む》などの行動をとっていた。さらに、《字を書くときは物差しの線に沿わせて書く》《電話の外線や保留のボタンはシールで色分けする》といった視覚からの情報が捉えやすくなるような工夫をしていた。そして、《休みながら本を読んだり疲れている時を避けて読む》といった目を休めて視覚機能を保持する工夫もみられた。

「食品の買い物は1人で行き、拡大鏡を持ち歩いて値段をチェックしている」「袋や容器に書いて

ある調理方法は拡大鏡で確認している」「新聞の読みたいところ（お悔やみ、見出し、興味のある記事）を拡大鏡を使って読んでいる」

また、「《自転車に乗る時はゆっくりこいだり暗い時は乗らないようにする》など、視覚からの情報が多く入るよう安全さを考えた行動をとっていた。

「自転車に乗っていて縁石に気づかずびっくりす

ることがあり、ゆっくりこいだり、暗い時は乗らないようにしている」

(2) 視覚以外の感覚を活用する

【視覚以外の感覚を活用する】とは、聴覚、味覚、及び触覚といった視覚以外の感覚を最大限に活用する行動であると捉えられた。

《テレビやラジオで情報を得る》《バスや電車に乗る時は放送を聞いて行き先・乗り場・電車が来

表2 視覚障害者の不便さに対する対処行動

核となるカテゴリー	カテゴリー	サブカテゴリー
自分自身の身体機能を用いて対処する行動	視覚機能を最大限に用いる	食べ物との色の対比を考えて皿・箸の色を選択する
		近づいて料理をしたり、テレビをみる
		眼鏡、拡大鏡等を使用する
		必要なものを取る時はよく見てから取る
		中心が見えにくいいため中心を外して見る
		字を書くときは物差しの線に沿わせて書く
		太いペンや色が濃いペンで文字を書く
		電話の外線や保留のボタンはシールで色分けする
		本など文字を読む時は明るいところで読む
		休みながら本を読んだり疲れている時を避けて読む
視覚以外の感覚を活用する	視覚以外の感覚を活用する	テレビやラジオで情報を得る
		バスや電車に乗る時は放送を聞いて行き先・乗り場・電車が来ているかを確認する
		うどん、そばの汁の濃さは色より味で判断する
		お金は取り出しやすいように金額ごとに別個にする
		よく利用する交通機関の料金や時刻を頭に入れる
		服選びではハンガーに色分けされているサイズの色を覚える
		洋服店では自分のサイズが置いてある場所を覚える
		衣服はタグの位置を確認して着る
		今までの経験を用いて料理をする
		イメージをして文字を書く
他者の協力や社会資源を活用して対処する行動	他者の協力を得る	必要なものは位置を決め自分の分かりやすいところや取りやすい場所に置いておく
		字が見にくい時は他者に読んでもらったり、尋ねる
		食事や弁当の盛り付けは家族に行ってもらおう
		行きたい場所へは家族に連れて行ってもらったり、なるべく他者と行く
		裁縫の際には事前に近所の人に針に糸を通してもらっておく
	社会資源を活用する	代筆を頼む
		駅員等に時刻表を拡大コピーしてもらう
		駅やターミナルでは駅員等に料金、時間、乗り場を確認してから乗る
		宅配を利用する
		食事には調理済みのものを購入する
		アイロンがけのいらぬ服を購入する
		段差は手すりを利用する
		駅やターミナルでは点字で料金や時間を確認してから乗る

ているかを確認する》といった聴覚の活用や、《うどん、そばの汁の濃さは色より味で判断する》といった味覚の活用、さらに《お金は取り出しやすいように金額ごとに別個にする》といった触覚を十分に活用し、視覚からでは十分に対応できない事柄に対して対処していた。

「お金は取り出しやすいように金額ごとに別個にしている」「財布の小銭入れを三つに分けて取り出しやすいようにしている（1円と5円、10円、50円と100円及び500円）」

(3) 記憶を用いる

【記憶を用いる】とは、使用する物の場所、公共交通機関などの料金、時間などを覚えたり、覚えたことをイメージして行動することと捉えられた。

公共交通機関を利用する際には時刻表や料金表が見にくいいため《よく利用する交通機関の料金や時刻を頭に入れる》ことで対処していた。また、洋服店においては《服選びではハンガーに色分けされているサイズの色を覚える》《自分のサイズが置いてある場所を覚える》といった記憶の活用をし、《衣服はタグの位置を確認して着る》《今までの経験を用いて料理をする》《イメージをして文字を書く》《必要なものは位置を決め自分の分かりやすいところや取りやすい場所にしておく》といった記憶を頼りにイメージをしながら生活をしてきた。

「調理は自分の家ですのでどこに何があるか頭の中でイメージがある」

2) 他者の協力や社会資源を活用して対処する行動

〔他者の協力や社会資源を活用して対処する行動〕には【他者の協力を得る】【社会資源を活用する】の2つのカテゴリーで構成された。

(1) 他者の協力を得る

【他者の協力を得る】とは、家族、友人、近所の人、駅員等、周囲の人々のサポートを得ることと捉えられた。

参加者は見えにくい状況に対して、《字が見にくい時は他者に読んでもらったり、尋ねる》《食事や弁当の盛り付けは家族に行ってもらおう》《行きたい場所へは家族に連れて行ってもらったり、

なるべく他者と行く》《裁縫の際には事前に近所の人に針に糸を通してもらっておく》《代筆を頼む》《駅員等に時刻表を拡大コピーしてもらおう》《駅やターミナルでは駅員等に料金、時間、乗り場を確認してから乗る》など、家庭や外出時等の様々な場所で他者の協力を得ていた。

「人参などはっきりしたものはわかるが、おでんなどほぼ色が同じでよそにくいものは（家族間で）セルフサービスにしている」「友人と一緒に買い物に行き、服を選んだりしている」「外食時のメニュー表は見えにくいいため、友人にメニューを読み上げてもらう」

(2) 社会資源を活用する

【社会資源を活用する】とは、生協などの宅配や点字等の社会資源を利用することと捉えられた。

食事に関しては《宅配を利用する》《食事には調理済みのものを購入する》といった社会資源を利用した行動や、服の皺を気にしなくてもよいように《アイロンがけのいらぬ服を購入する》、歩行時には《段差は手すりを利用する》等の視覚の不十分さを補える物を活用する行動があった。また、《駅やターミナルでは点字で料金や時間を確認してから乗る》といった点字の活用が見られた。

考 察

1. 自分自身の身体機能を用いて対処する行動

自分自身の身体機能を用いる対処行動は、視覚機能を最大限に用いる、視覚以外の感覚を活用する、記憶を用いるといった自分自身の持てる力を最大限に働かそうと行動していると考えられた。

“視覚機能を最大限に用いる”では、食べ物と食器の色の対比を考えたり、文字を書くときは物差しを活用したり、シールの色を活用するなど、見えやすくなるような行動をとったり、視覚からの情報が捉えやすくなるような工夫をしていた。また、拡大鏡を持ち歩き、買い物や料理、文字の読み書きに利用しており、田中⁵⁾の報告にあるように視覚障害者の「読み書き」のニーズに対する提供情報において“拡大鏡”が提供した割合の中で最も多く、視覚障害者において実際に活用してい

ることが本研究においても把握できた。《休みながら本を読んだり、疲れている時を避けて読む》という対処行動は、目を休めて視覚機能を保持しようという行動であると捉えたが、この対処行動により趣味である読書を行うことができ、余暇活動を充実させていくことは視覚障害者にとっての生活を豊かにしていくことに繋がるものと考えられる。

視覚で十分に対応できない時には、聴覚、味覚、触覚を最大限に働かせており、ラジオから情報を得たり、料理の汁の濃さが視覚ではよく分からないため味見をしっかりとし、お金は触って区別できるようにあらかじめいくつかに区別しておくなど視覚以外の感覚を十分に働かせていた。お金の支払いなどの準備を予めしておくことで、支払時に時間がかかってしまったり焦ってしまうことからくるストレスを軽減できると考えられる。

また、公共交通機関の時間や料金を覚えたり、食事の準備や料理においては自分の家で行うため、物を置く位置を決めたりして頭でイメージするなど、記憶を十分に活用し、さらにこの対処行動では、経験したことを覚えて次の行動に活かせるように意識して行動していることも考えられた。

2. 他者の協力や社会資源を活用して対処する行動

視覚障害者は他者の支援も十分に活用していた。食事の際の盛り付けなどの家族の協力、駅員等への公共交通機関の時間や乗り場の確認など家庭や外出時において様々な人からサポートを受けており、視覚障害者と周囲の人々との関わりがスムーズにいくことが視覚障害者の生活にとって重要であると考えられた。本研究において、他者の協力として、視覚障害者の身近な存在としての“家族”の支援を受けていた。視覚障害者の家族に関して、工藤¹¹⁾は視覚障害の程度は外見上わかりにくく、共に生活している家族でさえもどのくらい見えているのか理解しづらい状況にあることを述べている。このことから、視覚障害者の家族への支援も重要であることが窺われ、家族が視覚障害者の理解を深めることは、視覚障害者の生活の過ごしやすさに繋がると考えられる。

社会資源としては、宅配を利用することが挙げが

たが、利用することにより買い物や移動に伴う不便さに対処することができると思う。また、公共交通機関の利用の際には点字を利用して料金を確認する等しており、点字を活用することにより、公共交通機関の利用がしやすくなることで外出に伴うストレスも軽減されることが考えられる。

本研究の限界と今後の課題

今回の対象患者の疾患については以下のような特徴がある。緑内障は、中心暗点、弓状暗点、鼻側階段等の視野異常を呈する。錐体ジストロフィーは進行性の中心視力低下と後天性の色覚異常を呈する。錐体系のみならず杆体系の障害が加わってくる錐体杆体ジストロフィーは、進行性の中心視力低下と後天性の色覚異常や夜盲を呈する。また、病的近視では、裸眼で近見視力も低下することが多く、遠見視力は著しく低下する。矯正視力も悪いことが多く、このほか視野、色覚及び光覚障害等種々の視機能障害を伴うことが多い¹²⁾。このことから、疾患の特徴によって生活の中での不便さやその対処行動も異なってくることが考えられる。例えば、今回の対処行動では「中心が見えにくいので中心を外して見る」という参加者がみられたが、これは疾患によって中心部分が見えにくいという見え方の症状に応じた対処行動であると考えられる。そのため今後の課題としては、疾患に伴う日常生活への不便さや対処行動の特徴を検討していくことが挙げられる。また、性別や家族構成によっても不便さへの対処行動が異なってくることが考えられるため今後検討していく必要がある。

今回、対処行動をとることで余暇活動を充実させ、生活を豊かにしていくことにも繋がると考えられた行動がみられたことから、今後の課題として、視覚障害者がその人らしい生活を創り出す視点から視覚障害者の経験を意味付けていくことが必要であると考えられる。

おわりに

視覚障害者の日常生活における不便さに対する対処行動は、2つの核となるカテゴリーとして

[自分自身の身体機能を用いて対処する行動]と
[他者の協力や社会資源を活用して対処する行動]
が抽出された。また、5つのカテゴリーとして
【視覚機能を最大限に用いる】【視覚以外の感覚
を活用する】【記憶を用いる】【他者の協力を得
る】【社会資源を活用する】が抽出された。

以上のことから、視覚障害者は見えにくさから
くる日常生活上の不便さに対して、様々な工夫を
することで対処して生活をしていることが窺えた。

謝 辞

本研究にご協力いただいた眼科患者様、富山大
学眼科学講座林篤志教授、柳沢秀一郎先生、淵澤
千春先生、視能訓練士林由美子様、眼科外来看護
師瀬川美香子様をはじめスタッフの皆様深く感
謝いたします。

文 献

- 1) 厚生労働統計協会：国民の福祉と介護の動向・
厚生指針、増刊 60(10), pp109, 2013.
- 2) 植田喜久子：視覚障害者のケア（ロービジョ
ンケア）。基礎看護学テキスト EBN 志向の看
護実践、深井喜代子、前田ひとみ編、pp329-
335, 南江堂、東京、2006.
- 3) 山田幸男、高澤哲也、平沢由平他：中途視覚
障害者のリハビリテーション第4報－視覚障害
者の調理の現状と問題点－。日本眼科紀要
50(6) : 481-485, 1999.
- 4) 小尾知子、簗持知恵子：中途視覚障害者とそ
の家族の QOL の実態、日本看護学会論文集
成人看護Ⅱ 33 : 69-71, 2002.
- 5) 田中恵津子：眼科臨床における中途視覚障害
者に対する対応。日本視能訓練士協会誌 31 :
83-88, 2002.
- 6) 高田明子、佐藤久夫：地域で生活する視覚障
害者の外出状況と支援ニーズ。社会福祉学
53(2) : 94-107, 2012.
- 7) Lazarus, R. S.(1990)/林峻一郎編・訳：ス
トレスとコーピングーラザルス理論への招待。
p25, 星和書店、東京、1990.
- 8) 川口孝泰：データの収集。看護学大系第10巻
看護における研究（第2版）、井上幸子編、p
135, 日本看護協会出版会、東京、1999.
- 9) Holloway, I., Wheeler, S.(2002)/野口美和
子監訳：ナースのための質的研究入門（第2版）、
pp234-235, 医学書院、東京、2006.
- 10) 富山大学医学薬学研究部眼科学講座：ビジョ
ンエイド外来、2013-11-1,
[http://www.med.u-toyama.ac.jp/opth/
clncl/vision_aid.html](http://www.med.u-toyama.ac.jp/opth/clncl/vision_aid.html)
- 11) 工藤良子：家族への支援。視覚障害者の日常
生活援助、ロービジョンケアの実際－視覚障害
者の QOL 向上のために（第2版）、高橋広編、
p296, 医学書院、東京、2006.
- 12) 所敬、吉田晃敏：現代の眼科学（第9版）、
pp42, 160, 196-201, 金原出版、東京、2006.

Coping behavior for inconvenience in daily life of people with visual impairment

Ayaka OHASHI¹⁾, Keiko TSUBOTA²⁾, Miyuki NISHITANI²⁾

1) Association of Medical Service for Workers of Ishikawa, Jouhoku Hospital

2) Department of Fundamental Nursing, Graduate School of Medicine
and Pharmaceutical Sciences for Research, University of Toyama

Abstract

This study explored and the coping behavior for the inconvenience in daily life of five people with visual impairment. We tried a semi-structured interview and analyzed coping behavior for the inconvenience of eating, reading and writing, dressing, and mobility. We found that the coping behaviors could be grouped into two categories and five subcategories. The two categories were “coping behavior using one’s own body” and “coping behavior making use of others’ cooperation and social resources.” The five subcategories were “making the most of my visual faculty,” “making use of my senses other than vision,” “making use of memories,” “obtaining others’ cooperation,” and “making use of social resources.” This research revealed that the visually impaired people spend a daily life with several means for trouble.

Key words

visual impairment, coping behavior, daily life