

視覚障がい者が食事を楽しむために（基本編）



～視覚障がい者の声です～

気持ちはうれしいのですが、食べ物を次々と取ってもらっても、何がどのくらいあるのか分からないと、困ってしまいます。

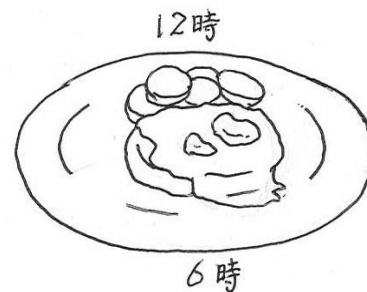
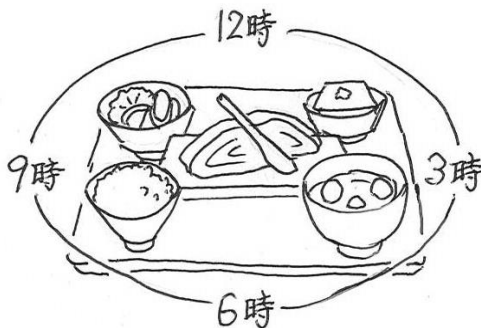
刺身では、しょうゆとワサビの位置が分からなくて困ったことがありました。

おかずのつもりでデザートが口に入ったときはびっくりしました。

「クロックポジション」で物の位置と方向を伝えましょう。

方法

- クロックポジションは視覚障がい者から見た方向を時計の短針にたとえて表します。
- 手前が**6時**、向こうが**12時**、右手が**3時**、左手が**9時**となります。たとえば、左下のお盆では、ご飯が8時、お汁が4時。右下の皿ではハンバーグが6時、ニンジンが12時です。
- 時計の方角であらかじめ食べ物の種類や位置を伝えてもらえれば、視覚障がい者は自分で好きな物を自由に食べられます。なお、器にそっと手を触れさせてくれると、形や大きさなども分かります。（この方法は「1時半の方向に3歩進んで。」などと、日常生活全般に利用できます。）
- 人によっては「もう少し上」「20センチ右」という表現を好む場合もあります。相手の習慣や希望に添って臨機応変なサポートとなります。「困っていることを尋ねる」が支援の第一歩です。



気をつけたいこと

- ◎ 熱いものは、やけどをしないよう、手で触れてもらう前に伝えます。汁物などは器の7～8分目までに盛り、温度にも気をつけます。
- × 視覚障がい者にことわらずに物の位置を変えてはいけません。
お茶を入れかえた時に位置を変えて置かれると困ってしまいます。その際は一声かけましょう。

食べにくいものの例

- 生クリームたっぷりのショートケーキ（1口大に切って口に運ぶのは難しいものです。周りに付いているセロハンに気付かないこともあります。）
- ざるそば
対策例：①片手でそば猪口のふちを横から握る。②そばを箸でつまんで高々と持ち上げ、そば猪口の真上へ平行移動し、ゆっくり真下に降ろす。そば猪口を持つ手にちょっとでも触れたら軌道修正する。③そばの先がそば猪口に入ったら箸を平面に小さく1回転しながらおろすと全て中に入る。