

 <p>「見やすい!・できる!・わかる!」を子どもたちに</p>	<p>No. 4 2025. 2 発行：視覚支援センター (山形盲学校 内) TEL. 023-672-4116 文責：早坂、佐藤美、齋藤奈</p>
---	--

## 読書のススメ

視覚障がいをもつ児童生徒は、どうしても本と出会う機会が少なくなってしまう。 「本=良いもの」のイメージをもっていると思いますが、具体的にどのようなメリットがあるかご存じですか？今回は科学的に示されている読書の効果の一部をご紹介します、視覚障がい者の読書環境を整える方法についてお伝えしたいと思います。

### 1. 時空を超えて偉人と出会える

本の中では自分の人生を変えてしまうような偉人に出会うことができます。人の弱さや賢さも含め、読書により、先人から生き方を学ぶことができます。問題にぶつかったり悩みを抱えたりしているときは、読書を通して先人の知恵を学びましょう。きっと人生の指針となるような言葉や考え方を本から得られるはずです。

世界に名高い投資家のウォーレン・バフェット氏は、1日当たり500ページも読書していたそうです。そして、「本の中の多くの偉人から様々な成功のヒントをもらった」と話しています。

### 2. リラックス効果がある

英サセックス大学によると、6分読書をすることでストレスが最大68%も減少するそうです。これは、音楽を聴く、コーヒーを飲むなど、ほかのストレス解消法を上回る数値だといえます。読書は心の安定にも良いのですね。

### 3. 脳が活性化する

医学博士で東北大学教授の川島隆太氏によると、本の黙読により情報を処理する後頭葉や、判断・創造性などに関わる前頭前野など、脳のさまざまな部位が活性化するそうです。

特に、読書で活性化する前頭前野は思考や記憶、感受性など、人間らしい高度な機能をつかさどる箇所です。朝読書を取り入れて、脳を活性化させてから授業に入るのは、科学的に理にかなっているのですね。

### 4. 視野が広がる

読書とは「著者との対話」です。著者の思考の過程をたどることにより、自分以外の視点で考えられるようになります。本を多く読んだ人は、多くの視点をもっているのです。

マイナビが2021年に実施した調査によると、年収が高い人ほど読書に時間をかける傾向があるそうです。多くの視点を持ち、学ぶことは将来的な収入にも関係してくるようです。

### 5. 語彙(ボキャブラリー)が増える

誰にでも伝わる言葉しか使わないテレビなどに比べると、本では知らない言葉に出会いやすく、語彙を増やせます。たくさんの活字に触れ、同じ言葉に何度も会うことで、日常的に使える言葉(ボキャブラリー)が増えていきます。視覚障がい者にとって、言葉は見えにくさを補う重要な道具です。語彙を増やして、自分の世界を広げていけるといいですね。

# 読書環境を整えるためのサービス

## 1. 点字図書や録音図書(CD・デージー)を借りる

令和6年より「山形県立点字図書館」は「山形県視覚障がい者情報センター」に通称が変更となりました。業務内容は変わらず、点字図書や録音図書(CD・デージー)の貸出し、情報機器の貸出し、視覚障がい者に関する相談等情報の提供です。視覚障がい者の読書を助けるサービスを広く行っていますので、ぜひ利用登録をしてみましょう。

### 視覚障がい者情報センター(山形県立点字図書館)

#### ≪利用案内≫

開館時間：午前9時～午後5時      休館日：土・日・祝日・年末年始  
電 話：023-631-5930      F A X：023-627-1118

#### ≪貸出期間≫

14日間程度(郵送にかかる日数を除く)  
1回につき、点字図書10冊以内、CD 図書3タイトル、デージー図書は2タイトルまで

#### ≪利用の流れ≫

- ① 利用登録をします。(電話でも利用登録をすることができます。)
- ② 電話・ファックス・手紙・メール等で読みたい図書をリクエストします。
- ③ リクエストされた本が郵送ケースに入って郵便で届きます。  
(県外から取り寄せる場合は時間がかかることもあります。)
- ④ 返却は、郵送ケースの宛名カードを裏返し、センター宛てにして最寄りのポストまたは郵便局へ投函します。※郵送料は無料です。



## 2. 自分の好きな点字本を手に入れる

視覚障がい者情報センター(点字図書館)では、手元において利用したい個人の本や資料などを、点訳または音訳して渡してくれる「プライベートサービス」というものがあります。

製作費用はかかりませんが、点訳は点字用紙が実費負担となります。また、音訳は録音用のCD等の準備が必要となります。

## 3. サピエで本のデータをダウンロードする

サピエとは、点字、デージーデータをはじめ、暮らしに密着した地域・生活情報などさまざまな情報を提供してくれるネットワークサービスです。利用には登録が必要となりますが、視覚障がい者は無料で利用できます。詳しくは下記のホームページでご確認ください。

サピエホームページ <https://www.sapie.or.jp/>

## 4. レファレンスサービスを利用する

レファレンスサービスとは、「こんな本を読みたい、聴きたい」「この作家の他の本を知りたい」などという本に関するについて調査して答えてくれるサービスです。

レファレンスサービスを利用すると、自分好みの本と出会うことができそうですね。どの本を読んでよいか迷ってしまう人にはお勧めのサービスです。

レファレンスサービスは、視覚障がい者情報センター(点字図書館)で行っています。

## 5. リーディングサービス(対面朗読サービス)を利用する

リーディングサービスとは、音訳ボランティアから個人の本や資料などを対面朗読してもらうサービスです。予約制ですので、電話で予約してから、読んでほしい本をもって来館します。

現在リーディングサービスは、視覚障がい者情報センター(点字図書館)と県立図書館が実施しています。県立図書館の「対面朗読サービス」の詳細は、下記のURLからご確認ください。

県立図書館「対面朗読室の利用について」  
<https://www.lib.pref.yamagata.jp>

山形盲学校では、自宅に居ながらリーディングサービスを受けられる「オンライン対面朗読」の体験をしました。挿絵や難しい言葉なども詳しく説明してくださり、本をより楽しめるサービスです。

オンライン対面朗読サービスはまだ始まっていませんが、年内には開始される予定です。



オンライン対面朗読サービスの体験

「視覚障がい」は「情報の障がい」とも言われています。人間は情報の約80%を視覚から得ているといわれるように、視覚障がい者が日常的に得られる情報は極端に制限されていますし、文字を読むのも大変です。ふらっと本屋に入って、本に出会う機会もありません。

視覚障がいをもっていても、多くの本と出会い、読書によって人生を豊かにする環境を整えてあげたいものです。

### 国語科の先生が選ぶお勧めの本

小学生以上対象

「走れメロス」 太宰 治(著)

教科書にも載っているけれど、何度も読みたくなる本です。主人公のメロスは、とても熱い男で、信念をもって行動するのだけれど、つめが甘いところが“玉にキズ”。何だか憎めない、応援したくなってしまう人です。

声に出して読み進めるのがおすすめです。

※年齢に合わせた(出版社の)本をお選びください。



国語科 M先生

中学生以上対象

「きみの友だち」 重松 清(著) 新潮文庫

どこにでもありそうな、誰の身の上にも起こりそうな話です。「『友だち』って何だろう」ということをじっくり考えさせられる小説です。いろいろな世代の人たちの物語を紡いでいる人気作家の一編です。易しい文章で綴られていて、とても読みやすく作品にぐっと引き込まれます。



国語科 N先生