

“選べる”を見つめ直す希望のハンドブック

<http://think-accessibility.com/>

CHOICE

チョイス

001

2025 APRIL

”つくるう、
選べる“希望を。



アクセシビリティサポートセンター
ACCESSIBILITY
SUPPORT CENTER

PICK UP

松本 亜砂子 さん
角倉 健仁 くん

あきらめずに挑戦を続ける
2人のライフスタイルをご紹介します

アクセシビリティとは

ASCでは“選べる”ことを、アクセシビリティと呼んでいます。朝食のパンを買い忘れたからご飯にする、今日着る服をジーンズじゃなくてスカートにする、それだって立派なアクセシビリティです。

考えてみれば「したいことができる」ということは「したいことが“選べる”」ということなのです。社会にはいろんな人がいて、中には、からだやこころの状態によって「したいことが“選べない”」という状況にいる人もいます。

でも、「こっちじゃなくても、こういう方法もあるさ!」という柔軟な考え方をすることで、もうどうしようもないかもしれないと諦めてしまうことでも、何かの方法に辿り着くことができるのです。さまざまなアプローチを自分ごとになって一緒に考えることで、誰もが自分らしく生活できる環境づくりを目指しています。

INDEX

松本 亜砂子さん P.2

中学1年生の時に交通事故に遭い、全身運動や表情、声を失った亜砂子さん。周囲はもう何もできないことはないと言っていたが、本人は決して諦めずにさまざまなチャレンジをしてきています。できなくなっても、できる方法を挑戦し続ける亜砂子さんの素敵なライフスタイルをご紹介します。

角倉 健仁くん P.4

生後5ヶ月で脊髄性筋萎縮症と診断され、人工呼吸器を使用して生活しているけんちゃん。現在は指先を少し動かして操作する外部スイッチを使ってiPadの機能を使いこなして生活しています。家族全員でアクセシビリティを体現しているような、けんちゃんとそのご家族の愛に溢れた生活をご紹介します。

ASCについて P.6



MATSUMOTO ASAKO

できなくなっても、できる方法を挑戦し続けてきた
亜砂子さんの素敵なライフスタイル。



亜砂子さんとの歩み

亜砂子さんとの関わりは、10年来の知り合いがASCのメンバーだったことがきっかけで始まりました。その後、ASCでのサポートが続き、現在も関係が続いています。

これまで文字盤やタイプライター、ワープロ、パソコンなど、様々なツールを使ってきた亜砂子さんですが、今は自作の透明文字盤やiPadの読み上げアプリを活用し、周囲とやりとりをしています。新しいツールを取り入れながら、自分に合う方法を模索している姿がすごく素敵で、印象的です。その前向きな姿勢に、学ばせてもらうことが多いです。

PROFILE

松本 亜砂子

中学1年生の時に交通事故で全身運動や表情、声を失いました。しかし、本人は決してどんなことも諦めず、時代ごとに様々な機器に挑戦しては使いこなし、今ではヘルパーさんのサポートを受けながら都内で一人暮らしをしています。外出も積極的に行い、日々新たなチャレンジをしています。

「自分で考えて決めていく」それが
亜砂子さんのスタンダード。

亜砂子さんのすごいエピソードは挙げたらキリがないです。若い頃は周囲のサポートも受けながら、モンゴルへ飛んで気球に乗ったことも。そのアクティブさには脱帽です。

毎日の暮らしで亜砂子さんらしさを感じるの、なにより一人暮らしをしていること。しかも24時間ヘルパーさんがつききりということではなく、一人で過ごす時間もある。自分だけの時間も大事にしているのが、亜砂子さんのスタイルなんです。iPadを使うことで、時間が来たら音楽をかける、掃除機をかける、電気・テレビ・エアコンの操作も自分で行っています。「冷蔵庫に何が残っているから夕食はそれで作ってください」と、LINEで自分でヘルパーさんに依頼していたりもする。iPadが使えない時（お風呂とか、操作手段がない時とか）は、自分で開発した透明文字盤「フリッキー」を使っている。これってまさに、アクセシビリティです。

まだまだ挑戦はつづく。



POINT

亜砂子さん考案のフリック入力の方法を使った透明文字盤「フリッキー」。50音の文字列を4つのエリアに分け、行を十字に配置することで、文字をシンプルに絞り込めるような仕組み。的確に動かせる部位が1箇所あれば、相手が聞いていく形でエリア、十字形、目的文字を伝えることができます。



iPadの操作も新たな方法に挑戦している亜砂子さん。一般的に五十音が書かれた文字盤から一文字ずつでも選んで伝えられたらそれでいい、と済ませてしまう周囲の人は多いです。でも、文字盤で用事を伝えて何かをしてもらうために生きているのではないですから、自分で考えて、いろんなことをしてみようと思って暮らしていくためには、iPadとの出会いは大きかったと思います。最初はわずかに動く首を使ってヘッドスティックで操作していたのですが、首の疲れが年齢とともに厳しくなってきました。その代用手段として現在は視線入力装置を導入・練習しているところです。

「この道40年のプロですから」と亜砂子さんはいいます。不便なことがあれば工夫して解決するという考え方がまさにプロです。今回の撮影時にも「フリッキー」を改良したいところがあると教えてくれました。「それはどんな方法ですか?」と聞くと、「ひみつ」と言ってニコッとする亜砂子さん。その笑みにまた新しい挑戦が隠れていると思うとこちらもワクワクします。今度またこっそり聞きに行かないと。

ASCからのコメント

全て誰かに手伝ってもらえば楽なはずですが、それでは亜砂子さんではなくなってしまいます。亜砂子さんに会うたびに、そっと手助けするだけ、それが周囲の人がするべきことだと実感します。デジタルとアナログを併用し、あの手この手でコミュニケーションを取り続ける努力は本当に素晴らしいです。私たちが亜砂子さんのようなカッコいい人になりたいものです。



KADOKURA KENTO

家族全員でアクセシビリティを体現しているような
けんちゃんにご家族の愛に溢れた生活。



けんちゃんとの歩み

けんちゃんは気管切開をしているため発語ができず、鉛筆を持つことも難しい状態です。幼稚園に入学した頃、生後半年から使用しているiPadを家族とのコミュニケーションのためにもっと活用したい、できることの幅を広げたいと相談しに来てくれました。

最初はお母さんが用意したアプリだけを使っていましたが、今では自分で使いたいアプリを起動し、好きな映画や音楽、ゲームを探して楽しんだり、写真を撮ったりと本当に様々なことが自分の力でできるようになりました。

PROFILE

角倉 健仁

生後5ヶ月で脊髄性筋萎縮症と診断され、24時間人工呼吸器を装着しています。iPadは外出用・自宅用・学校用の3台を持ち、スイッチコントロールで操作。家族や友達とコミュニケーションをとったり、学校での発表や学習に活用したり。今やどんな時も欠かせない大事なパートナーです。



iPadのなかに込められたたくさんの愛情

けんちゃんのiPadの中には、漢字の練習カード、英語の単語カードなど勉強や会話で使える様々なイラストカードが入っています。それは全て、お母さんが手作りしたもの。売り物かと思ってしまうくらい高いクオリティのカードは数も膨大で、傍から見ると大変な”作業”のように思ってしまうのですが、角倉家では決してそうではないのです。やりたいこと・話したいこと、全てはけんちゃんのことを尊重し、実際に使う環境をよく考えながら、カードを追加したり修正したりします。つまり、イラストカードと一緒に作り上げていくことこそが、けんちゃんにご家族との大切なコミュニケーションなのです。

けんちゃんの知らない間にカードを作り、その後iPadを触ったけんちゃんが新しいカードを見つけるとハッとしたリアクションをするそうです。ユーモアのあるカードを選んで場を和ませるのもけんちゃんの得意技です。やはりコミュニケーションは誰にとっても大切で、アクセシビリティが家族の暮ら時間の一部になっているんだと実感します。

POINT

iPadで使うコミュニケーションアプリ「指伝話メモリ」。絵や写真、流暢な合成音声を使って簡単な操作で自分でカードを作れる点が特長です。カードは簡単に設定できるので、色々試しながら、人それぞれの使いやすさにフィットするコミュニケーション方法を探ることができます。



“できること”を考えるんじゃなくて
“できる方法”を考える

生まれてまもない頃から身体を動かすことができなかったけんちゃん。事実、ひとつのことをするにもたくさんの準備を要することもあります。それでも角倉家には、「じゃあどうする?」という考え方が根付いているように見えます。その発想があったから、今けんちゃんは機械を使っているいろんな機会を得ては、様々なことを経験しています。お友達と同じように普通級へ通い、今年は初めてご両親の付き添い無しで、学校行事の宿泊も叶えられました。これは学校のサポート体制の充実ぶりが起因するところもあると思いますが、何より”できる方法”を考え、行動してきた角倉家だからできたことだと思います。

そしてプライベートも大充実中のけんちゃんは、撮影を行った2024年8月の1ヶ月だけでも、北海道や山梨県へ旅し

て、極め付けは熱気球の搭乗まで! いろんなところに飛び回っていました。次の目標は「飛行機に乗ること」。
けんちゃんにご家族の新しい冒険はきっとずっと尽きないことでしょう。



ASCからのコメント

けんちゃんを見ていると、まさにやんちゃな男の子という感じで、素直にのびのび育っている様子がなんとも素敵です。何度も同じカードを選んでいたずらするお茶目な一面もあります。その姿は特別なことはなく、同年代の子と変わらないなと感じます。機器の感想も素直に伝えてくれるので、より使い易いアプリや設定方法を一緒に考えることができました。これからも一緒にできることを増やしていきたいです。



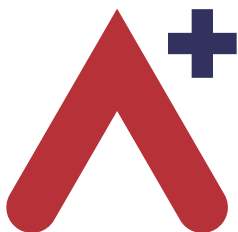
ASCとは

東京慈恵会医科大学 アクセシビリティ・サポート・センター(ASC)は、自身もギラン・バレー症候群で四肢麻痺となった経験をもつ脳外科医 高尾洋之を筆頭に、医療従事者やリハビリテーション専門家、そしてアクセシビリティ技術の専門家からなる団体です。障がいや難病などで困っている方々が、日々を自分の思う通りに過ごせるように、テクノロジーの活用も含めた様々な方法を一緒に考えサポートする活動を行っています。



高尾 洋之 先生

2001年から東京慈恵会医科大学の脳神経外科で医師として活躍し、現在は准教授として先端医療情報技術研究部も兼任、デジタル医療の普及についても取り組んでいます。研究のさなか、2018年に重症のギラン・バレー症候群により四肢麻痺に。体が動かないときに、まさに光となったのがアクセシビリティによる支援でした。倒れる前には気づけなかった、コミュニケーションが取りづらい状況にある方々の現状を身を以て体験し、アクセシビリティ普及の必要性を痛感したのです。医師であるとともに患者、障がい者ともなった彼の知識と経験は、多くの人々にとって貴重な指針となっています。



アクセシビリティサポートセンター


ACCESSIBILITY
SUPPORT
CENTER

医療機関が推進する アクセシビリティ

アクセシビリティ・サポート・センター（ASC）は、**医療の現場から**アクセシビリティの課題にアプローチするために創設された**東京慈恵会医科大学内の組織**です。

アクセシビリティに活用する **IT 機器の効果の測定・効果基準の検討**を行いながら、実際のサポートが必要な方への具体的なサポートが行える **人材の育成**を目的としています。



アクセシビリティ・サポート・センター（ASC）ウェブサイト
 <https://asc-jikei.jp/>



アクセシビリティ・サポート・センター（ASC）
Youtube チャンネル



アクセシビリティ機能ガイド（iPad・スイッチコントロール編）

