

日常生活訓練の実際問題

—食事に関する指導を通して—

日本ライトハウス

職業生活訓練センター

藤原 静江

はじめに

1968年4月以来、日本ライトハウスの場で、視覚障害者の日常生活訓練に関わってきました。はじめの頃は、私自身が初心者である為に、また、現在は、少々視覚障害というものがわかってきた為に、今なお迷いと摸索がつづいています。

仕事に就くにあたって、日常生活訓練とは何をするのかを知る必要がありました。前理事長岩橋英行は、「夜ねむる時から朝起きて再び夜ねむる時まで」を考えるように、と言いました。現在はそのなかで、調理、裁縫、手芸などは、専門の指導員によっておこなわれています。

次に、訓練生一人一人はどのような人かを知るように努力しました。實に多くの違いがありました。視覚障害といつても、先天全盲・先天準盲・先天弱視・中途失明の全盲・準盲・弱視——弱視の中に、視知覚・視力・視野・色弱に問題があり、その上、視覚障害と他の障害の二重障害のひともあります。下半身マヒ・松葉杖使用・片手マヒ・片手片足のマヒ・内部疾患・脳疾患・知能障害などでした。

實にさまざまなケースがありますが、ひとまず中途失明の全盲者に、そして、失明に伴なって起こるさまざまな現象に焦点をおきました。一口に日常生活と言っても、それぞれの地域、個々の家庭、各個人の過去の職業などにより、それぞれに違いはありますが、それらに加えて、失明による打撃の受けたが大きくちがい、今までの生活を零に、またはそれ以下にしてしまう場合もあることを知らされました。これらのことから、訓練計画は、個々の訓練生によって

異なることを充分に認識して立て、その実施には巾広い配慮が必要であると思いました。以来今日まで、その感は強く、忘れてはならない事のひとつです。

いまひとつの重要な事は、入所してくる訓練生の大多数が、日常生活訓練の内容も把握しにくく、あまりにも身近な事で、何となく日々過せることとして、自分から受けようという気持がないことです。また、自分の状態をふりかえるには難しいことが多いものです。私自身、あまりにも普通なごくあたりまえの事を指導するむつかしさと、それらの重要さとをしみじみと感じました。身の周りの諸動作が自立し、一般の水準にあると言うことは、家族や地域社会の中で一個の独立した人間として認められることとなり、共同生活をなし得ることになるということを知らされました。

I　日常生活訓練

1. 目 標

人の力を借りず行動する能力を増やし、向上させていく。

1) すべての訓練生に対して

人の力を借りられないで、自分でしなければならない部分についての行動。食べること、排せつすること、衣服の着脱、入浴、これらに伴なう最少限度の事柄。

2) 個々の訓練生に対して

訓練生の将来を考慮し、1)の項に関連する事柄を増やし、内容を更に向 上させる。また、訓練生の要求、家族環境などを取り入れて項目を増やし、目標水準を高くしていく。

2. 方 法

1) 自覚できること

物理的に、肉体的に、技術的に、精神的に自覚できることは、できる限り体験をし、本人が納得できるような場を設定する。

2) 自覚できないこと

自分の力では解らないこと、解りにくいことは、事実を知らせて無駄と

思うほどの余分な動作とか、準備、手順を考えて実行に移す。更に最も大切な事は、動作、姿勢、その他、外的状況を常に観察してもらい、修正してもらう必要があることを受容し、主体的に実践して継続していくように働きかける。

3. 評価と終了

現時点においては、指導員である私の、全くの主觀にたよっている。

1) 評価の基本内容は

- ① 自分のことを、よく理解していること。
- ② 総ての動作において、常に確かめる動作が身についていること。
- ③ 失敗をしたときに、その原因を自ら見出し、または人に求めて次の糧にできること。

2) 評価の基準は

三段階にわけている。

- | | |
|-------------|--------------------------------|
| ① 基本的な段階 | 感覚訓練の段階の必要な人。 |
| ② 個人的なことの段階 | 自分自身を中心に考え、行動している人。 |
| ③ 社会的なことの段階 | 自分を知り、周りの人のことを考え、一つずつの動作ができる人。 |

評価には、訓練生自身の自己評価、さらには家族とか友人の評価も大切な要素である。

3) 訓練終了

日常生活訓練には、終了がないと思っている。しかし、現実には、一年またはそれに近い年数で中断する。私は、ここでの終了は、出発点に立つことができたということだと考えている。あとは自分の置かれた場において、周りの人々の目を頼りにしながら、主体的に生きていくことである。

II 訓練上の問題点

1. 訓練生の望んでいるもの

大多数の訓練生が、生活訓練希望であるが、歩行、点字、タイプ、調理、

裁縫、とはっきりしている。これらは自分で、はっきりと、できないことが自覚できる事であり、または、初めて習う事である。しかし、日常生活諸動作というのは、過去何年間かすでにやってきたことで、体が覚えている。家庭の中で、いつとはなく身につけたことで、わざわざ人に習った記憶もない。そして、家族も本人の現状で当然として受とめていることが多い。

2. 動機づけのない訓練生

1) 拒否的な人

日常生活訓練を全く希望もしていない人々の中にも、一つ一つの動作には不自由や不安を感じている人があるが、あまりにも身近であたりまえの動作であるために、人に聞き、教えてもらうということは考え及ばないのである。その上、自分のプライドが聞くことを妨げる人もいる。どちらからも働きかけにも強い抵抗を示す。

2) 自己評価が高い人

自分の動作の自覚がしにくい事柄であるために、正しく自己評価ができるいない。これらの人々に、本人の動作の状態を知らせ、納得させるのは、大変むつかしい。ただ時間をかけてできるというものではない。

3) 問題解決がのぞめない人

失明と共に、肉体的に、精神的に、諸能力の多くを失った人、また幼少年期に問題があり、新しい動作を学習するのが困難な人である。しかし、家族の全面介護ではなく、一部援助によって身辺自立の分野を増し、自分自身が独立した人間であることを自覚することが大切である。それはまた、家族にとっては、本人との共同生活を、より一層、楽にするものと思う。

3. 指導員の基本的態度

見えない者と、見える者と相対立した立場ではなく、無条件に受け入れ、積極的に関わっていくことが大切である。常に一人一人の立場に立って共に考え、本人自身が自分にとって最も良い方法を見出し、納得するまでの辛抱と援助が必要である。日常生活というのは、極めて個人的なものであり、複雑な場合が多い。画一的な表面のみの解決は、充分に注意しなければならない。

III 事例（食事に関する指導）

1. 指導の留意点

留意点としての主なものは以下のようなものである。

- ① 食器の数と位置を確かめる。
- ② 食器を手に持ったり、置いたりするときの手の動作。
- ③ 湯茶を注ぐ動作。
- ④ ソース、醤油をかける動作。
- ⑤ 箸、スプーンを使う動作。
- ⑥ 食べ終わった後の、テーブルの上、膝の上を確かめる動作。その他、関連する動作。
- ⑦ 食物の載った盆を持って移動する。
- ⑧ 盆をテーブルに置く。
- ⑨ テーブルと自分との位置を確かめる。
- ⑩ ヤカン、ソース等の位置を確かめる。
- ⑪ ヤカン、ソース等の容器をとる。
- ⑫ ヤカン、ソース等を元に戻す。
- ⑬ 食事中に、箸、スプーンを置く、あるいは取る。
- ⑭ 食物の中で口にしない物をよけておく。
- ⑮ 食べ終わった食器の中を確かめる。
- ⑯ 残り物の処理をする。
- ⑰ 使用済の食器を載せた盆を持って移動する。
- ⑱ 残飯を捨てる。
- ⑲ 食器を返す。
- ⑳ 使用後のテーブル拭く。
- ㉑ 台ふきんをゆすぐ。
- ㉒ ぬれた手の後始末。
- ㉓ 台ふきんを干す。
- ㉔ 箸と箸箱の後始末。

- ④ 食事中の姿勢。
- ⑤ 食事中の会話。
- ⑥ ヤカン、ソース等のかたづけ。
- ⑦ 周りへの心くばり。
- ⑧ やりそなった時の始末。
- ⑨ 自分の健康と栄養の管理。
- ⑩ その他。

2. 指導の時間

以上のチェックと指導は、主に平日の昼と夕の二回の食事どきを使ってい
る。その他、部分的な技術の練習、問題点の意識づけは、各個人の日常生活
訓練時間に行なうようにしている。

3. 指導上の問題

食事時間というのは、全く個人のものであり、その所作にいたっては、な
おさらである。その中に立ち入るのであるから、いろいろなむつかしさがあ
る。食事時間に、その場に指導者がいるというだけで、圧迫感を与えている。
注意や小言から逃れるために、早食いや、食べにくいものを残す、または、
開き直ってしまう、表面的にその場だけの良い動作をするなどの事態を招く。
注意を与える機会を見つけるむつかしさと、過度な圧迫感を与えずに、少し
ばかりの緊張をもって食事をするための存在であり得るむつかしさを感じる。
その上に、一つの所作の間に起こる現象は、訓練生自身には自覚できないこ
と、または、自覺しにくいことが多い。特に、小さい頃から見えにくい、見
えないという人々には、納得するまでに随分時間がかかり、またどんなに時
間をかけても納得できない部分が残る。

(具体的な留意点)……前述の①、②などに関連する事例を、以下に列記す
る。なお、文中のA、B、C、D、E、F、G、Hは、各個人の固有名詞と
する。

C(中途失明弱視男子)が、食事を終わり、食器を洗い場に返しにきた。

①「食器の数と位置の確認」。調理場の人が、「皿の中の物を残飯入れに

捨てて」といわれたが、自分にいわれているとは思わない。盆の上に全く箸のつけてない食器がのっている。再び同じことをいわれ、盆に顔を近づけ、そのあと手で確かめ、やっと見つけた。「あっ、知らなかった。惜しいことをした。やっぱり確かめなだめだなあ」「こんなのが見えないのか、落ちたなあ。」入所以来6カ月目を過ぎている。盆と食器と食物の色あいが同じような時は、視覚では無理だが、なかなか手が使えない。

A(中途失明全盲女子)は、茶を注ぐ時、湯呑みを置いたまま入れる(③湯茶を注ぐ動作)。触覚を利用して満杯に入れる。「触覚はできるから、他の入れ方をやって見よう」ということで、食事が終わったところで、湯呑みを手に持たせ、ヤカンから茶を注ぎ、八分目で止め、重さを覚えさせる。今一つの容器を持たせ、前と同量の重さと思ったところで「ストップ」といわせる。2、3回繰返し、調子よくできたところで止める。週1回繰返し、技術的にはできるようになったが、食事の時は触覚を利用していた。触覚を使う場合は指先を清潔にするように注意する。

使用後のヤカンを戻す時(⑩「ヤカン、ソース等を元に戻す」)は、一方の手でヤカン敷きを確かめ、その後ヤカンを移動するので安定していた。

B(中途失明全盲女子)は、湯呑みを取るとき、または汁茶碗を取るとき、指先が茶の中、汁の中に入る(②「食器をとったり、置いたりの手の動作」)。また、持ちあげた湯呑みを置くときに、皿の食物に手がふれ、ソース類がつく。そっとティッシュペーパーを渡すことが多い。いま一つ、ソースをかけるとき、右手にソースを持ち、左指先で皿の上の食物を確かめながらかける(④「ソース、醤油をかける動作」)。ソースは確実にかけることができるが、指先をたびたびなめなければならない。②の方は、「お互いの立場を替えて、私があなたに茶を出すとき、湯呑みに指が入っているのを見てどう感じますか。」と訊ねてみると、「見えないから仕方がないとは思うが、飲みたくない。飲まないでそのままにしておく。」④の方は、「皿の上に手が触れるのも、見ているとハラハラすると思う。手についたソースで、その辺が汚れるのではないかと気が気でない。」「それでは、なぜ手が

入るのか、どうして手が汚れるのかを考えて見ましょう。」そのあと、「どのように手を動かせば、手を汚さずにすむか、動かして見ましょう。」ぎこちない手は、「周りの人の目を借りて直していくように。」「今後、食堂で目についた時は言いましょうか。」と話合いを繰返した。自ら求める人は、声をかけやすく、また、側に立っただけで、意識して動作をしている。

D(先天弱視男子)は、食事の姿勢が悪い。テーブルの上にこぼれたご飯粒は見えにくい。ソースなども、こぼれた場所を指摘すると見えるが、それ以外は見えにくい為に、本人は知らないことが多い(④「ソース、醤油をかける動作」)。ソースなどをかけるときに、手で補うことをしないので、皿の外にまでソースをかける事がある。3回に1回位は声をかけるが、自分から気をつけるまでにはならない。入所以来、11カ月は過ぎている。食卓上と膝の上は、こぼれたことがわかった時は、確かめて後始末をすることはできる(⑥「食後のテーブル上等の確認」)。問題は自分でこぼしたと思わないのにこぼれている時である。何時でも、どんな時でも、手抜きをしないで、とにかく確かめることが必要である。確かめ方は、テーブルの手前の縁を利用する。親指を、手前の縁にあて、滑らせるように、左手なら右から左へ、右手なら左から右へ移動する。残った四指は揃えてテーブルの上に置き、人さしゆびで確かめる。膝の上は、膝の方から体の方へ手を動かしながら四回くらいで確かめる。反対に体の方から膝の方に手を動かすと、膝の上から下に落してしまうことがある。

E(先天全盲男子)は、盆を水平に保って移動するのはむつかしい(⑦「食物の載った盆を持っての移動」)。盆の方に注意を払うと姿勢が悪くなるので、近い距離に座席を決める。受けた時が近いと、返す時は遠くなる。一ヶ月間は、定められた座席に到達するのに精一杯だったが、少し余裕が見えたので、今一つの課題を与えた。盆をテーブルに置く(⑧)時、先ず盆の前方を確かめる事。テーブルの上には、ヤカン、卓上調味料の容器、向い側、左右の人の食器などがある。それらの上に重なることがないように、少し広い範囲に心を配りながら置くように注意する。盆の向う側の縁

に手を回し、手を先導させて進むようにする。まず手の甲の方で机の手前縁を確かめる。盆は机の上を滑らせるようにして、前へ進める。盆の手前が、机の縁からはみだしていないかを確かめる。次に椅子を引いて腰をおろす（⑨「テーブルと自分との位置を確かめる」）。机と体の間が握りこぶし2つ分位まで近づき、体の位置と机と平行になおす。2、3日はできていたが、暫く声をかけないと、また元のように、向い側の人の盆に乗りかけて、手前に引いている。行動を身につけるのは、とても時間がかかるものである。

F（中途失明全盲男子）は、「以前は、この箸の持ち方で何の不自由もなく食べていましたが、見えなくなってからは、これでは物がとても摑みにくいで。若い頃に、会社の上司に、『今のうちに直すように』と注意を受けたのですが、今になって後悔しています。今からやってみます。」（⑤「箸、スプーンを使う動作」と、その日から始めた。意識をしている時は正しくもてている。50歳に近い方が、1年後にはすっかり切替えができた。正しく動く箸の場合は、2本の箸の先を揃えたままで皿上の物を探し、物に触れた所で、動く方の箸だけを（1本はそのままの位置に止まって）物の向こう側迄移動し、向こう側から止まっていた箸の方に力を加えて物を挟む。この動作は、食べている場所では、とてもできないから、個々の時間に練習をしておく。食事時には、扱いやすそうな食物が出ている時に、一寸声をかけるようにしている。

A（中途失明全盲女子）は、カレーを食べる時、一口では入らない程すぐう。隣席の先天全盲男子の指導をしていると、「自分も食べにくい、みっともないから、いい方法があったら教えてほしい。」とスプーンの使い方を練習する（⑤「箸、スプーンを使う動作」）。

スプーンの持ち方も、いろいろあるが、中指で軽く支えるような持ち方の場合、おや指とひとさし指とでスプーンの柄を90度向こうに回し、またもとに戻し、つぎに手前に90度回し、また戻すというように、手の位置をそのままにして、スプーンだけを動かしてみる。動かせる人には、カレー、

チャーハン、スープなどを食べる時のスプーンの扱いかたを練習する。食事時に、「そうですね。やってみましょうか。」と、やってみる人もあるが、「今の食べかたでも困りません。」という人もいる。

スプーンの扱いかただが、例えばチャーハンだと、皿の手前から、スプーンの底の方でチャーハンの手前を確かめ、そこから2cm程チャーハンの上を向こうに進み、スプーンでチャーハンを上から下に切る。次にスプーンをチャーハンの手前に持ってきて、スプーンの向こう側の縁からすくう。一口食べた後は、再びスプーンの底でチャーハンの手前の方を確かめ、前述の動作を繰返す。時々左右、向こうからご飯がこぼれ出ないように、中央に集めながら、皿の手前から順序よく食べていく。スープの場合も、確かめる事と動きは同じことである。

G(先天全盲女子)は、箸は使えるが、ご飯が茶碗の中で、ばらばらになって、周りにくっついてしまう。箸で、ご飯を食べる時(⑤)も、食べる過程に気をつけて、ご飯を集めながら、ご飯の端から1~2cm入ったところに箸を持っていき、箸にのせるか、または茶碗の内側を利用して、箸にのせて口に運ぶ。茶碗の中のご飯も、常にまとめながら一方から食べるようとする。

H(先天全盲女子)は、麺類を食べる時、箸は最初に麺を口に運ぶだけで、後は遊んでいる。顔を前後に振りながら麺を口に入れていく。話し合った結果、練習をしてみる。(⑥)箸で麺類を食べる時も同じ要領であるが、始めに箸で、麺のかさをみる。その表面から、動く方の箸を1~2cm中に入れて、麺を箸先で挟む。口に入れても長くつながっているので、箸先で麺を伝って4~5cmさがったところを挟んで口まで運び、箸はまた麺を伝って4~5cm下を挟み、これを繰返す。この時、顔はじっとしていて、箸の方を動かすようとする。このような事は、中途失明の人には、体が覚えている動作である。

C(中途弱視男子)は、食事の途中でよく箸を落す。周囲の人の事もあるので時々は助けるが、できるだけ自分で拾わせる(⑩「食事中に箸、スプ

ーンを置く、あるいは取る」)。食事の途中で、一時的に箸を置く時は、位置を決めて、転がらないように置く。置く時に決めて置くと、取る時には手がうろうろしないですむ。

F(中途失明全盲男子)は、魚の骨だけを残す程の魚好きであるが、食事中にいくたびか同じ骨を口に運ぶ。一寸ヒントを与えてみた(⑩「食物の中で口にしない物をよけておく」)。食物の中で、食べないでよけておきたい物などは、皿の中で場所を決めて、例えば時計の文字盤の12時の位置に置くようにすると、他の物を食べる時の邪魔にならず、二度三度口に運ばなくてすむ。日頃自分の動作に腹立たしく感じていた人は、なるほどという表情になるが、受け入れ準備が熟していない人には、うるさい小言になる。

C(中途失明弱視男子)、F(中途失明全盲男子)は、食べ残しが多いと家族からもいわれているので、知ってはいるが、実際に見たことがないので、わからない。Cは久しぶりに家に帰ったところが、ずいぶん食べ方が「きたなくなってしまった」と娘にいわれた。そこで気をつけなければと思いはじめたという。Fは、自宅では見えないのは自分だけ、ライトハウスの食堂では、周りの人皆が目が悪いので、ホッとして食事をしている自分に気が付いたという(⑪「食べ終った食器の中を確かめる」)。食べ終わって本人は皿の中がすっかり空になったと思っていても、残っている時がある。箸で端から順序よくみていく。ときには手で茶碗の中をしっかりとみせる。中途失明者の中には、見えていた時は一粒も残さずに食べていたが、今は家族からいつも「残っている」といわれている人も多い。箸が扱える人は、箸の先で確かめてみた後、指先でみて、茶碗に残るご飯がだんだん少なくなるように努力してもらう。これは、食べている過程の動作によって随分違う。食べている過程でご飯を集める動作が必要だ。中途失明者の場合は、無意識にそのような動作が繰返されているが、先天盲の場合は口で説明をし、動作を覚えさせていかなければならない。

食べ終わった食器の中に残っている物は、自分から残した物か、知らず

に残っているか、どちらかである。一枚の食器の中で箸が触れないで一部の食物が残っていたり、また盆の上で食器に手が触れないで残っている時がある。盆の上という是有る限られた枠内だが、各家庭に於いては、盆のような枠がない。盆に代わる物を考えたり、手の動く方向、食器の位置、数などの確認がより必要になってくる。

E(先天全盲男子)は、食器を持って動くのも、残飯の処理も初めての経験である。食べ終わった食器を洗い場まで各自で運ぶ。6種前後の食器をどのようなかたちで運ぶかはそれぞれの考えがある。まず、重ねる時は食器の型と大小、中に残された残飯などに気を配る(⑩「残りものの処理をする。」)(⑪「使用済みの食器を載せた盆を持って移動する。」)。つぎに重ねないで残飯をそれぞれの食器に残している時には、残飯を捨て、食器を戻すところでの気配りが必要だ。また自分の後に並んで待つ人々のことも考える。気配りの欠けている人には、心身共にまだ余裕がない人と、自分中心で社会性の未熟な人がある。残飯は、所定の容器に入れる(「⑫残飯を捨てる。」)。Eの動作は遅く、少々時間はかかるが、確認は欠かさない。⑬及び⑭「食器を返す」の時などは安定している。まず容器を確かめて、その中に入れるのだが、容器外に捨てる人、容器の中に捨て、さらに外まで散らす人がいる。容器外に捨てるのは弱視の人で容器そのものが見ている所とされているとき、または、はっきりと見えていないのに、容器の遠くから手を伸ばして、口より高い所から入れたとき、今一つは確めた容器から手が離れて位置がくるっている時などである。容器外に散らす人は、動作が荒く大きい、心が不安定な時、容器の位置を全く確めない場合などである。1回の注意で気をつけるようになる人もあるが、何度も注意をしても馬耳東風の人も多い。(⑮「食器を返す。」)空になった食器を盆の上から左側の籠の中に入れるのであるが、左手でカゴを確かめ、右手で食器をカゴに運ぶ人、その逆の人、右手と左手で食器を持ちカゴを確かめ入れる人、毎日のことで覚えていてカゴを確かめないで手が動いている人、見えにくい目で運んでいる人、それぞれのやり方があるので、食器をよ

く落すのは、よく動くが確かめない、見えにくいが目に頼っている人達に（⑩「使用後のテーブルを拭く。」）使った後のテーブルは、各自自分の場所だけは点検はするように指導をしているが、拭くのは後になった人達の自主性に委せている。拭き方にもいろいろな方法があるが、使った後のテーブルは何がこぼれているかわからない。片手に台ふきんを持ち、もう一方の手で確かめながら拭いていく。しかし、多くの人は確かめないで拭きはじめる。何もない時はそれでもよいが、何かある時は、テーブル全体に延ばしてしまうことになる。また椅子の上に落す事もある。弱視の中には、白い机にご飯粒や水がこぼれているのが見えない人がいる。しかし手ではなかなか確かめられない。Eは入所時はぎこちなかった動きも、6ヶ月を過ぎた頃には、確かめる手、台拭きを持つ手がリズミカルに動くようになった。テーブルを拭く時には、必ず台ふきんを絞ってから使い、使用後は再びゆすいで干す。このとき、先天盲の中には、「ゆすぐ」と「絞る」の動作がうまくできない人がいる。私の動作を手で見ながら真似をさせる。形が解れば、後は力を入れたり抜いたりすることを体で覚えさせる。同時に水量と音、周辺への影響、蛇口と水道栓を探す手の運び方などを指導する。Eは、良く働いた手をしていた。家では、子供の頃から拭き掃除はしていたそうだ。（⑪「台ふきんをゆすぐ」）（⑫「ぬれた手の後始末」）台ふきんをゆすぐ時多くの人の足もとは濡れる。そしてまた、濡れた手を後に振る人が多い。Eも最初は濡れた手を後に振る動作をしていたが、半年も経った頃には床を全く濡らさなくなった。絞ったそのままの形の台ふきんの上に右手の甲、左手の甲と交互に置いて手の滴を拭く。その後広げてたたむ。または干す。水を切る為に手を振る場合は、両手を合わせ、流し台に向って振る。

（⑬「台ふきんを干す」）台ふきんは、流し台のすぐ下に6枚を掛けるようにしている。大きさはタオルを四つ折りにした大きさである。確かめて、先に掛かっていない処に掛ける人、先に掛けてある台ふきんが手に触れても、更にその上に掛ける人、全く確かめないで、ただひっかける人、

片手で一寸ひっかけて、すぐに落ちてしまっても気がつかない人、それぞれ違うが、まず自分自身が、どのような状態に掛けたかを知ることだ。また、台ふきんを取る時、どんな状態で掛かっているかを見てから一枚を取るようにする。干す時の指使いは、両手のおや指と人さし指で布をもち、中指で竿を確かめ、中指は竿にふれたまま布をひっかけ、布と布の間に人さし指を入れ、おや指と中指との3本で左右の布端を揃えながら、下まで移動し、角を揃えて手を離す。

(㊱「箸と箸箱の後始末」) 箸と箸箱の汚れは気づきにくいものである。「箸は毎回洗っているのに」といわれる。洗った箸を入れる箸箱の場合は、指先が箱の隅に届かないで自分で自覚しにくく、汚れたままになる。汚れる原因は、箸箱の中が常時湿っていることと、汚れた箸を入れる為である。手入れの指導は、まず汚れを指先でみること、そして歯ブラシを使って洗う。後は乾いてから蓋をする。箸の後始末は、食べ終わった後、紙で拭いてから(拭き方は手元から先へ拭きぬき、紙の位置を換えて今一度拭く)箸箱に入れる、または箸を洗って拭いてから入れる。汚れたままの箸は箱に入れない。

C(中途失明弱視男子)は、家庭で姿勢が悪くなったといわれるので、少しでも良くして食べたいと思っている。(㊱「食事中の姿勢」)食事をする姿勢は、前かがみの人が多い。以前から前かがみの人、または見えにくくなつて、徐々に悪くなつてきている人がいる。本人が自覚し、直したいと思っている場合は、背中から一寸合図をする。家庭では自分から家族に協力を頼んでいく。その他に視覚が一方に偏つて視力が弱い人は、前かがみと、顔が横を向く。(以下個人名を除く)

(㊱「食事中の会話」)は、相手が今何をしているかがわからずに話しかける時がある。

(㊱「ヤカン、ソース等のかたづけ」) また話に夢中になって、食べる方に注意が働いていない事もある。食卓には4人に一つのヤカンとソースなどがある。最後の人は所定の位置に戻す。運ぶ途中で粗相のないよう配慮が必要である。

(②「まわりへの心くばり」) 食堂の中は、100人近い人が集っている。互いに見えにくい、または見えないので、より一層の周りへの心配りが必要である。

(③「やりそこなった時の始末」) やり損じた時、後始末ができる事も大切だが、自分の周りに対しての配慮がより大切であることを指導する。

(④「自分の健康と栄養の管理」) 自分の健康と栄養については、本人が最もよく解かっているつもりで、実は解かっていないことが多い、準備された食事を食べ残す場合に問題がある。例えば、魚と野菜があると、魚が嫌いな人は、付け合わせの野菜までも食べない。魚は好きだが骨があるのでという人でも、何がのっているか知らないで残す。食事は毎日々々の事で、今すぐに目に見えた変化や困った事が起こるわけではない。それだけに充分な注意が必要だと思う。

(⑤「その他」) その他個々の人だけに必要な事がある。例えば入歯の人、義足の人、手袋の離せない人などの場合である。動きの点で、周りへの気配りなどで、一般論だけでは通用しない事がある。また、技術的な向上を求めている人には、その為の機会と回数が必要である。

おわりに

日常生活訓練の「食事に関する指導」の一場面・食堂に於いて、を述べました。日常生活指導員として、視覚障害者の実情を知るのに最も良い場であります。毎日々々接していると、食べる事だけに止まらず、派生して生活全体が見えてきます。視覚障害者Aの動作は、一人で生活する場合、視覚障害者の中で生活する場合、視覚障害者以外の人々の中で生活する場合など、その身を置くそれぞれの場によって、現状のままでもよし、また、問題にもなります。A自身も、その場その場によって、生活がしやすくもなり、しにくくもなります。

社会の環境の変化と共に、視覚障害者の生活も変りました。しかし、どのような場に於いても、自分の力でしなければならない部分が残ります。その部分が、視覚障害者の社会的評価を問う一つの要素だと思います。訓練生の一人一

人が、それらを自覚し、主体的に自らの日常生活動作の向上に終始努めなければなりません。指導員は、訓練生が、自立する過程の一時期の援助者である事を忘れてはならないと思います。