

## 視覚障害者の調理についての実態

—日本ライトハウス職業生活訓練センター  
卒業生に対するアンケート調査より—

日本ライトハウス  
職業生活訓練センター  
荻原令子

### はじめに

当施設で調理訓練を受けた視覚障害を持つ女性が、その後の結婚生活においてどういう状況にあるのか、訓練が生かされているのか、困っていることはどんなことかを知り、今後の訓練の指針とするべく、アンケート調査を行なった。以下はその結果であるが、考察においては、私自身の注釈はひかえ、できるだけ回答者の意見を多く引用することによって全体像が浮かび上がるようとした。

#### I アンケート実施時期：昭和59年7月

II アンケート対象者：日本ライトハウス職業生活訓練センター卒業生の主婦で、点字使用レベルの視力の者。

III サンプル数：90名にアンケートを発送し、52通の回答がよせられた。しかし、このうち3名は現在事実上、台所仕事をしていない（1名は病気療養中、2名は仕事を持っており家事は家族がやっているため自分は全くタッチしていない）との回答であったため除外し、49通の回答結果を集計した。

#### IV アンケートの質問内容と結果及び考察

質問1——あなたの(1)年令 (2)障害等級 (3)結婚年数 (4)子供の数 (5)仕事を持っているか専業主婦か (6)ご主人は晴眼、全盲、弱視のどれですか

##### 結果

(1) 年齢—23才から63才まで  
平均年齢36.1才であった。  
年代別構成は表1のとおり  
である。

表1

20代	30代	40代	50代	60代	合計
5人	31人	10人	2人	1人	49人

(口) 等級別構成一表2のとおりで1級が圧倒的に多くなっている。

表2

1級	2級	3級	合計
47人	1人	1人	49人

(ハ) 結婚年数—2ヶ月半から40年まで、構成は表3のとおり。

表3

1年未満	1年(以上)～5年(未満)	5年～10年	10年～20年	20年以上	合計
4人	14人	16人	12人	3人	49人

(乙) 子供の数(表4参照)

表4

いない	1人	2人	3人	合計
21人	14人	12人	2人	49人

(ア) 専業主婦と兼業主婦の割合一専業主婦が35人、仕事を持っていると答えた人が14人で内訳は表5のとおりである。

表5

マッサージ	電話交換	その他	合計
9人	2人	3人	14人

その他は、音楽教師、点字校正、事務が各1名である。マッサージと答えた人のほとんどが自宅開業の手伝い程度のようである。

(ハ) 主人の晴眼、全盲、弱視の割合(表6参照)—晴眼者のうち2名は下肢障害を持っている。

表6

晴眼	全盲	弱視	合計
14人	25人	10人	49人

また妻の障害等級が1級で主人が全盲(ほぼ全盲どうしの夫婦と思える)である組み合わせが25組あった。

質問2—次の調理法の料理をつくっていますか。つくっていれば具体的に料理名をあげて下さい。その際、特に工夫していること、でき上がりぐあいの確かめ方、失敗したことなどをあげて下さい。(イ)煮物 (ロ)焼き物 (ハ)いため物 (ニ)揚げ物 (ホ)蒸し物 (ヘ)鍋物 (ト)鉄板焼き

結果—すべての項目において同じ料理名で言い方の違うものは統一し、おで

んのように鍋物の方にもあげられたものは煮物の方でまとめたり、集計する際、多少手を加えた。また、カッコ内は人數を示している。

(1) 煮物—多くあげられた料理名は以下のようなものである。

肉じゃが(24)、煮魚(23)、野菜の煮物(22)、カレー(13)、かぼちゃの煮物(9)、シチュー(8)、若竹煮(7)、ひじきの煮物(7)  
筑前煮(6)、煮しめ(6)、煮豆(5)

典型的な料理名としてあげられたもの以外の雑多な野菜の煮物はすべて野菜の煮物としてまとめた。また次の焼き物以下の項目でも同じだが、自由にあげてもらうという方式であったため、思いつかなくて書かれなかつたものが多いということが考えられる。例えば「カレーは作りますか、作りませんか。」というような質問形式であればもっと多くの人が作っていると答えたであろう。

①工夫していること（視覚障害とはかかわりのない、いわゆる料理のコツは除く。横の数字は人數）

- |   |                     |   |
|---|---------------------|---|
| 1 | 火加減に気をつける。.....     | 4 |
| 2 | 切り方をそろえる。.....      | 3 |
| 3 | 鍋に入れる順序を決める。.....   | 3 |
| 4 | だしと調味料の割合を決める。..... | 2 |
| 5 | においに注意する。.....      | 2 |
| 6 | ふきこぼれたらすぐ掃除する。..... | 1 |

②でき上がりの確認法

- |   |                     |    |
|---|---------------------|----|
| 1 | 味見してみる。.....        | 13 |
| 2 | 時間を目安にする。.....      | 10 |
| 3 | 箸ざわりで堅さを見る。.....    | 10 |
| 4 | においを目安にする。.....     | 6  |
| 5 | 竹串をさしてみる。.....      | 5  |
| 6 | スプーン等で汁の量を調べる。..... | 3  |
| 7 | 音を聞く。.....          | 3  |

### ③失敗したこと

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1 盛り付ける時くずれる。 .....               | 6 |
| 2 こがした。 .....                     | 5 |
| 3 味が決まらない（調味料の分量がその時により違う）。 ..... | 2 |
| 4 汁が多くなる。 .....                   | 1 |
| 5 汁がなくなった。 .....                  | 1 |
| 6 ふきこぼした。 .....                   | 1 |

「煮物は味つけが難しいとは思いますが、お料理の中では最も作り易いと思います。」という意見のとおり、煮物は晴眼者とのハンディが最も少ない料理法であろう。でき上がりの確認はひとつだけで決めるのではなく、多くの人が、箸ざわりや竹串などによる堅さと、音による汁の量、そして味見してみるといくつか組み合わせて調べているようであった。また、うまく出来るか、失敗するかのポイントは汁の量で決まるようである。「最後の汁の量の確かめ方にいつも困る。しゃもじで確かめたり、火を消して一瞬指で確かめたり、煮つまり具合を音で判断する。」、「汁加減をスプーンや菜箸を使って確かめる。」というようにでき上がりの確認法の「6」、「7」や失敗の「2」、「3」、「4」、「5」はすべて汁の量がどれくらいあるかが問題になっている。そして「だし汁と調味料の割合が適当でないとおいしくでき上がらないのでカップやスプーン、定量ポットを使っておおまかに計量している。」というように、初めにだしと調味料をきっちり計量し、火加減に注意して汁がなくなるないように気をつけ、最後に箸ざわりで堅さを調べ、試食して味のしみ具合を調べるのが失敗なくでき上がるコツのようである。

(回) 焼き物—焼き魚（塩焼き、照り焼き等）（41）、玉子焼き（14）、ハンバーグ（14）、焼きなす（13）、オムレツ（10）、ギョーザ（8）、ステーキ（5）

### ①工夫していること

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 1 焼き目だけつけてから電子レンジで中まで火を通す。 .....   | 4 |
| 2 中まで火が通るよう串をさしたり火加減に注意している。 ..... | 2 |

3 アルミホイルにのせて焼く。.....	2
4 材料をさわらずに裏返す器具を使っている。.....	1
5 ひっつかないようテフロン加工の器具を使っている。.....	1

②でき上がりの確認法

1 手で魚の表面のかわき具合や肉の堅さを見る。.....	8
2 火加減と時間で決める。.....	7
3 箸でさわってみる。.....	4
4 におい。 .....	3
5 竹串をさしてみる。.....	2
6 食べてみる。 .....	1
7 音。.....	1
8 見てもらう。 .....	1

③失敗したこと

1 焼きすぎてこがした。.....	15
2 皿に移す時くずす。.....	4
3 ひっくり返す時くずす。.....	3
4 生焼けになる。 .....	1
5 網にくっつく。 .....	1
6 水分が出る。 .....	1

フライパンでの油焼きにしろ、網焼きにしろ、焼き物のポイントは、どれくらい焼けば良いかということと、裏返しや盛り付けの時、くずさないようにすることのようである。こがしたという人のすべてが「生焼けだといけないと思い、どうしても焼きすぎになる。」という意見で、反対に「こがすといけないと思い、はやめに火を止めがち。」という人もあった。そのための工夫として、「フライパンでざっといためてこげ目をつけ、電子レンジにかけてよく火を通す。」というように電子レンジを補助的に使っている人や、タイマーを回す、お膳立てしている間の時間に焼くなど時間を決めている人もいる。「厚みや大きさが違うので一概に時間だけでは決められないが、数をこなすうちにこれならこれ

位と自分なりの判断基準ができるてくる。」というように材料の大きさに対する火加減、時間の判断ができるよう経験を重ねることが第1のようである。もうひとつつの「くずれる」というのは、「落としたり、箸でうまくつかめずこわした。」「しっぽ、頭がちぎれる。」などの意見だが、「魚の倍の大きさのアルミホイルにのせ、裏返す時半分のホイルをかぶせ両手で裏返す。」というような工夫がみられた。

(4) いため物—野菜いため(32)、焼きそば(25)、チャーハン(19)、八宝菜(11)、スペゲッティ(6)

#### ①工夫していること

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| 1 | 材料をこぼさないよう大きめの鍋を使用。 ..... 4 |
| 2 | いためる順番に材料をそろえて置く。 ..... 3   |
| 3 | 油ひきで何度も油をぬる。 ..... 3        |
| 4 | 強火で短時間でいためる。 ..... 3        |
| 5 | 油のかわりにバターを使う。 ..... 1       |

#### ②でき上がりの確認法

- |   |                     |
|---|---------------------|
| 1 | しんなりした箸ざわり。 ..... 5 |
| 2 | 時間。 ..... 4         |
| 3 | 味見してみる。 ..... 2     |

#### ③失敗したこと

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1 | まわりにこぼす。 ..... 2                     |
| 2 | 生だといけないと思い、いためすぎる。 ..... 2           |
| 3 | いためすぎるといけないと思い、はやめに火を止めてしまう。 ..... 1 |
| 4 | 汁が出てベチャベチャになる。 ..... 1               |
| 5 | フライパンにくっついてしまう。 ..... 1              |

注意していることは「手早くいためられるよう材料や道具をあらかじめそろえておくこと」、いためている時は「全体をまぜながら中身が柔らかくまぜやすくなったらでき上がり。」というように箸ざわりに意識をむけること、そして「フライパンでいためると中身が外へ出て後の掃除が大変、少し深めの鍋です

る。」などである。油の入れ方は、油ひきで何度もぬったり、計量カップにいったんとったり、またバターを使うと答えた人は「その方が計量しやすいし、少しくらい多めに入ってもおいしいから。」という意見であった。

(⇒ 揚げ物一天ぶら(26)、各種フライ(21)、からあげ(21)、トンカツ(18)、コロッケ(14)、フライドポテト(5))

①誰が揚げるかについて

- |   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | 自分で揚げている。 .....                                     | 30 |
| 2 | 下ごしらえは自分でし、家人・ヘルパー等に揚げてもらう。 .....                   | 10 |
| 3 | 自分が主体になるが、晴眼者にそばにいてもらい、色を見て<br>もらったり、手伝ってもらう。 ..... | 3  |
| 4 | 揚げ物はしない。 .....                                      | 6  |

②工夫していること

- |   |                          |   |
|---|--------------------------|---|
| 1 | 電気フライヤーを使用。 .....        | 9 |
| 2 | 一度に油の中に入れる具の数を決める。 ..... | 2 |
| 3 | 油の量をたくさん入れない。 .....      | 2 |
| 4 | 深めの鍋でする。 .....           | 2 |
| 5 | 鍋蓋をいつもそばに置いておく。 .....    | 1 |
| 6 | 塩を入れて温度を調べる。 .....       | 1 |
| 7 | 散らばり易いものは楊枝にさす。 .....    | 1 |

③でき上がりの確認法

- |   |  |   |
|---|--|---|
| 1 | 箸ざわり(材料の振動、堅さ、弾力、浮き上がってくる、表<br>面のかわき具合)。 ..... | 9 |
| 2 | 油の音。 .....                                     | 4 |
| 3 | 時間。 .....                                      | 2 |
| 4 | におい。 .....                                     | 1 |

④失敗したこと

- |   |                             |   |
|---|-----------------------------|---|
| 1 | 衣が均等でない、衣がはがれた。 .....       | 6 |
| 2 | 揚げ具合(揚げすぎたり、生だったりする)。 ..... | 5 |

3	油の温度調節（高すぎたり、低すぎたり）。	4
4	中身をこわした。	2
5	天かすが残る。	2
6	油を入れすぎた。	1

揚げ物はしないと答えた6人のうちの1人は「主人が全く食べないため。」だが、他の人は「以前失敗したのでスーパーで揚げたのを買う。」など市販のものを買うと答えている。家人やヘルパーに揚げてもらう人も含めて、何故自分でしないのかについては「半身マヒのため。」「以前油に火が入ったことがある。」など理由のはっきりしている人もあるが、残りの人については特に書かれていらない。訓練中のその人の能力がどの程度であったのかわからない場合がほとんどで判断のしようがないが、何人かについては単独で、できる能力を持っているものとみられる。しかし身近かに晴眼者がいる場合はどうしても頼ってしまうようで、それはそれでよいと思う。しかし、家庭に晴眼者がおらず、自分でやらねばならない人の場合は、必要にせまられてやっているうち、けっこう自信がついてきたという意見が多い。「揚げ物は怖いようですが、注意深くやれば十分にこなせる。」というように揚げ物は音や箸ざわりの変化が非常にわかり易く、動きも油の中に入れたものを取り出すというだけであるから、安全面にさえ、注意を払えば特にフライ類については簡単であるという意見が多い。しかし、天ぷらについては「フライは材料が大きく、衣をあらかじめつけておけるのでやり易く、裏返すのも簡単だが、天ぷらは衣をつけながら揚げる所以重なってくつしたり、裏返したものとの区別がつかなくなる。」「天ぷらは衣がうまくつかない、天かすを取りながらなので手間どる。」というようにフライ類よりもやりにくさ、失敗が多くあげられている。工夫している箇所はやはり安全面が一番多く、電気フライヤーは「油に火が入る心配がないし、少しごらい揚げすぎてもこげにくい。」「その料理に適した温度を知っておくと失敗なくできる。」といった利点をあげている。またガスでやっている人も、「厚くて少し深めの、蓋のついた鍋を選ぶとよい。」「フライパンは不安定だし、柄がひっかかるので深めの天ぷら鍋を使用している。」など注意が払われている

ようである。

Ⓐ 蒸し物—茶わん蒸し(38)、シューマイ(13)、酒むし(8)、ふかし芋(6)、玉子豆腐(5)

①工夫していること

- 1 蒸気を手で確かめる。 ..... 1
- 2 タイマーを回す。 ..... 1

②でき上がりの確認法

- 1 時間を計る。 ..... 11
- 2 竹串をさしてみる。 ..... 2
- 3 におい。 ..... 1
- 4 味見してみる。 ..... 1
- 5 さわってみる。 ..... 1

③失敗したこと

- 1 すがに入る。 ..... 1
- 2 材料がくっついてしまう。 ..... 1

意見はそれ程多くなかったが、でき上がり具合は「時間と火の強さを経験を多くし把握する。」、「火を止めてさわってみて堅さが適当であったり、手がつけられない程全体が熱くなっているればでき上がっている。」など経験でつかみ取っているという印象を受けた。

Ⓑ 鍋物—すき焼き(28)、水たき(22)、湯豆腐(9)、寄せ鍋(9)

①工夫していること

- 1 下ごしらえをし、後、もう少し煮れば食べられるというところで食卓に置く。 ..... 3
- 2 煮えたものとまだ煮えていないものと重ならないように少し間をあけて入れる。 ..... 1
- 3 材料を入れる場所を決めておく。 ..... 1
- 4 全部食べてから次のを入れる。 ..... 1

## ②でき上がりの確認法

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1 箸ざわり(野菜は柔らかく、魚、肉は固まったような感じ)。……… | 2 |
| 2 沸騰を目やすに後、少し煮る。……………             | 1 |
| 3 時間。……………                        | 1 |

鍋物と次の鉄板焼きは、晴眼者のいる家庭ではやってもらえるが、盲人どうしの家庭では非常にやりにくい、あるいはやらないのではないかという予想でこの項目を入れたのであるが、結果はしないと答えたのが2名であとは全員がしていると答えていた。晴眼者のいる家庭ではほぼ全員が、自分は下ごしらえだけして、煮たり、取り分けたりは家族にやってもらうと答えている。すなわち「鍋物はみんなそろっている時にやるので、自分は用意だけして煮たり取り分けたりは主人まかせ」、「自分は準備だけして後はやってもらう。自分があまり手を下さないため失敗はほとんどない」と晴眼者のいる家庭では問題がない。盲人どうしの家庭では「炊きながら食べるというのは、盲人だけの家庭では無理だと思う。一人で食べるのなら、煮ていなければ、口に入れてみてからでも戻せるが、二人になるとそれはできない。それで、一人分ずつ小さな土鍋に入れて炊き上がったものを食卓に出す」という意見があった。初めの予想ではこういう意見がもっと多いのではないかと思っていたのだが、こう答えたのは一人で、他の人は材料の入れ方を工夫している人が少しいるくらいで、それ程神経質には考えていないようであった。

### (イ) 鉄板焼き—焼き肉(20)、お好み焼き(15)、ホットケーキ(4)

やらないと答えた人が14人、晴眼者の家族にやってもらうと答えた人が9人で意見はあまり多くなかった。晴眼者のいる家庭では「材料をととのえ、後は一緒に食べる者にまかせる」という意見がほとんどだが、「主人がいる時にするが、子供が2人できて主人の仕事が増え(たくさん焼かねばならない)、申し訳ないのであまりしなくなった」、「自分で焼いてみたいと思うが失敗しそうでできない」という意見もあった。また、やらないと答えた人は「わざわざしいから」という意見が多く、鍋物にくらべて負担が大きいようである。見えない人どうしの家庭でやる時の工夫としては、全部さらえてから次のを焼くと

いう意見が多く、失敗したことでは、ひっくり返す時半分だけひっくり返したり、くずしたりするという意見であった。

質問3——夕飯の準備にかかる平均時間はどの位ですか(表7参照)。

表7 調理時間

30分(以上)～ 1時間(未満)	1時間～ 1.5時間	1.5時間～ 2時間	2時間～ 3時間	3時間 以上	合計
5人	21人	13人	8人	2人	49人

晴眼者のデータがないのでなんとも言えないが、後の質問10の「今も困っていること」の項に調理に時間がかかりすぎるという意見が多く、やや多くの時間を要しているように思う。

質問4——買い物はどこでしていますか。困ることはありませんか(表8参照)。

表8(回答は重複しているため合計49をこえている)

	買 い 物 先	人 数
1	市場・個人商店	27
2	スーパー	27
3	人にたのむ	8
4	生協の配達	7
5	業者による夕食材料配達の利用	6
6	スーパー・店に電話注文し配達をたのむ	6
7	車で行商に来る人から買う	2
8	自分で行っていない	1

①困ること

- 1 見比べて安い物が選べない、売り出し商品がわからない。 ..... 8
- 2 魚肉の鮮度、パック商品の日付、値段等がわからない。 ..... 8

- |   |  |   |
|---|--|---|
| 3 | 自分の頭に浮かんだ物しか買えない。めずらしい物が見つけられない。 ..... | 6 |
| 4 | 急に何か必要になった時、近くに店がない。 .....             | 5 |
| 5 | 言ったものと違うものを渡されたり、またはごまかされることがある。 ..... | 4 |
| 6 | スーパーの品物の置き場所がわからない。 .....              | 2 |
| 7 | 混んでいたり、店員の少ない時手伝ってもらえない。 .....         | 1 |
| 8 | 大きな荷物に杖を持つのが大変。 .....                  | 1 |

市場、個人商店へ行くと答えた人は、スーパーの商品はパックになっていてわからないので、行きつけの商店を決め、品物を説明して選んでもらい、店の人を信頼するようにしているという意見が多かった。市場でもスーパーでも店の人の親切や理解、それに加えて自ら進んでまわりの人の協力を求める姿勢が不可欠で、うまくいっていると答えた人と困っていると答えた人の違いはまさにその点にあった。大部分がうまくいっていると答えており、それらは、「お店の人と気軽に話せるようになって困らなくなった。」、「まわりの人が親切なので困ることはない。」、「決めた店で買っているので良心的。」、「まわりの人尋ねながらしている。よくお世話になる所はすぐ声をかけられる。」などであるが、中には「個人の店で値段を聞くことができず、高いものを買うことがある。」、「市場へはラッシュの時間帯に行くので店の人からその日の安い物や品の種類を聞くことができず、決めたものしか買えない。」というような意見もあった。

スーパーへ行く人の場合は、手引きしてもらって行き、まとめ買いをすると答えた人が13人（主人5、ヘルパー4、子供2、母1、近所の人1）いたが、他の人は店員の協力にたよっているわけで「各売り場の人がキャッチボール式に送り渡してくれる。値段、サービス品の説明をしてくれ、行けない時は電話で配達もしてくれる。」「午前中を選び店員さんの目を借りて買い物をしている。長年のつき合いなので誰もが親切で気持ちよく手伝ってくれる。店長の転勤などで新しく店長が替わってもきちんと引き継ぎしてくれるらしくいつも変わら

ない。週に1～2度しか行かないで大きな物は配達してもらっている。売り出し商品で私が頼んでいたものがあれば、店員さんが売り切れる前に私が行くまで倉庫にとておいてくれることもあるのでとても助かっている。病気や都合で出られない時は、知り合いの店員さんに電話で欲しいものを言えば集めて代金着払いでの配達してくれるので助かっている。…中略…お店の人の協力に支えられているようなものである。」というように個人商店にせよ、スーパーにせよまわりの人の親切に負うところが多いわけである。しかし、これは初めからそうだったわけではなく、「買い物も初めのうちは古い魚、しなびた野菜、まずいパンなどを買わされ、帰ってひらいてみてくやしい思いをしてきたが、その度に次回店に行った時、『まずかった』と言うようにしたら、少しずつ好みのものが買えるようになった。」というように、悪い品物を買わされたら次回に必ずその旨を言い、盲人だからと言ってだまされはしないということを店の人にはわからせると共に、親切な良い店を見つけたらずっとそこに決めて買い物をしておれば、おのずと好みの物もわかってもらえ、融通もきかせてもらえるようになるだろう。スーパー、店に電話注文して配達してもらっている人が6人いたが、まさにその例と思える。困ることとしてあげられたことのうち、「1～7」に関しては、こうした自らの働きかけによってかなり改善されるのではないだろうか。

業者や生協の配達の利用率も高かった。しかし生協の場合、墨字による注文書の記入やグループごとの注文の集計、荷おろしが必要で、晴眼者の家族、グループの人達の理解、協力が必要となる。家族に晴眼者のいない人は「注文書をテープに入れてもらい、品物を購入している。困ることは、人に注文書を書いてもらわねばならないこと、班の中で荷おろしが手伝えないこと。」をあげている。

また自分で行っていないと答えた人は、業者による夕食材料の配達の利用及び生協の配達、あとは家族にたのんでいるということだが、この人はマッサージの仕事をしており、時間がとれないためと思われる。

質問5——炊飯器、ガスレンジ以外で現在あなたの家で使っている電気・ガスの調理器具をあげて下さい。  
またそれらにはどのような印をつけていますか。使いにくい点はありますか。(表9参照)

表9 (オーブン・レンジのようにオーブンと電子レンジが一緒になったものはそれぞれ入れた)

電気・ガス調理器具		人 数
1	オーブントースター	37
2	ホットプレート	26
3	電子レンジ	25
4	ジューサーミキサー	20
5	電磁調理器	16
6	オーブン	15
7	トースター	9
8	電気フライヤー	9
9	電気ポット	4
10	卓上ガスコンロ	4
11	ガステーブル	3
12	コーヒーメーカー	3
13	ホットバスケット	2

電磁調理器は一般家庭の普及率が2%（59年7月9日付毎日新聞）であるのに対し、約33%とさすがに高い。しかし「おいた鍋が動く。」「場所をとる。」「家庭でガスコンロのかわりにするには2台分が必要だが、公団では電気容量がいっぱい取り付けられない。盲人にも安全な器具というのならどんな家庭にも取り付けられるような器具でないと意味がない。」というような不満もあげられている。ホットバスケットというのは料理を暖かいまま保存する容器で、「ヘルパーさんに揚げてもらったフライ類を入れておく。」という利用のしかたをしている。オーブントースター、ホットプレート、電子レンジ等の所有率が高いので、現在行なっている訓練にもこれらを利用した献立をもっと取り入れていきたいと考えている。

また印については、ついていると答えた人が5人のみで、タイマーや温度調節等に印としてダイモテープやねじくぎを使用しているということであった。他の人は、「角度でわかる。」「手指の間隔で合わせる。」「スイッチの順番

を覚える、あるいは目盛りが音でわかる機種を使っている。」と答えている。印がなくても「自分で選んだので使いにくいとは思わない。」「電子レンジは印はつけず、音声時計の秒まで知らせるのがあるのでそれを使う。火を通したい時は蒸気が出てくるか、水分のないものはパリパリと音がしてくるのでそれを目安にする。適温にしたい時は大体の見当であけて、器またはラップの上をさわってみる。もう少しならほんの少しタイマーを回す。」というように使いこなしている人もあるが、反対に「印はつけていない、温度合わせが難しいので母にしてもらう。」「印はなし、だからオープンなどの温度調節が自分ではできない。」というように見える人にたよらねばならない人もある。また特にオープンの場合、機種の選び方も大切で「おまかせ料理の場合、ひとつのつまりで時間とグラム数を合わせなければならないのでどうしたらよいか困っている。」「オープンレンジはよく考えないで買ったので失敗。例えばオープンとして使う場合、タイマーも温度もデジタルで出てくるため人に見てもらわねばならない。」というような回答がよせられた。また、器具はそろっていても使い方の説明をしてくれる人がいないので使えないという人が2人おり、このうちの1人は「(道具を)家の人人が近くの店で買い集めるのでそれぞれの用途・範囲がわからなくなり、そのうちに道具で台所が増々狭くなっている。」と回答している。このような結果にならないためには台所用品や電気器具を購入する際、人まかせではなく自分で使い易いものを選ぶこと、また、点字なりの印さえつければスイッチやタイマーが確認できる機種を選ぶこと等の配慮が必要である。

質問6——調理用盲人用具で使っているものをあげて下さい（表10参照）。

	調理用盲人用具	人 数
1	定量ポット	12
2	盲人用タイマー	7
3	盲人用はかり	7
4	持っていない	28

持っていないと答えた人が約57%を占めているが、「市販の便利なものを利用」、「トロ火コントロールのついたガスレンジは弱火にしても消えないので

便利」、「外国製の天ぷら鍋が便利」など一般用のもので便利な器具がいくつかあげられていた。

質問7——レパートリーを広げる方法はどのようにしていますか(表11参照)。

表11 (回答は重複している)

1	人に聞く	27人
2	点字本(料理本、点毎、暮らしの光等)	23
3	テレビの料理番組	20
4	ラジオの料理番組	18
5	テープ雑誌(ホームライフ等)	10
6	料理講習会(生協、盲人会等)	3
7	テレフォンサービス	2
8	外食したものを作つてみる	2
9	その他	2
10	レパートリーは増えない	4

1位の「人に聞く」というのは多い順に、友人(16人)、近所の人(7人)、家族(7人)、マッサージの患者から(3人)、お店の人(2人)、ヘルパー(1人)となっている。またテレビやラジオの利用率が高いが、「手順をざつと聞いてメモにとり実習するという訓練の方法が、結婚した後、テレビやラジオを聞いて作るのに役立っている。」という意見があったので、今後の訓練にもぜひ取り入れていきたいと思う。

質問8——身近かに手助けをしてくれる晴眼者はいますか。いる場合、どういうところを助けてもらっていますか。具体的にあげて下さい(表12参照、いる…36人、いない…13人)。

表12 いると答えた人(回答は重複)

1	主人	12人
2	子供	12
3	(実・義)父母	7
4	ヘルパー	3
5	兄妹	2
6	近所の人	2

#### ①援助してもらう内容(調理に関して)

- |                  |       |    |
|------------------|-------|----|
| 1 買い物。           | ..... | 11 |
| 2 鍋物・鉄板焼きをしてもらう。 | ..... | 10 |

3	盛り付け。	9
4	揚げ物。	7
5	商品の製造月日、表示等を読んでもらう。	7
6	オープン料理の焼き色を見てもらう。	5
7	青菜類の変色を見てもらう。	2
8	マヨネーズ・しょうゆをかけてもらう。	2
9	その他。	5

援助については、料理全体をやってもらうというのではなく、どうしても必要な時だけ「目を借りている」という印象が強い。「9 その他」の内容は冷蔵庫の中の痛んだ食品の処分、レンジの目盛り合わせ、子供のミルク作り等である。また子供については調理に関する限り、助けてもらうというよりは、しつけのために手伝わせているという意識の方が強いようであった。この質問は調理に関する援助について聞いたのであったが、回答には調理以外の日常生活に関する内容が多かったので次にあげてみる。

#### ②日常生活で援助してもらう内容

1	プリント・郵便物等の読み書き。	7
2	掃除のゆき届かない箇所のチェック。	5
3	洋服のしみ・汚れのチェック。	5
4	外出の手引き。	4
5	虫退治。	3
6	物を落した時、こぼした時見てもらう。	2
7	その他。	3

「4 外出の手引き」というのは、普段の買い物以外の病院や初めての所へ行く場合である。「7 その他」は家の修理や子供の送り迎え、来客時の接待等があげられていた。

質問9——日本ライトハウスの調理訓練で今、役立っていること、反対にもっとやって欲しかったことはどんなことですか。

#### ①今、役立っていること

1 切り方・計量・盛り付けその他基礎的な訓練。 .....	20
2 安全性や物の置き場所等の確認のしかたが身についた。 .....	7
3 火・油に慣れた。 .....	7
4 精神的に自信が持てた。 .....	5
5 できないと思っていた揚げ物ができるようになった。 .....	3
6 手順を考えて作業するのが身についた。 .....	2
7 その他。 .....	4
8 どんなことを習ったのか忘れた。 .....	3
9 あまり役立っていない。 .....	2

「7 その他」は、料理メモをとる練習やお盆に物をのせて運ぶことなどで、「4 精神的なこと」以外は調理の基礎的技術が身についたことと解釈してよいであろう。「4 精神的に自信が持てた」というのは、次のような意見である。「…前略…などが役立っていますが、ライトハウスで実習したため、やれば盲人にもできるという自信をつけていただいたことが一番大切なことのように思います…後略」、「ライトハウスで訓練を受けたのがまだよく見える頃だったので、訓練を受けて何々ができるようになったというものはありませんが、見えなくなてもできるという自信を持てたことが今一番役立っていることだと思います。」、「…前略…ライトハウスの訓練を受けたことにより結婚にふみきる自信のようなものができたことは確かで、結婚してよかったと思っております。」

「8 どんなことを習ったか忘れた」という3人のうち2人は10年以上も前に卒業したため、もう1人は、「買い物から調理、後片付けと1人で一度にすると全部覚えきれなかった。」という意見であった。しかし反対にそれらを1人でやらせてもらえたので結婚して役立っていると答えている人もいる。また、「9 あまり役立っていない」という人は「調理はあまり好きではなかったため。」という人と「実際にやると訓練ではずい分違う。結婚してみると訓練程のんびりとはしていられない。」という意見があげられていた。

## ②もっとやって欲しかったこと

- |                         |    |
|-------------------------|----|
| 1 時間をもっと増やしていろいろやりたかった。 | 10 |
| 2 子供のお菓子、離乳食。           | 6  |
| 3 揚げ物等料理の基礎。            | 6  |
| 4 盛り付けの練習。              | 4  |
| 5 ありあわせで手早く作れるアイデア料理。   | 4  |
| 6 その他。                  | 2  |

「1」の内容は漬け物、魚のおろし方、お弁当のつめ方などで、「6 その他」の中の電子レンジの使い方、お客様のもてなし方などと共に基礎的な料理から一歩進んだ内容になっている。これらや「2 子供のお菓子、離乳食」なども自分が必要になって初めてやっておけばよかったと思うもので、「やって欲しかったというのは生活してみて初めてわかるもので、今なら天ぷらの揚げ具合とか、子供のためのお菓子の作り方など習いたかった。」という意見もあるように、訓練段階においてそこまで必要性を自覚させるのは難しいよう思う。

盛り付けをもっと習いたかったという人も最低限お皿の上にのせるというのではなく、お客様の時などもっと見栄えよくしたいというレベルで、ある意味では向上心のあらわれと言える。調理訓練の絶対的な時間数が少ないことは否めないが、訓練段階で基礎的なことをしっかり身につけておけば、あとは自分の工夫や経験の積み重ねで上達でき、その時の必要性に対応できるのが理想ではないだろうか。

質問10——結婚当初困ったことで、現在は克服できたと思うことは何ですか。  
また今も困っていることはどんなことですか。

## ①克服できたこと

- |   |   |
|---|---|
| 1 買い物が上手になった。   | 7 |
| 2 1日3度調理することに慣れた。                                       | 6 |
| 3 初めは物の置き場所がわからず、ウロウロしたり時間がかかる<br>っていたが、今は手早く動けるようになった。 | 6 |

- 4 献立の立て方がわかり、レパートリーも増えてきた。 ..... 5
- 5 味付けをはじめ、料理の腕そのものが上達した。 ..... 4
- 6 材料と調味料の割合や分量がわかり、いわゆる目分量がきく  
ようになった。 ..... 3
- 7 以前はよく指先をけがしたり、やけどしていたが今はそんな  
ことはなくなった。 ..... 2
- 8 人に料理を出すのがはずかしくなった。 ..... 1
- 代表的な意見を原文のまま紹介する。「独身時代料理をほとんどしたことが  
ありませんでしたので、献立をどうしたらいいのか、どう作るのか毎日のように  
母に電話していたように思います…後略。」、「結婚当初は用具や茶碗の場所  
がわからなくて時間もかかり、疲れましたが、自分でやり易いように入れかえ  
たりしたので今は特に問題ない。」、「結婚当初、調理時間の半分は物を探すの  
に使っていた。時間内に作らなければならないというあせりとこれでいいのか  
しらという不安とで大変疲れた。今は使った物はすぐ所定の位置に戻したり、  
精神的安定を保ちつつ一生懸命食事を作っています。」、「結婚当初はレパート  
リーも少なかったが、今では料理番組や人に教わり、それを応用して自分なり  
に作っている。材料をつぶしたり、揚げすぎ、焼きすぎたこともありましたが、  
失敗もして自分なりの工夫ができるいきます。コップにつぐ時でも重みで入っ  
た量もわかるし、また水、沸騰したお湯を入れる場合も音が違う。調理の時、  
耳、におい、手に集中している…後略。」

## ②今も困難なこと

- 1 盛り付けがうまくできない。 ..... 7
- 2 料理・後片付けに時間がかかりすぎる。 ..... 3
- 3 揚げ物がうまくできない。 ..... 2
- 4 献立に苦労する。 ..... 1
- 5 尾頭つきの魚をひっくり返すと尾頭がなくなる。 ..... 1
- 6 お弁当がうまく詰められない。 ..... 1
- 7 保存食品の状態がわからない。 ..... 1

8	器具のタイマーがあわせられない。	1
9	調味料の計量がうまくできない。	1
10	道具が増えすぎ、使いこなせない。	1
11	器具の説明書や料理の本が読めない。	1
12	油に対する恐怖がぬけきらない。	1

いくら訓練を受けたとは言え、大部分の人が結婚当初は1日3度調理することそのものに慣れず、また台所の物の配置や収納場所が頭に入っていないため動きにくかったと報告している。これらのことは、火や油の扱い方と共に毎日調理すること自体が訓練となって、時間と共に問題点が解消されていくことは確かなるようである。また献立についても「まず何を作つていいのか献立も立てられなかった。今は夕飯にはこれこれを作ろうとだんどりができるふうになつた」、「…前略…結婚当初はレパートリーも少なく、半加工品が多かったようだ。今では子供達がいろいろ要求するし、2年前から生活クラブ、生協に入りし、食品に気をつけて献立ができるようになった。また魚肉の固まりも処理できるようになり、得意になっている。子供のお蔭と年期がこうなったのだろうか。」などと経験と共にレパートリーも増えてきたと報告している人が多い。「調理は経験年数、慣れだと思う。」とはっきり言い切っている人もいる。

今も困っていることをあげた人の中で、盛り付けに関しては、均等に分けられないということから、「お客様にお出しする時、色どりよく、また、センスよく盛り付けられない。」という、言わば高いレベルの要求まであり、これをあげた人の結婚年数も1年から18年まで全体にわたっている。これに対して「7」「11」以外の「2～12」は比較的結婚してからの年数の短かい人があげていた。

この「質問10」に関しても調理のみならず、日常生活全般について回答がよせられたので、参考までにあげておく。

### ③日常生活で克服できたこと

1	近所づき合いに慣れた。	2
---	-------------	---

### ④日常生活で今も困っていること。

1	ふいのお客様の対応がうまくいかない。	3
---	--------------------	---

2	対人関係・近所づき合い。.....	2
3	縫い物がにが手。 .....	1
4	急に外出しなければならなくなつた時。 .....	1
5	子供のしつけ(食べさせ方がわからない)。 .....	1
6	虫退治。 .....	1
7	読み書き。 .....	1
8	レンジ・換気扇の掃除。 .....	1
9	物の置き場所が整理できない。 .....	1

対人関係については、初めにが手だったが、今はうまくつき合えるようになったという人と、今も困っているという両方の意見が寄せられている。「結婚当初は近所づき合いがにが手で家の中に閉じこもっていたが、今はとても仲良くなり買い物などにさそってくれるようになった。」という意見と反対に「団地の自治会の連絡委員、PTA、子供会の役員など相手の理解がなければどうにもならないことがある。住んでいる以上はしてもらわないと困ると言われた。」「(マッサージ業のため)夜が遅い、うるさいとか周囲の人が言っているのが耳に入ることがある…後略。」という意見があったが「いただき物があればおそれ分けするなど、お隣の人は大事にして現在がんばっています。」というように努力の姿勢が伺える。

### ま　と　め

今回のアンケートは、「はい・いいえ」形式の質問ではなく、自由に意見を書いてもらう方式であったので、もっと聞きたいところをつっこんで質問すればよかったというところが多く出た。例えば、揚げ物なら電気フライヤー、電磁調理器、ガスのどれでやっているのか、揚げ物をしないと答えた人は何故しないのか、などのところが把握しきれなかった。また、回答してくれた人が訓練中、どの程度の能力であって、どういう問題のあった人なのか私自身知らない人が多く、困っていることや失敗したことなどがあげられていても、何故そういうのかという考察ができなかった。しかし、自由に意見を書いてもらったため、調理だけにとどまらず、日常生活全般についての意見が多く寄せられた。

買い物や近所づきあいにおいてまわりの人達の親切によって支えられている様子や反対に理解を得られず、悩んでいる様子が伺われ、良くも悪くもまわりの人との関わり合いを無視できないことが明らかになった。

また、「今も困っていること」については他の人はどうしているのか教えて欲しいといった横のつながりや、卒業生にも盲人用具などの情報を知らせて欲しいといった希望も多く、今後の課題が浮きぼりにされている。「質問9」にあるようにアンケートに回答してくれたほとんどの人が日本ライトハウスで訓練を受けたことに対し肯定的な意見を持っているわけであるから、卒業後も困った時よりどころとなれるような体制づくりや情報提供の充実も必要であろう。

今回の質問内容に関して、晴眼者あるいは訓練を受けた経験のない視覚障害者のデータがないため、集計はしたが、特徴があるのかないのかすらもわからず取り上げなかった質問項目（冷凍食品、インスタント食品の利用について）もある。今後、もしそういうデータがあれば比較検討してみたいと思う。

最後に今回のアンケートに協力し、また近況なども知らせて下さった卒業生の方々に感謝すると共に、今後も家族と自分自身の向上のために頑張って下さるよう心から声援をお送りします。