

総務省の調査では日本人の6割が所有するスマートフォン。大音量による聴覚障害、近くで画面を見続けることによる近視への懸念がある半面、視覚、聴覚障害者の補助ツールとしての有用性が確かめられている。市民公開講座「スマートフォンの光と影」(日本学術会議主催)が開かれ、専門家がこの両面について講演。適切な使用方法を守る一方で、補助具としてはさらなる活用、普及を図ることを提言した。

スマホ光と影の両面

聴覚や近視への影響懸念 障害者の日常をサポート

▽耳を休める
聖マリアンナ医大耳鼻咽喉科の小森学講師は、騒音が聴覚に与える影響について注意喚起した。小森さんによると、聴覚に悪影響があるのは80〜85デシベルより大きな音。スマホの音量を制限する国もあるが、日本の機種は100〜105デシベルの出力が可能で、これは車のクラクションを間近で聴くほどの音量になる。小森さんは「悪影響を防ぐためにはイヤホン使用を1日1時間にとどめ、使用後は耳を休めるように心掛ける」とよい。十分な睡眠や、日常の騒音を耳栓などで避けることも大切だ」と話した。外の音をシャットアウトする機能があるヘッドホンも有用だという。

視力への影響に関しては東京医科歯科大眼科の大野京子教授が登壇。小児の近視が世界的に急増し、日本でもここ30年で約3倍

専門家ら適正利用訴え

に増えたとのデータを紹介。「小さな画面を間近で見つめるスマホは人の目が経験したことのない強い刺激になる」と注意を促した。

近視だけでなく、寝転んで見てピントが左右でずれたり、画面が近すぎて目が寄ったりして斜視の危険性も高まる。

大野さんは「スマホを頻繁に使う人は、使用時間を過小評価しているとのデータもある。小児では、保護者が利用時間をきちんと管理し、外遊びの時間を確保するようにしてほしい」と話した。

▽環境整備を
京都大耳鼻咽喉科・頭頸部外科の山本典生准教授は、新型コロナウイルス感染症の流行でマスクの装着が増え、口元が見えないことで聴覚障害者の6割が不便を感じているとの調査結果を基に、聴覚を補助するスマホの可能性に言及した。

山本さんは、スマホの普及と人工知能(AI)の進歩により、音声や文字に変換する機能が高度化できるとして、技術開発の一層の強化を提言。

諸外国の建物や交通機関では、スピーカーではなく電磁誘導の仕組みを使って、磁気コイル付きの補聴器や人工内耳に雑音のない音を伝える「磁気ループシステム」の導入が進んでいるとして、日本でも普及を早めるよう訴えた。

視覚障害者の社会参加の支援、情報支援を進めている公益社団法人「NEXT VISION(ネクストビジョン)」の理事で眼科医の三宅琢さんは、文字の拡大や読み上げ、明るく大きな撮影などスマホに実装されているツールの有用性を解説。色覚障害の色の見え方を画面で再現し、障害がない人との共通理解を深める機能など多様なアプリが開発されていることを紹介した。

▽つながら広がる
また、音声入力と日本語変換の進歩の実例として動画を再生。声で指示するだけでアラーム設定や天気の確認、メッセージ送信、日程管理、飲食店を探して道順を調べるなどがわずかに3分で可能なことを示した。

三宅さんは「スマホは、視覚障害者の『移動と情報アクセスの困難』を解消し、人とのつながりを広げるツールになり得る」と強調した。

障害者の生活を補助する新しい支援アプリについては、東京都障害者IT地域支援センターの「やくだち情報」のページに掲載されている。

スマートフォンの光と影

注意点	可能性
<ul style="list-style-type: none"> 80〜85デシベルより大きな音は悪影響 イヤホンは1日1時間まで 使用後は耳を休める 睡眠も大事、騒音には耳栓 	<ul style="list-style-type: none"> マスク使用で不便6割 スマホとAIで音声の文字変換機能が高度化 雑音のない磁気ループシステムの普及を
<ul style="list-style-type: none"> 小児の近視が世界で急増 スマホは人の目が経験したことのない強い刺激 近視のほか、斜視の危険も 保護者が使用時間管理を 	<ul style="list-style-type: none"> 文字拡大や読み上げ機能が既に実装 色調補正など多様なアプリ 音声入力で移動と情報アクセスが容易に

(日本学術会議主催の市民公開講座の講演から作成)



ネクストビジョンが開催した視覚障害者向けのスマホ活用に関する情報交流会＝2018年12月、東京都内(三宅琢氏提供)

また、音声入力と日本語変換の進歩の実例として動画を再生。声で指示するだけでアラーム設定や天気の確認、メッセージ送信、日程管理、飲食店を探して道順を調べるなどがわずかに3分で可能なことを示した。

三宅さんは「スマホは、視覚障害者の『移動と情報アクセスの困難』を解消し、人とのつながりを広げるツールになり得る」と強調した。

障害者の生活を補助する新しい支援アプリについては、東京都障害者IT地域支援センターの「やくだち情報」のページに掲載されている。

揺れるころ

ふれる言葉

精神科医 宮地尚子

— 8 —

さまざまな試練にあつて、そこから人間的な成長を遂げる人がいる。一方、それによって人間味を奪われてしまう人もいる。

すれつからし、という言葉がある。理不尽な目に遭い続けて、心がすりきれてしまう。その結果、立ち回りだけがうまくなる。傷つかなくなるし、だまされることもなくなるけれど、何か重要なものが置き去りにされてしまう。

逆にならぬ、人生の味わいというのは、裏切られる可能性があっても、人を信じてみる力、つまり「傷つ

きやすさ」からくるのかも
しれない。

信じるということとは、弱
さを抱えることだ。信じる

[すれる]



イラスト・足田メロウ

「弱」ということは、自分の大切
な何かを委ねたり、任せた
り、預けたりすることだ。任
せたもの、任せられたもの、
預けたものが、無傷で返っ
てくる保証はない。

「傷つきやすさ」とは、
より正確に言えば、「傷つ
く可能性に自分を置き続け
る力」であり、それは弱さ
であるが、強さでもある。

心がすりきれてしまっ
てしまった時、ただのすれ
つからしになるのか、それ
とも、深みのある人間にな
るのかは、この「弱くある
だ。」

きつと大人になるとい
うことは、すれつからしにな
る危険性と背中合わせなの
だ。

だまされてみる、
翻弄さ
れてみることを、いつまで
も恐れずにいたい。

傷つくことと恐れない

二木曜日掲載

くらし面への意見、情報は生活文化部 0985(26)92

茶の間

不思議な縁

縁あって娘が川南町の方と結
り、相手のご両親と初顔合わせを
しました。もう二十数年前のこと
「初めまして、よろしくお願
いさつを交わし、食事が始ま
「川南町はとても懐かしい所な
年、多賀国民学校に2学期間通
「すから」と話したら「ええー
ら〇〇〇(旧姓)んカズちゃん
びつくりしました。なんとその時
うことが分かりました。

そういえば下校時、2人連れ
ることがあり、途中から私は左の道
すく帰っていたことを思い出し
の子がお父さまだったというこ
議なこと川南町と聞くと、自
「十文字」と「スタクボ」とい
頭に浮かんできました。下校途
地区名を聞いて、ずっと覚えてい
遠い昔の同級生の息子さんと自
るなんて、ほんとに不思議な縁だ
のがありました。終戦直後のこと
いもあるのでしょうか、同級生に
のか全部で何人いたのかも記憶に
う一度、多賀国民学校の1年生に
持ちです。

カジキソテー

2人分でカジキ(切り身) 2切
れ、ニンニク10g、白ワイン大さ
じ1、A(キツキ、酢、砂糖
各80g、コショウ、砂糖
各1)、B(トラスミ、レタ
各1)、サニーレタス
各10g)を用意す。

カジキは塩と黒こしょう各少々で下味を

