

特集 頸損者のIT活用生活

～ 情報通信機器の進化と、それぞれの利用法 ～

パソコンとタブレット、そしてスマートフォンの活用の仕方

頸髄損傷者連絡会・岐阜 山本 格生

最初に私の頸損レベルはC4-C5の不全麻痺で、手の指は10本とも伸びきったままです。伸びきった指は、見た目は良いですが、携帯電話やスマートフォンは指で挟んで持つことができず、さらに老眼で小さい文字が読みにくいので一度も使ったことがありません。

電話はふれあいシルバーフォン（固定電話）のハンズフリー機能を使い、後はほとんどパソコンのメールでやり取りをしています。

下記に、私がパソコンとタブレットを生活の中でどのように使っているのか紹介します。

【私の使っているパソコンとタブレットの環境】

◆ Mac Book Pro (OS X El Capitan)

- ・車椅子に乗っている時は、ノートパソコンを使っています。
- ・私はトラックボールを使い、入力右手親指1本と音声入力(macOS 付属)で行っています。
- ・私が Windows から Mac に移行した理由は、比較的安価で Mac App Store から便利なアプリが購入でき、アプリや macOS のアップデートも無料で管理しやすい点と、音声入力の声の認識率が良い点です。

◆ iPad (9.7 インチ WI-FI モデル iOS 10.2.1)

- ・タブレットは主にベッドの上で使っています。突然の入院でパソコンが使えない時も、家内の iPhone をテザリングして使うことができとても便利です。
- ・私が iPad を選んだ理由は、同じ Apple 製品で上記と同じように、比較的安価で App Store から便利なアプリが購入でき、アプリや OS のアップデートも無料で管理しやすく、音声入力の声の認識率が良いからです。

【私のパソコンの使い方】

私は「NPO 法人 バーチャルメディア工房ぎふ」で、ワーカーとして仕事をしています。このバーチャルメディア工房は、初代 頸髄損傷者連絡会・岐阜の会長が、重度の障害者が社会経済活動に参画し活躍できることを目標に立ち上げました。

頸損連絡会・岐阜の副会長の篠田さんはスタッフとして、工房の仕事全般をコーディネートし、私や青山さん(頸損連絡会・岐阜の企画運営)などがワーカーとしてその下で仕事をしています。

工房の仕事や頸損連絡会のことは、基本的にすべてメールのやり取りで行っています。また仕事の打ち合わせや、会の役員会などはソフトピアジャパンのバーチャルメディア工房(頸損連絡会・岐阜の事務局も兼ねる)に行き、顔を合わせて行っています。

このように、パソコンを使う中で1番よく使うのは Google Chrome による Web 閲覧とメールです。メールに関しては、仕事、頸損連絡会とメールアドレスを使い分けしています。

次によく使うのがクラウドドライブです。頸損連絡会関連のものは Dropbox、バーチャルメディア工房の仕事関連のものは Google ドライブで管理し、メンバーで共有しています。また個人用ド

キュメント管理システムとして、Evernote(有料版 月額 240 円)を使い、Web 閲覧中に evernote クリップを使い、クラウドサーバ上にテキスト・画像・PDF を保存し資料となる情報を管理しています。

そしてその次によく使うのが Facebook で、バーチャルメディア工房内での勉強会のやり取りや、頤損連絡会の行事案内を発信しメンバーで共有しています。

【その他パソコンでよく使うアプリ】




- ・ Word・・・文章の編集
- ・ Byword(テキストエディタ)・・・音声入力を使つての文字入力
- ・ PowerPoint・・・プレゼンテーションの資料づくり
- ・ プレビュー(mac OS 付属)・・・PDF ファイルの閲覧と編集、画像ファイルの加工

【私のタブレットの使い方】

私の使っているタブレットは iPad です。なぜ iPad を選んだかという、macOS と iOS の相性が良く、iCloud を通してテキストファイルや写真画像などを簡単に共有ができ、タブレットで行った続きをノートパソコンで仕上げるといったことが容易にできるからです。そして iOS には「Assistive Touch」というアクセシビリティ機能があり、それは手に障害のある私にとってタブレット操作を容易にしてくれるからです。

iPad は、主に車いすに乗っていないベッド上で使っています。特に突然の入院でパソコンが使えない時など、とても役立っています。メールの確認や Web の閲覧、そして Dropbox や Google ドライブ、そして Evernote などを共有して使っています。

【その他 iPad アプリの使い方】

<p>d マガジン</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 多彩なジャンルの人気雑誌・記事が月額 400 円(税抜)で、いつでもどこでも読み放題で、デバイスは最大 5 台まで利用可能です。 ・ 家内はスマートフォンで閲覧し、私はタブレットで閲覧しています。
<p>AccuRadio</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 私は音楽をかけながら作業することが結構あります。ただ、作業用 BGM の場合、毎回同じものを流していると飽きてしまうこともあります。 ・ そんな時に便利なのが、AccuRadio というインターネットラジオです。 ・ AccuRadio は、500 以上のチャンネルから選べる音楽専門インターネットラジオです。
<p>SmartNews</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ SmartNews は、スマホ時代の新定番ニュースアプリです。芸能ニュースから経済ニュースまで、多彩なジャンルのニュースを網羅。天気予報やプロ野球速報もリアルタイムに確認できます。 ・ いま世の中で話題になっている読み応えある記事が、厳選されて届きます。

【私のスマートフォン活用法】・・・・・・・・（報告者）頸損連絡会・岐阜 青山 和幸

私がよく使用するアプリは、天気予報「tenki.jp」、「傾斜・勾配計」、「シンプルメモ帳」です。

◆天気予報「tenki.jp」 - 日本気象協会配信（無料）



まずは外出する時に現地の天気を調べるために天気予報「tenki.jp」を使用します。

市区町村単位のピンポイント天気で見られ、当日は1時間や3時間単位での天気・気温・降水確率・湿度・降水量・風向風速の変化も確認できるので、外出先が屋外の場合は服装やカッパが必要かなどの判断ができます。

外出先ではGPS機能をONにして「現在地の天気」にすれば、その時いる場所の天気や熱中症予報が確認でき、何かあった場合に津波情報、警報注意報、台風情報、火山情報等の防災情報も確認できます。また、よくある週間天気予報より長い10日間分の天気予報を確認できるので、予定を立てるときにも便利です。

◆傾斜・勾配計 - 勾配を測定し、急こう配ありの看板のように表示、kittoworks 配信（無料）



こちらは外出先でスロープや坂路を通る前に使用します。

過去に手動車椅子で後ろに転倒したり簡易電動車椅子でキャスターが上がったまま登ったりとしたことから、これを使用して登る前に計ることで注意が必要か、判断ができるようになり一人で出かけても怪我無く帰宅できるようになりました。

◆シンプルメモ帳 - 「簡単な音声入力メモ & テキストメモ」、honyy.breed が配信（無料）



こちらも外出先で何かメモしておきたい時に使用します。

外出先でソフトキーボードを使用して入力するには時間がかかってしまいます、なので出来るだけ簡単にメモするために使用しています。

音声入力のアプリは沢山ありもっと多機能の物もありますがメモする以外はほとんど使用しないので、メモ内容と日付が分かるだけのシンプルなこちらのアプリにしました。（広告が表示されるのが難点）

【番外編：パソコン・スマートフォン・携帯電話を活用した生活インタビューから】

特別な自助具を使わず入力操作している3名の方に聞いてみた。Y氏（C6）：パソコン、マウスは持ち運びしやすく、フィットする物を購入するよう心掛けている。携帯電話は、落下防止、操作性が安定するように、ケース裏面に鎖状の持ち手を付けている。H氏（C5不全）：ノートパソコン使用。小指第二関節の曲がりを使いタッチパッドを操作入力。T氏（C5完全）：パソコン入力は、一般的なボールペンを使用、マウスは使用しない。

インタビューから次のようなことが課題として浮き上がってきた。

市販されている別用途の付属品（スマホ立て等）を工夫して使用している人がいる

ただそのような商品知らない人も多いと思うので情報共有は有意義だと思う

使用機種や目的、障害程度で異なる生活の知恵や工夫を、共有できる連携が必要である！