

「島根ビジョンネットワーク」は 連携の力であなたをサポートします

教育

島根県立盲学校
教育相談

福祉

ライトハウ斯拉イブラリー

当事者

公益社団法人
島根県視覚障害者福祉協会
山陰網膜色素変性症協会

医療

島根県眼科医会
島根大学医学部附属病院眼科
ロービジョン外来



まずはお気軽にご連絡ください

東部
隠岐

ライトハウ斯拉イブラリー（松江）
電話：0852-24-8169 FAX：0852-28-4321

西部

島根県西部視聴覚障害者情報センター（浜田）
電話：0855-24-9334 FAX：0855-24-9335

全県

島根大学医学部附属病院 眼科 ロービジョン外来（出雲）
電話：0853-20-2391 FAX：0853-20-2642

「しまねビジョンねっと」を見た」とお伝えください

201910版

見えにくさで 困っているあなたへ

ひとりで悩んでいませんか？

メガネを変えても
よく見えない

暗いと見えにくい
外がまぶしい

運転が
不安になってきた

ぶつかる・つまづく

仕事に
差し支えるように
なってきた

授業を
受けるのが大変

新聞や本から
遠ざかっている



という方... ぜひ、開いてご覧ください！

見る不自由さをサポートする冊子 **しまねビジョンねっと**

製作：島根ビジョンネットワーク

このようなことで悩んでいませんか？

Q メガネを変えても文字が読みづらいです。

A 適切なルーペ（虫眼鏡）や文字の大きさや色を変える「拡大読書器」、スマホやタブレットのカメラ機能などを活用すると見やすくなる場合がありますし、「音声の図書や雑誌」もあります。機器は福祉の制度により、安価に入手できる場合があります。

Q ひとりでの外出が不安です。

A 今の見え方を最大限に活かしたり、様々な工夫で安全に歩くアドバイスを受けていただけます。まぶしさを楽にする医療用メガネもあります。また外出をサポートする福祉制度もあります。

Q 職場に迷惑がかかるので仕事を辞めるつもりです。

A お仕事を辞めないで、まずご相談ください。専門機関が間に入り、休職補償などの制度や様々な工夫で仕事を続けられる場合があります。退職してからだと再就職のハードルは上がります。

Q うちの子は、どうやら見えづらいようで心配です。

A 見づらさを補う様々な方法を活用しながら学習・生活しているお子様もたくさんおられます。窓口がある盲学校の教育相談へ1度ご連絡ください。乳幼児期からの相談に応じています。

Q 孤独感や不安感で、気持ちが沈みます。

A あなたと同じく見えづらさを持ちながら生活している方はたくさんいます。そのような仲間や専門家と少し話してみませんか？気持ちが楽になるかもしれません。



次の施設・団体がお力になります！



	生活			子育て・学習	仕事	余暇	気持ち
	読み書き	外出	全般				
社会福祉法人 島根ライトハウス ライトハウスライブラリー	●	●	●		●	●	●
社会福祉法人 島根県社会福祉事業団 島根県西部視聴覚障害者 情報センター	●	●	●		●	●	●
島根県立盲学校 教育相談			●	●	●		●
島根大学医学部附属病院 眼科 ロービジョン外来	●		●				●
公益社団法人 島根県視覚障害者福祉協会			●			●	●
山陰網膜色素変性症協会			●			●	●