

簡単!
誰でもできる!

文字盤を使った コミュニケーションのための テキスト

はじめは難しいと思われるかもしれません、
やればやるほど上手になります

Let's communication!!

文字盤の使い方

文字盤は安価で手軽、持ち運びが容易な反面、常時介助者の手を要し、多少の練習が必要です。

ここでは50音が並んだ透明な文字盤を使い、読み手と目と目を合わせることによって、視線で文字を確定していく方法をご紹介します。

や	わ	ら	や	ま	は	な	た	さ	か	あ
い	を	り	。み	ひ	に	ち	し	き	い	
よ	々	る	ゆ	む	ふ	ぬ	つ	す	く	う
つ	、	れ	।	め	へ	ね	て	せ	け	え
!!	×	ろ	よ	も	ほ	の	と	そ	こ	お
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	ん・

1

患者の目から30cm～40cmくらいの位置に 文字盤を持つ

- 通常は患者が見やすいように文字盤を患者側に向け、読み手は裏文字で読み取りますが、読み手が読みやすいように、患者が裏文字を見ている場合もあります。
- 文字盤との距離はとても重要です。離れすぎると読み取りづらいし、近づけすぎると患者が疲れます。距離だけでなく、角度や高さなどを調節してみるとわかりやすくなることがあります。



患 者

読み 手

2

患者の見つめている文字をさがす

伝えたい文字だけを見つめる。

患者の視線と自分の視線が一直線になるように文字盤を動かす。透明文字盤上の目的の文字の向こうから、相手の目が自分を見つめている状態。

3

患者が見つめている文字を確定する

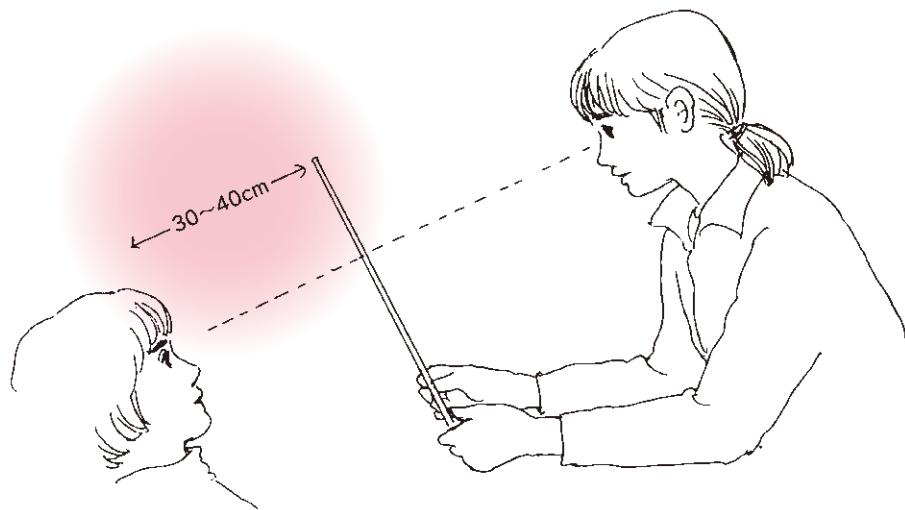
合っていれば、目をつむるなどYESの合図をし、次の文字を見つめる。

患者が見つめていると思われる文字を読み上げ、または指をさせて、患者にYes/Noの合図をもらう。

- Yesの合図は「まばたき」の他に、「目を見開く」「上を見る」「横を見る」など様々です。
- Yes/Noの合図は、患者さんにとってやりやすい方法を早いうちに見つけることが大切です。
- また、進行によって変わることもあるので関係者に周知しましょう。

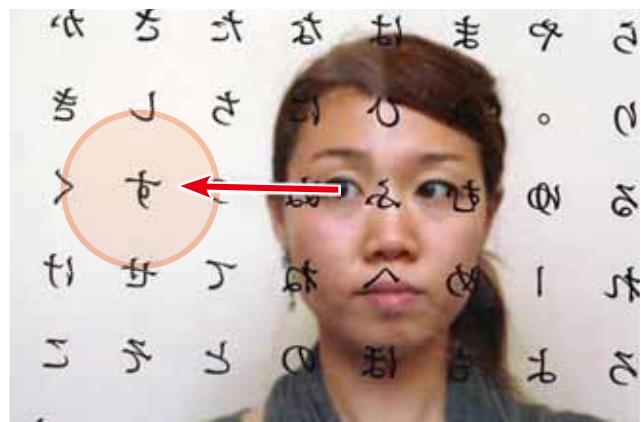
間違っていれば、言いたい文字を見続ける。Noの合図をする。

合図がなければ文字盤の位置を調整し正しいと思われる文字を読み上げる。



左の方を見つめているのがわかります。

患者は「す」の文字を見つめています。



患者と自分の目が合うように文字盤を動かします。

「す」と目と目が合いました。

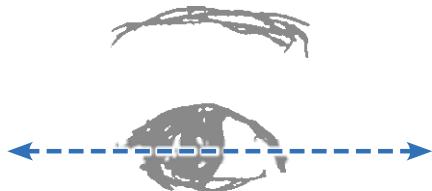


「す」と読み手が読み上げ、または指をさし、
合っていれば YES の合図 → 次の文字を見る、または、まばたき
間違っていれば NO の合図 → 伝えたい文字を見続ける など



読み取りのポイント

- 患者の目を見ることが1番のポイントです。
- 文字ではなく目を見ます。

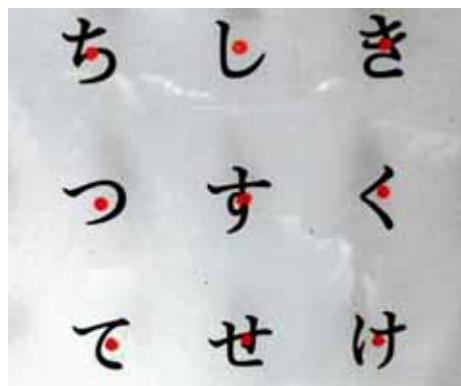


視点の動きに注目して文字盤を動かす



目のピントが合い、文字はぼける

- 読み取りやすくする工夫



文字の中心に赤い点

	1	2	3	4	5	6
あ	か	さ	た	な	は	ま
い	き	し	ち	に	ひ	み
う	く	す	つ	ぬ	ふ	む
え	け	せ	て	ね	へ	と
お	ー	そ	ー	の	ほ	ー

枠をつける

- 透明度の高い材質の方が読み取りやすいです。軽量な方が、読み手が疲れません。
- 患者と読み手の顔が、透明文字盤を挟んで真正面（180度）に向き合うのが、視線を読み取りやすい角度です。

- 裏文字の「さ」と「ち」は間違えやすく、混乱の原因になります。「さ」というようにフォントを変えるだけで読み取りやすくなります。
- 最初は読み取りに集中してしまうため、1文字目を忘れてしまいがちです。メモをとるようにして、取り直しなどがないようにしましょう。また、5~6文字読み取つたら、読み手は頭から読み直して、一致しているか確認していくと、取り間違いが減ると同時に、記憶の助けにもなります。
- 眼球が動かすことや、瞬きの合図が難しいと文字盤が使えないと思われがちですが、文字盤を小さくすると眼球を大きく動かさなくともすみます。また、介助者が読み取った文字が合っていれば、患者さんは次の文字に目を動かすことによって、瞬きなどの確定の合図がなくても文字を読み取ることができます。
- 読み手が文字盤を早く動かすと、患者は目が回って文字盤酔いのような気持ち悪さを感じことがあります。読み取れないと、読み手は小刻みに文字盤を動かしがちですが、これも患者にとっては気持ちが悪く疲れます。迷うようなら、周辺の文字を1つずつ確認していき排除法で絞っていきましょう。
- 文字盤を見続けるのはとても目が疲れます。目薬を差すなど配慮してください。

いろいろな文字盤と使い方

文字盤の取り方は目と目を合わす方法だけではなく、患者さんや読み手が色々工夫した方法があります。

また、文字盤自体も生活に合わせて、それぞれ工夫があります。

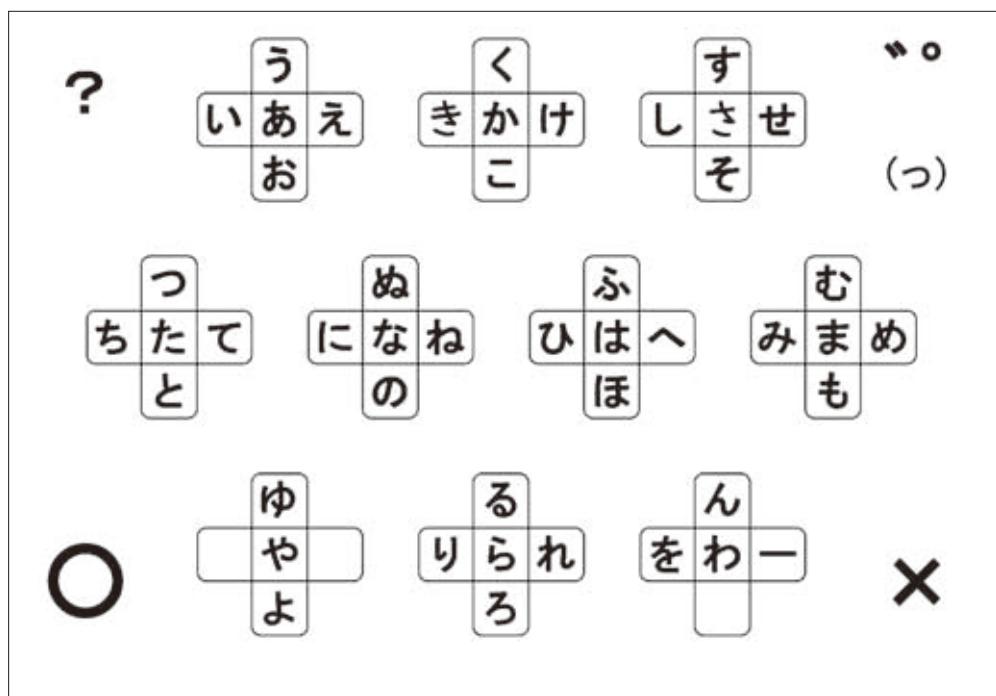
どれが正解ということはないので、使いやすいと思えるやり方でおこなってください。

1 フリック式

ブロックを確定して、次にその周囲の文字を確定していく方法です。

「の」を選びたいときは、「な」のブロックを確定、その後目を下に動かして「の」を確定します。

あるいは、読み手が1文字ずつ指差すなどして合図をもらって確定します。



フリック式文字盤

2

音声スキャン方式

目の動きが厳しい時にも使える方法です。

読み手

「あ」「か」「さ」「た」…と文字盤の1番上の行を読み上げていきます。

患者

伝えたい文字のある列でYesの合図をします。

読み手

合図をもらった文字の列を縦に読み上げていきます。

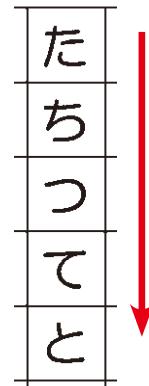
例) 「た」 合図！ → 「た」「ち」「つ」「て」「と」

患者

伝えたい文字でYesの合図をして、文字を確定します。



あ	か	さ	た	な	は	ま	や	ら	わ
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



た
ち
つ
て
と

参考ホームページ

- ・JALSA コミュニケーション支援委員会 <http://goo.gl/x4DDt>
- ・東京都立神経病院 リハビリテーション科 透明文字盤コーナー <http://goo.gl/holn6>

口 文 字

道具を使わずに、口の形の読み取りと合図で文字を綴っていきます。読み手と患者の掛け合いでかなり早い会話が可能です。

患 者

伝えたい文字の母音を口で作ります。

例) 「こ」と言いたければ口を「お」の形にします。

* 慣れるまでや口の形が作りづらくなった時は、読み手が母音を「あ」「い」「う」「え」「お」と読み上げていき、患者に合図をもらっても良いです。

読み 手

母音の文字を読み取ります。

例) 患者が伝えたい文字が「お行」にあると判断します。

読み 手

判断した母音の行を読み上げていきます。

例) 「お・こ・そ・と・の・ほ・も・よ・ろ・ん」

患 者

伝えたい文字が言われたら瞬きなどの確定の合図をします。

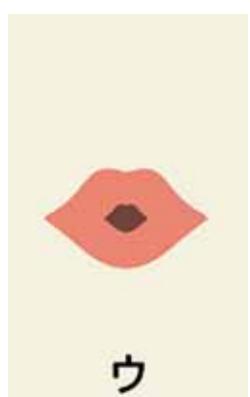
濁点：瞬き2回、半濁点：瞬き3回



読み取りのポイント

- 読み手が一定のリズムで50音を読み上げていくと、患者は合図のタイミングが合わせやすいです。
- 合図は「目を上にあげる」などそれやりやすい方法で行います。
- 「ん」は、口をつぐむやり方もあります。あまりルールを作りすぎると汎用性がなくなるので、良し悪しです。

あ	か さ た な は ま や ら わ
い	き し ち に ひ み い り
う	く す つ ぬ ふ む ゆ る
え	け せ て ね へ め え れ
お	こ そ と の ほ も ょ ろ ん



「先読み」について

読み取っている途中で単語がわかったと思って「〇〇のことですね」というような先読みはしないほうがよいとされています。

合っていればそれほど問題はありませんが、間違っていた場合、思い込んでしまった文字から思考が切り替えられず、読み取りの効率が落ちるからです。

しかし、常日頃から患者の要求や考えを把握して、患者が何を伝えたいか考えることは、患者との関係性を築く上でもとても重要です。

「あうん」の呼吸で相手の要求に応えられるように、自分の五感を研ぎ澄ませて、相手の表情や変化からも色々な事を読み取れるよう努めたいものです。

