

見えにくさを感じている方部門

作品	解説	作者	応募部門の詳細	性別
見えてるよ あなたの笑顔 心眼で	だんだん見えにくくなってきましたが家族の笑顔は心眼で見えています	あきこ	ロービジョン	女性
見えますよ 心で見るのが 得意です	回りや景色を見るのは、なにも目だけではないです。心でしっかりと見て感じることもできるんです。	あべっち	ロービジョン	男性
失明は 吹雪の中に 立つごとし	ひたすら吹雪の日がありました。失明の日々になれない私、まるで吹雪の中に一人残されたようで？	あまのがわ	ブラインド	女性
目分量 見えない今は 耳分量	小学生の頃、ポットに熱湯を入れる時、亡き父から言われた言葉「見えないなら音を聞け」お父さん、強く育ててくれてありがとう。	ありんこ	ロービジョン	女性
セルフレジ カードエラーは 診察券	スーパーのセルフレジで、クレジットカードがエラーで読み込んでくれない。原因が分からずに、慌てて冷や汗。結局、病院の診察券を差し込んでいた事に気付く。	おっくん		男性
障害は 乗り越えるより 受け入れる	障害を乗り越えるなんて、とても出来ません。それなら、受け入れるしかないでしょう。	カトレーヌ	ブラインド	女性
感じたい 風光明媚と 目に青葉	歳を重ね目の衰えとともに、美しいものに惹かれる気持ちは増すばかりです。少年の時に感じた美しさを身体が覚えているからでしょうか。	カワセミ君	光視症により、キラキラとしたアモーバー状のものが視界を邪魔する	男性
もの置くな 点字ブロック 通り道	怪我したくない	けんたろう	ブラインド	男性
ありがとうメガネがくれた第二の人生	老眼、緑内障、白内障手術も経験しメガネが手放せない生活になりました。メガネをかけると少し見えるようになり、希望の光がさしたように感じました。メガネがくれた第二の人生これからゆっくり楽しもうと思います。	セイコ	ロービジョン	女性
心の目 視力で見えない 世界見る	目でみえる外観状況だけでなく、その裏、奥の背景を知ることがより大切なことだろう	ショクドー	ブラインド	男性
声に出し メニューを選ぶ 妻の愛	僕がメニューを読むのが大変なのを知っている妻。なににしようかなと、メニューを選ぶ風にして、さりげなく声に出してメニューの情報を伝えてくれる。	たろすけ	ロービジョン	その他
目が治る 魔法のメガネ できぬかな	解説はいらないと思います。	でぐのぼう	ロービジョン	男性
見えずとも 不思議とわかる 妻の顔	人の顔の判別は難しいが、妻だけは自然とはっきり目に浮かんでくる。	トクちゃん	ロービジョン	男性
見辛いが 耳の感度は 絶好調	年重ねて見辛くなったが、耳はいたって高感度。	トクちゃん	ロービジョン	男性

見えにくさを感じている方部門

作品	解説	作者	応募部門の詳細	性別
人柄をしっかり見抜く心明目	視覚障害者は心明目で人柄を判断します。	としちゃん	ロービジョン	男性
なんとなく 渡れそうでも 次の青	少し大きめの交差点で、信号はまだ青です。何となく渡れそうな気もしますが、ここは我慢と次の青へとやり過ごします。	ナ月	ロービジョン	男性
見た目より 好きになるのは 声のほう	顔や表情が見えないのでこの人いいなと感じるときは大抵声を聞いた時です。	はるか	ロービジョン	女性
恋人に 盲導犬が まずなつく	毎日駅で声をかけてくれる恋人(現在の夫)に、盲導犬が、彼がそばにくると盲導犬が彼を目で探すのが伝わるようになり、『犬が探していたから、あなたがいるのが分かった』と付き合うようになった。	ぴかちゅー	ロービジョン	女性
お散歩は 両手に杖の 孫二人	足元が見えにくくなりました。散歩のときは孫が両側を支えてくれます。	ヒメ父	ロービジョン	男性
目薬も 一度で入れば ホールインワン	だいたい一滴目は外れます	ぬまづっこ	ロービジョン	女性
いつまでも記憶の中の若い妻	中途失明のため、見えてた頃の妻の姿が当時のままで記憶にある。そのため、妻はいつまで経っても歳をとらない。	ブルーソファー	ブラインド	男性
電車・バス空席わからず立ち尽くす	電車やバスに乗った方がいいものの、空いている席がわからず、結局入口の近くから動けないことがあります。	まるこ	ロービジョン	女性
見えにくさ シェアして減らす 生きにくさ	周囲の人に自分の弱視をきちんと知ってもらい、考慮してもらうことで、日常生活にまつわる困難さや不安感を減らせるようになりました。	ミッドフィルダー	ロービジョン	男性
青空が曇りガラスに見える秋	網膜色素変性症が進み青空も太陽も曇りガラスの向こうの世界に見えてきた。	めまい		男性
美しい 夢は見ますよ 誰よりも	周囲はよく見えないのですが、それだけよけい、実際に見る夢もまた希望とゆう夢もかえて美しいのかもしれない。	やすべえ	ロービジョン	男性
君(盲導犬)が来て 引きこもりから 鉄砲玉	中途視覚障害者になってしまい白杖で歩くことに躊躇して引きこもっていたが盲導犬と歩くようになってからは鉄砲玉のように出かけたら帰ってこないと言われるようになった	りりい	ロービジョン	女性
壁できて 壁無くなった 駅ホーム	通勤経路にホームドアができてみんなと同じようにホームを歩けるようになりました	レレレのおばさん	ロービジョン	女性
見えなくても 失いたくない 自分らしさ	視力がだんだん悪くなり、だんだんと心がしぼんで自分かが変わっていくと感じていました。でも同じ悩みの方に出会い元気な姿を見て、自分もこの先自分らしさだけは失わないように、柔軟な心で生きていきたいです。	愛裕美ゆう	ロービジョン	女性

見えにくさを感じている方部門

作品	解説	作者	応募部門の詳細	性別
盲目に なって開眼 心の目	目が見えなくなり、今まで全く気づいてなかった人の細かい心遣いや、人の内面の良さ。人の表面だけを見ていた自分に気づいたり、世の中のいろいろなことが機微に敏感に感じるようになりました。	愛裕美ゆう	ロービジョン	女性
青ですよ その一言が 助け舟	無音信号機前で色の変化に気が付かず待っていると後ろから青ですよと声が聞こえてきました。その一言がありがたいですね。感謝です。	遠藤道子	ロービジョン	女性
腕を借り 一期一会の 出会いかな	街中で頼む手引きは一期一会だから大切にしたいです。	横浜のかっちゃん	ロービジョン	男性
借りた手に笑顔を添えて礼を言う	手を繋いで導いてもらった人に笑顔で丁寧にお礼を言うのです。	花キャベツ	ロービジョン	男性
指先に 目の神経も 移り住む	よく見えない分目の神経も指先に移ったようだ。	角奈緒也	ロービジョン	男性
自販機を避けて売り場へ白い杖	視覚障害者にとって自販機や券売機はとて太刀打ち出来ません。そんな時は、人のいる売り場を探します。	吉田禮子	ロービジョン	女性
あと一歩 踏み出す時には 杖要らず	視覚障害者だからと言って新しいことにチャレンジすることに躊躇すべきでない。どんどん出て行こう！	吉本おさむ	ロービジョン	男性
キレイでしょ!ブラインドメイク覚えて	鏡の見えない私は、いつもお化粧で失敗していました。最近ブラインドメイクを習い始め自信を持てるようになりました	胡蝶蘭	ロービジョン	女性
ラジオから 世間拾って 友の輪に	音で集めた話題を友と語ります	荒金弘子(あらかねひろこ)	ロービジョン	女性
見えないが 見栄なく生きて 肩軽く	見えないことを自分自身が受け入れることができれば、周囲の理解も自然と深まり肩の力が抜けていきます。	荒流戯亭卯白	ロービジョン	男性
見た見たと 聴いたテレビで 盛り上がり	実は長いこと自分用のテレビを持ってなくて、テレビが聴けるラジオを聴いています。でも人前では見た見たと言って、話題にのっかっています。	高島裕光	ブラインド	男性
美人アナ 見えておればと 聴くテレビ	コロナ禍で家にいることが多くなり、その分テレビを見る時間が長くなりました。女子アナのきれいな声、かわいい声を聴くと、ルックスはどんなんだろう、気になります。	高島裕光	ブラインド	男性
白杖とスマホ持ったか出発だ	いつも外出となると一番に白杖と携帯だけは必需品で忘れては大変なこととなり忘れたときの不安なことはありません。	三重のウータン	ブラインド	男性
密ですと 手引き拒否され 緊急事態	最近ではソーシャルディスタンスを理由に誘導を拒否されることがあります。確かに、致し方ない部分もあるのですが、そうなると他の方にも誘導を頼みづらくなり、とても困ってしまいます。	三川草平		男性

見えにくさを感じている方部門

作品	解説	作者	応募部門の詳細	性別
ひょいと出てひょいと帰宅がしてみたい	一人では外出できません。同伴者の都合を聞いてお願いしたり、と計画が必要です。思い立った時に気楽なお出かけがしたいものです。	上田進久	ブラインド	男性
見てるのに「見て見ぬふり」って どういうこと？	本当は「見て見ぬふり」をされているのをいちばん感じているのはロービジョンの方々かもしれません	清水利之	ブラインド	男性

メディカル・トレーナー部門

作品	解説	作者	応募部門の詳細	性別
ドラマ見て ついつい目がいく 支援機器	恋です！ヤンキー君と白杖ガールを毎週欠かさず見ていたのですが、ドラマの内容よりもときより見切れている支援機器に目が行ってしまっ、ニヤニヤしてしまっていました。	ゴールド	歩行訓練士	男性
できないを できる方法 考えよう	日々の生活の中で出てくる、上手くいかないことやできないことだけを捉えるのではなく、できるための方法を考える大切さ。	ナポレオン二条	歩行訓練士	男性
眩しいなあなたに見せたいこの景色	夕日を患者さんと見たいと思った時を思い出して書きました	もく	理学療法士	女性
組む腕に 伝う不安も 安心も	腕をつかむ手から不安も安心も伝わってくることを知りました。	ルーキー	福祉施設勤務	男性
手帳の名 変わればいいのに「障害者」	患者さんに障害者手帳のメリットをお話しても、でも障害者にはなりたくないと言われてしまうことがあります。障害者手帳という名称ではなく前向きになれる名前になればと感じる時があります。	ワイワイ	看護師	女性
教科書に載っていない患者視点	教科書には患者さんの真のニーズは書かれていません。そういう視点はやはり現場で直接勉強させていただく他なく、もっと言うと診察でお会いするだけでも不十分と痛感しています。	令和の名車	医師	男性

サポーター部門

作品	解説	作者	応募部門の詳細	性別
声掛けは 今日からできる バリアフリー	「大丈夫ですか」「何かお手伝いしましょうか」といった声掛けは、誰にでも、そして今すぐに行えるバリアフリーです。	HKIぼすさん	その他一般の方	女性
便利さは 誰に向いてる セルフレジ	セルフレジの導入が進み、セルフレジしかない店舗もあります。しかし、目の不自由な方にとってはとても不便なレジで、誰に向けられた便利さなのかと考えさせられます。	HKIぼすさん	その他一般の方	女性
みまもりは視線でできる介助です	危機のときにはすぐに行動できるフットワークでいたい	K・F	その他一般の方	女性

サポーター部門

作品	解説	作者	応募部門の詳細	性別
声かけて程よい距離のお手伝い	出しゃばり過ぎるでもなく、程よい距離を保ちつつ同行援護を心掛けています。ご自分でできるようにサポートに徹します。	pocha	誘導ガイド	女性
コロナでも 思いやりなら 密にして	コロナ禍でも思いやりは密に。	あ一無精	その他一般の方	男性
一声が 転ばぬ先の 杖になる	目が見えない人が困っているようだったら一声かける。ホームの転落事故も防げる。	あ一無精	その他一般の方	男性
俺の肩 道案内を 買って出る	白杖をついている人を私の肩に手を乗せてもらって道案内。	あ一無精	その他一般の方	男性
白杖を 触覚にして 道を読む	白杖を使って道を歩いている人を見かけて作りました。	あ一無精	その他一般の方	男性
導きのおせっかいなら大歓迎	声かけは助かるそうです。視力障害の方へ勇気をもって声かけをしていこうと思っています。	アカエタカ	友人	男性
見えますよ 声の調子で 人柄が	言われて「ハッ」とします。自分は大丈夫か……？	お酢	その他一般の方	男性
この肩は あなたのために 空けてある	視覚障害を持つ知人と会う時は、すんなり肩に手を添えることができる状態を考えています。	カータ	その他一般の方	男性
見えぬから 見えてくるものが あるんだね	見えるから見えないもの、見えないから見えるもの、そんなことを実感する場面があるものです。	カータ	その他一般の方	男性
妻の手が 昔も今も 杖代わり	妻の支えに感謝しています。	かばくのかば	その他一般の方	男性
盲導犬 たちにも国民栄誉賞	盲導犬の寿命は健常犬よりもさらに短いと本で読みました。せめてもの敬意を評するのが人類の責務だと考えています。	こうちゃん	その他一般の方	男性
色眼鏡 外して初めて 見えるもの	誰もが先入観や固定概念や偏見で物事を見てしまいがちです。	こうちゃん	その他一般の方	男性
欠けた視野 ぴったり補う こころの目	様々な理由で欠けてしまった視野。欠けた部分は心の目で補おう。きつとぴったりはまるはず。	さる	その他一般の方	女性
慌てない 慌てさせない ゆとり持つ	慌てると危険！慌てさせるのは論外！お互いゆとりを持とう。	さる	その他一般の方	女性

サポーター部門

作品	解説	作者	応募部門の詳細	性別
ためらいの垣根を越えて声かけて	一声をかけようと思っても、その勇気が持てないところ、その見えない垣根を越えていきたい。	しんちゃん		男性
その世界 もっと知りたい 助けたい	どう助けたらよいか、いきなり声を掛けたら迷惑じゃないか、そんなことを感じて何もできない人もたくさんいると思い、その気持ちを読みました。	なおこん	その他一般の方	女性
九割が ダメなら九割 支えたい	弱視で9割見えないのならその9割を支えたいという想い	ピアノカフェ	職場の方	男性
大切な 目の視力より 心の視力	知り合いに目の不自由な方がいます。その方の心の広さ、アクティブさにいつも感心させられます。	ひだまりのねこ	その他一般の方	女性
願わくは 格差と段差 ない社会	世の中のいたるところに存在する不当な格差、また道路などの高低差による段差が少しでもなくなって、住みやすい社会になればいいですね。	ふうりん	その他一般の方	女性
『声が好き』声だけですか？『全部好き』	私には目の見えない彼氏がいます。目が見えず私の姿を見たことはないけれど、声を聞くと安心できる、落ち着いて寝れる、と言ってくれて凄く嬉しかった。私は目の見えないあなたも大好きです。結婚しようね。	ふらんふらん	その他一般の方	女性
普段「杖」時々「腕」の 散歩道	杖だけでなく人の支えも大切。	ベンジャミン	その他一般の方	女性
寝ガティブを 歩ジティブに変え いい人生	視覚障害の方に遭遇したら、咄嗟に「自分にお手伝いすることはないか」と考え、行動できるそんな人間でありたい。	まつかぜ	その他一般の方	男性
見る力無ければ磨く聞く力	目が見えない友人は聞く力をつけている。	まどけい	友人	男性
コロナ禍で「触れる」という目 隠される	目の不自由な方にとっては、「触れる」ことが目と言える。コロナ禍では、「触れる」ことがリスクになる。目隠しの状態をずっと強いられるのは、つらいだろうと想像する。	むーむー	その他一般の方	女性
皆が皆 同じ視覚じゃ ない世界	自分が見えてるように他人も見えているという考えを正すことが先決、視覚や色覚の多様性を学び、次にその不自由さを我がごととして理解しなければ真の手助けはできない。	一歩二歩	その他一般の方	男性
声かけて一緒に渡る交差点	大勢の人々がこちら側と向こう側から入り乱れて歩く交差点は、とても危ない。お声をかけて、共に渡った。	雨かたつむり	その他一般の方	女性
腕を組み案内したらもう友人	長女の病院で視覚障害の方とトイレで鉢合わせした。お連れさんがいらしてるところまで腕を組んで案内したがその5メートルくらいですっかり仲良しになった。また病院で会えたらいいなと思う。	吉野順子	その他一般の方	女性
作品の真髄を読む指の先	点字で読書を読まれる方を見かけます。後で話を伺うと、健常者が読み落としている確かなところを指先で読み取っていると感心することがたくさんあります。	京のみっちゃん	その他一般の方	男性

サポーター部門

作品	解説	作者	応募部門の詳細	性別
愛情は 目を凝らさなくても 見えるもの	しっかり見えている愛情がある。	満天月	ご家族	男性
見えぬ分 増やして生きる 友の数	友人の数は無限大。友は人生のサポーターです。	具蔵	ご家族	男性
優しさと 点字ブロック 増やしたい	街中にまだまだ少ない点字ブロックと優しさ。視覚障害者へもっと優しい街にしたい。	具蔵	ご家族	男性
見えぬ目に見抜く力が宿ってる	私の友人は視覚障害者ですが、目は見えなくても物事の真実を見抜く力は健常者以上でいつも驚かされる事ばかりです。見えないから見えるものがあるのだと感心します。	坂の上の雲	友人	男性
添えられた 腕に伝わる 安心感	その方の安心した様子が、私の腕に伝わりました。	策々	その他一般の方	男性
差し伸べる 手を懐で 温める	懐では例えであるが、温かい気持ちで	紫苑	その他一般の方	男性
助けたいと 思う心が 杖となる	気軽に声を掛けて	紫苑	その他一般の方	男性
失った瞳の代わりに僕がいる	妻は全盲ではない。しかし、夜盲であるし、視野の部分喪失もある。結婚前に、話があるとされた。ひょっとしたら、視力を全て失うかもしれない。それなら、僕が君の目になるよ。	雫	ご家族	男性
あるんだよ 見えない方が 見えるもの	視覚に頼るばかりに、本質が見えないことも多く、目の見えない人の方が、本質が見えていることがあるのです。	春風	その他一般の方	男性
見ているも 見えているとは 限らない	視覚に頼るばかりに、目が見えていても、本質が見えないことも多く、目の見えない人の方が、本質が見えていることが多くあります。	春風	その他一般の方	男性
見えているものが全てじゃないと知る	視力がほとんどない利用者様のお手伝いをしたことがあるのですが、温度や光の加減、材質の違いなどで周りを把握されていて、私が見ている以上に世界には色々な要素があるのだなと感じました。	庄野酢飯	職場の方	男性
ホームドア 安全・安心 二刀流	ホームドアがあれば、障がいの有無にかかわらず、皆が安心して安全に駅が利用できるのになあと思った。	典典	その他一般の方	女性
声かけが私のできる第一歩	白杖で歩いている方を見かけると、お手伝いできることはありますか、と声をかけることがあります。人混みの中では人目もあり、なかなか難しいことですが、勇気を持って声をかけることが大切だと考えています。	糖質無制限		男性
大丈夫 おばあちゃんの目に ポクなるよ	こんな孫をもったらなんと心強いことでしょう。	豆風	その他一般の方	男性

サポーター部門

作品	解説	作者	応募部門の詳細	性別
無人駅 皆が駅員 白い杖	鉄道各社では合理化で人員削減による無人駅が増えています。ある程度の利用者がいる駅でも例外ではありません。ひとりひとりの周囲への気配りも必要になりました。	比栗蛾	その他一般の方	男性
白杖を 見守る気持ちは 密が良い	困ってないか、危なくないか、地域で見守るサポートが充実している社会になるのを願います。	福来雀	その他一般の方	女性
アシストは だれでもできる 声のナビ	視覚障害者が危険を回避して、安全に通行できるように、健常者はできる範囲で、目の代わりに、声のナビしてほしい。	眠り猫	その他一般の方	男性
助けてと言えるやさしい町に住む	助けが必要な時に、気兼ねなく助けてといえる町になるようにサポートしていきたい。	彗星	友人	男性