

## 見えにくさを感じている方部門

第八回入選

作品	解説	作者	応募部門詳細
見えてない見えてるように見えるけど	見た目ふつうは見えずらさをなかなか理解されにくいと色々な場面で感じながら生活しています。	ayaaya	ロービジョン
見たい時耳で見えるし心でも	見えなくなって見えてきたものは、耳で解説を受けとめて、心で想像の世界を広げて見える光景。	chaミータイム	ブラインド
小さな手今では立派な案内人	保育園の送り迎えで手をつないでの登園。あの小さかった手が、今では頼もしく私をエスコートしてくれるようになりました。教えたわけではないけど、小さいながらも頼りになります。	H.K	ブラインド
三種の神器白杖、 아이폰思いやり	私にとって外出の際に必要なものかと思います。安全第一で、今日も行ってきます。	H.K	ブラインド
前向きに疲れ果てたらひと呼吸	見えなくなる事を受け入れて、それに必要な事・やっておく事を、今しておかなければと、もがいて気持ちばかりが焦ってしまう。少し気を抜いて楽になれば、良い方向も見えて来るかも。	K3	ロービジョン
説明は身振りじゃなくて誘導で	仕草もありがたい事ですが、ジェスチャーで、こちらです・どうぞ、とされても、手の動きに気付かなかったり、見えていなかったりなので、声か身体の誘導をお願いしたいのに、気付いて貰えない場合もあって…	K3	ロービジョン
見えずとも夢の景色はフルカラー	病気が進んで色覚が低下したのに、日々見る夢の画像は鮮明なフルカラーであることを詠みました。	KOALA	ロービジョン
ありがたや対人レジのお声がけ	セルフレジが多くなった中での対人レジでのあいさつに心温まります	PON5	ロービジョン
食べ頃のスイカを耳で聞き分ける	見た目よりもポンと叩いて食べ頃判別します	PON5	ロービジョン
焼き肉を音で極める焼き上がり	焼き肉が大好きで、最近、じょうずに焼けるようになってきました。ポイントは音です。「ジュー、ジュジュ」この音がしたらもう大丈夫。今年の目標は、ひとり焼き肉に挑戦することです。	いち	ブラインド

## 見えにくさを感じている方部門

第八回入選

作品	解説	作者	応募部門詳細
セルフレジ買い物できずやるせない	セルフレジのみのお店が増えて、買い物できないことが多々あります。そのたびにやるせない気持ちになり、涙が出てきます。ファミレスも、スマホで注文し、会計はセルフのお店が多くなって、利用できません。	いち	ブラインド
「紅葉きれい」誰かの声で秋を知る	紅葉の色彩を視覚的に捉えられず、他人の言葉によって季節を認識している自身の立場を表しています。	うどん人	色覚障害
気づいてよ私は急に止まれない	スマホを見ながら全く前を見ずに歩いてくる人が多い。ロービジョンの私は、人が近くに来ないとわからないので、よく怖い思いをしている。	おきあがりこぼし	ロービジョン
「どれ、見せて！」優しい夫が私の目	白内障と緑内障の手術をして、細かい字が殆ど見えなくなってしまった私の代わりに、夫がいつも傍らで、細かい説明書やレシピ等を読んでくれたりします。優しい夫に感謝しています。	こまびよん	ロービジョン
自転車だめだよ点字ブロックは私たちの専用道路	点字ブロックの上に自転車がおいてありますが、やめていただきたいです。私たちが安心して歩けるよう協力してほしいです。	さくら鮭	ロービジョン
指先に眼が生えてきた！点字の学習	六十の手習いで始めた点字。一文字一文字学ぶにつれ、指先に眼が生えてきたように、指先の感覚が呼び覚まされて行くのを感じました。さらに点字を頑張ります！	しあわせな王子	ロービジョン
声かけが耳友ふやす散歩道	同じ時間帯に散歩していると、同じ人に出会います。自然と声かけをするようになりました。顔は見えませんが、声でAさん、Cさんだと分かります。声でつながる「耳友」ですね。	じゅんこ	ロービジョン
点字読む指先はずむラブレター	ラブレターなど嬉しい楽しい手紙は、触読する指先も弾み、何度でも点字をなぞってしまいます。	じゅんこ	ロービジョン
知ることがバリアフリーの第一歩	点字ブロックや音響信号機の普及など物理的な変化も大切ですが、視覚障害についてもっと広く社会に知ってもらうことが、真のバリアフリーに繋がると思います。	スルーパス	ロービジョン
見えてくる音声ガイドで聴く映画	映像の情報を音声で補うサービス、もっともっと広まってほしいです。	スルーパス	ロービジョン

## 見えにくさを感じている方部門

第八回入選

作品	解説	作者	応募部門詳細
これしきの小さい段差が怖いのよ	普通の人にはどうってことないのですが、くじいたり転んだりの原因になります	だっちっち	ロービジョン
ラブレター、初めて書いた、点筆で	目が見えていた頃は墨字でも書いた事がない手紙を、いつもサポートしてくれる大切な人に書きたいと思い一生懸命点字を勉強し点字でラブレターを書きました	テッシー	ブラインド
手鏡でわが顔見たし老いたシワ	目が不自由になって何十年も鏡を見ていないので、自分の白髪としシワが気になります。見たら衝撃受けるかしら…	ひとみ	ブラインド
寒い朝耳分量でお湯注ぐ	寒さを肌で感じる朝に温かい飲み物が飲みたくて、ミルクティやキャラメルラテの粉を入れてお湯を注ぐとき、母から教わった耳で聞いてお湯の量を感じる方法でお湯を注ぎ、あたたかい時間を過ごす。	ヒナ	点字使用のロービジョンです。
顔合わせ？私たちは声合わせ	見えている人たちが「顔合わせ」と言っているのを聞いて、視覚障害者は、顔よりやっぱり声だよな、と思いました。	ゆうゆう	ロービジョン
朝のカフェ、盲導犬も、一休み	国産の盲導犬が生まれてから60年余り。盲導犬とカフェで朝食を取れる時代になりました。	レレレのおばさん	ロービジョン
新聞の嘘に噛みつく拡大鏡	綺麗ごとばかり並べる新聞に拡大鏡が怒っています。	雲がくれ	ロービジョン
自分の価値下げない視力下がっても	視力が下がったから自分はダメだ…なんて、絶対に思っはいけません！自分で自分をダメだと思ったら、周囲の人までが貴方をダメと思って良いのだ！と考え始めますよ。	海神瑠珂	ロービジョン
安心の心を開くホームドア	ホームドアのおかげでお出かけの際に安心して電車に乗れるようになりました。	館由美	ロービジョン
見えにくさ口で伝える難しさ	どれくらい見えるのってよく訊かれます。私はほぼ全盲とよく答えてはいますが、一部まだぼんやり見えている部分がありますが、その説明は難しいですね。	吉田登輝夫	ブラインド

## 見えにくさを感じている方部門

第八回入選

作品	解説	作者	応募部門詳細
白杖を見るとついついおせっかい	困っている白杖の人を見ると、ロービジョンの私は気になって、「私も白杖を使っていますが、何かお困りですか？」とつい声をかけてしまいます。	春まちこ	ロービジョン
ここ右だ今も変わらぬキンモクセイ	久しぶりの場所に行くことになった。かつては見えていて何の問題もなく行けた場所。でも今は見えにくいのでとても不安。キンモクセイの匂いで曲がり角がわかり、無事着くことができました。	新米DJ	ロービジョン
鏡より妻頼みの身だしなみ	出かける時チェックはいつも妻に頼んでいますなのでこの頃はだいぶ私のファッションは妻好みになっている気がします	雪色	ロービジョン
歩道までせり出す庭木おおー怖い	白杖をつきながら歩道を歩いているとせり出した庭木が顔をかすめたり服に引っかかったりとても困りものです。	田んぼの蛙	ロービジョン
唇で読める点字の賀状くる	指も失った私だが、唇で読める点字の賀状には特別な喜びがある。	都蔵哲	ブラインド
走るのも歌も頼りはばんそうしゃ	視覚に障がいを持ってからパラ陸上と声楽を始めて頑張っている全盲の親友を思って詠みました	伯杖	ロービジョン
思いやり太陽よりもあったかい	何よりも思いやりが…。	棕本虚心	ブラインド
ありがとう手助けじゃなく声助け	手伝ってあげようという親切心から、いきなり腕を掴み違う方向に引っ張られると、バランスを崩しかえって怖いものです。本当に相手を思いやれる方はまず声をかけてくださり誘導してくれるので感謝です。	葉山八十八	ロービジョン
新しい点字の暦届きけり	新しい点字のカレンダーが届きました。新たな気持ちで来年も元気に過ごしたいという願いと意志が感じられます。	梨ノ木園木下たまゑ	ブラインド
声かけてくれたあなたが今は友	一人でライブに出かけて、終演後会場の最寄り駅までご一緒してくれた人と意気投合。だいたいはそれでおしまいなのですが、今でも友人として続いている数人との関係を思っで作りました。	囃子歌	ブラインド

## 見えにくさを感じている方部門

第八回入選

作品	解説	作者	応募部門詳細
爺ちゃんもドキドキします声美人	私の好みの声は低温で少しハスキーな声でしょうか？そんな声ですとお顔まで美人だと想えます。	吉田登輝夫	ブラインド
私にも自動運転できる夢	何十年後かに我々もきっと自動運転できる日が来るはず。ただ、私はそのニュースをおそらく墓の中で知るでしょうが…。	吉田登輝夫	ブラインド
見えないが孫の成長声で知る	10年前の録音を聞き今の肉声を耳にしておさなかった声から変声期を迎えた声に成長を見るのだった。	小川正次	ブラインド
良く失せるメガネを探す眼鏡要る	メガネをどこに置いたか忘れることが増えた昨今。衰えた視力で失せ物を探すのは容易でない。早く見つけるためには複数の眼鏡を用意しておく必要がある。	蒲柳	ロービジョン

メディカル・トレーナー部門

第八回入選

作品	解説	作者(敬称略)	応募部門詳細
災害時いつもの支援者被災者に	災害時は、支援者も障害者も皆が被災者になります。同時に、誰もが何かしらできることあり、支援者になれるはず。平時から地域の中でコミュニケーションを取り良い関係性を持っておきたいです。	いつもの花子	医師
レストラン配膳ロボが通せんぼ	レストランなどで自動配膳ロボが増えてきています。安全装置などでよけてくれるのですが、声掛けもないのでうまく通れません。	ゴールド	歩行訓練士
先に手を出さないでよねできるのよ	つい先回りをして「やってあげる」「安全を優先する」ことはよくあることです。しかし、本人はそこまで望んでいるのでしょうか。本当はできるという思いを抱えてはいないのでしょうか。黙って見守る大切さがあります。	しょむっこ	歩行訓練士
夫の手ガイドとしては優秀ね	感謝の気持ちはしっかり胸に置きつつ、つい口元がゆるむような情景を思い浮かべて詠みました。冗談めいてはいますが、笑いの奥にある本音も感じてもらえたら嬉しいです。	しょむっこ	歩行訓練士
見えぬのに心を見抜く凄い人	視力障がいの方の勘の良さには驚かされます	千流	医師
「おはよう」で今日の機嫌がバレている	「おはよう」の一言だけで、生徒たちは私の機嫌をピタリと言い当てます。顔色を見る私よりも、声から伝わる感情をずっと鋭く感じ取っているようです。	moka	教諭

# サポーター部門

第八回入選

作品	解説	作者(敬称略)	応募部門詳細
白杖が魔法の杖になる未来	私たちが作っていきましょう。	2026	その他一般の方
声なじみ顔は見えぬが真の友	目が見えないので顔は知らなくても、声は良く知る真の友。	ake	友人
ぼくの目はときにあなたの目にもなる	視覚障がい者が困っているときに代わりに見ることで手助けをする、見えた景色を言葉で伝えることで感動を共有し、共に楽しみ、支え合える社会にしていきたいという思いを込めました。	N.O	販売者
握る手の強さでわかる不安感	手引き歩行の際、段差などではぐっと手に力が入るので、不安感が伝わってきます。	Qちゃん	友人
見えるのにながらスマホは見えてない	「ながらスマホ」は自分のことしか見えていないような気がします。もう少し、周囲への優しさを持って欲しいという想いを込めて。	YUUKI1/2	その他一般の方
見える化で見えたらいいなほんとの目	仕事で見える化が叫ばれていますが、会社の業務でその言葉を聞く度に、息子の目が本当に見えたらいいなと感じずにはられません。	あなたの応援団	ご家族
階段は足と心の段差です	視覚に障害のある方にとって、階段とは足と心、両方の段差になり得る。少なくとも心の段差のほうは、周囲の手助けですぐに取り除けるのでは？	あんどらごら	その他一般の方
手をつなごうそれもいいけど腕貸そう	目の見えない方の腕を引っ張ったり、手をつないだりして道を誘う。これは時として彼らにしんどい思いをさせるようです。「どうぞ私の腕を使ってください」という心がけを日頃から持ちたいものです。	オウンゴール	友人
ロービジョン知れば広がるマイビジョン	ロービジョンフットサルの選手の方々と交流させて頂く機会が増え、ロービジョンへの理解が少しずつ深まっています。ロービジョンについて知れば知るほど自分の視野が広がっていくように感じる気持ちを表現しました。	おもちまる	友人
スマホ観て見てない人が多過ぎる	街には「スマホを観賞しながら族」はたくさん居ますが、「周囲を注視しながら族」は少ないです。	お酢	ご家族

# サポーター部門

第八回入選

作品	解説	作者(敬称略)	応募部門詳細
お声かけ今の私にできること	同行援護中でなくてもお見かけした方が困っていそうであればお声かけしています。それなりの大人になった今の私にできることを、お手伝いしたいと思っています。細やかですが。	かなまる	ヘルパー
「影薄い」ガイドにとっては褒め言葉	同行援護の利用者様から掛けていただいた言葉を参考に作りました。私は昔から影が薄いといわれて来たのですが、必要以上に喋ったり介入したりせず、最低限の援助だけしてくれたことが良かったようです。	さとうたくみ	誘導ガイド
見えているひそひそ話や優しさも	私たちが思っているよりも、周辺を感じとる能力に長けているのではないかと感じます。だからこそ周りの声が色々と感じ取れると思いました。	セキレイ	その他一般の方
人生のビジョン等しく描けるように	ロービジョン・ブラインドの方にも職場の門戸を拓け、人生のビジョンを描けるような社会づくり・理解が必要だと思う。	だいちゃんZ!	ご家族
自動車が静かに走って来る恐怖	電気自動車は走行音が静かなので、近づいて来ても気づけないそうです。	だいふく	その他一般の方
どこまでも点字ブロック続く街	点字ブロック上に駐車や駐輪などが無い、視覚障害者の方が快適に道を歩ける街づくりに一市民として協力していきたいです。	だいふく	その他一般の方
高僧のようにも見えて盲導犬	徳の高い人のようにも見える盲導犬。	たけやん	その他一般の方
「段差です」上りか下りか重要です	私には目の前の段差が上りか下りかは分かりきったことでも、ご利用者様にとっては、きちんと説明しなければどちらかわからない。ガイドヘルパーとして忘れちゃいけないことと自分を戒めるために、読みました。	つかちゃん	誘導ガイド
助け合い公助よりまずは近所から	近所みんなが助け合うことが大事	てぬき親父	その他一般の方
貸す肩をしゃがみ相手に合わす春	実体験です	はらは	その他一般の方

# サポーター部門

第八回入選

作品	解説	作者(敬称略)	応募部門詳細
音声もつけてほしいなセルフレジ	セルフレジも機種によって使い方がわかりにくい。	ハルル	その他一般の方
たくさんの会話で日々がカラフルに	たくさんの人と色々な会話をすると、視覚では色を感じ取れなくても、日々が色彩豊かになる。	ベンジャミン	その他一般の方
やさしさが伝わる声の表情で	顔の表情と同様に声にも表情があって、同じ言葉をかけても伝わってくるものが異なる。	ベンジャミン	その他一般の方
同窓会声で若さを比較する	同窓会では昔とのギャップに盛り上がったりするが、声だけでも十分比較できて楽しめる	ベンジャミン	その他一般の方
デジタル化するなら同時に聞こえるか(化)	デジタル化が加速していますが、視覚障害を持つ人達にどこまで寄り添っているのか非常に気になります。	ミセスハーブ	その他一般の方
座ったら盲導犬も骨休み	優先座席に白杖を持つ方が座られたら、盲導犬も一休み。	ムーンラビット	職場の方
妻よりも長く繋いだ義父の肩	一番身近な妻よりも、目が見えないお義父さんの温もりを手に感じている不思議な日常を詠みました。45歳男性	めがねやん	ご家族
肩を貸しアナタの杖とナビになる	目の不自由な方に肩を貸しながら、声を聴き杖と安全に誘導するナビになる。	もふもふ	その他一般の方
盲導犬気配りさすが妻のよう	盲導犬に来てもらった。便利になった。犬の私への気遣いを感じられてとてもうれしい。妻のようだ。そんなふうではないかと想像しました。	ラッパさん	その他一般の方
爺！読むよ孫が新聞読み聞かせ	毎朝、新聞が届くと孫が「爺！読むよと言って」新聞を読んでもくれる。世の中の様子がよく分かります。そんなお孫さんには本当に感謝されていると思います。	ラッパさん	その他一般の方

# サポーター部門

第八回入選

作品	解説	作者(敬称略)	応募部門詳細
サポートは言葉・行動二本立て	サポートは言葉と行動二本立て	ロビンフッド	友人
先回りしない優しさ覚えたい	困っていそうだと感じると、つい先回りして行動してしまいがちですが、それが相手の選択や自立を奪ってしまうこともあると気づきました。	一高星	その他一般の方
見えないが感じる気づかい息づかい	目が不自由だった祖母が生前に言っていた、サポートしてくれる人への感謝の言葉です。	羽華	ご家族
あればいいタッチパネルの点字版	レストラン等では、タッチパネルで注文する方式が増えています。音声ガイド付きで点字で注文できるシステムがあってもよいと思います	熊猫太夫	その他一般の方
雪かきは点字ブロックから始め	こんな雪の日に、白杖の方が歩くかしらと思いながらも、もし歩かれることがあれば、ブロックが雪で埋もれていたらお困りだろうと、せっせと雪かきしています。	初貝みな	ご家族
世界へと点字ブロック続いてけ	点字ブロックが日本発祥で世界へ広まっていったという記事を以前見て、点字ブロックの道が世界へと続いていく絵が浮かんできたので、いつかそれが実現して進んで気軽に旅行できる日が来ればよいなと句にしました。	大西大橋	ご家族
白杖に転ばぬ社会の声の杖	そういう社会であって欲しいと思います	置楽	その他一般の方
腕どうぞ自由席です空いてます	腕か肩よかったらどうぞ	中年やまめ	その他一般の方
おせっかいいいえとってもあたたかい	お節介と思わずとても温かい事なのでどうかためらわず	中年やまめ	その他一般の方
点字でも特別じゃない同じ文字	点字学習した時、ひらがなを覚えることと同じだと感じた。点字だからと構える必要はなく、見える人も見えない人も、点字に親しみ点字でコミュニケーションをとれるといいと思う。	天野周	その他一般の方

# サポーター部門

第八回入選

作品	解説	作者(敬称略)	応募部門詳細
ガイドさん僕らみんなの資源です	「ガイドさんは、僕らみんなの大切な資源だよ」と利用者さんに言われたときの、思わず胸が温くなる瞬間を詠みました。支える仕事のはずが、こちらが励まされ、大事に思われていることに気づかされました。	島好き	誘導ガイド
老夫婦杖になつたりなられたり	視力の弱い友人から聞きました。「年齢を重ねるとますます視力が弱くなります。夫婦助け合いがひつようです。」	豆の蔓	友人
見守りと見てるだけとは大違い	障害のある方へ声を掛けたり手を差し伸べる「見守り」とただ単に見て「傍観」している人とは大きく違います。社会全体の「歩み寄り」が不可欠だと思います。	満天ママ(まんてんママ)	その他一般の方
その肘を迷わず貸してエスコート	「迷わず」という言葉に、迷いの中にいる当事者への力強い救いを表現しました。	野村齋藤	その他一般の方
料理中音で焼き色見てる母	「音で色を見る」という表現に、長年台所に立ち続けてきたお母様の熟練の技を表現しました。	野村齋藤	その他一般の方
肩どうぞ言えるあなたは名ガイド	その優しさに敬意を表したい。私もなりたい名ガイド。	野村齋藤	その他一般の方
声を添え心を添えて手を添える	こちらの都合ではなく、相手の立場に立ち声、心、手を添えたい	馬場和義	その他一般の方
デジタルに置いてけぼりを食ってます	視覚に障害のある方は、見えないデジタルは苦手。どんどん置いてけぼりを食っている。	稲岡俊一	その他一般の方
AIもいいけどやっぱり人の声	人工の音声が頻繁に聞かれるようになってきた。確かに便利だが、やはり大切なのは人と人とのつながりなのではないか。これからも会話を大切にしたい。	松居綾子	その他一般の方
見える化で繋がる心視野の先	相手を思う気持ちを言葉や行動で表現することで、見える見えない関係なく全ての人々が繋がる未来を創っていけるのではないだろうか。	永富雄大	その他一般の方