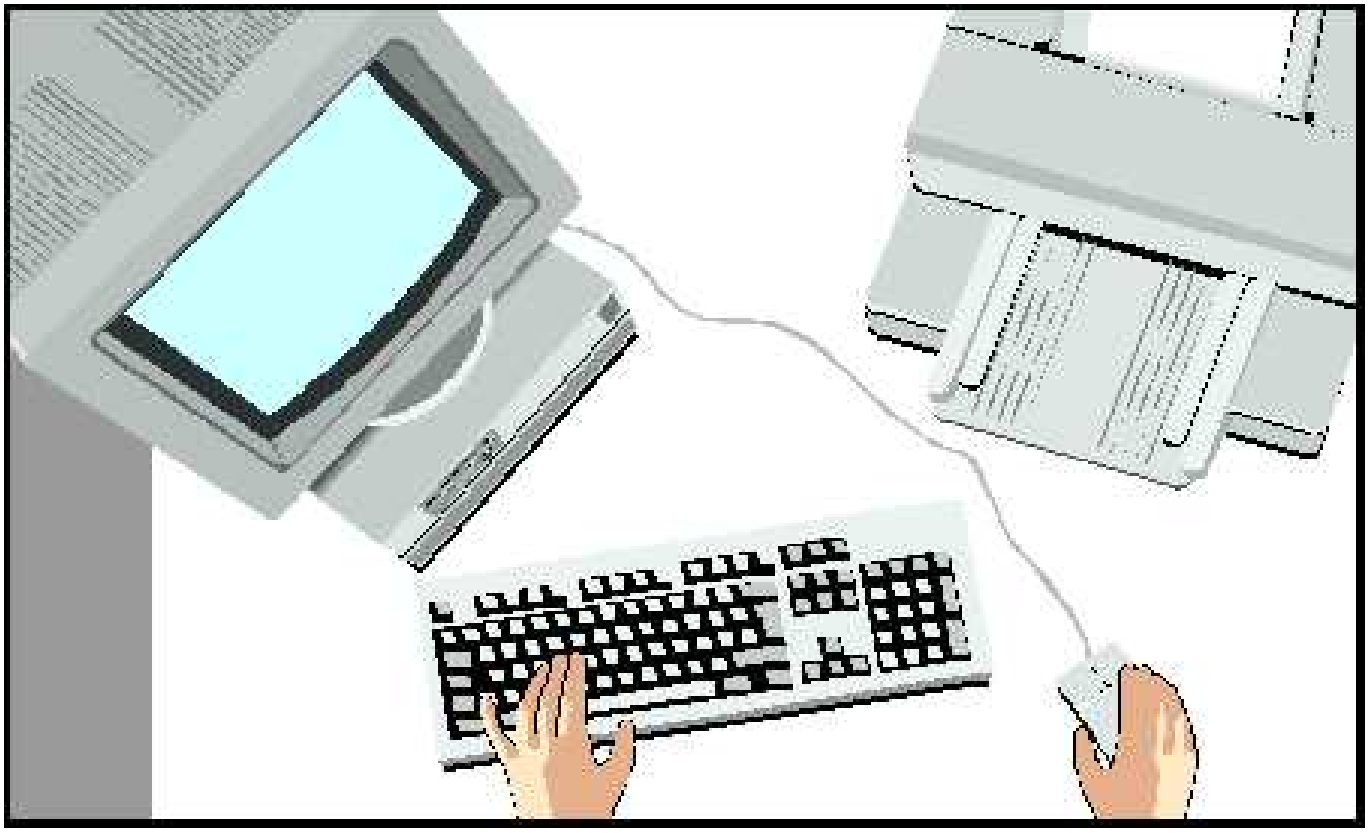
パソコンボランティア入門講座

新しいボランティアにチャレンジ!!



平成14年8月31・9月7日

主催　川崎市麻生区社会福祉協議会

共催　あさおPCクラブ　協力　オブリガード

お名前

スケジュール

8月31日　13:30～16:00　川崎市麻生市民館

13:30～13:40 開講式

13:40～14:10 パソコンボランティアとは？

・いろいろなパソコンボランティアについて

・障害の考え方と種類

14:10～14:30　視覚障害者とパソコン

・視覚障害者サポートのエチケット

・視覚障害者とパソコン

14:30～14:50　視覚障害者サポート方法

・　専用ソフトやWindowsのショートカットキー

14:50～15:00 休憩

15:00～16:00 パソコンがしゃべる

・ワードパットの一連の流れ

実習　自己紹介作成（ワードパット）

9月7日　10:00～16:00　福祉パルあさお

10:00～11:50　メールにチャレンジ（ＭＭメール）

実習　送受信練習（ＭＭメール）

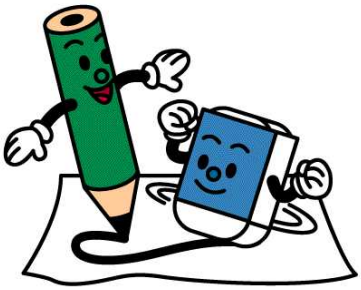
11:50～13:00 休憩　昼食

13:00～16:00　サポート実習

実習　視覚障害サポート実習

講師紹介

空白



パソコンボランティアとは？

1 ボランティアとは？

◎ ボランティアってなんだろう？

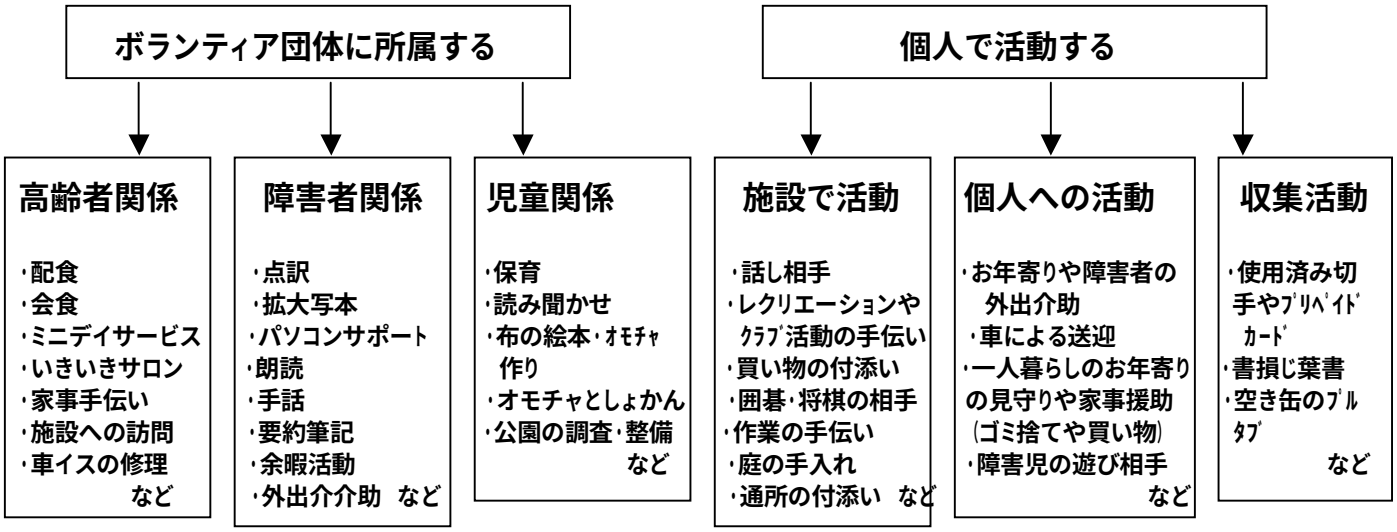
みなさんは「ボランティア」という言葉を聞いてどんなことを思い浮かべますか？

奉仕･無償･禁欲･地道･自分を犠牲にする･やってあげる･･･なんてことを想像した方もいるのではないでしょうか？確かにこれまでボランティアという言葉は、そのような堅いイメージが一般的だったかもしれません。

しかし、「ボランティア」という言葉の語源はラテン語の「ｖｏｌｕｎｔａｓ＝自由意志」で、その言葉の通りボランティア活動とは、自分の自由な意思で自発的に自由な活動を行うことです。ですから、ボランティア活動は決して誰かのために自分を犠牲にして奉仕するものではありませんし、ましては相手を自分よりも劣っている者として哀れんでするものでもありません。困っている人を見て「何とかしなくてはいけない。」と自分の中から自然に生まれてくる意志によって、自分ができることをしていくことをボランティア活動と呼ぶのではないでしょうか？ですから、いろいろな活動や思いがあってよいのです。自分が好きなことやできることからはじめて、自分も学習し、楽しみながら活動していけると良いですね。ただ、ここで気をつけていただきたいのは、自由な活動とはいえ自分の一方的な思い込みだけで自分勝手に活動することではありません。どんな活動にも相手がいて、あなたとその人との共感から始まるものなのだということを忘れてはいけません。

◎ どんなボランティアがあるの？

活動の仕方は様々でたくさんあります。何か団体に所属して活動する方法･一人で施設や個人の方のために活動する方法･人と関わらなくても何かを収集する活動等･･･１００種類も２００種類もあります。ボランティア活動に決まった形はないので、活動する人の数だけ活動の種類があります。つまり、そこに手助けを必要としている人とそれを手助けしたいという人がいれば成立するものと言って良いでしょう。



◎ 活動の時に気をつけなくてはいけないことって何だろう？

ボランティア活動に特別な規則はありません。ただ、それは何をしても良いということではありません。あなたが友達や周りの人と関わる時に気をつけていることはありますか？友達や周りの人が困ることや嫌がることはしませんよね？！それと同じことです。ボランティア活動のほとんどは相手のいる活動です。その相手とかけがえのない関係を築くためにも、基本的なマナーは守りましょう！！

たとえばこんなことはやめましょう！！

★ 約束を勝手にやぶる。（連絡なしに遅刻する）

★ 相手の意見を聞かずに、自分の価値観や意見を押し付ける。

★ 相手のプライバシーに関わることをベラベラしゃべる。

★ 相手の聞かれたくないことをしつこく聞く。

★ 分からないことを聞かずに自分の判断で動く。

★ 相手を危険な目にあわせる。　･･･などなど

◆後はあなたと相手次第。話合いながらルールを作ったり、分からないことはお互い聞きながら活動しましょう！

◎ 活動中に事故があったらどうするの？

ボランティア活動中の事故を補償する保険がいくつかあります。自分の活動に合わせて保険を選び加入しておきましょう。

★保険の種類（詳しいパンフレット･申込書は社協窓口でお渡ししています。）

保険の種類	内　容	保険料	手続き
全社協 ･ボランティア活動保険	傷害事故（ボランティア自身が活動中に怪我をしたり死亡した時の補償）と賠償事故（ボランティア活動中に第三者の身体や財物に損害を与え、法律上の賠償責任を負った時の補償）を補償。期間は保険料を払込んだ翌日からその年度の3月31日まで。	300円～ 1590円	所定の申込書に記入し、保険料を郵便局で払込み社協に提出
･行事用保険	福祉に関する催し（ミニデイ･旅行･講演会等）に参加する方の傷害事故と賠償事故を補償。期間は保険を掛けた1日のみ。	30円× 参加人数	
･在宅サービス補償	在宅サービスを行う方（ヘルパー等）の傷害事故と賠償事故･感染症事故（サービスを行う中で肝炎や結核等の特定の感染症にかかった時の補償）期間は保険料を払込んだ翌日からその年度の3月31日。	補償内容･利用者数･活動日数で算出	
･送迎サービス補償	車での送迎を行う方とその利用者が送迎活動中に事故等により怪我をしたり、死亡した時の補償。	利用者数･利用日数･定員等で算出	
神奈川県青少年協会 ボランティア事故共済	ボランティア活動する方の障害事故と賠償事故に対する補償。期間は保険料を払込んだ翌日からその年度の3月31日まで。	600円	所定の用紙に記入し保険料を郵便局で払い込む
川崎市民活動保険	川崎市に在住･在勤の方か市内に活動拠点のある団体の方がボランティア活動をする時の傷害事故･賠償事故･車両搭乗中の傷害事故を補償。期間はない。	無料	手続きなし。事故がおきた時に役所に報告

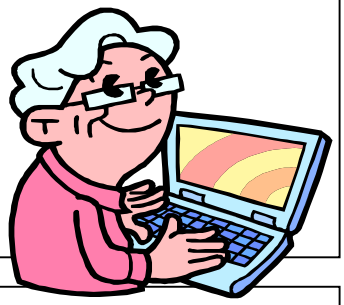
2 パソコンを使った様々なボランティア活動

パソコンの普及と共にパソコンを使ったボランティア活動が日本各地で、展開されています。ここでは、いくつかの活動を紹介します。興味を持ったものがあったら、チャレンジしてみませんか？

◇パソコンサポートボランティア

パソコンの可能性、魅力はあるものの、その操作は若干難しく、機械ということもあり、ユーザーの指示どおりに動かなくなることもあります。また、障害のある方がパソコンを利用する場合、障害にあったパソコン環境を構築したり、利用しやすいソフトや装置を使う場合があります。

このような時にサポートするのがパソコンボランティアであり、ある意味では、専門性をもった技術ボランティアです。



◇パソコン点訳

点訳とは、墨字（普通に書かれた文字）を一定のルールにそって、点訳することで、今までは、点字盤などが使われていましたが、パソコンの普及と専用ソフトの開発によって、可能になった新しい方法です。

パソコン点訳の最大なる利点は、入力が簡単で、1度データができると何冊でも同じものを印刷することができます。ただし、印刷には点字プリンタが必要です。

◇デイジー図書（録音図書）

録音図書を作成･編集することで、これまではカセットテープに録音し、テープ図書として貸し出されていました。しかし最近のデジタル化に伴いDAISYソフトでテープを編集し、CDに録音し、デイジー図書として貸し出されています。

CDですので、コンパクトで、目次から読みたい章や節に、あるいは任意のページに飛ぶことができ、MP3などの最新の圧縮技術を使うと一枚のCDに50時間以上も収録ができます。

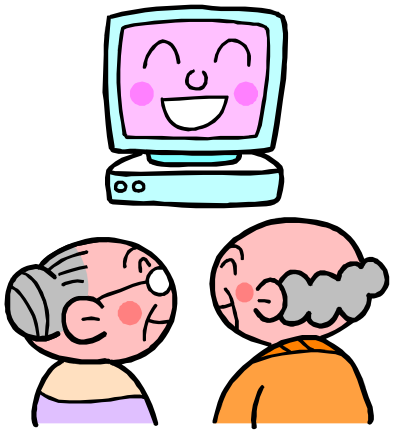
まだまだ、新しい技術で、常に開発が進められています。

◇拡大図書

弱視の人やお年寄りの人などに合わせ、文字大きくした図書作りで、書籍･チラシ･説明書などいろいろなものを見やすい、読みやすい大きさにする活動です。

◇パソコン要約筆記（パソコン通訳）

聴覚障害者の多くは、手話が分かりません。また、高齢で耳の遠い人は、たくさんいます。そんな人たちの情報保障をするのが、要約筆記です。要約筆記とは、話し言葉を文字情報に変えることです。紙に書いたり、ＯＨＰに書いたり、パソコンを使った活動もあります。講演会などの講師の話をパソコンで入力し、スクリーンに大きく写し出します。また、テレビドラマなどをＩＲＣ（Ｉｎｔｅｒｎｅｔ Ｒｅｌａｙ Ｃｈａｔ）を使って、全国に配信する活動もあります。



◇ホームページ作成ボランティア

ボランティア情報などホームページを使い発信するお手伝いをする活動です。また、ボランティア・福祉情報を発信する、メールマガジンを発刊したり、メーリングリストの管理など、広がり、可能性を秘めた新しい活動です。

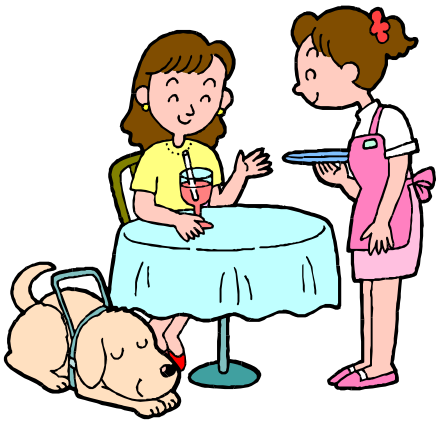
◇その他

パソコン経験や技術を生かして、データ管理やワープロ入力。障害者団体の会報作成やポスター作成など、さまざまな活動があります。

Ａ子さん

仕事で、毎日パソコンに向かい、ワープロで文字入力をするので、入力が早くちょっと自信があります。

盲導犬“ハミン”と大学で心理学を勉強している*Ｂ子さん*は、教科書などは、大学側や友人などが文字情報に変えてくれますが、急な資料などは対応ができなかったのですが、最近は、Ａ子さんに手伝ってもらっています。・・・二人は、メール交換やたまに食事も一緒にする友だちになりました。*Ｂ子さん*は、就職のことや恋愛のことも相談しています。

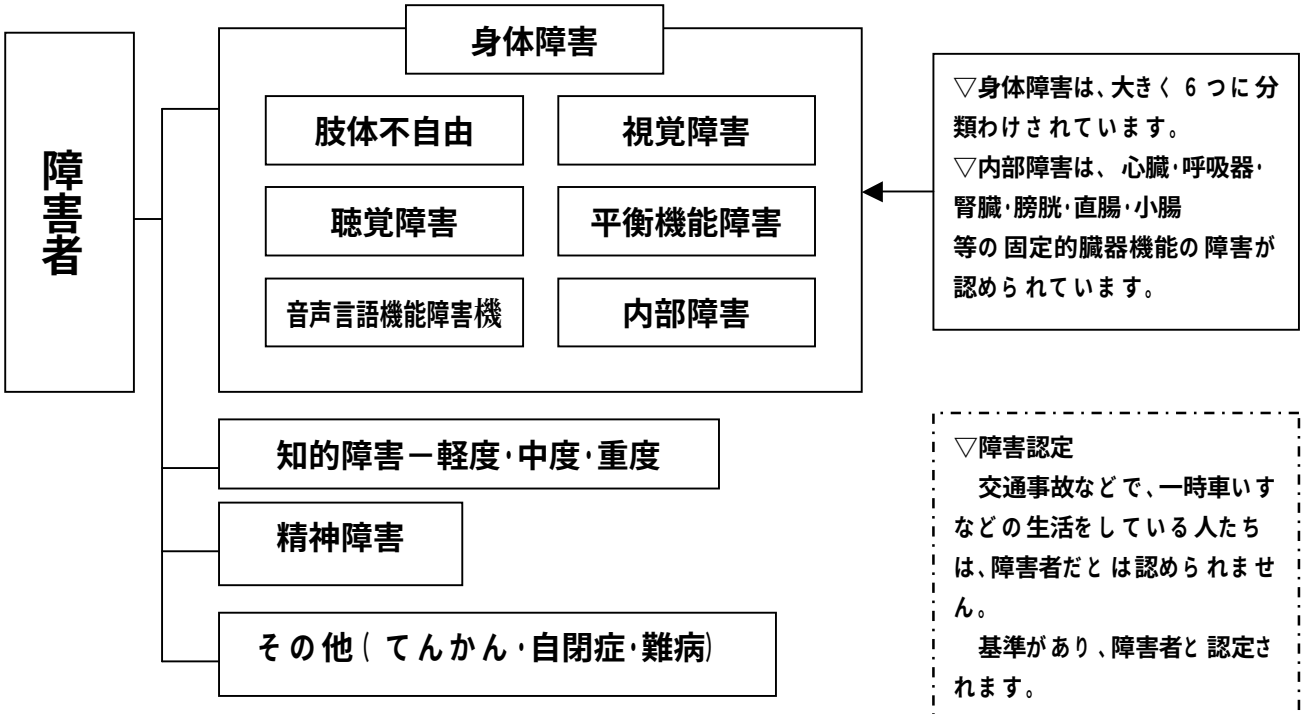


障害の考え方と種類

障害とは・・・

一口に障害といってもその程度や種類は、様々です。
障害者の定義は、障害者基本法で、下記のように定義されています。

障害者基本法
第二条
この法律において「障害者」とは、身体障害、知的障害又は精神障害（以下「障害」と総称する。）があるため、長期にわたり日常生活又は社会生活に相当な制限を受ける者をいう。



川崎市内身体障害者数

	肢体障害	視覚障害	聴覚障害	平衡機能障害	音声言語機能障害	内部障害
川崎市	14, 935	2, 226	2, 335	18	335	6, 050
麻生区	1, 1194	145	193	0	18	610

身体障害者総数　２５，８９９人
平成 13 年 3 月

2 障害の分類とパソコンボランティア

障害を３つの段階で考えてみよう。

美穂さんは、目の不自由な女子大生です。

美穂さんは、毎日就職活動をしていますが、なかなか見つかりません。「障害者の社員がいない」「通勤は大丈夫なの？」「仕事できるの？」「とにかくダメ」という理由です。

病気などで目が不自由－機能障害

↓

目が不自由なために新聞などが読めない－能力障害

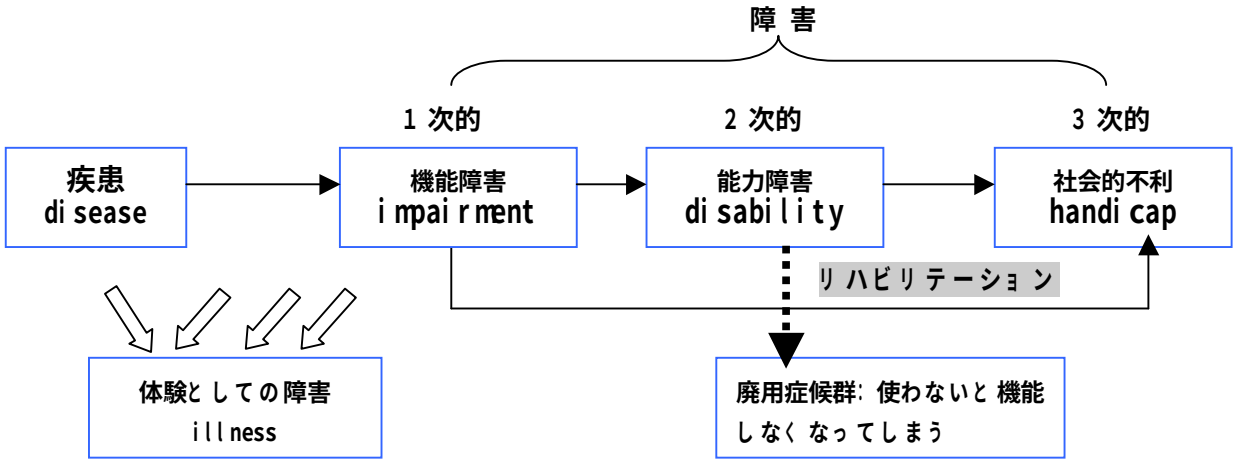
↓

新聞などの情報を自由に入手できない－社会的不利

パソコンの利用などで、新聞などの情報も瞬時に入手できるようになり、社会的不利の軽減につながる場合もあります。

パソコンは、バリアフリーを可能にする力があるのです。

市民の理解によって、軽減することができる！！



国際障害分類 1980 版　高橋加筆

3 バリアフリーの意味

4つのバリア

物理的バリア

階段や段差など、環境や構造上の問題。時には、路上の放置自転車などもバリアになる。

制度的なバリア

「欠格条項」と呼ばれ、障害者は、特定な資格がとれないなど制度がある。これには、古代時代の差別や偏見に基づくものもある。･･･アメリカでは、全盲の医師が精神科医として活躍している。

文化･情報面のバリア

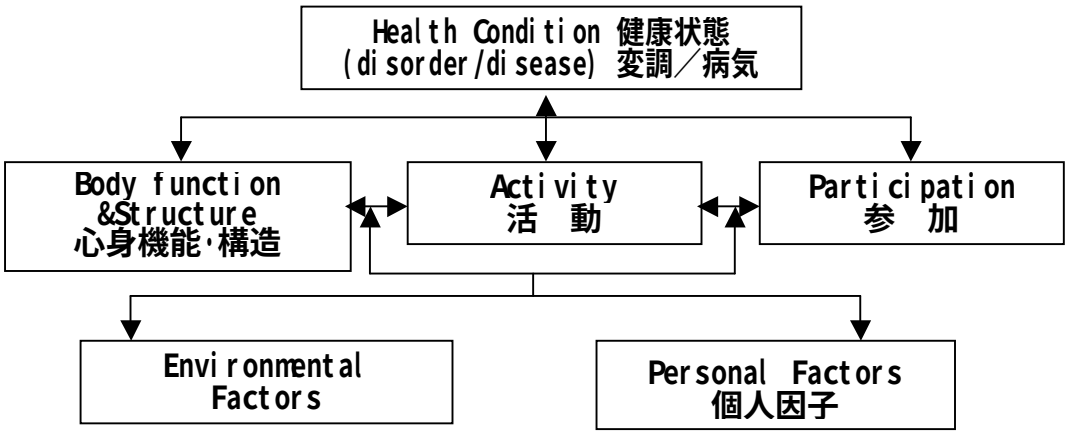
情報障害といわれる、聴覚障害者･視覚障害は、文字や音声での情報が得られなく、文学や芸術などの文化に触れる機会も奪われてしまう。また、知的障害の人は、難しい文字が読めなかったり、老眼となったお年寄りも小さい文字が読めなかったりする。種々の面で、少数派となった人たちは、バリアを感じている。

意識的なバリア

わが国の障害者に対する差別･偏見で、「こころのバリア」とも呼ばれている。このバリアは、人々の意識がかわることで、明日にでもなくなるバリアだ。でも、頑固なバリアでもある。まず、自分からそして、まわり人へと、バリアを取りの除くことが大切だ。

ノーマライゼーション

社会は、男も女も若者も老人もいます。こんな社会がノーマルであり、障害のある人たちも一緒というのがごく自然なことである。



国際障害分類改訂版 2001 年

4 障害（病気）について・・・

◆視覚障害

視覚障害という言葉から、全く見えない状態を連想してしまいがちですが、視覚障害者には全く見えない「全盲」の人や補助具を活用して新聞・本などを読めるロービジョン（弱視）の人がいます。視覚障害は病気や事故などが原因で視覚器や視覚情報の伝達経路に病変や損傷のある状態です。多くの視覚障害者は、外出、読み書き、身辺処理、家事、レクリェーションなどに不自由な生活を送っています。

◆聴覚障害

聴覚障害は、音の伝達部分の故障と聴神経の故障とがあり、損傷の部位と時期・程度によってもコミュニケーション手段が違い、手話でコミュニケーションしている人は、全体の2割程度です。聴覚障害は、コミュニケーション障害・情報障害とも呼ばれ、孤独な生活を送っている人も多いです。また、中途（高齢）から難聴になった人は、家族とのコミュニケーションも難しくなり、閉じこもり症候群になる人も多いです。

◆脳性マヒ

CP（cerebral palsy）と呼ばれることもあります。胎児期の感染・発育障害、出生時の脳損傷・仮死、新生児期の重症黄疸や髄膜炎などにより、脳の運動中枢がおかされ、運動障害を起こしたものの総称です。四肢がこわばり完全に麻痺するものから、動作がぎこちない程度のものまでいろいろあります。言語障害もある方もいますが、じっくりと聞けば理解できますし、聞くことも大切です。

◆脊髄損傷

スポーツ事故、交通事故や疾患などにより脊髄を圧迫や病変により損傷することです。損傷の部位によって、運動麻痺・知覚麻痺が変わってきます。損傷が上昇（頸椎）と呼吸器の障害も生じます。

◆知的障害

知的発達が遅れ社会生活上の適応行動に障害を伴う状態で、心身の発達期（一八歳未満）に現れるものをさします。精神薄弱・精神遅滞に代わる名称です。時には、思いがけない行動をすることもありますが、彼らと接すると人間の価値観がかわることもあります。

◆精神障害

精神に異常がある状態の総称です。原因により先天性・内因性・心因性・外因性に分けられます。ストレス社会にあって、患者さんの数は多いのですが、薬や環境によって、人々の理解が少しあれば、社会の中で生活することはなんら問題はありません。

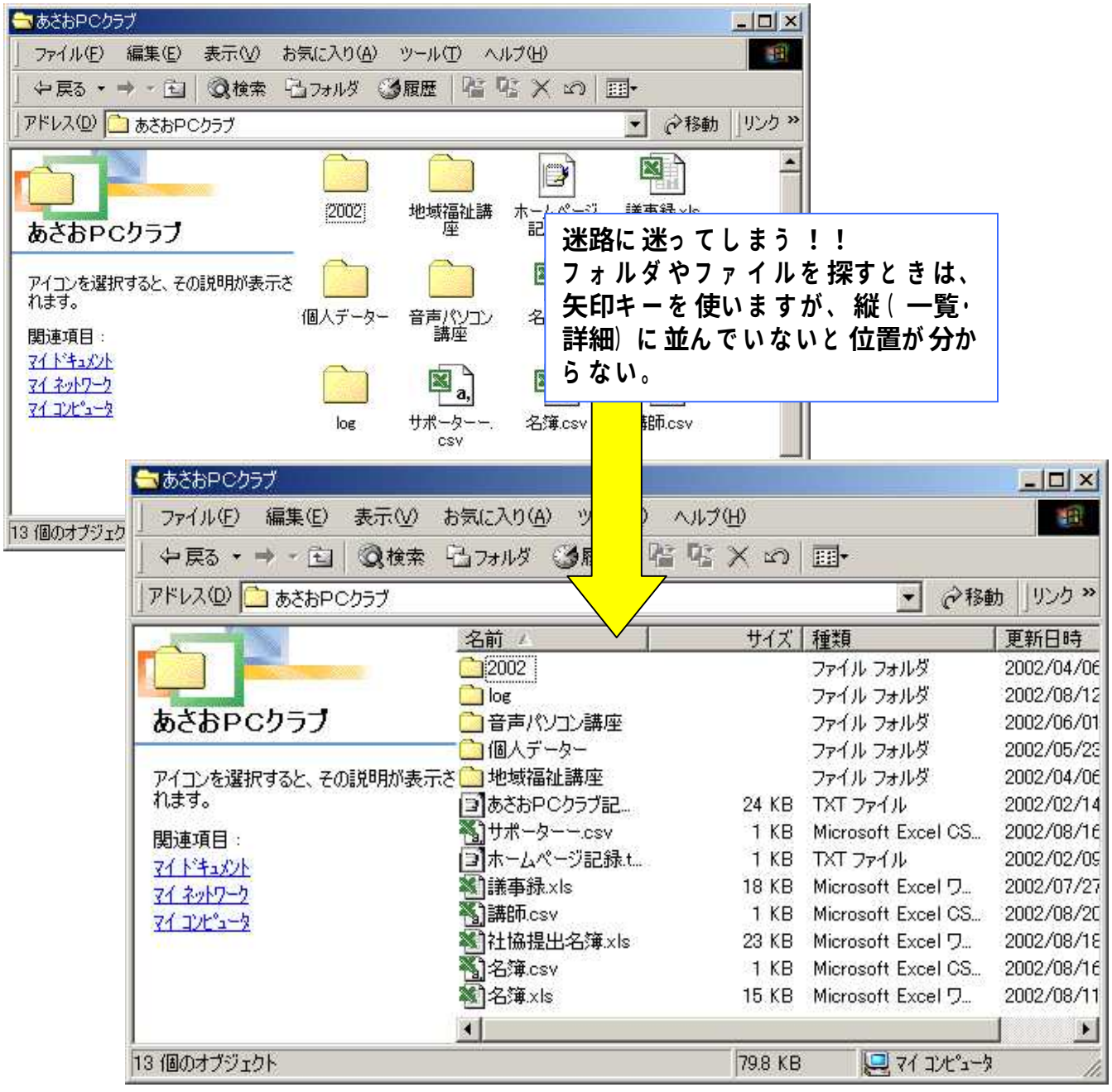
◆筋ジストロフィー

筋肉が萎縮し、その機能を失っていく病気の総称して筋ジストロフィーと呼びます。いくつかのタイプに分類されますが、代表的なデシャンヌ型では、通常2～4歳頃で、転びやすいなどの異常が見られます。その後、全身の筋肉の萎縮変性は常に進行性であるため、歩行不能になり全面的な介助を必要とする重度身体障害となります。

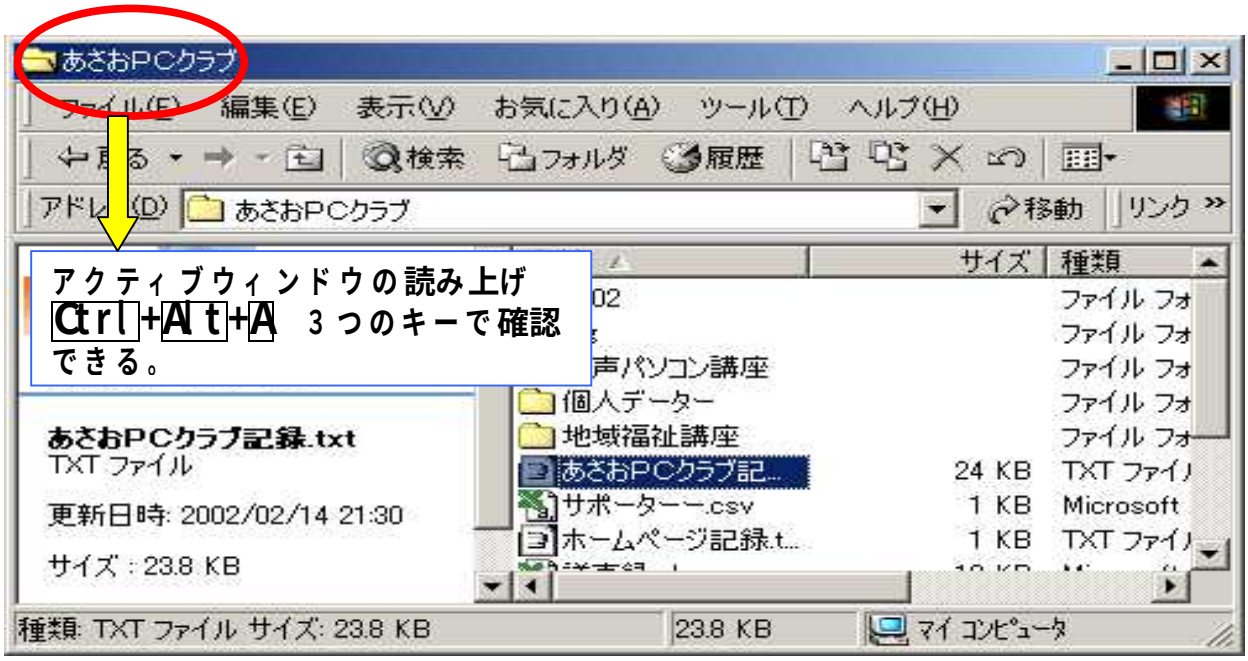
視覚障害者サポート方法

☆音声化ソフトを使いとにかく体験してみよう。
☆Tabキーと Altキーの操作に慣れよう。

表示に注意　表示→一覧･詳細



何が？起動しているの？ Ctrl+Alt+A



いくつ起動しているの？ Ctrl+Alt+B

現在“ 6 ”つ起動している。
Ctrl+Alt+B 起動タスク数が確認できる。

起動タスクの読み上げ Ctrl+Alt+C

現在“ 6 ”つ起動している。
Ctrl+Alt+C 起動タスクを読み上げる。

タスク（ウィンドウ）の切り替え　Alt+Esc　or　Alt+Tab

Alt+Esc ⇒ タスクの切り替え
起動しているウィンドウが切り替わる。

Alt+Tab ⇒ アクティブウインドウの切り替え

文字の属性読み　Ctrl+Alt+H

竹田
武田

⇒

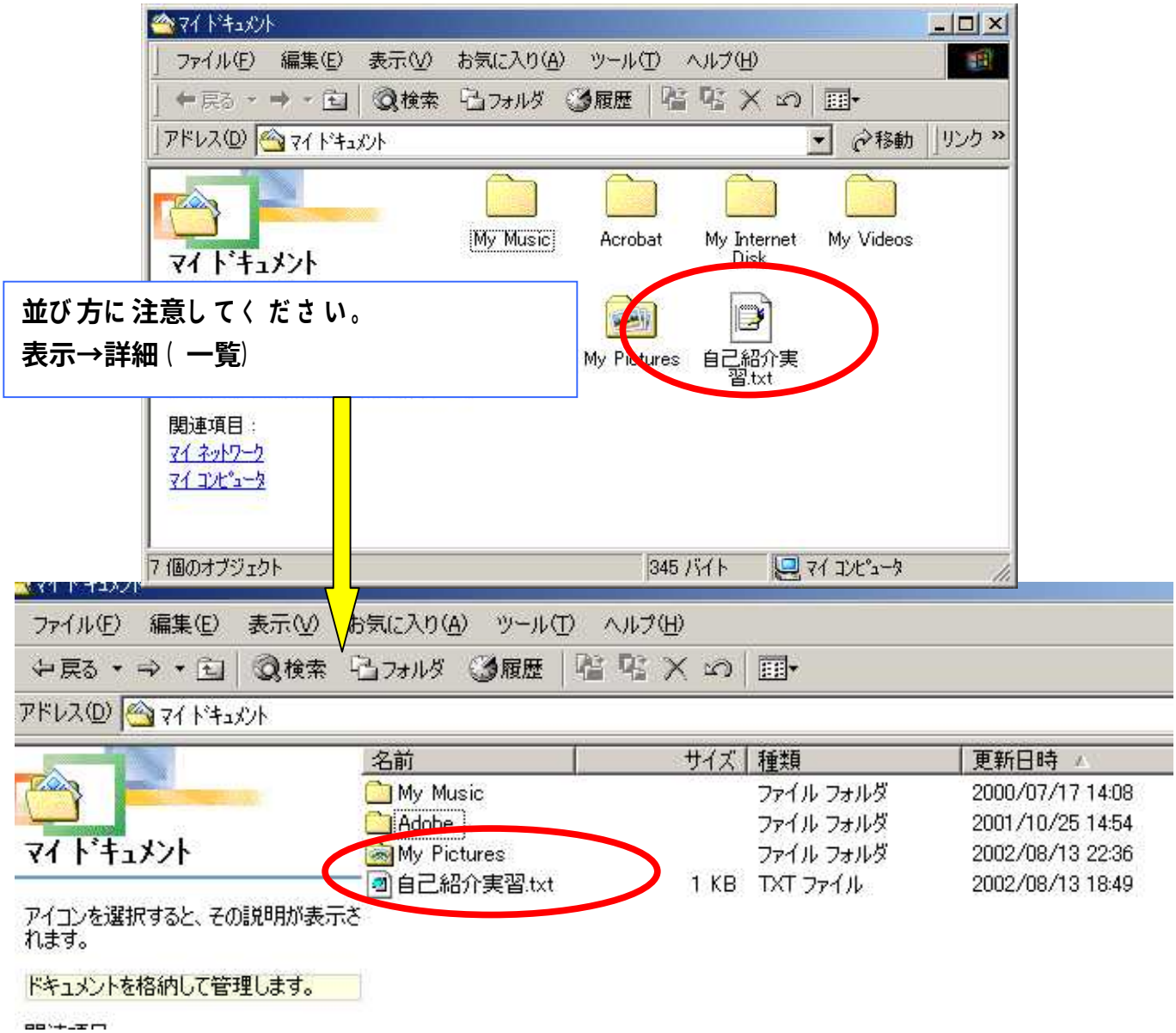
Ctrl+Alt+H　**竹**　草木の竹　チク
Ctrl+Alt+H　**武**　武士のブ

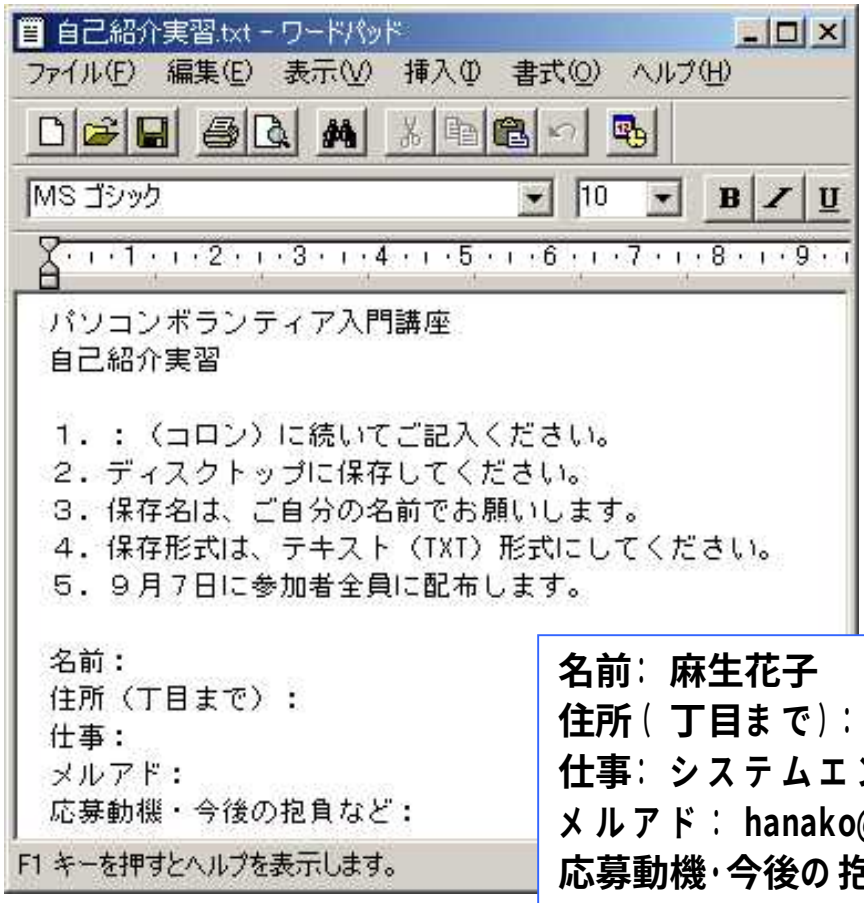
6 項目は、基本なので、しっかり覚えましょう！！

実習１　自己紹介を書いてみよう！！

マイドキュメントに［自己紹介実習］ファイルがありますので、ワードパットで編集してください。

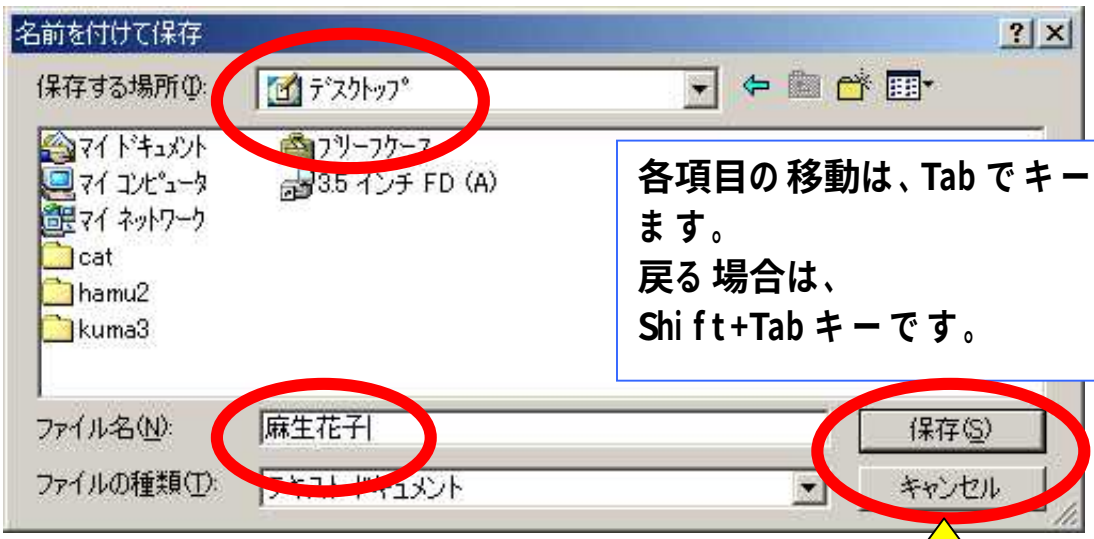
1．スタートボタン　ウィンドウズボタン（Ctrl+Esc）
2．マイコンピューター
3．ディスクトップ　←Backspace
4．マイドキュメント
5．［自己紹介実習.TXT］　←拡張子の表示
　テキスト文は、初期設定では、メモ帳が関連づけされています。
　フォルダオプションで、関連づけの変更をします。
6．自己紹介を記入
8．ディスクトップに保存　←ファイル名はご自分の名前





花子は、スーパーおばあちゃん。

名前：麻生花子
住所（丁目まで）：麻生区黒川
仕事：システムエンジニア
メルアド：hanako@kawasaki.com
応募動機・今後の抱負など：自分のパソコン経験を生かした、活動がしたくて……



各項目の移動は、Tab でキー移動します。
戻る場合は、
Shift+Tab キーです。

確定は、 Enter

マウスを使わない操作の基本は、Tab キーと Alt キー！！

実習2　ファイルとフォルダ管理

マイドキュメントに［自己紹介］のフォルダを作り、実習1で作成したファイルを移動してください。

1．スタートボタン　ウィンドウズボタン（Ctrl+Esc）
2．マイコンピューター
3．ディスクトップ　←Backspace
4．マイドキュメント
5．［自己紹介］フォルダ　←作成
6．ディスクトップ　実習1ファイルをコピー　Ctrl+C
8．［自己紹介］フォルダ　貼り付ける　Ctrl+V

フォルダ作成

貼付　Ctrl+V

コピー　Ctrl+C

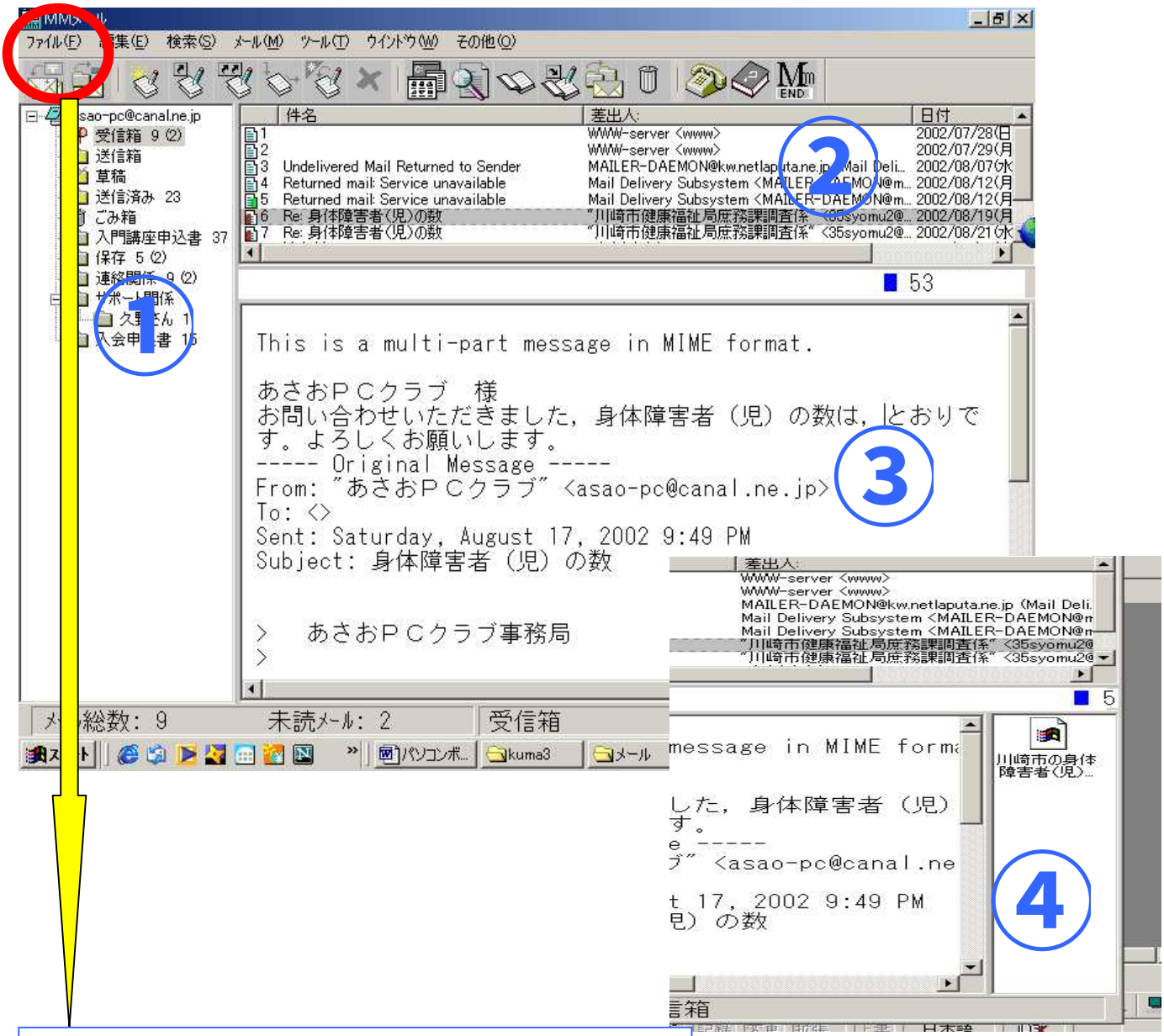
コピー	Ctrl+C
貼付	Ctrl+V
切取り	Ctrl+X

実習3　メール　（MMメール）

MMメールは、宮崎嘉明さんの作られた、音声対応のメーラーです。
http://www2.saganet.ne.jp/miyamiya/

1 基本画面

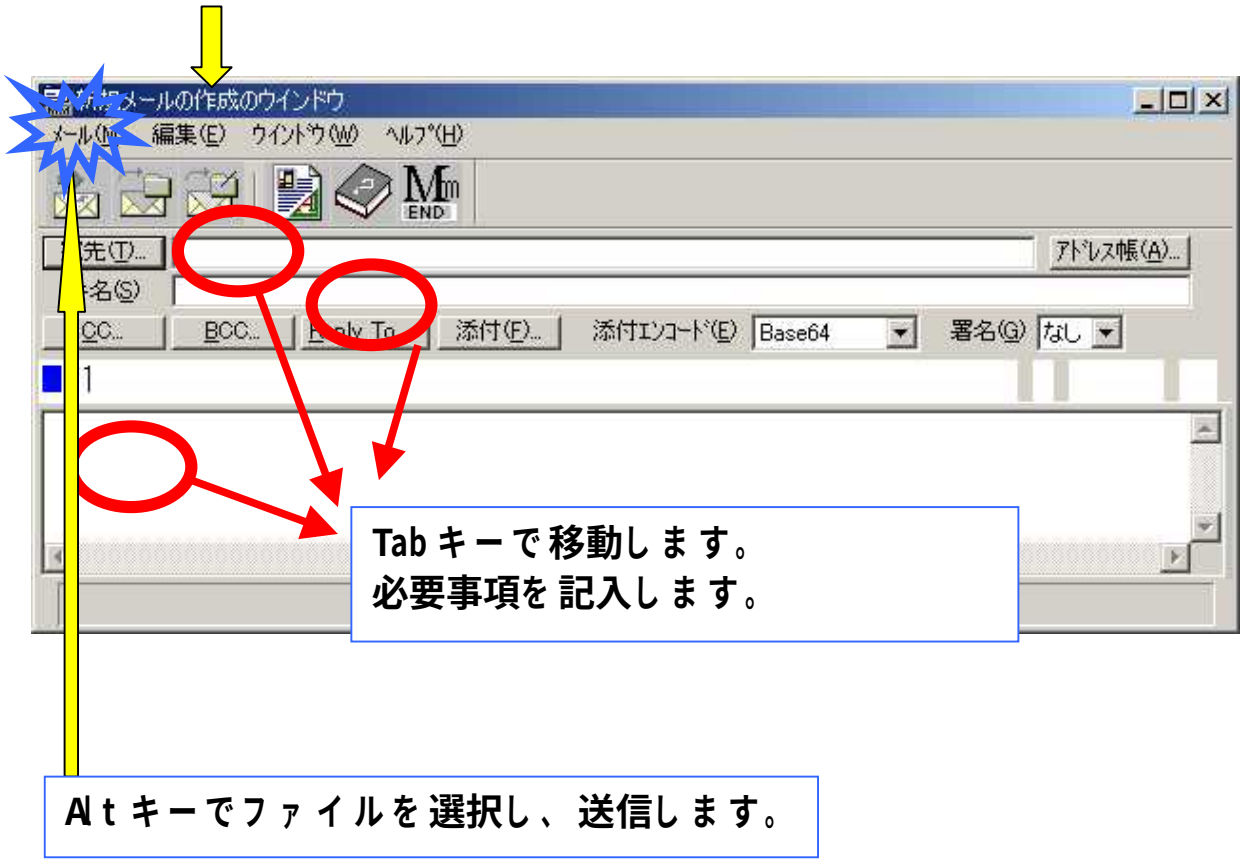
3つの画面で構成されている。←添付で1つ増える
各項目には、Tabキーで移動する。
各項目に移動したら矢印キーを使う。



Altキーで選択します。
送受信などの一連の動作は、ファイルから、はじまる。

2 新規送信

Alt キーを使い、ファイルを選択→新規メール作成



送信箱･･･まとめて送信するときに使います。
草稿箱･･･書きかけメールです。

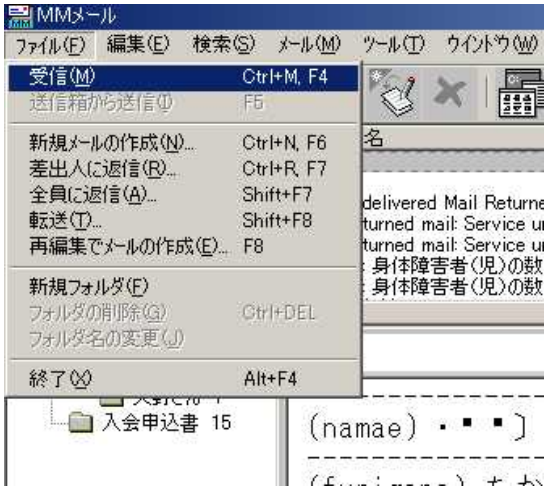
3 受信

Alt キーを使い、ファイルを選択→受信

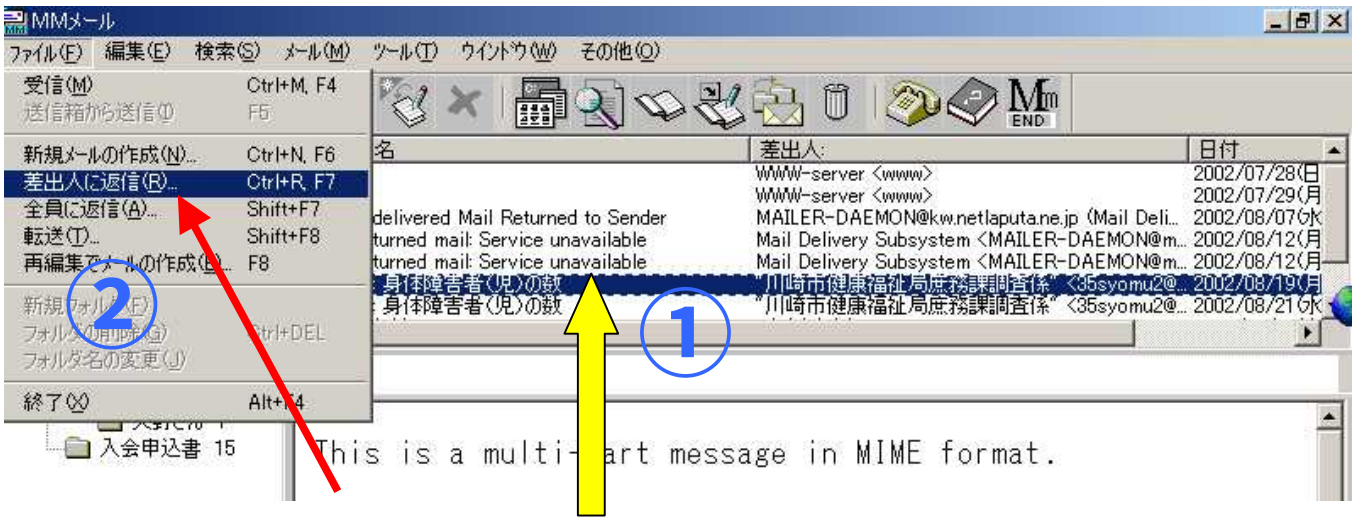
新しくメールが届くと･･･
「メール」を受信しましたとしゃべります。

Tab で件名･本文と移動してみてください。

「未読」としゃべります。



4 返信
返信したい相手を選ぶ



Tabt キーで移動し、返信したい相手を選ぶ。

ショートカットキー
受信　F 4
送信　F 5
新規作成　F 6
差出人に返信　F 7
差出人をアドレス帳に追加　Shift+F11

パソコンボランティア入門講座実習

1 台のパソコンで、ペア同士で送受信の練習をしてください。
お名前@asao.comというアドレスが登録されています。
新規送信→差出人へ返信→差出人へ返信

余裕のあるペア
差出人をアドレス帳に登録してみてください。
メールの保存にも挑戦してください。

実習4　サポート体験

視覚障害者のサポート体験です。
それぞれ、変わりながら体験してみましょう。

メール送信

件名　お誘い
宛先　各グループ指定します。
本文　バスハイキングのお知らせ
　　日時　9月17日　火曜日
　　場所　三鷹の森ジブリ美術館
　　集合　10時15分　麻生区役所
　　参加できる方は、お電話ください。
　　TEL　958－3826

▼文章を読み上げて、入力をサポートしてください。
▼数字･アルファベットの変換に注意してください。
▼カタカナ変換　F7

文章訂正

下記の文章がマイドキュメントに入っていますので、訂正してください。(ファイル名　文章訂正)

1．ワールドカップで優勝したのは、イタリアだった。
　→ブラジル
2．東京都知事は、石原裕次郎です。
　→慎太郎
3．警察は、119で、消防が110だ。
4．今年は、ヘピ年だ。
5．日本人で一番多いのは、O型です。
　→A型
☆訂正が終わったら、同名で保存してください。

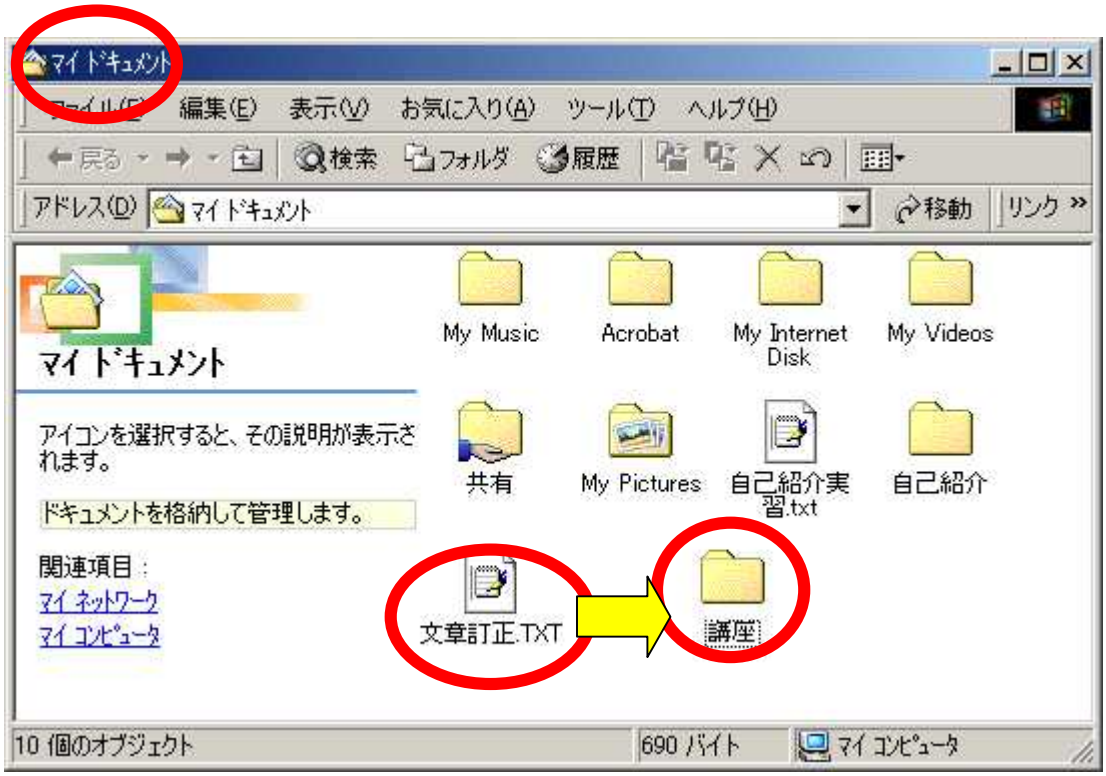
コピーと貼付

1．マイドキュメントに“講座”フォルダを作成

2．文章訂正ファィルをコピー

3．講座フォルダーに貼付

4．マイドキュメント　文書訂正ファイルを削除



デフラグ　手順説明

1．プログラム

2．アクセサリー

3．システムツール

4．すべてのハードディスク

▼パソコンの構造を説明してください。

資料

◆弱視者向けソフト

1. **ユーザ補助の利用など**
2. **フリーソフトの活用**
   - **拡大ソフトやマウスの拡大表示ソフトなど**
3. **画面拡大ソフト**
   Zoom Text　問い合わせ先：NEC http://121ware.com/software/zoomtext/

◆全盲の人向け ソフト

1. **スクリーンリーダー（画面読み上げソフト）**

①95Reader システムソリューションセンターとちぎ http://www.ssct.co.jp/barrierfree/95reader/
②VDM100W/PCTalker http://accesstechnology.co.jp/vdm100w4.html
③OutSPOKEN http://www.tokaido.co.jp/fukushi/osw/osw.htm
④JAWS for Windows　http://www-6.ibm.com/jp/accessibility/soft/vision.html#navskip

2. **メールソフト**

①MMメール http://www2.saganet.ne.jp/miyamiya/
②Win BIFF http://www.orangesoft.co.jp
③ユニメール http://www.amedia.co.jp/

3. **ブラウザ**

①ホームページリーダー http://www-6.ibm.com/jp/accessibility/soft/vision.html#navskip
②VE2000 http://www.osakapref-sb.ed.jp/vips/default.asp
③ボイス・サーフィン http://www.amedia.co.jp/
＊スクリーンリーダーでもある程度読み上げる

～～～パソコンボランティア入門講座テキスト～～～
発行日　2002年8月31日
発　行　あさおＰＣクラブ

９５リーダーのキー割り当て

キーの割当	機能
Ctrl+Alt+A	アクティブウィンドウの読み上げ
Ctrl+Alt+B	起動中のタスク数読み上げ
Ctrl+Alt+C	起動中の全タスクタイトルの読み上げ
Ctrl+Alt+R	直前の読みの読み返し
Ctrl+Alt+右矢印キー	読み上げ速度アップ
Ctrl+Alt+左矢印キー	読み上げ速度ダウン
Ctrl+Alt+上矢印キー	音量アップ
Ctrl+Alt+下矢印キー	音量ダウン
Alt+Pause	音声出力のオン･オフ
Ctrl+Alt+H	文字（右側）の詳細読み
Ctrl+Alt+F	文字属性読み
Ctrl+Alt+@	文字の位置読み
Ctrl+Alt+K	キー読み上げのオン･オフ

Windowsのショートカットキー

キーの割当	機能
Ctrl+Esc	スタートメニューを開く
Alt+F4	アプリケーションの終了
Alt+Esc	タスクの切り替え
Alt+Tab	アクティブウィンドウの切り替え

○	中央揃え	CTRL+E
○	右揃え	CTRL+R
○	左揃え	CTRL+L
○	太字	CTRL+B
○	斜体	CTRL+I
○	下線	CTRL+U