

福生市 プログラム ガイドブック

はじめに

スマホは、従来の携帯電話と異なり、指で触れることのできるボタンは大変少ないです。画面上の項目に触れて様々なことを行います。

スマホにはこの通常のモードに加え、画面に触れるとその内容を読み上げる「視覚障害者向けの読み上げモード」が最初から準備されています。

通常のモードと視覚障害者向けの読み上げモードの切り替えができることで、目が見える人と目が見えない人が同じスマホを使うことができます。

読み上げのモードでうまく操作できなかったとしても、モードの切り替えによって近くにいる見える人の力を借りることもできるでしょう。

本書をきっかけにスマホを身近なものにしてください。

目次

第1章 スマホの紹介

1. スマホでできることは
2. 便利なサポートアプリ
3. スマホの基本
4. ボイスオーバー(通常モードとの切替)
5. ボイスオーバージェスチャについて
6. iPhone基礎知識:画面表示

第2章 スマホの機能を使う

1. Siriを使う
2. 電話を使う

第3章 インターネット(Safari)検索

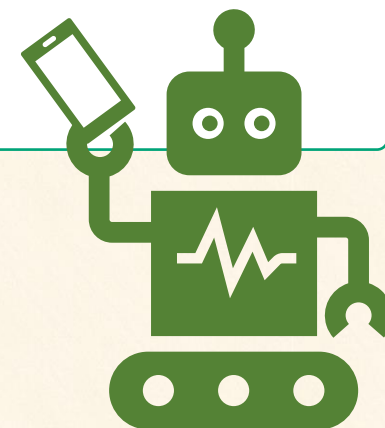
1. HPを読む
2. 音声でメールを入力する
3. Seeing AIを使う

1. スマホでできることは

「スマホを使ってどんなことができるの？」

スマホを使ってできることの一部を紹介します。

- 電話をかけたり、かかってきた電話に出ることができます。
- メールやメッセージを交換することができます。
- ホームページを開いて様々な情報を知ることができます。
- 新聞をはじめ、様々なニュース記事や天気予報を知ることができます。
- ラジオや音楽を聞くことができます。
- インターネットショッピングで買い物をすることができます。



2. 便利なサポートアプリ

1. Seeing AI(シーイング エーアイ)… 文字読み取り、明るさ検知、お札の識別、など
2. Tap Tap See(タップ タップ シー)… カメラで物を撮影すると音声で教えてくれる
3. BlindSquare(ブラインド スクエア)… 周辺施設がわかる
4. ボイス オブ デイジー5… デイジー図書を読む

※3.と4.は有料

デイジー図書とはDigital Accessible Information Systemの略で、「アクセシブルな情報システム」と訳されるデジタル録音図書の国際標準規格です。

視覚障害等により、普通の印刷物を読むことが困難な方々のために開発されました。

3. スマホの基本

3

左側面の上部には、上から

- 「サイレントスイッチ」
- 「音量上げる」
- 「音量を下げる」

の3つのボタンがある。

1

平たい面の丸い凹んだボタンを「ホームボタン」という。

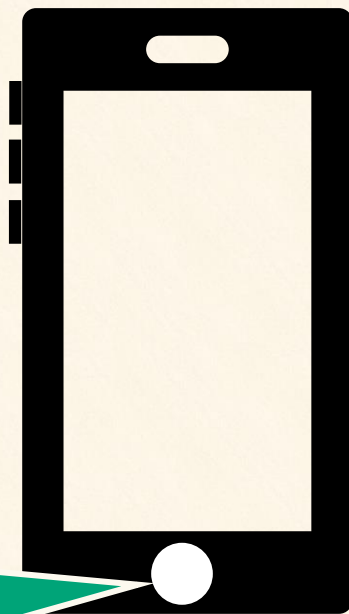
ホームボタンが下になるように手に持って使う。

4

表面には下部にホームボタンがある他、上部に受話口があることが横長の溝で確認できる。

2

右側面の上部に「スリープボタン」がある。



※上記は「iPhone SE」の場合です

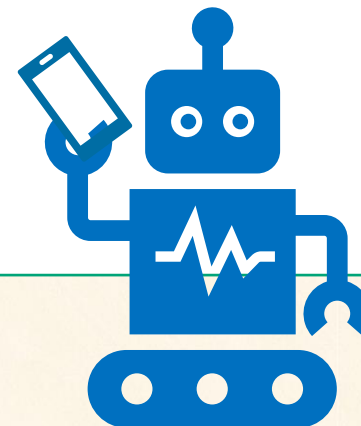
4. 通常モードとボイスオーバーの切り替え

ボイスオーバーは、iPhoneに搭載された画面読み上げ機能です。

ボイスオーバーをオンにすることで、画面上を指で触れると、触れたところに表示されている内容を読み上げさせることができます。

ボイスオーバーのオンオフを切り替える方法は、以下の3種類あります。

- ① 設定メニューからの切り替え
- ② ホームボタンによる切り替え
- ③ 音声アシスタントSiri(シリ)による切り替え



第1章

スマホの基本

① 設定メニューからの切り替え

1 「設定」から「アクセシビリティ」をタップ



2 「アクセシビリティ」から「VoiceOver」をタップ

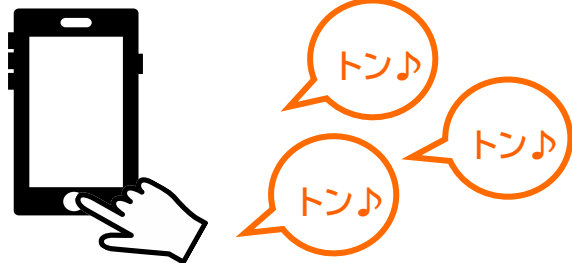


3 「VoiceOver」スイッチをタップしてオン



② ホームボタンによる切り替え

ホームボタンを素早く3回押す



※注意: 事前設定が必要です。
「設定」→「アクセシビリティ」→「ショートカット」で指定

③ 音声アシスタントSiriによる切り替え

ホームボタンを長押ししたまま、
ボイスオーバーをオンにする指示を出す



ボイスオーバーを
オンにして!

4. 通常モードとボイスオーバーの切り替え

<レッスン>

(1) ホーム画面の確認

(2) 複数のジェスチャの組み合わせの練習(ボイスオーバーをオンにする操作)
を試してみましょう。

(1) ホーム画面の確認

ホーム画面で指を画面上で滑らせると、いくつもの項目が並んでいる様子を確認することができる。

*ヒント: ホームボタンを1度クリックすると、ホーム画面を開くことができる。

(2) 複数のジェスチャの組み合わせの練習(ボイスオーバーをオンにする操作)

ホーム画面から「設定」を開き「VoiceOver」まで進む。

- ① ホーム画面で1本の指を滑らせながら「設定」と読み上げたところで指を離す。
- ② 1本指でダブルタップして「設定」を開く。
- ③ 2ページ目を開くために3本指で下から上へスワイプし「アクセシビリティ」の項目を見つけ、1本指のダブルタップで開く。
- ④ 「VoiceOver」の項目を確認し、1本指のダブルタップで開く。



5. ボイスオーバージェスチャについて

ボイスオーバーを操作するための指の動きを**ボイスオーバージェスチャ**といいます。
ボイスオーバージェスチャを覚えると、指の動かし方や、使う指の本数によって、
様々なことができるようになります。

◆基本的な指の動き

- タッチまたはタップ:画面を軽く叩くように触れてすぐに指を画面から離すこと。
- スワイプ:画面上を素早く指を滑らせて画面上から指を離すこと。
- スライド:画面上の指を上下左右などに滑らせること。

*ヒント1:タップは回数や指の本数を増やすことができる。

*ヒント2:スワイプは指の本数を増やす他、上下左右の指を滑らせる向きの種類がある。

◆頻繁に用いられるボイスオーバージェスチャ(11選)

- 項目をタップまたはタッチ:項目を選択して読み上げる。
- 右にスワイプ:次の項目を選択する。
- 左にスワイプ:前の項目を選択する。
- ダブルタップ:選択した項目を有効にする。
- 2本指で上にスワイプ:先頭から画面全体を読み上げる。
- 2本指で下にスワイプ:選択した項目から画面全体を読み上げる。
- 2本指でタップ:読み上げを一時停止する/続行する。
- 3本指で下にスワイプ:1ページ分上にスクロールする。
- 3本指で上にスワイプ:1ページ分下にスクロールする。
- 3本指で右にスワイプ:1ページ分左にスクロールする。
- 3本指で左にスワイプ:1ページ分右にスクロールする。

参考) 練習モードについて

iPhoneには、ボイスオーバージェスチャを練習するための機能がついています。
これを練習モードといいます。

練習モードでは、画面上で指を動かすとその操作の名称と機能の説明が
読み上げられるため、画面上を指で触れて何ができるか練習することができます。

練習モードに入る方法は2通りあります。

①4本指のダブルタップで切り替える方法:

場面を問わず練習モードに切り替えることができます。終了するためには4本指で2度タップします。

②設定メニューから切り替える方法:

「設定」→「アクセシビリティ」→「VoiceOver」→「VoiceOver練習」に進みます。

終了するためには画面上の右上の「完了」まで1本指を滑らせ指を離してから2度タップします。

*ヒント:指を動かす向きや速さで操作に慣れる。



◆練習モードを用いたジェスチャの練習

頻繁に使用されるジェスチャを練習モードを使用して練習する。

特に複数回のタップの感覚や、スワイプ動作の指を動かす速度に慣れるために同じジェスチャを連続して練習すると覚えやすい。

6. iPhoneの基礎知識(画面表示)

①ホーム画面

ホーム画面はスマホのスタート画面のようなものです。

ステータスバー
ホーム画面の一番上。
電波や充電がどれくらいあるかなど
スマホの状態が表示されている

ドック
ホーム画面の一番下。
よく使う重要な機能(アプリ)
が並んでいる



メイン画面
ホーム画面の真ん中。
アプリが並んでいる。

6. iPhoneの基礎知識(画面表示)

②通知センター

通知センターは不在着信やメール着信などの通知をまとめて確認できる画面です。

(1)

ホームボタンがある機種

ステータスバー項目を選んでおいてから、3本指で下スワイプすると、通知センターが表示されます。(ロック画面からでも表示します。)

閉じるときは、ホームボタンを押します。



(2)

ホームボタンのない機種

1本指でiPhoneの上部から指をスライドさせるとステータスバーの所で「ポッ」と音がします。

そこから1本指で下にスライドさせると「ポッ ポッ」と2回目に音がした時に指を離すと通知センターが表示されます。

6. iPhoneの基礎知識(画面表示)

③コントロールセンター

コントロールセンターは、通信やWi-Fiなどの通信を遮断する「機内モード」のオンオフや、音量・画面の明るさ、画面の向きのロックなどの設定、タイマー・フラッシュライトなどの機能を手軽に使うためのボタンなどがあります。

(1)

ホームボタンがある機種

ステータスバー項目を選んでおいてから、3本指で上スワイプすると、コントロールセンターが表示されます。
(ロック画面からでも表示します。)
閉じるときは、ホームボタンを押します。



(2)

ホームボタンのない機種

1本指でステータスバーあたりにタッチすると「ポツ」と音がします。そのまま指を離さずに下向きに指をスライドし、1回「ポツ」と音がしたら指を離すと、コントロールセンターが表示されます。

※1回目の「ポツ」を通り過ぎて、2回目の「ポツ」と音が鳴ったら「通知センター」が表示されてしまいます。
1回目の「ポツ」で指を離しましょう。

6. iPhoneの基礎知識(画面表示)

④APP(アップ)スイッチャー

アプリを終了する、起動中のアプリの画面を切り替えるときには、「Appスイッチャー」を使います。アプリの反応がなく、動作がおかしい時には、3本指で上スワイプを繰り返すことで、ホーム画面のみに戻ります。

(1)

ホームボタンがある機種

ホームボタンを2回素早く押します。
(素早く押すことを「クリック」といいます。2回素早く押すことをダブルクリック、3回素早く押すことを「トリプルクリック」といいます。)



(2)

ホームボタンのない機種

サイドボタンをダブルクリックします。
Appスイッチャーが開くと、現在起動中のアプリが少しずつ右にずれながら重なって行事されます。最後に使用していたアプリが一番右上、それより前に使用していたアプリが左にずれながら重なっています。

1-1. Siriとは

「Siri(シリ)」は、iPhoneの中に組み込まれている「AIアシスタント」の名前です。Siriに話しかけるとAI(人工知能)とインターネットを使って、いろいろなことをお手伝いしてくれます。

■Siriの使い方の基本

1

ホームボタン(ホームボタンがない機種はサイドボタン)を長押ししてSiriを呼び出し、ピンピンと音が鳴ったら「してほしい内容」を話しかけて、ボタンを離します。

2

Siriが「○○○○します」などと質問に答え、その用件を行います。

1-2. Siriで調べ物をする

(1) 日付や曜日を確認する(カレンダー)

- ① Siriを呼び出し、「今日は何日?」「今日は何曜日?」「〇月〇日は何曜日?」などと話しかけます。
- ② Siriが「今日は〇月〇日です」「今日は〇曜日です」「〇月〇日は〇曜日です」と質問に答えます。

—講師実演—



—参加者様実践(5分)—

(2) 天気予報を調べる

- ① Siriを呼び出し、「明日の天気は?」などと話しかけます。
- ② Siriが「明日の天気は〇〇になりそうです」と質問に答えます。

—講師実演—

1-3. Siriでボイスオーバーをオン・オフする

VoiceOver(ボイス・オーバー)をオン・オフする

健常者の方に操作してもらう必要がある時には、VoiceOverをオフにしましょう。

- ① Siriを呼び出して、「VoiceOver オフ」と話しかけます。
- ② Siriが「はい、VoiceOverがオフになりました」と答えます。

健常者の方の操作が終わったら、VoiceOverオンに戻します。

- ① Siriを呼び出して、「VoiceOver オン」と話しかけます。
- ② Siriが「はい、VoiceOverをオンにしました」と答えます。

—講師実演—



—参加者様実践(5分)—

1-4. Siriを使って電話をかける

① 電話番号で電話をかける

ア ホームボタン(ホームボタンがない機種はサイドボタン)を長押ししてSiriを呼び出します。

イ 「〇〇〇〇(番号)に電話(して)」などと話しかけます。

(言い方は多少変えても通じます)

ウ Siriが「〇〇〇〇に電話をかけます」と答え、電話をかけます。

—講師実演—



—参加者様実践(5分)—

② 連絡先から電話をかける

ア ホームボタン(ホームボタンがない機種はサイドボタン)を長押ししてSiriを呼び出します。

イ 「〇〇〇〇(名前)に電話(して)」などと話しかけます。

ウ Siriが「〇〇〇〇に電話をかけます」と答え、電話をかけます。

—講師実演—



—参加者様実践(5分)—

2. 電話を使う

(1) 電話アプリを起動する

電話アプリを選択して、画面をダブルタップします。

*画面のどこをダブルタップしても大丈夫です。

(2) 電話の操作画面を切り替える

電話アプリを起動するには、ホーム画面の「電話」をダブルタップします。

— 電話は、以下の5種類の画面を切り替えて使います。—

- よく使う項目の画面: 連絡先に登録した中で「よく使う項目」に登録したものを表示。
- 履歴の画面: 電話をかけたり取ったりした履歴を100件分表示します。
- 連絡先の画面: 連絡先の登録内容を表示します。
- キーパッドの画面: 番号を押して電話をかけるときに、電話番号を押すキーパッド画面を表示します。
- 留守番電話の画面: 留守番電話を操作する画面です。

2. 電話を使う

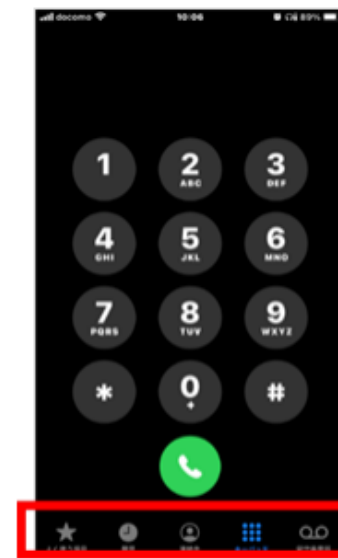
(2)電話の操作画面を切り替える

画面を切り替える手順は、以下の通りです。

ア 電話の画面の一番下にある「タブバー」の中に、左から順に、「よく使う項目」「履歴」「連絡先」「キーパッド」「留守番電話」の5つの項目が並んでいます。(左図は電話画面、赤枠内がタブバー)項目を「タブ」、タブが並んでいるエリアを「タブバー」といいます。表示中の項目は「選択中の(〇〇)」と読み上げます。

イ 切り替えたい画面の項目を選んで、ダブルタップします。

ウ 切り替えて表示した項目は「選択中の 〇〇」と読み上げます。



2. 電話を使う

(3) 直接電話番号を入力して電話をかける

直接電話番号を入力して電話をかける手順は、以下の通りです。

ア 電話のキーパッド画面で、右スワイプまたは左スワイプで打ちたい数字に移動しダブルタップすると、電話番号を打つことができます。

イ 全部打ち終わったら、「発信」に移動してダブルクリックをすると、電話を発信します。

ウ 入力済みの番号は、キーパッド画面の上の方にある「電話番号」のテキストフィールドで確認できます。

※iphoneの上端中央から指をゆっくりと下にスライドすると辿り着きます。

エ 番号を間違えた時には、キーパッドの「削除」をダブルタップすると、1文字ずつ削除できます。

※数字を入力すると、発信ボタンの右側に削除ボタンが表示されます。

Safariとは

Safariは、インターネットのホームページなどを見るアプリです。調べたい言葉を入力して検索した結果から関連するホームページを開いたり、ホームページのアドレスを入力して開いたりして、ホームページを閲覧することができます。

(インターネットのホームページなどのことを「Web(ウェブ)ページ」といいます。)

■Safariアプリを起動する

Safariアプリの起動は、「Safari」を選択して、画面をダブルタップする、もしくはSiriを呼び出し「Safariを起動」と話しかけます。

1-1.インターネットで検索する

- ① アドレスバーの(Webページの表示画面の上端にある)「Webページのアドレス」を選択して、画面をダブルタップします。
- ② アドレスのテキストフィールドが開いて編集中になり、アドレスを選択中なので、右スワイプでテキストを消去するボタンに移動し、ダブルタップします。
- ③ アドレスのテキストフィールドの内容が削除されますので、調べたい語句や名前などを入力します。
- ④ 文字入力キーの中の「開く」をダブルタップします。
- ⑤ 検索結果が表示されます。

—講師実演—
(福生市HPを検索)



—参加者様実践(10分)—

1-2. 検索結果からWebページを開く

Safariで、インターネットで検索した結果から、Webページを開いて読む手順は、以下の通りです。

- ① 「インターネットで検索する」の手順で、インターネット検索を行います。
- ② 検索結果が表示されたら、検索結果の中の「リンク」項目を選んでダブルタップします。
- ③ リンク先のWebページが表示されます。

—講師実演—
(福生市HPを開く)



—参加者様実践(5分)—

1-3.Webページの内容を読む

Webページの内容を読み上げる手順は、以下の通りです。

- ①項目をタップまたはタッチすると、選択した項目を読み上げます。
- ②右スワイプで上から順番に項目を移動しながら読み上げることができます。
- ③画面の一番上からすべて読み上げるには、2本指で上スワイプします。
- ④選んだ項目から下を読み上げるには、2本指で下スワイプします。
- ⑤読み上げを停止、再開するには、2本指でタップします。
- ⑥現在の読み上げ位置が全ページ数のうち何ページ目かを確認するには、3本指でタップします。

—講師実演—



—参加者様実践(15分)—

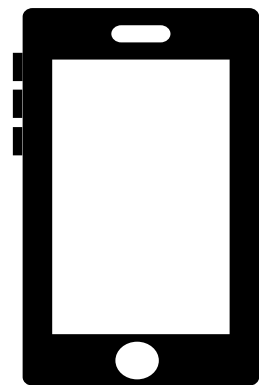
2. 音声でメールを入力

音声でメールを入力してみましょう。

- ① Siriを起動し、「〇〇さんにメール」という
- ② 件名テキストフィールドに件名を入力
- ③ 本文テキストフィールドに本文を入力

※テキストを音声入力する場合には、2本指ダブルタップにて音声入力開始、2本指ダブルタップにて終了することができます。

音声入力開始時
ダブルタップで



音声入力終了時
ダブルタップで



3. Seeing AIを使う

Seeing AIは、スマホのカメラを使い、カメラに写っているものについて説明をしてくれるアプリです。

読み取った文字や識別した色などを読み上げます。人物の認識では人数やどれくらい近くにいるかも判定して読み上げます。明るさの度合いの認識では、音声読み上げではなく「プー」という音の高さで明るさ暗さを知ることができるので、部屋の照明の状態を知ることができます。

<使い方のヒント>

- (1) 各モードの切り替えは画面真ん中より下側の現在のモードを読み上げる項目をタッチしたあと、一度指を離して1本指の上下スワイプにより切り替えることができます。
- (2) 「短いテキスト」や「色の識別」、「ライト」のモードでは、カメラに写ったものに対してリアルタイムに読み上げ音声や音が出ます。
- (3) カメラで写した物について分析が必要なモードでは、画面上の撮影ボタンを1本指でダブルタップして撮影を実行する必要があります。
- (4) 各モードでは右上のヘルプボタンをダブルタップすることで、簡単な使い方の説明を読むことができます。

【色の識別】



赤

プログラム開催のための指南書

視覚障害者向けの教室を実施する上で

参加者が視覚障害者であるということで、特別な決まり事や注意事項があるわけではありません。その場に参加している、目が見える人も見えない人も、みんな無理なく気持ち良く過ごせることが大切です。そのために心がけると良いポイントを紹介しします。この方法が絶対ではないことをご留意いただき、より良いコミュニケーションの手段が見つければそれらを活用してください。

＼手引き／

1 資料などがあれば音読する

配布資料など、**各自で読むことを前提とせず、代表者が必要な箇所を音読する**ようにしてください。全員で同じ内容を確認する効果もありますし、読む速度は人によって違ったり、読むことが苦手な人もいらっしゃいます。

＼手引き／

3 名前をたくさん使う

視覚障害者の多くは、髪型や服装で人を覚えることができません。**誰であるかお話ししながら声を覚えます**。参加者お互いが出会ったばかりであれば、**発言の冒頭で名乗ると誰が発言しているのか明確になります**。また、**相手の名前を呼んでから話す**ことで呼ばれた側は自分に対して話しかけられていることがわかりやすくなります。

例：「△△です。ボイスオーバーについて調べたことを発表します。」
「〇〇さん、おはようございます。□□です。」

＼手引き／

2 指示語を控える

「あれ」や「これ」、「このように」など、言葉だけだと何を示しているか不明確な言い回しは伝わるまでに時間を要したり、全く伝わらない場合もあります。**具体的に説明したり、例え話を活用すること**でお互いの理解が進むことがあります。

＼手引き／

4 その他歩行時や着席時

こちらもご活用ください。
「いっしょに歩こう」目の不自由な人の誘導方法を簡単にまとめたリーフレットがダウンロードできます。

(<https://www.nittento.or.jp/news/koekake.html>)

プログラム開催のための指南書

準備の留意点

視覚障害者向け教室として考慮するポイントです。

＼手引き／

1

画面の向き回転ロック



読み上げの音声になれないうちは無意識にスマホの端末を耳元に持っていくことがあります。持ち方によって画面が回転すると、回転したことを読み上げてしまい煩わしくなります。画面の回転をロックしてスマホ体験を進める選択肢もあります。

＼手引き／

2

イヤホン・ヘッドホン



同じ部屋で複数のスマホ端末の読み上げが重なると、手元の読み上げ音声に集中できないことがあります。座る位置の工夫したり、イヤホンを使用するという選択肢が考えられます。

免責・他社所有商標に関する表示

【免責】

※本ガイドブックで紹介しているアプリ、サービス内容や情報は2023年12月時点のものです。内容については変更される場合もあります。あらかじめご了承ください。

※掲載している情報や製品、アプリの利用により生じた損害については一切の責任を負いませんので、ご了承ください。

※本ガイドブックで紹介している操作手順は、iPhone SE を使って説明しています。機種やOSのバージョンにより操作手順が異なる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

※掲載している内容は、情報の提供のみを目的としています。このガイドブックによる運用については、必ずご自身の責任と判断によって行ってください。

また、事例として紹介するサービスや製品は一例です。各都道府県・自治体の方針に従い、使用するものを決定してください。

【商標】

※iPhone、Safariは米国および他の国々におけるApple Inc.の登録商標です。

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

※Seeing AIは米国Microsoft Corporationの米国およびその他の国における登録商標です。

※Tap Tap SeeはCloudSight Inc.の商標または登録商標です。

※BlindSquareはBlindSquareの商標または登録商標です。

※ボイス オブ デイジー5は有限会社サイパックの商標または登録商標です。

※TwitterおよびTwitterロゴ、Twitterの青い鳥は、米国また他の国々におけるTwitter, Inc.の登録商標です。

※その他、本文中のサービス名、商品名などは、それぞれの会社の商標、登録商標、商品名です。

なお、本文中では™マーク、®マークは明記していません。