資　料　編

①アクセシビリティガイドブック

Microsoft

Microsoft アクセシビリティ ガイドブック

「ユーザー補助機能」を使って
自分なりに使いやすい環境へ

マイクロソフト ウィンドウズ
アクセシビリティ機能のご紹介

文字や画面を見やすくする

サウンド情報を視覚化する

キーボードやマウスを使いやすくする

Special Message

テクノロジを利用して生活をもっと充実させよう。

「アクセシビリティ」とは、障害の有無にかかわらず、すべての人が
あらゆる生活場面で道具や環境などをスムーズに利用できるようにすることを指します。
これは、コンピュータやソフトウェアなどについても言えることです。
電子福祉機器の情報を集めた『こころリソースブック』を発行している
香川大学の中邑賢龍（なかむら けんりゅう）助教授に、
コンピュータの「アクセシビリティ」について将来的な可能性を含めて話をうかがいました。

──福祉分野の情報通信機器やコミュニケーション機器の情報を集めた冊子『こころリソースブック』を発行されていますね。

1986 年に『障害者のための小さなハイテク』という本を書いたことがあります。当時あったMSX パソコンを使って、障害のある方も文章を作ったりゲームをして楽しめるようなインターフェイスやソフトウェアを作りましょう、と提案したのです。そういった内容の印刷物はほとんどなかったので、周囲からは評価していただけましたが、少しも売れませんでした（笑）。

その後、92 年に米国のウィスコンシン大学マジソン校トレース センターに約半年間研究に赴く機会がありました。そこでは、グレッグ・バンダーハイデン博士という第一人者が「アクセシビリティ」について、研究、開発を進めていて、学ぶことも多くありました。その当時見た米国の福祉の現場で「まさにアクセシビリティだ」と驚いたことの１つに、福祉職に携わって間もない経験の浅いスタッフが、ユーザーそれぞれのニーズに合わせた商品知識があり適切に判断を下せていたことがあります。こうした環境を形作った要因はいろいろと考えられますが、その１つに、同センターが出していた『トレースリソースブック』が挙げられます。これはコンピュータ アクセスやコミュニケーション支援機器を整理分類した冊子で、基礎的な知識さえあればテキストとしての役割を十分果たしていると思いました。つまりベースとなる情報を誰もが共有できている...と。日本にはこういった冊子はなかったので、帰国すると早速、日本版を作ったのです。

この『こころリソースブック』も掲載する製品情報の更新を毎年していますが、まだ 10 年目を迎えたにすぎません。『障害者のための...』を書いた頃に比べれば、国内での研究、開発も格段に進み、絶対的な製品数も増加しています。「インターネット」という新しいメディアも登場し、情報を集めやすくなったことも事実です。ところが、障害のある方々をはじめ、関係する専門職の方々の多くも、まだまだ基本的な情報さえ把握しきれていないのが現状です。たとえ製品名などは知っていても、実際にどう活用すればいいのかわからないということも多々あります。それは、Microsoft® Windows® に基本搭載されている「ユーザー補助機能」についても言えることでしょう。

──では、こうした情報の不足を解消するような有効な手立てはあるのでしょうか。

特効薬としてはありませんが、国としてもこの問題を重要視しています。例えば、内閣府では、2002 年に「新障害者基本計画」を立てました。その中で、障害のある人がパソコンなどの情報機器を使えるようになるために、支援技術や知識を持った人を１万人養成することをうたっています。経済産業省でも、「電子情報支援技術研修プ

ログラム」を作成しています。このプログラムでは、障害のある方に電子機器を使ってもらうために、どういった支援技術があるのかを体系立てて学べます。2003 年 6 月からは、このオンライン研修もスタートします。研修の主な対象となるのは、学校の先生や理学療法士、作業療法士など、既存の専門職の方々です。米国では早くからこうしたことが行われており、ビジネスとしてのマーケットも成長しています。

一方でまた、この小冊子で紹介するような情報は、障害のある方だけの問題でもありません。日本でパソコンを使っている圧倒的多数は、40 代以前の若い世代で、いわゆる健常な方々です。だから使用時にもそれほどストレスを感じておらず、パソコンに対する「アクセシビリティ」についての関心が総じて低いのは当然です。しかし、これがあと 10 年も経てばどうでしょうか。加齢に伴った身体機能の低下により、画面の文字が見えにくくなったり、キーボードの細やかな作業が難しくなったりする方々がかなり増えてくるはずです。多くの方が「アクセシビリティ」について関心を持たざるを得なくなると予想しています。

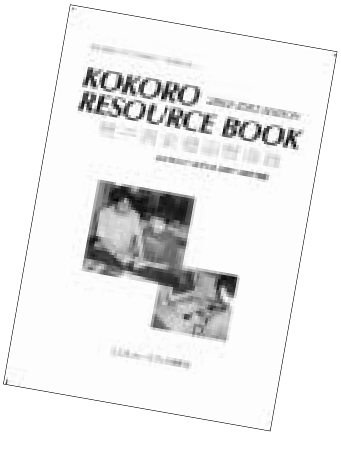
——情報通信分野のテクノロジが、私たちの生活を今後どのように変えていくのか、その可能性をお聞かせください。

パソコンは、完成度の高い「ユーザー補助機能」などを提供することにより「アクセシビリティ」を確立し、かなり重い障害の方でも操作できるようになりました。しかしながら、家電、自動販売機、券売機など私たちの生活をとりまくいろいろな機器は、パソコンよりもはるかに操作キーが少ないにもかかわらず、かなりの使用者制限があります（複雑な動作を組み合わせる、物理的に入力装置に触れることができない、など）。

例えば、パソコンは「スクリーン キーボード」機能を使えば、手元にマウスを置いてクリックするという動作だけで操作することが可能です（22～24 ページ参照）。しかし、DVD を操作するには、ボタンを押すという動作のほかに、指を横に動かして操作するような必要が出てきます。

そこで注目されているのが、「リモート コンソール アクセス」という考えです。簡潔に言うと、キーボードのような入力装置１つで、共通の通信プロトコルをもったすべての電子機器を操作できる、ということです。近い将来、キーボードを車いすに内蔵させていれば、車いすユーザーも券売機の切符や自販機のジュースを簡単に買えるようになるかもしれません。「アクセシビリティ」を支える「ユーザー補助機能」は、いまや格段に進歩し、完成度もきわめて高くなっています。障害のある方がこの機能を使えば、導入前と比べてはるかに快適な環境でコンピュータにアクセスできることを実際に目の当たりにしてきました。

今回のこの小冊子を通じ、「アクセシビリティ」についての認知がより広がり、現在不便を感じているユーザーが一人でも多く、環境改善されることと思います。



電子福祉機器情報集『こころリソースブック 2002～2003年版』
編著者：中邑賢龍、塩田佳子、奥山俊博、こころリソースブック編集会（敬称略）
Web サイト版もあります（38 ページ参照）。
「こころWeb」http://www.kokoroweb.org/

Introduction

自分に合わせて環境を設定。パソコンをもっと使いやすくしよう

「アクセシビリティ」と「ユーザー補助機能」

何らかの事情によってコンピュータの一般的な操作が困難な場合でも、
OS「Microsoft Windows（ウィンドウズ）」に標準搭載されている「ユーザー補助機能」などを活用すれば、
自分に合わせた設定ができ、使いやすさも向上します。

「アクセシビリティ」と「ユーザー補助機能」

前ページでも触れた「アクセシビリティ」と「ユーザー補助機能」について、まとめてみます。

「アクセシビリティ」とは

「使いやすさ、受け入れやすさ」。交通機関、ハードウェア、ソフトウェア、情報などいろいろな道具や環境に対して、すべての人々がそれらをスムーズに利用したり、操作したりできることをいいます。

「ユーザー補助機能」とは

「アクセシビリティ」を実現するために、OS「ウィンドウズ」に標準搭載されているプログラムです。

本書の主な構成

ユーザーのニーズに合わせて、逆引き的に構成しています。

ニーズ

文字や画面を見やすくする

- 画面の一部を拡大する ………………………… 8〜9 ページ
- 画面全体の表示を大きくする …………… 10〜12 ページ
- コントラストを変えて見やすくする …… 13〜14 ページ
- 表示項目や表示文字を大きくする ……… 15〜19 ページ

サウンド情報を視覚化する

- システム音を目で確認する ……………… 20〜21 ページ

キーボードやマウスを使いやすくする

- マウスを使ってキーボードを操作する … 22〜24 ページ
- １つの指でショートカット キーを使う … 25〜26 ページ
- キーボードの押し間違いを軽減する …… 27〜29 ページ
- テンキーをマウスの代わりにする ……… 30〜31 ページ
- マウスのいろいろな設定を行う ………… 32〜33 ページ

具体的な設定方法について

「アクセシビリティ」を確保するための設定方法は、
主に「ユーザー補助の設定ウィザード」と「コントロール パネル」から行います。

ユーザー補助の設定ウィザード

1
［スタート］を選択

2
［（すべての）プログラム（P）］を選択

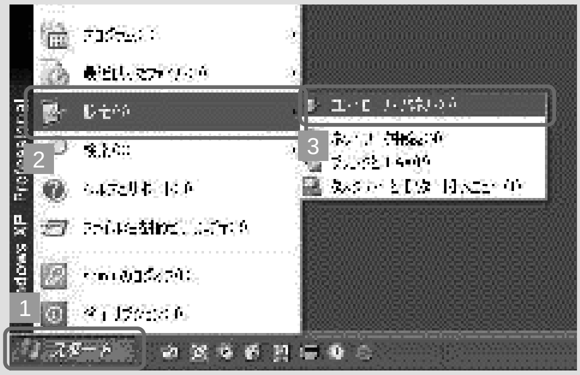
3
［アクセサリ］を選択

4
［ユーザー補助］を選択

5
［ユーザー補助の設定ウィザード］を選択

※本書は「Windows XP Professional」のクラシック モードを基に解説を進めています。モードによっては画面と異なる場合があります。
※コンピュータを利用している方のニーズを優先して構成しているため、「コントロール パネル」内での設定は、「ユーザー補助のオプション」以外にも、「画面」「マウス」といった項目からも紹介しています。
※「ユーザー補助の設定ウィザード」の設定を途中で保存して終了したいときは、最終的に選択した画面の〔キャンセル〕を選び、確認の画面で〔OK〕を選択します。

コントロール パネル



1
［スタート］を選択

2
［設定（S）］を選択

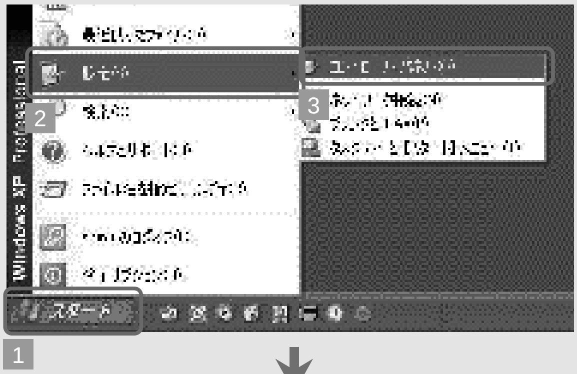
3
［コントロール パネル（C）］を選択

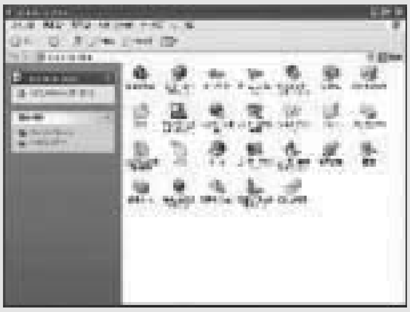
4
［ユーザー補助のオプション］を選択

ショートカット キーを利用してマウスを使わず快適操作

ウィンドウズでは、マウスを使わなくても、操作のほとんどをキーボードのショートカット キーで行うことができます。ウィンドウの中のメニューの後ろに表示されているアルファベットと、Ctrl キー、Windows ロゴ キー、Alt キーとの組み合わせや、Tab キー、方向キーが主に使われます。

ショートカット キーを利用する① ──コントロール パネルを開く──





1
Windows ロゴ キーを押すとスタートメニューが開く

2
「設定」の項目文字の後ろに表示されているS キーを押す

3
「コントロール パネル」の項目文字の後ろに表示されている C キーを押すと、コントロール パネルが開く

ショートカット キーを利用する② ──アプリケーションのファイルを開く──

1
例えば Microsoft Word のメニューから、［ファイル（F)］を選択するときは、Alt キーと F キーを押す

2
方向キーまたは N キーを押すと［新規作成(N)］が選択できる

Windows キー操作

実行したいコマンド	キー操作 「+」の表記があるものは左のキーを押しながら右のキーを押す
[スタート] メニューの表示と非表示の切り替え	Windows（Windows ロゴ キー）
すべてのウィンドウを最小化（デスクトップの表示）、または、最小化ウィンドウを元に戻す	Windows + [D]
起動中のウィンドウを閉じる、または、起動中のプログラムを終了	[Alt] + [F4]
開いているウィンドウの切り替え	[Alt] + [Tab]
選択したアイテムのショートカット メニューを表示	[Shift] + [F10]

アプリケーションでよく使うショートカット キー

実行したいコマンド	キー操作 「+」の表記があるものは左のキーを押しながら右のキーを押す
コピー	[Ctrl] + [C]
切り取り	[Ctrl] + [X]
貼り付け	[Ctrl] + [V]
元に戻す	[Ctrl] + [Z]
削除	[Delete]
すべて選択	[Ctrl] + [A]
印刷	[Ctrl] + [P]

文字や画面を見やすくする

障害や加齢にともなう視力低下によって、画面の文字やマウス ポインタなどが見えにくいことがあります。
そこで、文字を大きくしたり、画面のコントラストを上げたり、配色を変えたりすると、コンピュータが使いやすくなります。

「拡大鏡」を使って、虫眼鏡のように画面の一部を拡大する

「拡大鏡」は、専用のウィンドウ内に画面の一部を拡大して表示します。また、拡大鏡のウィンドウ内の配色を変更することなどもできます。

「拡大鏡」の始め方（マウスの場合）

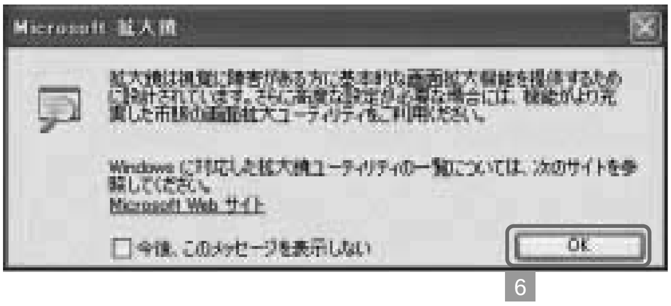
1
画面左下の［スタート］ボタンから

2
［(すべての）プログラム（P)］を選択

3
［アクセサリ］を選択

4
［ユーザー補助］を選択

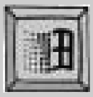
5
［拡大鏡］を選択



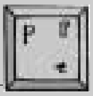
6
〔OK〕を選択。拡大鏡が設定される

「拡大鏡」の始め方（キーボードの場合）

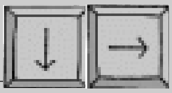
1
Ctrl＋Esc キーまたは Windows ロゴキーを押す（スタートが起動）



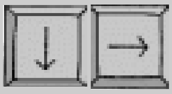
2
P キーを押し［プログラム（P)］を選択



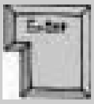
3
方向キーで［アクセサリ］を選択



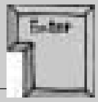
4
方向キーで［ユーザー補助］を選択



5
方向キーで［拡大鏡］を選択して Enter キーを押す



6
Enter キーを押し〔OK〕を選択



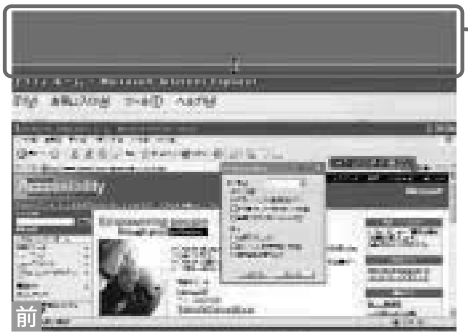
7
拡大鏡が設定される

拡大鏡でできること

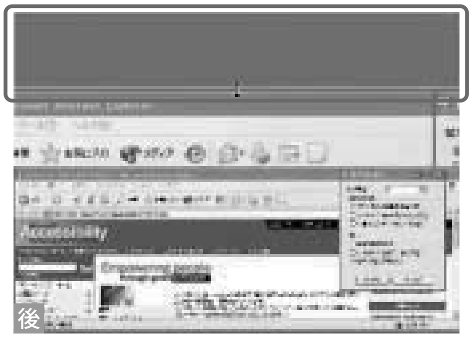
●見たいところを拡大する

●ウィンドウ画面の色を反転する

●拡大鏡のウィンドウ サイズを変更する

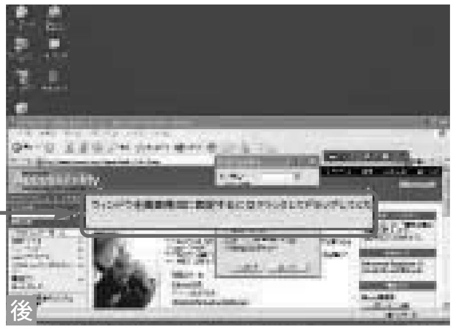


「拡大鏡」の表示画面の下部にある罫線をクリックして、↕が出たら、そのままドラッグする



●拡大鏡のウィンドウの、デスクトップ上の表示位置を変更する

「拡大鏡」の表示画面内をクリックして、手のひらが出たら、そのままドラッグする



※ほかにも、拡大率を変更する、マウス ポインタの動きを追う、編集中のテキストを拡大するなどの設定が可能です。

画面の解像度を低くして
画面上の項目サイズを大きくする

画面の解像度を低くすると、テキストを含めて画面全体のサイズが大きくなります。見やすさが向上するため、多くのユーザーがこの機能を利用しています。

画面の解像度を低くする方法（マウスの場合）

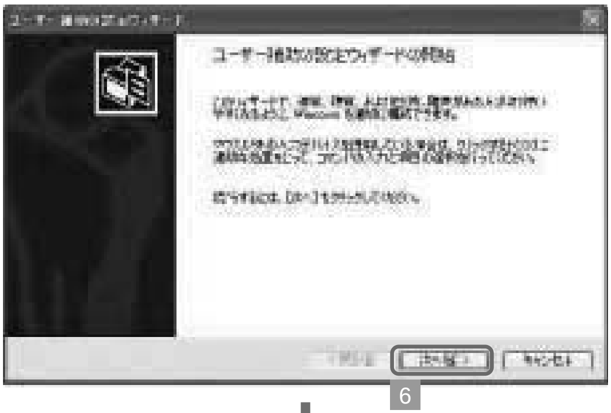
1
画面左下の［スタート］ボタンから

2
［(すべての）プログラム（P)］を選択

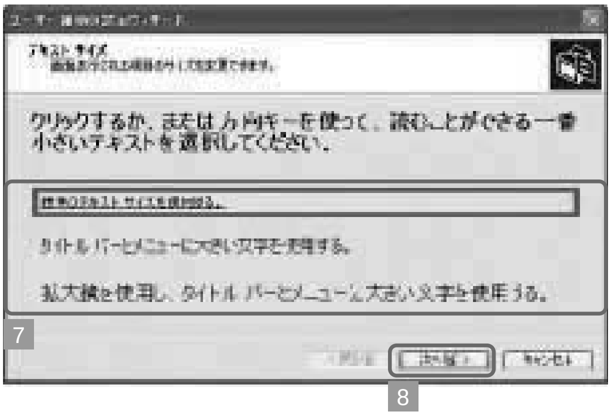
3
［アクセサリ］を選択

4
［ユーザー補助］を選択

5
［ユーザー補助の設定ウィザード］を選択

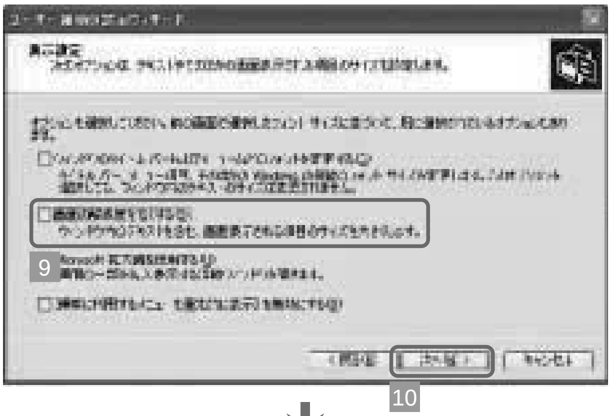


6
［ユーザー補助の設定ウィザード］が表示されるので、〔次へ（N)〕を選択



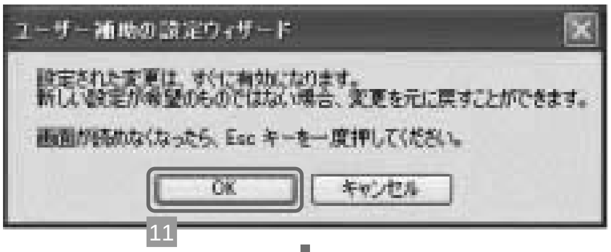
7
「テキスト サイズ」の設定画面になるので、読むことができる一番小さいテキストを選択

8
〔次へ（N)〕を選択



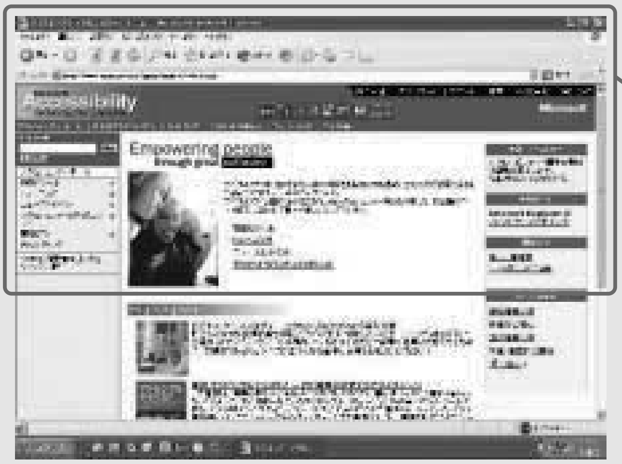
9
「表示設定」になるので、オプションから［画面の解像度を低くする（S)］を選択
※オプションがグレーに表示されている場合、ディスプレイはすでに最も低い画面解像度ですので利用できません。

10
〔次へ（N)〕を選択



11
〔OK〕を選択

12
〔OK〕を選択

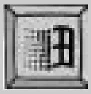


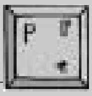
【前】

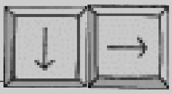
【後】

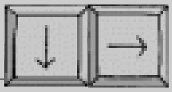
画面の解像度を低くすると表示が大きくなります

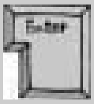
画面の解像度を低くする方法（キーボードの場合）

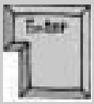
❶
Ctrl＋Esc キーまたは Windows ロゴキーを押す（スタートが起動）


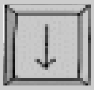
❷
P キーを押し［プログラム（P)］を選択


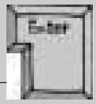
❸
方向キーで［アクセサリ］を選択


❹
方向キーで［ユーザー補助］を選択


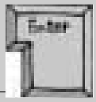
❺
方向キーで［ユーザー補助の設定ウィザード］を選択し、Enter キーを押す


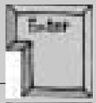
❻
ユーザー補助の設定ウィザードが表示されるので、Enter キーを押す


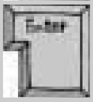
❼
「テキスト サイズ」が表示されるので、方向キーを使用して、読むことができる一番小さいテキストを選択


❽
Enter キーを押し「表示設定」を表示


❾
S キーを押して［画面の解像度を低くする（S)］を選択

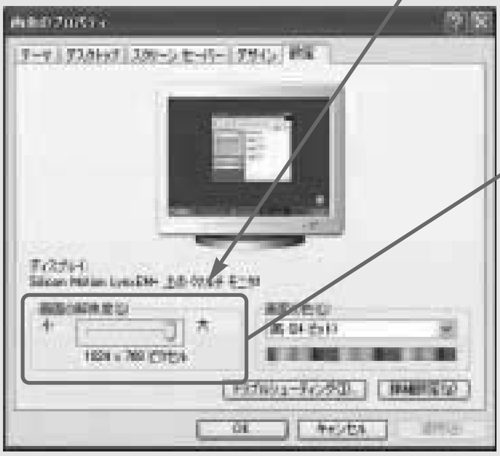
❿
Enter キーを押し〔OK〕を選択


⓫
Enter キーを押し〔OK〕を選択


⓬
Enter キーを押す。解像度が低くなる


Point コントロール パネルから解像度を変更する

画面の解像度変更はコントロール パネルからもできます。5 ページを参照してコントロール パネルを開き、［画面］のアイコンを選びます。〔設定〕のタブを選択して、画面の解像度をスライダで調整します。

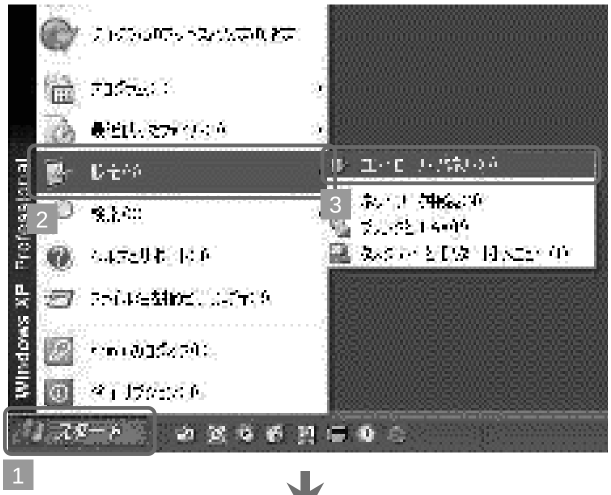


このスライダで画面の解像度を調節できます

読みやすい色とフォントを「ハイコントラスト」で設定する

プログラムで指定されている配色では読みにくいという場合、「ハイコントラスト」が有効です。コントロール パネルの中の「ユーザー補助のオプション」（Windows 98/Me の場合は「ユーザー補助」）で設定します。

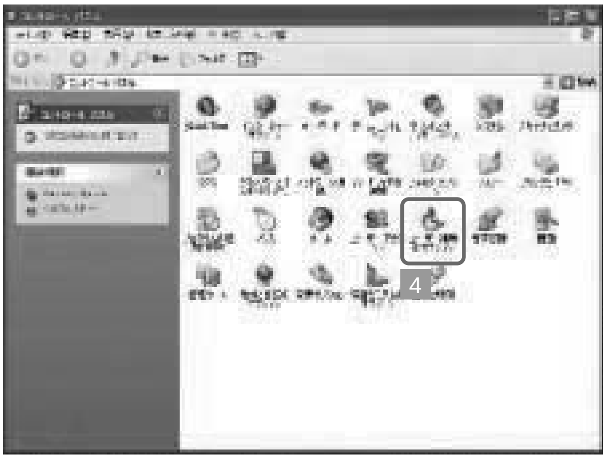
「ハイコントラスト」の設定の仕方（マウスの場合）



1
画面左下の［スタート］ボタンから

2
［設定（S)］を選択

3
［コントロール パネル（C)］を選択



4
コントロール パネルが表示されるので、［ユーザー補助のオプション］を選択

5
ユーザー補助のオプションが表示されたら、〔画面〕タブを選択

6
［ハイコントラストを使う（U)］を選択

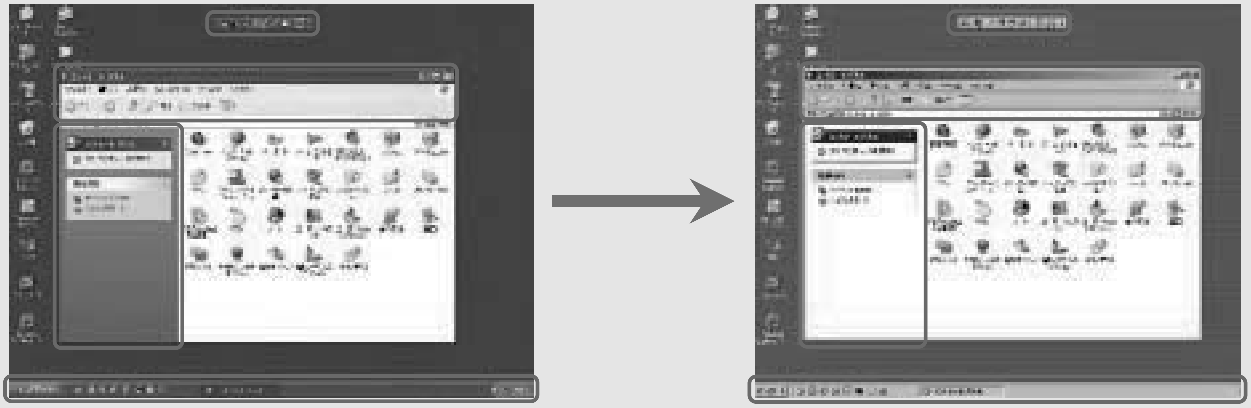
7
〔OK〕または〔適用（A)〕を選択。ハイコントラストが設定される

8
より詳細に設定したい場合は〔設定（S)〕を選択

9
「ショートカット キー」の設定ができる

10
「ハイコントラストの表示設定」をさらに選択することができる

11
〔OK〕を押して設定する

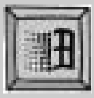


【前】　　　　　　　　　　【後】

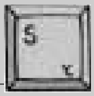
「ハイコントラスト」で見やすさが変わります

「ハイコントラスト」の設定の仕方（キーボードの場合）

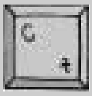
①
Ctrl＋Esc キーまたは Windows ロゴキーを押す（スタートが起動）



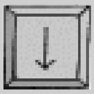
②
S キーを押し［設定（S）］を選択



③
C キーを押し［コントロール パネル（C）］を選択



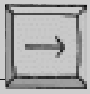
④
コントロール パネルが開いたら、方向キーで［ユーザー補助のオプション］を選択



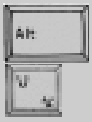
⑤
Enter キーを押す

⑥
Shift＋Tab キーを押す（〔キーボード〕タブが選択されます）

⑦
右方向キーで〔画面〕タブを選択



⑧
Alt＋U キーを押し［ハイコントラストを使う（U）］を選択。Enter キーを押し、ハイコントラストを設定する



画面上の「文字」や「表示項目」を大きくして使いやすい環境に設定しよう

デスクトップに表示されているアイコンなどの「表示項目」や、タスク バーなどに使われている「文字」を大きくすると、使いやすさも向上します。

「文字」や「表示項目」を大きくする方法（マウスの場合）

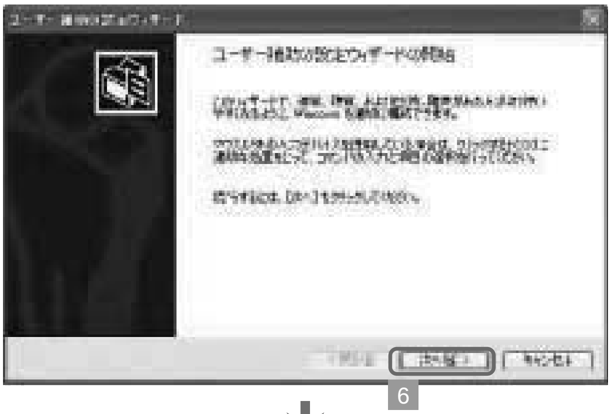
1
画面左下の［スタート］ボタンから

2
［（すべての）プログラム（P）］を選択

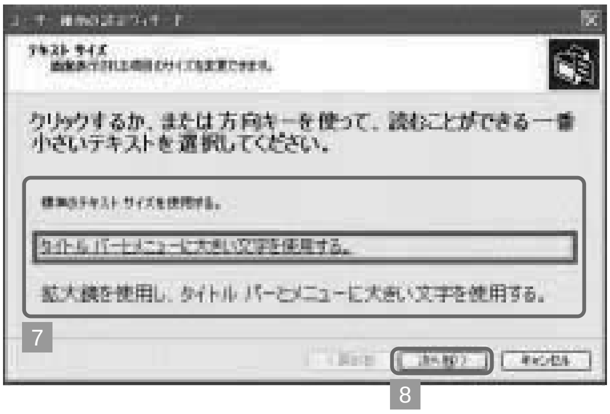
3
［アクセサリ］を選択

4
［ユーザー補助］を選択

5
［ユーザー補助の設定ウィザード］を選択

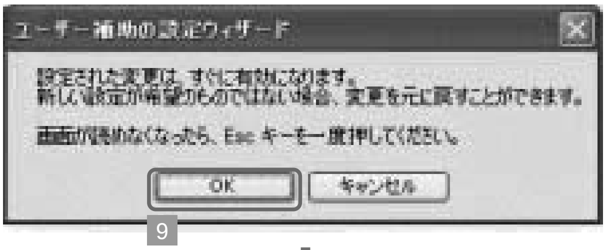


6
ユーザー補助の設定ウィザードが表示されるので、〔次へ（N）〕を選択

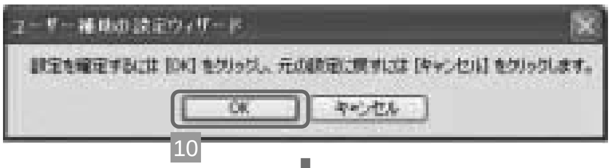


7
「テキスト サイズ」が表示されるので、［タイトル バーとメニューに大きい文字を使用する］を選択
※［拡大鏡を使用し、タイトル バーとメニューに大きい文字を使用する］を選択しても設定可能

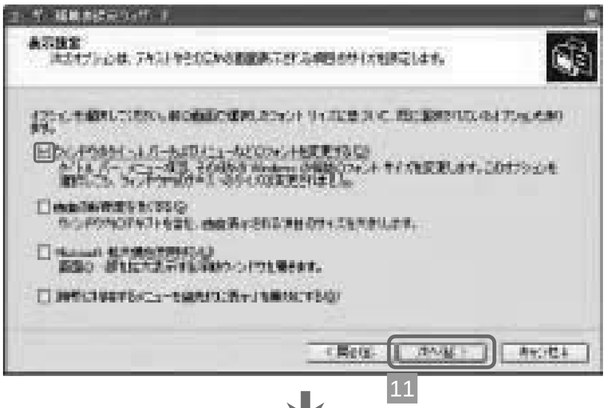
8
〔次へ（N）〕を選択



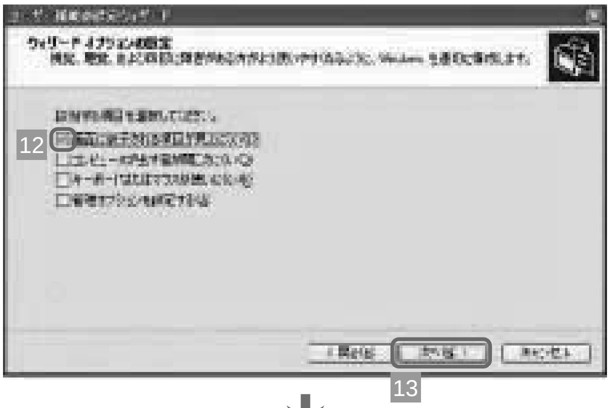
9
〔OK〕を選択



10
〔OK〕を選択。タイトル バーやメニュー、アイコンなどの文字が大きく表示される
（次ページ下の囲み参照）



11
「表示設定」が表示される。［ウィンドウのタイトル バーおよびメニューなどのフォントを変更する（C）］が選択されていることを確認し、〔次へ（N)〕を選択



12
「ウィザード オプションの設定」が表示される。［画面に表示される項目が見えにくい（L)］を選択

13
〔次へ（N)〕を選択

14
「スクロール バーと境界線のサイズ」が表示される。見やすいスクロール バーを選択する

15
〔次へ（N)〕を選択

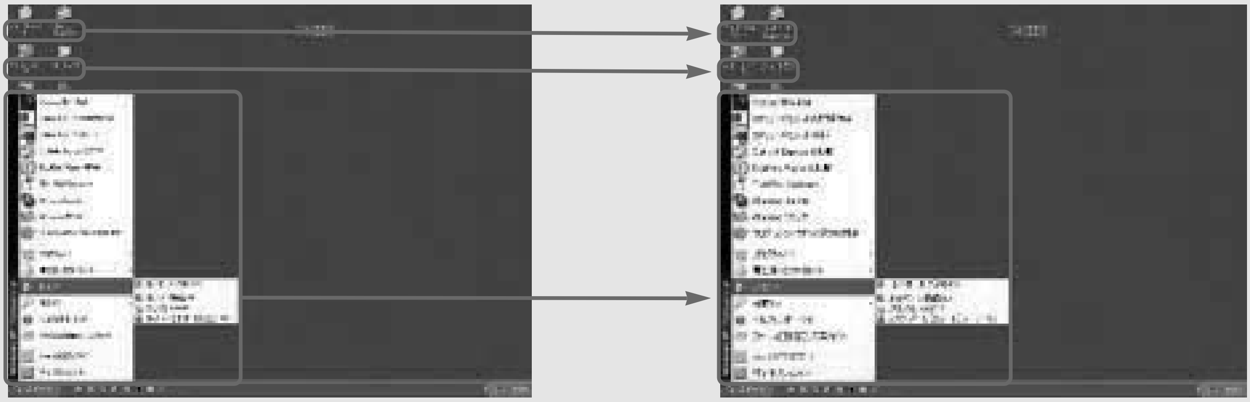
16
「アイコンの大きさ」が表示される。見やすいアイコンを選択する。これで、スクロール バーとアイコンの表示項目が大きくなる

17
〔次へ（N)〕を選択

18
「表示の色の設定」が表示される。ハイコントラストはここでも設定できる

19
〔次へ（N)〕を選択

20
「マウス ポインタ」が表示されるので、見やすい大きさや色を選択。〔次へ（N)〕を選択し、ユーザー補助の設定ウィザードに従って設定を完了させる

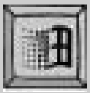


【前】 【後】

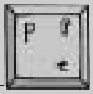
画面上の「文字」を大きくしました

「文字」や「表示項目」を大きくする方法（キーボードの場合）

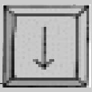
❶
Ctrl＋Esc キーまたは Windows ロゴキーを押す（スタートが起動）



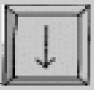
❷
Pキーを押し［プログラム（P)］を選択



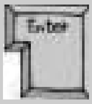
❸
方向キーで［アクセサリ］を選択



❹
方向キーで［ユーザー補助］を選択

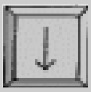


❺
方向キーで［ユーザー補助の設定ウィザード］を選択し、Enter キーを押す

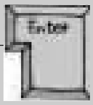


❻
ユーザー補助の設定ウィザードが表示されるので、Enter キーを押し〔次へ（N)〕を選択

❼
「テキスト サイズ」が表示されるので、方向キーで［タイトル バーとメニューに大きい文字を使用する］を選択
※［拡大鏡を使用し、タイトル バーとメニューに大きい文字を使用する］を選択しても設定可能



❽
Enter キーを押し〔次へ（N)〕を選択

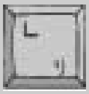


❾
Enter キーを押し〔OK〕を選択

❿
Enter キーを押し〔OK〕を選択。これでタイトル バーやメニュー、アイコンなどの文字が大きく表示される

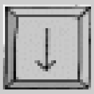
⓫
「表示設定」が表示される。［ウィンドウのタイトル バーおよびメニューなどのフォントを変更する（C)］が選択されていることを確認し、Enter キーを押して〔次へ（N)〕を選択

⓬
「ウィザード オプションの設定」が表示される。L キーを押し、［画面に表示される項目が見えにくい（L)］を選択

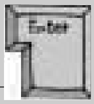


⓭
Enter キーを押し〔次へ（N)〕を選択

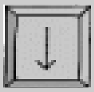
⓮
「スクロール バーと境界線のサイズ」が表示される。方向キーで見やすいスクロール バーを選択



⓯
Enter キーを押し〔次へ（N)〕を選択

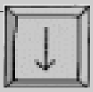


⓰
「アイコンの大きさ」が表示される。方向キーでアイコンを選択する。これで、スクロール バーとアイコンの表示項目が大きくなる

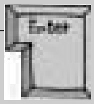


⓱
さらにマウス ポインタの大きさや色を変更したいときは、Enter キーを押し〔次へ（N)〕を選択

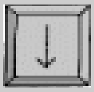
⓲
「表示の色の設定」が表示される。方向キーでハイコントラストが設定できる



⓳
Enter キーを押し〔次へ（N)〕を選択

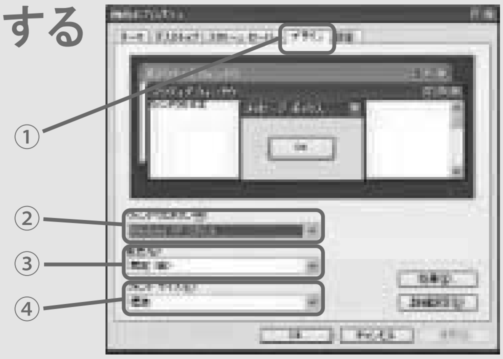


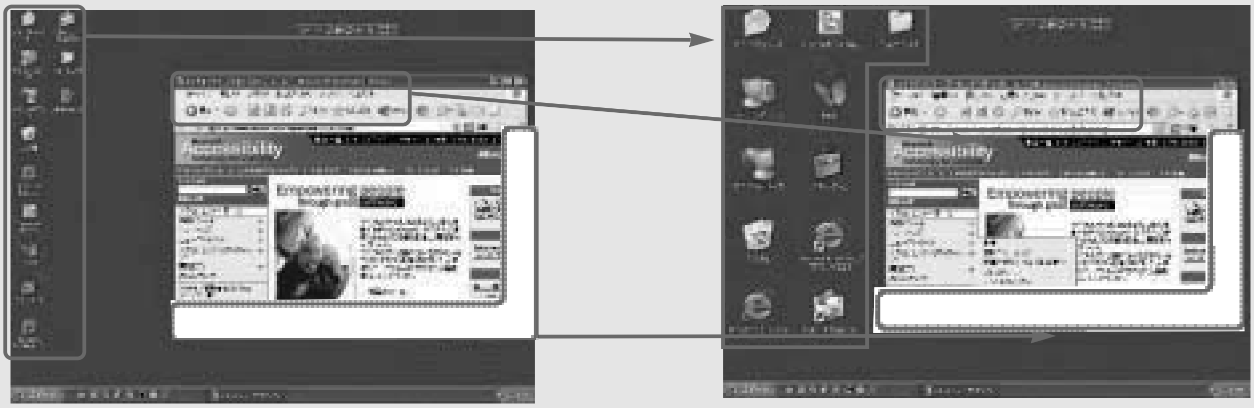
⓴
「マウス ポインタ」が表示されるので、方向キーで選択。Enter キーを押し、ウィザードに従って設定を完了させる



Point　コントロール パネルから変更する

コントロール パネルからも「文字」や「表示項目」の大きさを変更できます。［コントロール パネル］内の［画面］アイコンを選択し（5 ページを参照)、〔デザイン〕タブ（①）を選びます。ウィンドウとボタンのスタイル（②)、配色（③)、文字の大きさ（④）が選択できます。





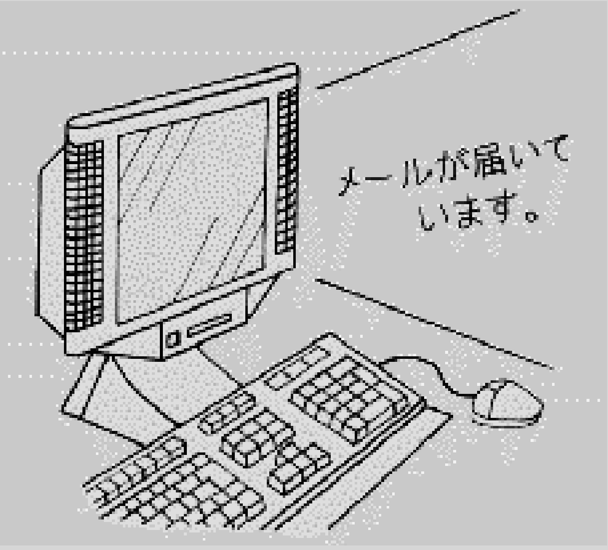
【前】　【後】

画面上の「表示項目」が大きくなりました

“まったく見えない”方でもPCは使えます

「見えにくい画面を使いやすくするにはどうすればいいか」ということでその解決方法をご紹介してきましたが、視覚に障害があるなど、まったく画面を見ることができないときは、別売りのスクリーン リーダー（画面読み上げソフトウェア）を利用してみましょう。スクリーン リーダーは画面上のテキスト情報を読み上げてくれます。ただし、画像は読んでくれませんので、ホームページなどの画像には代替テキストを付けておくことが求められます。さらに「音声化ユーティリティ」は「合成音声」を利用してインターネット アクセスを補助したり、印刷物の文字を認識して読み上げることができます。

また、キーボードが見えにくいときはどうすればいいのでしょうか？ 大型キーボード（オーバーレイ キーボードとも呼ばれます）や、スクリーン キーボード（22 ページ参照）の活用、キー キャップにシールなどを貼り付けて見やすくする、などが考えられます。



点字を使って PC を利用したいというユーザーには、入力支援のための「点字キーボード」という特別なキーボードや、PC のキーボードの一部を利用して点字を入力できるソフトウェアなどもあります。

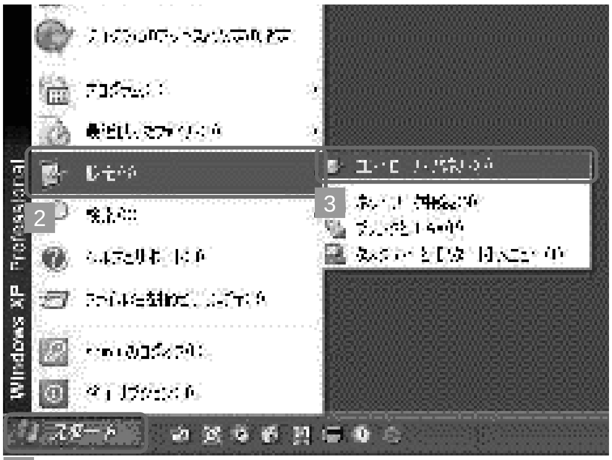
サウンド情報を視覚化する

音が聞きにくかったり、まったく聞こえなかったりすると、大切な情報を認識しないまま作業を進めてしまうことがあります。
サウンド情報は、画面を点滅させたり、説明文を表示することで、視覚的なイメージに変えることができます。

「画面を点滅」したり、「説明を表示」してシステム音をビジュアル化する

エラーが発生したり、操作ミスをすると、システムが警告音を発します。この音を認識しづらい場合、視覚的な合図で伝える方法があります。

システム音を視覚的な合図で知らせる設定（マウスの場合）

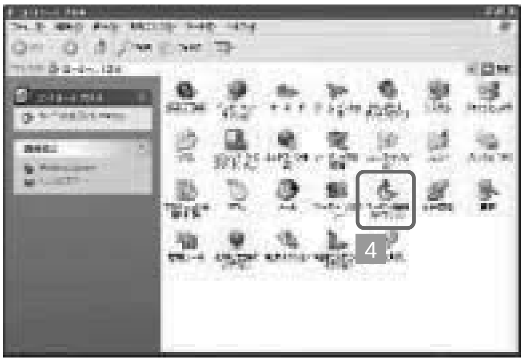


1

1
画面左下の［スタート］ボタンから

2
［設定（S)］を選択

3
［コントロール パネル（C)］を選択



4
［ユーザー補助のオプション］を選択

5
〔サウンド〕タブを選択

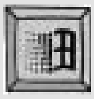
6
システムが音を鳴らすときに画面を点滅させたいときは［サウンド表示を使う（S）］を選択。点滅させる部分も選ぶことができる

7
システムが音を鳴らすときに説明を表示したいときは［サウンド解説を使う（H）］を選択

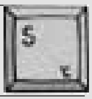
8
〔OK〕または〔適用（A）〕を選択し、設定する

システム音を視覚的な合図で知らせる設定（キーボードの場合）

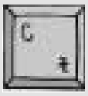
❶ Ctrl＋Esc キーまたは Windows ロゴキーを押す（スタートが起動）



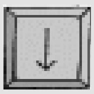
❷ S キーを押し［設定（S）］を選択する



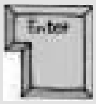
❸ C キーを押し ［コントロール パネル（C）］を選択



❹ コントロール パネルが開いたら、方向キーで［ユーザー補助のオプション］を選択

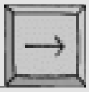


❺ Enter キーを押す



❻ Shift＋Tab キーを押す（〔キーボード〕タブが選択されます）

❼ 右方向キーで［サウンド］を選択する



❽ Alt＋S キーで［サウンド表示］を選択

❾ Alt＋H キーで［サウンド解説］を選択

❿ Enter キーを押し〔OK〕を選択。サウンドが設定される

Point ユーザー補助の設定ウィザードからサウンドを設定する

①［コンピュータが出す音が聞こえにくい（D）］を選択

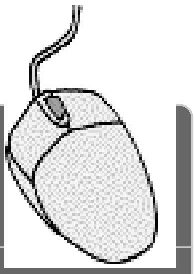
②〔次へ（N）〕を選択

③〔はい（Y）〕を選択

④〔次へ（N）〕を選択

サウンド表示とサウンド解説の設定は、［ユーザー補助の設定ウィザード］からもできます。5 ページを参照し、［ユーザー補助の設定ウィザード］を表示したら「ウィザード オプションの設定」まで進みます。[コンピュータが出す音が聞こえにくい（D）] を選択し（①）、〔次へ（N）〕を選択（②）。「サウンド表示」が表示されるので〔はい（Y）〕を選択（③）。これで、システムが音を鳴らすときに画面が点滅します。〔次へ（N）〕を選択すると（④）、「サウンド解説」が表示されるので〔はい（Y）〕を選択。これで音声や音を文字情報として表示します。

キーボードやマウスを使いやすくする



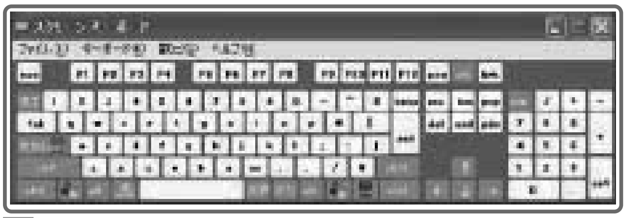
「障害」はもちろん、打撲や骨折といった日常的に誰もがなりうる「疾患」によっても、通常のマウス操作やキー操作は困難になります。
さまざまな「アクセシビリティ」機能を複合的に活用すれば、快適な入力環境を整えることができます。

「スクリーン キーボード」を使うと マウスなどから文字入力ができる

標準的なキーボードを両手でスムーズに扱うことが難しい場合に有効な「スクリーン キーボード」というソフトがあります。キーボードの 1 つのキー操作やマウスでのクリックだけで、文字を入力することができます（Windows 98 には標準搭載されていません）。

「スクリーン キーボード」の始め方（マウスの場合）

1



6

1
画面左下の［スタート］ボタンから

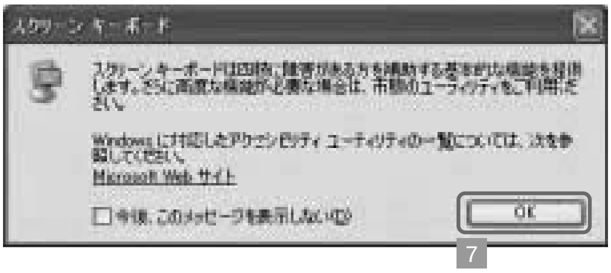
2
［（すべての）プログラム（P）］を選択

3
［アクセサリ］を選択

4
［ユーザー補助］を選択

5
［スクリーン キーボード］を選択

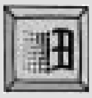
6
スクリーン キーボードが表示される



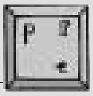
7
〔OK〕を選択。スクリーン キーボードが設定される

「スクリーン キーボード」の始め方（キーボードの場合）

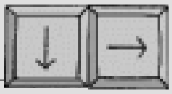
1
Ctrl＋Esc キーまたは Windows ロゴキーを押す（スタートが起動）



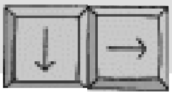
2
P キーを押し［プログラム（P）］を選択



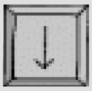
3
方向キーで［アクセサリ］を選択



4
方向キーで［ユーザー補助］を選択



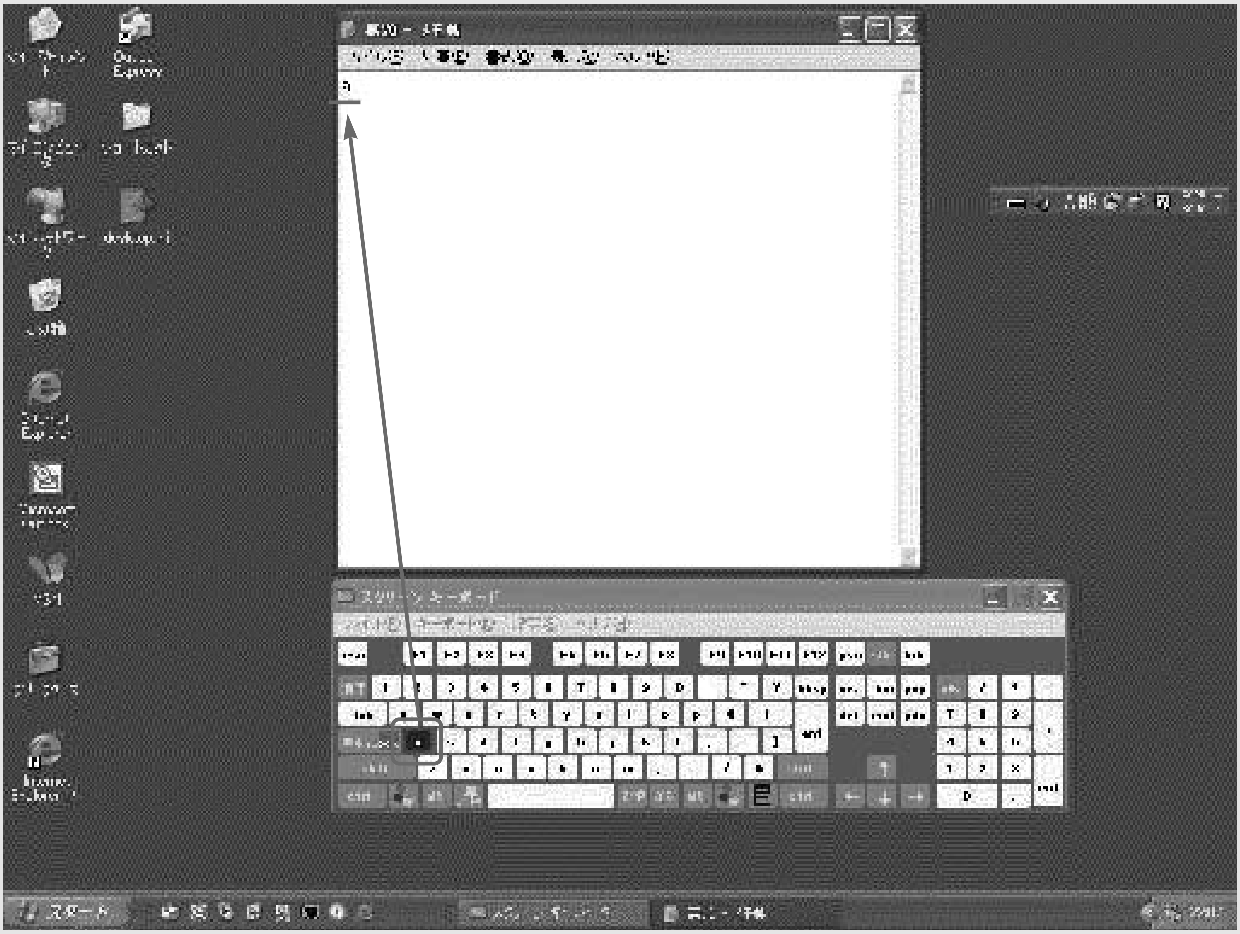
5
方向キーで［スクリーン キーボード］を選択し、Enter キーを押す



6
スクリーン キーボードが表示される

7
Enter キーを押し〔OK〕を選択。
スクリーン キーボードが設定される

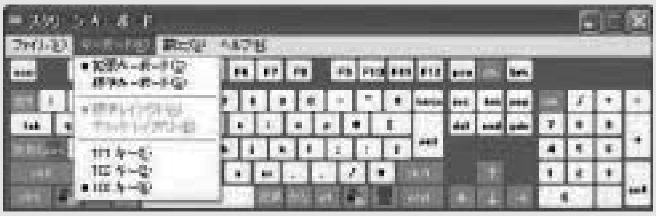
スクリーン キーボードを使ってみる



マウスでスクリーン キーボードの a を選択すると、メモ帳に a と入力されます。

Point 「スクリーン キーボード」でできること

●レイアウトを選択できる

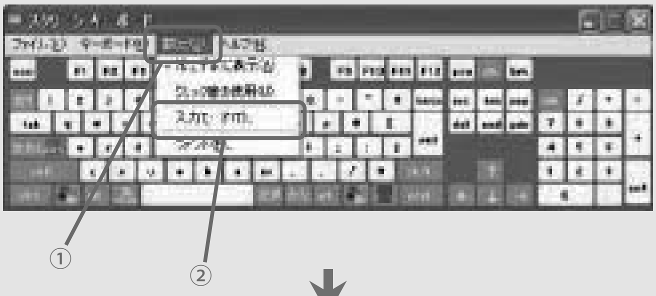


［キーボード（K)］を選択

●キーのフォントを選択できる

［設定（S)］から［フォント（F)］を選択。「フォント」が表示されるので、フォント、スタイル、サイズをそれぞれ選択する

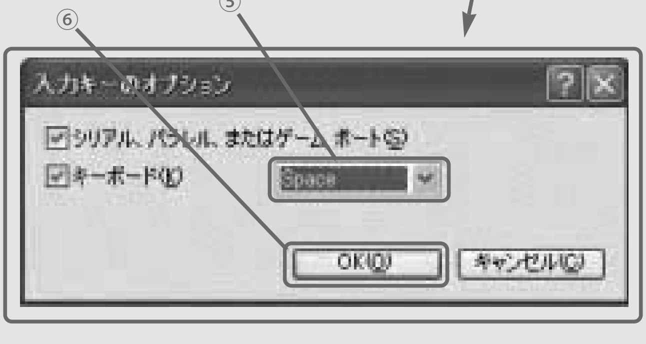
●入力モードを選択できる



①［設定（S)］を選択。
②［入力モード（T)］を選択。
③「入力モード」が表示されるので、［自動的に選択する（H)］※1または［ジョイスティックまたはキーで選択する（J)］※2を選択する。

※1　マウスまたはジョイスティックで、スクリーン キーボード上の文字にカーソルを合わせると、設定時間後に自動的に文字が入力される
※2　順次、強調表示されるスクリーン キーボード上の文字を、ジョイスティック、またはキーボード、マウスで選択して入力する

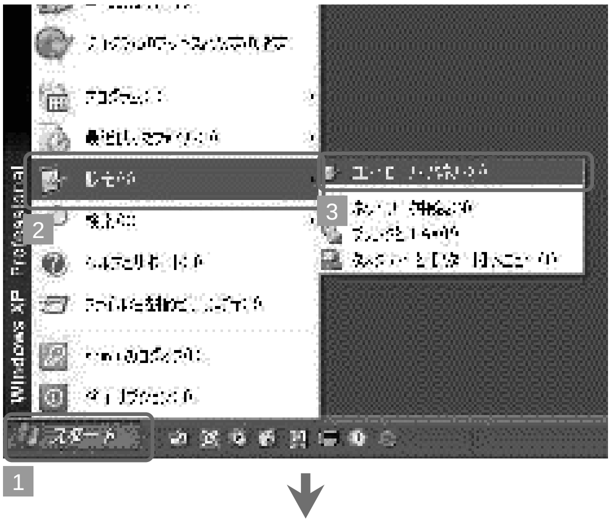
ここでは ※2 を選択。
④「入力モード」の［詳細（A)］を選択。
⑤［キーボード（K)］の［Space］を選択。
⑥「入力キーのオプション」の［OK（O)］を選択。「入力モード」の［OK（O)］を選択。
⑦スクリーンキーボード上のキーが反転しながら移動する。入力したい文字の行が反転したらスペースキーを押し、さらに入力したい文字が反転したらスペースキーを押す。



同時に２つのキーを押せないときは「固定キー機能」を活用

例えば、テキストやファイルをコピーするときに、Ctrl キーと C キーを同時に押せばコピーできます。しかし、2 つのキーを同時に押すことができない場合は「固定キー機能」が役に立ちます。

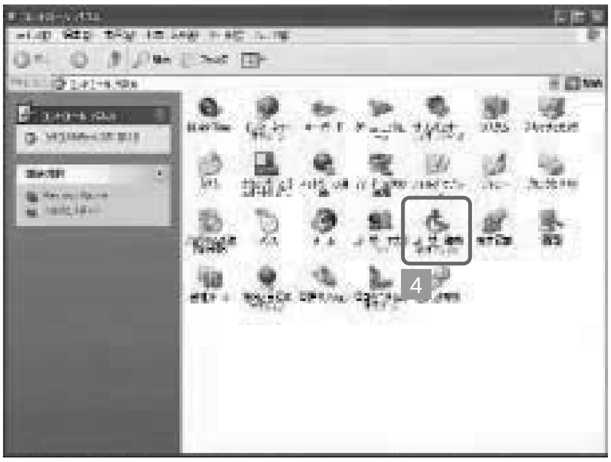
「固定キー機能」の設定方法（マウスの場合）



1
画面左下の［スタート］ボタンから

2
［設定（S）］を選択

3
［コントロール パネル（C）］を選択



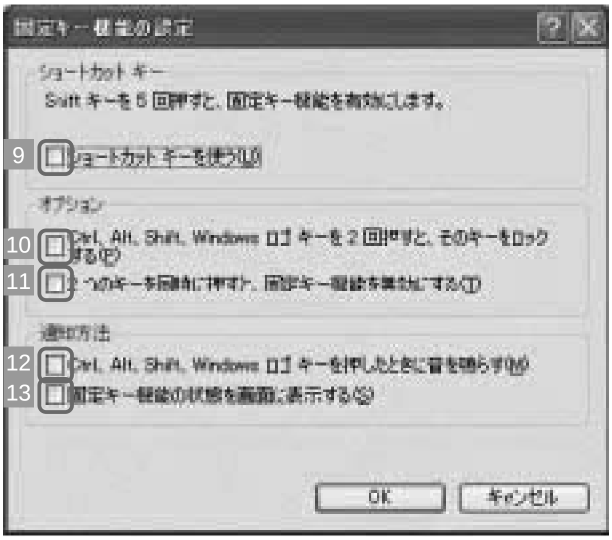
4
［ユーザー補助のオプション］を選択

5
〔キーボード〕タブを選択

6
［固定キー機能を使う（U）］を選択

7
設定を終了するときは〔OK〕を選択。固定キー機能が設定される

8
さらに固定キー機能の詳細設定をしたいときは〔設定（S）〕を選択



9
「固定キー機能の設定」が表示される。Shift キーを 5 回押すと「固定キー」が有効になるショートカット キーを活用したければ、[ショートカットキーを使う（U)］を選択

10
［Ctrl、Alt、Shift、Windows ロゴ キーを 2 回押すと、そのキーをロックする（P)］を選択すれば、修飾キー（Ctrl、Alt、Shift）または Windows ロゴ キーを続けて 2 回押すと、次に同じキーを押すまで、そのキーがアクティブな状態になる

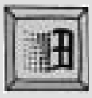
11
［2つのキーを同時に押すと、固定キー機能を無効にする（T)］を選択すれば、修飾キー（Ctrl、Alt、Shift）または Windows ロゴ キーと別のキーを同時に押すと、固定キー機能が無効になる

12
［Ctrl、Alt、Shift、Windows ロゴ キーを押したときに音を鳴らす（M)］を選択すれば、修飾キー（Ctrl、Alt、Shift）または Windows ロゴ キーを押したり、ロックしたり、離したりすると、それぞれ別の音が鳴る

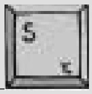
13
［固定キー機能の状態を画面に表示する（S)］を
、固定
る

「固定キー機能」の設定方法
（キーボードの場合）

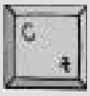
1
Ctrl＋Esc キーまたは Windows ロゴ キーを押す（スタートが起動）



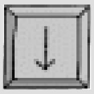
2
S キーを押し［設定（S)］を選択する



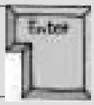
3
C キーを押し［コントロール パネル（C)］を選択



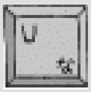
4
コントロール パネルが開いたら、方向キーで［ユーザー補助のオプション］を選択



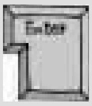
5
Enter キーを押す



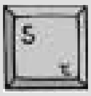
6
U キーを押し［固定キー機能を使う（U)］を選択

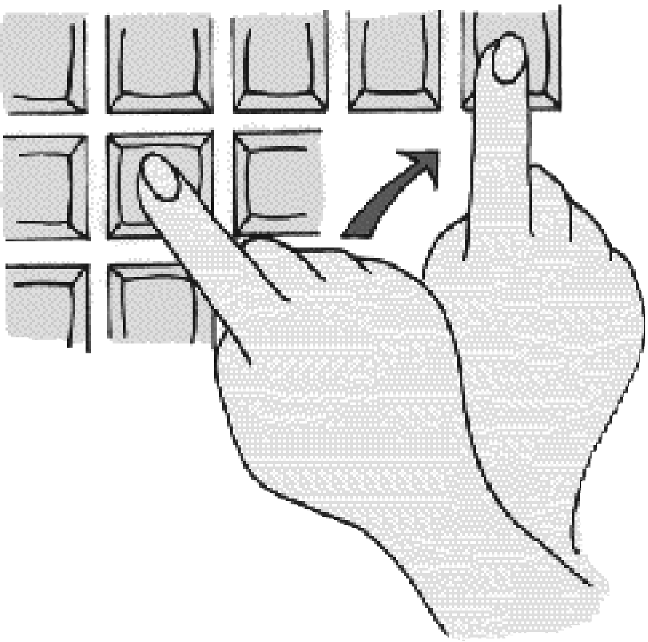


7
設定を終えるときは Enter キーを押す。固定キー機能が設定される



8
詳細に設定したいときは、S キーを押し〔設定（S)〕を選択する



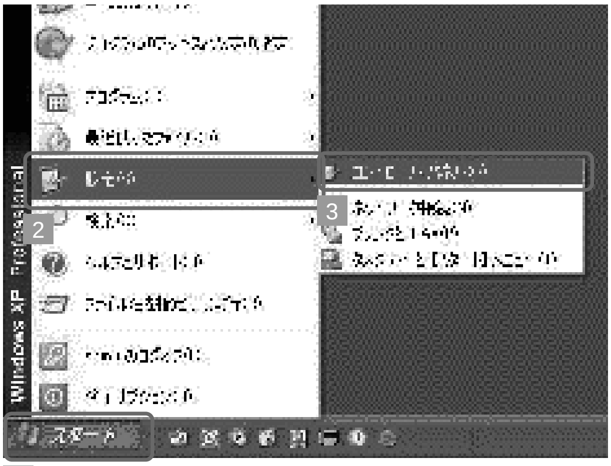


キーボードやマウスを使いやすく

「フィルタ キー機能」を有効にして キーの誤操作を未然に防ぐ

１つのキーだけ押したいのに複数のキーを押してしまったり、１つのキーを何度も押し続けてしまうことがあります。「キー ガード」のような製品を活用して物理的に防ぐのも有効な方法ですが、「ユーザー補助機能」に搭載されているさまざまな機能を設定すれば、いま使っているキーボードのままで、ストレスなく入力することができます。

「フィルタ キー機能」の設定方法（マウスの場合）

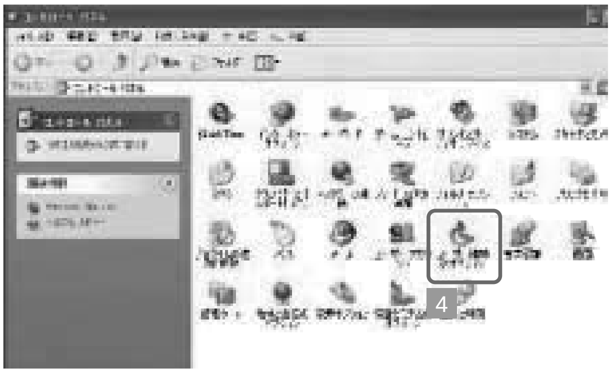


1

1
画面左下の［スタート］ボタンから

2
［設定（S）］を選択

3
［コントロール パネル（C）］を選択



4
［ユーザー補助のオプション］を選択

7

5
〔キーボード〕タブを選択

6
［フィルタ キー機能を使う（F）］を選択

7
設定を終えるときは〔OK〕または〔適用（A）〕を選択。フィルタ キー機能が設定される

8
さらにフィルタ キー機能の詳細設定をしたいときは、〔設定（E）〕を選択

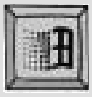
9
「フィルタ キー機能の設定」が表示される。［ショートカット キーを使う（U)］を選択すると、右 Shift キーを８秒以上押し続けることでフィルタ キー機能の切り替えが可能になる

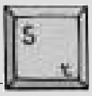
10
間違って押したキーが認識されるのを防ぎたいときは、［繰り返し入力されたキーは無視する（P)］を選択。短時間しか押していないキーを認識しないように設定したいときは、［速いキー入力は無視して、リピートの間隔を長くする（N)］を選択。いずれも、すぐ右に明示される〔設定（E)〕から、その詳細を設定できる

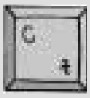
11
キーを押したときに警告音が鳴り、認識されたら別の警告音が鳴るように設定したいときは、［キーが押されたり、入力が認識されたら音を鳴らす（B)］を選択

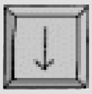
12
フィルタ キー機能が有効なときに、アイコンをタスク バーに表示したいときは、［フィルタ キー機能の状態を画面に表示する（H)］を選択

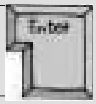
「フィルタ キー機能」の設定方法
（キーボードの場合）

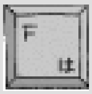
1
Ctrl＋Esc キーまたは Windows ロゴ キーを押す（スタートが起動）


2
S キーを押し［設定（S)］を選択する


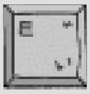
3
C キーを押し［コントロール パネル（C)］を選択


4
コントロール パネルが開いたら、方向キーで［ユーザー補助のオプション］を選択する


5
Enter キーを押す


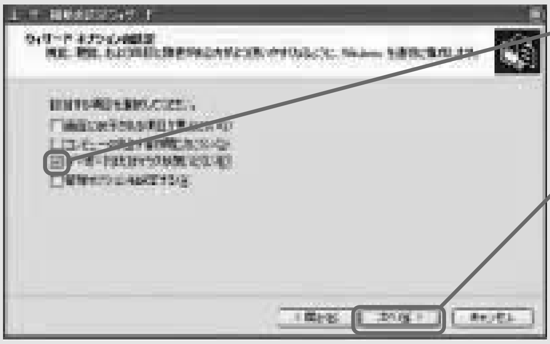
6
F キーを押し、［フィルタ キー機能を使う（F)］を選択


7
設定を終えるときは Enter キーを押す。フィルタ キー機能が設定される

8
詳細に設定したいときは、E キーを押し〔設定（E)〕を選択する


ウィザードからキーボードやマウスの機能を設定する

「固定キー機能」をはじめ、キーボードやマウス操作のさまざまな機能は、[ユーザー補助の設定ウィザード］からも設定できます。ウィザードでの設定方法を簡単に紹介します。5ページを参照して、[ユーザー補助の設定ウィザード］を表示してください。



①「ウィザード オプションの設定」が表示されるので、［キーボードまたはマウスが使いにくい（K)］を選択する

②〔次へ（N)〕を選択

③「固定キー機能」が表示される。同時に2つのキーを押せないときは、〔はい（Y)〕を選択

④〔次へ（N)〕を選択

⑤「バウンスキー機能」が表示される。繰り返されるキー入力を無視するように設定したければ、〔はい（Y)〕を選択

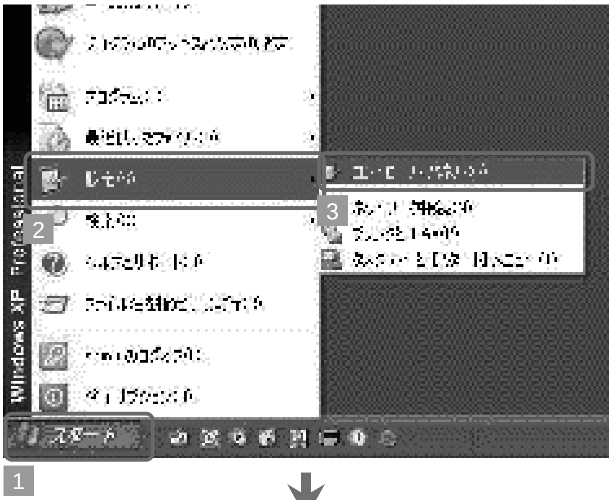
⑥〔次へ（N)〕を選択

⑦「切り替えキー機能」が表示される。Caps Lock、Num Lock、Scroll Lock キーを間違って押したら警告音が鳴るように設定したければ、〔はい（Y)〕を選択する。これ以降、キーボードでの使用方法に関する説明やヒントを表示する「キーボードの補足ヘルプ」や「マウス キー機能」(30 ページ) なども設定できる

マウス ポインタを「マウス キー機能」を使って キーボードのテンキーで操作する

麻痺や不随意運動などのためにマウスやトラック ボールの微妙な操作ができないとき、一般的には、「マウス エミュレータ」と呼ばれる代替機器（スイッチなど）を利用します。キーボードの操作が可能であれば、キーボードのテンキーをそのままマウスの代わりとして使うことができます。これを「マウス キー機能」と呼びます。

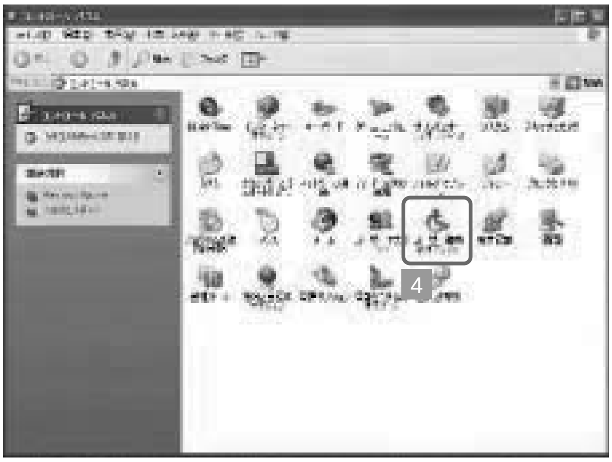
「マウス キー機能」の設定方法（マウスの場合）



1
画面左下の［スタート］ボタンから

2
［設定（S）］を選択

3
［コントロール パネル（C）］を選択



4
［ユーザー補助のオプション］を選択

5
〔マウス〕タブを選択

6
［マウス キー機能を使う（M）］を選択

7
設定を終えるときは〔OK〕または〔適用（A）〕を選択。マウス キー機能が設定される

8
さらにマウス キー機能の詳細設定をしたいときは、〔設定（S）〕を選択

9
「マウス キー機能の設定」が表示される。［ショートカット キーを使う（U)］を選ぶと、「マウス キー機能」を使うかどうかを、左 Alt ＋左 Shift ＋Num Lock キーを押して選択できる

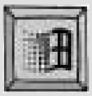
10
「ポインタの速度」ではスライダを動かして次のことが設定できる。「最高速度（T)」では、「マウス キーの方向キーを押し続けたときに、マウス ポインタが動く速度」を指定できる。「加速設定（A)」では、「マウス キーの方向キーを押し続けたときにマウス ポインタの速度が最高になるまでの加速度」を指定できる

11
Num Lock キーのオン、オフで、マウス キー機能を使うかどうかを選択できる。テンキーをデータの入力にも使いたいときは〔オフ（F)〕を選び、カーソルの移動/Ins キー/Del キーとして使いたいときは〔オン（N)〕を選ぶ

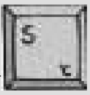
12
マウス キー機能が有効なとき、アイコンがタスク バーに表示される

「マウス キー機能」の設定方法（キーボードの場合）

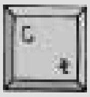
①
Ctrl＋Esc キーまたは Windows ロゴ キーを押す（スタートが起動）



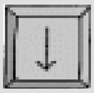
②
S キーを押し［設定（S)］を選択



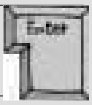
③
C キーを押し［コントロール パネル（C)］を選択



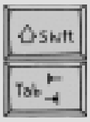
④
コントロール パネルが開いたら、方向キーで［ユーザー補助のオプション］を選択する



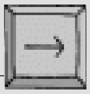
⑤
Enter キーを押す



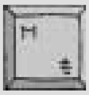
⑥
Shift＋Tab キーを押し〔キーボード〕タブを選択する



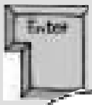
⑦
右方向キーで〔マウス〕タブを選択する



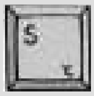
⑧
M キーで［マウス キー機能を使う（M)］を選択



⑨
Enter キーを押す。マウス キー機能が設定される



⑩
詳細に設定したいときは、S キーを押し〔設定（S)〕を選択する



テンキーでマウスを動かせます

キーボードで操作するためのいろいろな工夫

●すべてのキーを押すことができない

キーボードの一部は押さえられるけれど、すべてのキーを押すことができない場合、小型のキーボードを手元に置いて利用したり、「スクリーン キーボード」（22 ページ参照）を使うことで問題を解決します。「スクリーン キーボード」は「ユーザー補助機能」に標準搭載されているもの以外に、市販の製品もあります。

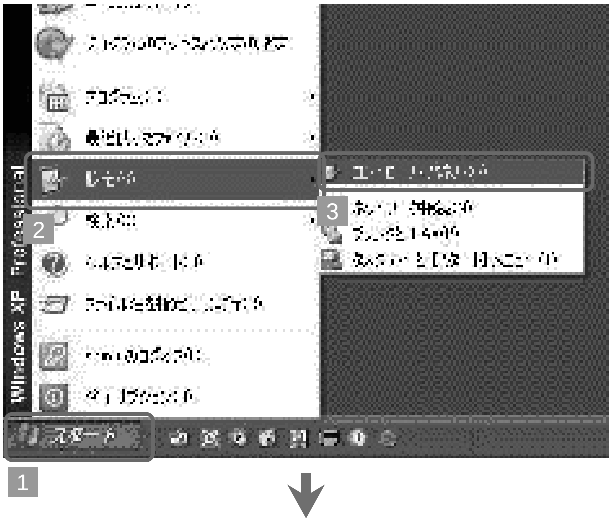
●上肢で直接キーを押すことができない

何らかの理由で上肢でキーを直接押せないときは、例えばスティックを口にくわえて頭を動かしてキー入力するという方法もあります。市販の製品もありますが、リハビリテーションの専門家である理学療法士や作業療法士などに依頼して補助具として作ってもらうこともできます。

マウスの設定をいろいろ変えて使いやすくする

マウスの細かな動きの調整や、クリック ボタンの動作を設定し直すことで、標準のマウスが利用しやすくなる場合があります。ポインタの色や形を変えることもできます。

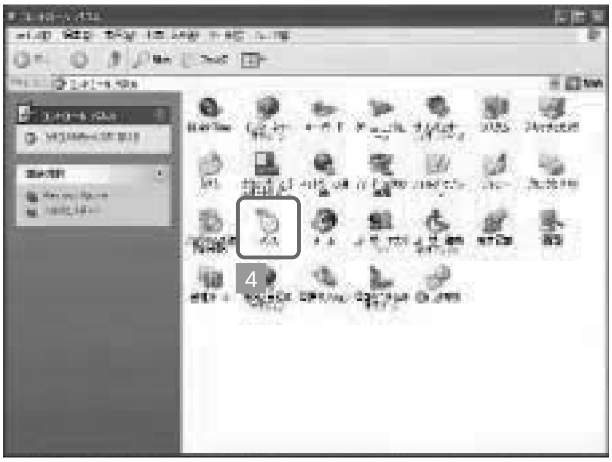
「マウス」の設定方法



1
画面左下の［スタート］ボタンから

2
［設定（S）］を選択

3
［コントロール パネル（C）］を選択



4
［マウス］を選択

5
「ボタンの構成」が表示される。ここでは、ボタンの設定を変更できる。［主と副のボタンを切り替える（S）］を選択すると、右と左のボタンの機能が入れ替わる。例えば、左手でマウスを扱う場合に便利な機能

6
「速度（D）」のスライダで、ダブルクリックの速度を調節できる。例えばダブルクリックするのが苦手な場合、「遅く」の方へドラッグすれば、使いやすくなる

7
［クリックロックをオンにする（T）］を選択すると、マウス ボタンを少しの間押すだけで、マウス ボタンがロックされ、手を離しても、文字の選択やドラッグ操作ができる。クリックロックを開放するときは、もう一度クリックする

8
〔設定（E）〕を選択

9
〔OK〕または〔適用（A）〕を選択し、設定を終了する

ほかにもできるマウスの設定変更

●ポインタの形状や色を変える

①〔ポインタ〕タブを選択

②大きさや色の組み合わせで、自分に合った状態のポインタを選べる

③設定したポインタの一覧が表示され、外観をカスタマイズすることもできる

●ポインタの動きを調節する

①〔ポインタ オプション〕タブを選択する

②スライダを使ってポインタの移動速度を設定する

③［ポインタを自動的に既定のボタン上に移動する（U）］を選択すると、〔OK〕や〔適用〕などに自動的にポインタが移動する

④ポインタの軌跡を表示したり、［Ctrl キーを押すとポインタの位置を表示する（S）］を選択すると、どこにポインタがあるか認識しやすくなる

●スクロールの量を調節する

①〔ホイール〕タブを選択

②ホイールを１目盛り回転したときにスクロールされる量を設定できる。特定の行数または１画面ずつスクロールできる

●トラックポイントの設定を調節する

①〔トラックポイント〕タブを選択

②マウスだけではなく、トラックポイントの設定（感度）も変更できる

Q&A

ここまで、掲載しきれていない情報などを、
Q&A というスタイルでお伝えします。

Q

知らない間に「ユーザー補助機能」で設定したはずのことができなくなりました。しばしば起きるのですが、原因がわかりません。

A

コントロール パネル内にある「ユーザー補助のオプション」の「自動リセット」が有効になっているのかもしれません。
「自動リセット」が選択されていると、一定時間コンピュータが放置されたとき、「固定キー機能」「サウンド表示」「マウス キー機能」「フィルタ　キー機能」「切り替えキー機能」「ハイコントラスト」が無効になります。「シリアルキー　デバイス」は無効になりません。「ユーザー補助のオプション」を開き、「全般」タブを選択して、確認してください。

Q

フィルタ キー機能によって、キーの誤入力がかなり少なくなりましたが、標準のキーボードそのものが使いにくいのです。

A

「大型のキーボード」を使うという選択肢があります。キーが大きく扱いやすいため、誤入力を減らすことができます。なかには、キー配列を変更できるタイプもあります。

または、「キーガード」を使ってみてはどうでしょうか。隣のキーボードに触れないようなガードをつけるのですが、「キーガード」の上に手を置いて穴に指を入れて入力を行うので、誤操作の心配が減ります。市販されているものの種類も豊富です。

Q

標準のキーボードやマウス以外の入力装置には、どのようなものがあるのか、具体的に知りたいのですが。

A

大別すると「符号化法」と「走査法」があります。符号化法とは、モールス信号のように、スイッチの押し方（長く、短く）によって信号を作る方法です。走査法とは、モニターに表示させたスクリーン キーボードの上を、自動あるいは手動でカーソルを移動させ、利用者がスイッチなどで確定する方法です。どちらも1つのスイッチでPCを操作できます。

スイッチには、押すと作動するプッシュ スイッチのほか、握る、傾ける、ひもを引く、息を吸ったりはいたりする、舌で押さえる、音声で作動させるなどのタイプがあります。

Q

車いすやベッド上など、いろいろな環境で操作するのに便利なコンピュータはありますか。

A

ノート型のパソコンなど、片手でカバーの開閉ができるタイプが便利です。

またタブレット PC というものもあります。ディスプレイ上でタッチパネル入力ができ、自然落下の衝撃にも耐えられるボディ設計になっています。

本体と液晶ディスプレイを分離して利用できるパソコンもあります。パソコン本体ではないのですが、アーム式のタッチパネル ディスプレイもあり、モニタ画面が全方位調整可能です。

Q

画面情報を音声で知らせてくれるソフトウェアについて、教えてください。

A

スクリーン リーダー（読み上げソフトウェア）と呼ばれるものがあります。

スクリーン リーダーを日本語環境で利用し、仮名入力したものを漢字変換する際には、漢字を音声で確認しなければなりません。それらは漢字詳細読み機能と呼ばれています。スクリーン リーダーには、点字表示機能を備えたものもあります。

Q

点字を使って、コンピュータを活用したいと考えています。具体的には、どういった準備が必要なのでしょうか。

A

入力装置として、点字キーボードという製品があります。また、一般のキーボードを使って点字入力をできるようにするソフトウェアもあります。
画面を点字で知るためには、「点字ディスプレイ」が必要です。カーソル行の、あるいはポインタ位置の文字を、ピンの凹凸で提示します。
点字ディスプレイ以外にも、点字プリンタを利用すれば、画面情報を点字出力し、情報を得ることができます。

Q

パソコンの設定を 1 人で変更するのはとても不安です。周囲にはアクセシビリティについて詳しい人が誰もいません。失敗して元の設定に戻らなかったら大変だし...。

A

この冊子があれば、かなりのことができるはず。それでも不安なときは、巻末でご紹介しているサイト、「こころWeb」や「コミュニケーションSIG」に相談されてはどうでしょうか。丁寧に対応していただけます。
さらに自分の家まで来てほしいという方は、「パソコン ボランティア」(略称:パソボラ) がおすすめです。巻末で代表的なサイト「JDパソコンボランティア支援センターWeb」をご紹介していますので、アクセスしてみてください。

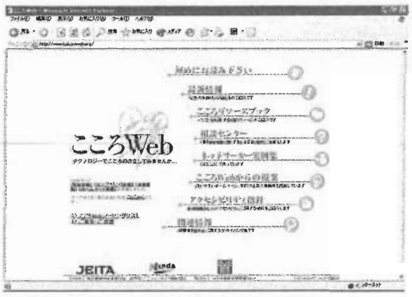
「アクセシビリティ」に役立つ厳選サイト

最新情報のチェックはもちろん、
メーリング リストなどに登録して意見交換するのもお勧めです。

マイクロソフト アクセシビリティ

http://www.microsoft.com/japan/enable/default.asp

マイクロソフトのアクセシビリティに関するホームページ。アクセシビリティ情報、製品情報、ニュースとイベント、障害別のリソース ガイドなど、内容は多岐にわたる。ニュース レターに申し込めば、最新情報がメールで届けられる。



こころWeb

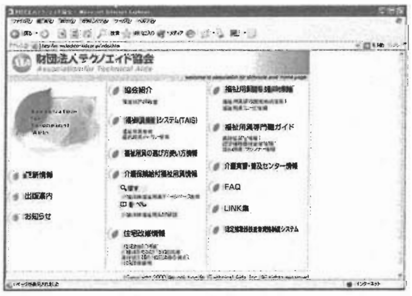
http://www.kokoroweb.org/

コミュニケーション、コンピュータ アクセスを中心としたテクニカル エイド情報満載のサイト。スペシャル メッセージを寄せていただいた、中邑助教授が管理している。状況別の技術的解決策や相談コーナーもある。

保健福祉広報協会

http://www.hcr.or.jp

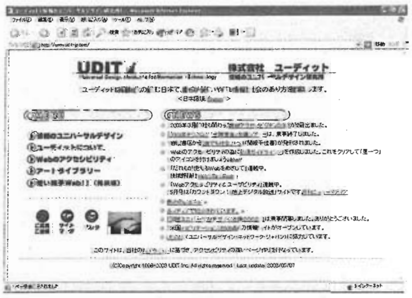
国内最大規模の福祉機器展である「国際福祉機器展（HCR）」を主催する保健福祉広報協会が運営する。協会が発行しているカタログ集も申し込める。出展企業のリンク集や、用具全般の検索ページもある。



財団法人テクノエイド協会

http://www.techno-aids.or.jp/index.htm

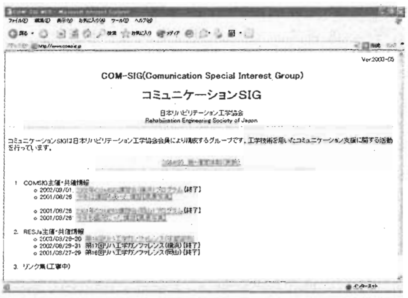
福祉用具の研究開発などの推進、福祉用具の試験評価などを目的として設立された協会のサイト。福祉用具やメーカーの検索はもちろん、福祉用具の選び方や使い方の情報を福祉用具分類コードなどから検索して調べられる。



ユーディット

http://www.udit-jp.com/

障害のある方やご高齢の方が使いやすい製品の企画、コンサルティングを行う会社のサイト。支援技術、情報のユニバーサル デザインを研究している。ウェブ制作におけるガイドラインも分かりやすく紹介してある。



コミュニケーションSIG
http://www.comsig.jp/

日本リハビリテーション工学協会会員によって構成されるグループのサイト。同グループの活動の中心は、工学技術を用いたコミュニケーション支援で、サイトは活動報告の情報が中心。疑問やトラブルが発生したら問い合わせよう。快く相談にのってくれる。

ＪＤパソコンボランティア支援センターWeb
http://www.psv.gr.jp/

障害のある方のSOSに応えるパソコン ボランティア（略称パソボラ）のサイト。メンバーは、エンジニアだけではなく、主婦、学生、障害のある方自身など、さまざま。実際に困っている方のお宅に訪問して解決してくれる。

Trace Research & Development（英語）
http://trace.wisc.edu/

ウィスコンシン大学マジソン校内にあるトレース センターのサイト。支援技術やメーリング リストの紹介がある。所長を務めるグレッグ・バンダーハイデン氏は、アクセシビリティの代表的なパイオニアの１人。

マイクロソフトは今後も、「アクセシビリティ」を推進します。

マイクロソフトは、
障害のある方を含むすべての人にとって使いやすい製品や
情報技術を開発していくことが自らの責任であると認識し、
全社的に以下のような「アクセシビリティ」への取り組みを行っております。

- 社内外のソフトウェア開発者の指針となるアクセシビリティ ガイドラインを作成しています。
- 障害のある方からのご要望を製品やサービスの計画、開発などに取り入れています。
- 障害のある方向けの技術の開発を支援しています。
- 障害のある方を積極的に採用し、製品開発、サービス、企業文化に貢献していただいています。
- 製品およびサービスを更新する際に、それまで明らかになったアクセシビリティ上の問題に対処しています。

Microsoft

アクセシビリティ
ガイドブック

マイクロソフト ウィンドウズ ビスタ
アクセシビリティ機能のご紹介

Windows Vista™

はじめに

文字をもっと大きく。マウス ポインタをもっと見やすく。
マウスを使わずにキーボードだけで操作する。
誰もがもっと快適にパソコンで作業するために、
Windows Vista™ は、さらに使いやすさをアップグレードしました。
このマイクロソフト アクセシビリティ ガイドブックでは、障害を持つ方や高齢者を含めたあらゆる方が、パソコンを快適に使うための設定方法をご紹介しています。
より快適なパソコン活用に向けて、ぜひご活用ください。

目　次

コンピュータの簡単操作センターの概要 — 3
お使いのコンピュータを使いやすくするための推奨案を提案 — 7
目的に応じてパソコンを使いやすくする設定を探索 — 9
- コンピュータを画面なしで使用します — 9
  - ナレータ — 10
  - “まったく見えない方” でもパソコンは使えます — 11
- コンピュータを見やすくします — 12
  - ハイコントラスト — 13
  - 拡大鏡 — 15
  - ウィンドウの境界の色と透明度を調整します — 17
  - ディスプレイ効果を詳細に設定します — 17
  - デザインなどの詳細 — 18
- マウスやキーボードを使わずにコンピュータを使用します — 19
  - スクリーンキーボード — 20
  - 音声認識 — 22
- マウスを使いやすくします — 24
  - マウス設定 — 25
- キーボードを使いやすくします — 26
  - マウス キー — 27
  - 固定キー — 28
  - 切り替えキー — 30
  - フィルタ キー — 30
- サウンドの代わりにテキストまたは画像を使用します — 33
- タスクに集中しやすくします — 34

Web ページを見やすくする — 35
Windows のキーボード ショートカット集 — 39

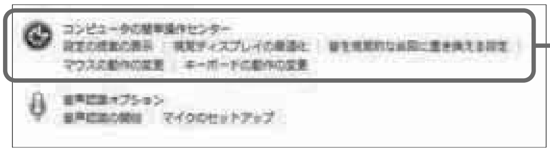
コンピュータの簡単操作センターの概要

Wi ndo ws Vist aでは、「コンピュータの簡単操作センター」から、
従来「ユーザー補助のオプション」にあった「固定キー」などの設定、
「ユーティリティ マネージャ」や「アクセサリ」などから起動した
「拡大鏡」や「スクリーン キーボード」、さらには「コントロール パネル」から行っていた
マウスなどの詳細な設定まで、パソコンをより使いやすくするための
あらゆる設定が行えるようになりました。
まず、「コンピュータの簡単操作センター」へのアクセス方法とコンテンツを見てみましょう。

コンピュータの簡単操作センターへのアクセス

1 スタート メニューの
[コントロール パネル]をクリックします

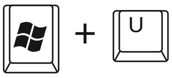
2 「コントロール パネル」が開いたら、
[コンピュータの簡単操作]をクリックします



3 「コンピュータの簡単操作」ウィンドウ
が開いたら
[コンピュータの簡単操作センター]
をクリックします

ショートカット

「コンピュータの簡単操作センター」は
ショートカットでも起動します。

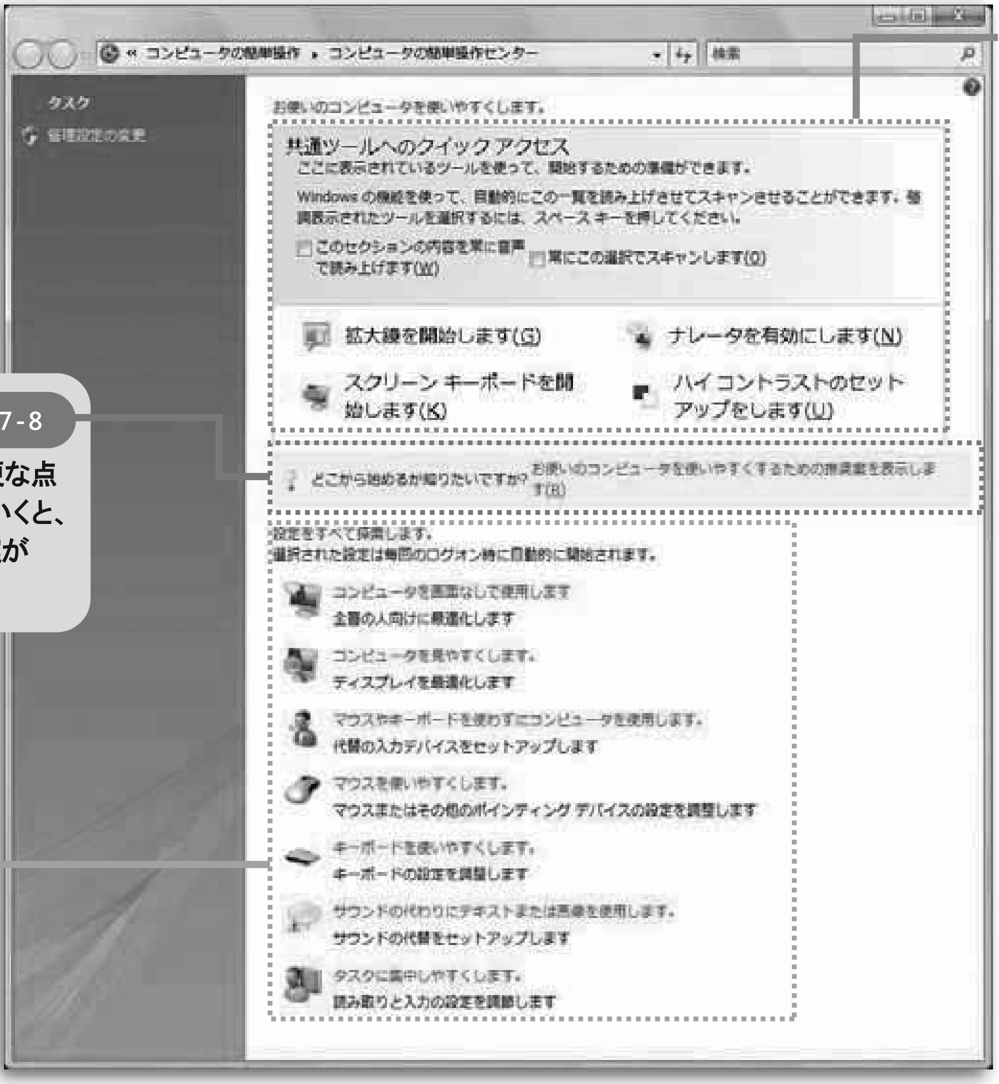


Wi ndo ws ロゴ キーを押しながら「U」キーを押す

※Wi ndo ws XPでは、
ユーティリティ マネージャが起動します。

コンピュータの簡単操作センターの概要

コンピュータの簡単操作センターのコンテンツ



推奨案で設定する P7-8

パソコンを利用する際に不便な点などをガイドに沿って選んでいくと、必要な機能や設定の推奨案が提示されます

目的別に設定する

目的にあわせて、パソコンを設定することができます

画面なしで使用します P9-11

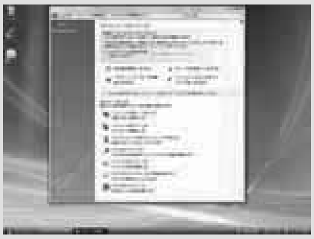
パソコンを画面を使わずに使用する場合の設定を行います。

パソコンの画面を見やすくします P12-18

画面の解像度を変更したり、
文字やアイコンの大きさを変更したり、
詳細な設定を行うことができます。

マウスやキーボードを使わずに P19-23

スクリーンキーボードや音声認識の設定を行います。



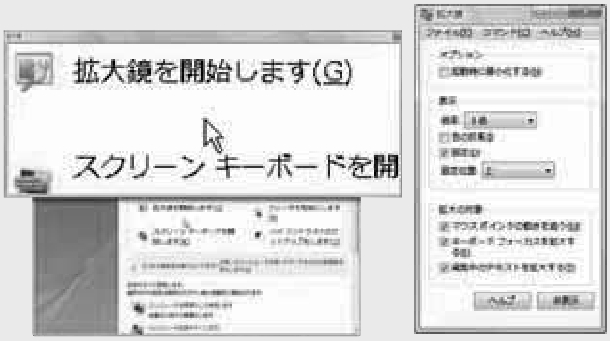
画面を見やすいように設定する

ツールへのクイックアクセス

よく使われる 4 つの機能にすぐにアクセスできます

拡大鏡 P15-16

虫眼鏡のように画面の一部を拡大して見ることができます。
拡大した画面の色を反転させたり、拡大鏡のウィンドウの
大きさや場所を自由に変更することができます。



拡大鏡で画面の一部を拡大

ナレータ P10

別途日本語エンジンを組み込むことで、
画面のテキスト情報を読み上げます。

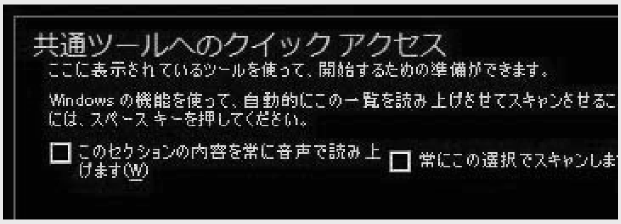
スクリーン キーボード P20-21

通常のキーボードの操作が難しい場合、
画面上のキーボードをマウスやスイッチなどで操作して
文字を入力することなどが可能です。
直接キーをクリックして選択するほか、
自動的にスキャンさせて選択するなど、
入力モードも選択できます。

画面上のキーボードをマウスやスイッチで操作

ハイ コントラスト P13-14

通常の画面の配色では、まぶしいなどの理由で
見にくい場合、画面の見やすさを調整できます。



画面の配色を見やすいものに設定

マウスの設定をします

マウス ポインタの大きさを変えるなど、マウスの詳細な設定を行います。 P24-25

マウス ポインタの色やサイズを設定

キーボードを使いやすくします P26-32

2 つ以上のキーを同時に押すことが難しい場合に有効な「固定キー機能」や
速いキー入力や繰り返しの入力を無視することで誤操作を減らせる
「フィルタキー機能」などを設定することができます。

サウンドの代替を設定します P33

サウンドの代わりに画面を点滅させたりすることができます。

タスクに集中 P34

読み取りや入力の設定を調節して
作業に集中できる環境をつくります。

コンピュータの簡単操作センターの概要

ログオン時にアクセシビリティ機能を利用する

1 ログオン画面の［コンピュータの簡単操作］アイコンをクリックします

ショートカット

ログオン画面でも「コンピュータの簡単操作」はショートカットで起動します。

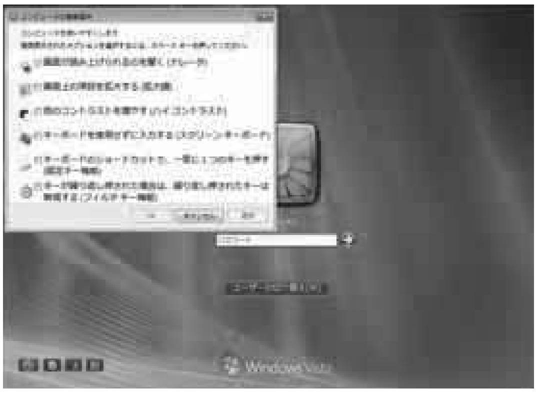
＋ U

Windows ロゴ キーを押しながら「U」キーを押す

※Windows XPでは、
ユーティリティ マネージャが起動します。

MEMO

Tab **キーを押して**
「コンピュータの簡単操作」アイコンに
フォーカスをあて、
Enter **キーで起動することもできます。**



2 **「コンピュータの簡単操作」**ウィンドウが現れます。
「ナレータ」「拡大鏡」「ハイ コントラスト」
「スクリーン キーボード」「固定キー」
「フィルタ キー」の 6 つの機能を設定できるので、
これらの機能を使ってログオンすることができます

「コンピュータの簡単操作」では
順番に機能がフォーカスされます。
目的の機能がフォーカスされているときに
スペース キーを押すことで、その機能を設定できます

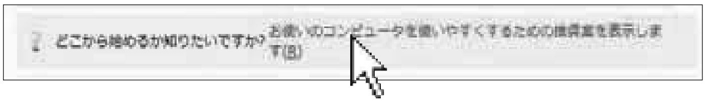
MEMO

ログオン画面で設定した
「コンピュータの簡単操作」の設定は、
ログオンするときのみ有効です。
ログオンした後は、コントロール パネルの
「コンピュータの簡単操作センター」の
設定が有効になります。

お使いのパソコンを使いやすくするための推奨案を提案

自分でどのような設定を行ったら良いかわからない場合は、
［お使いのコンピュータを使いやすくするための推奨案を表示します］をクリックして、
質問に答えていくことで、それぞれの方にあった
パソコンを使いやすくする設定をご提案します。

推奨案の設定

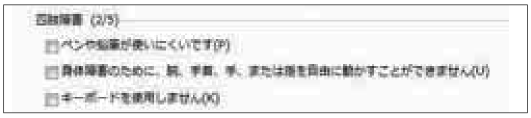


1 「コンピュータの簡単操作センター」の［お使いのコンピュータを使いやすくするための推奨案を表示します (R)］をクリック

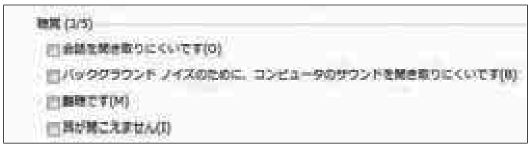
2 推奨案を提案するウィンドウが開きます。ここから視覚、四肢障害、聴覚、発声、認識力に関する質問にお答えいただきます

3 該当する項目のチェック ボックスをクリックしてチェック。
次へ(N) をクリックしてください

視覚

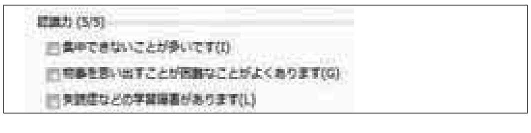


四肢障害



聴覚

発声

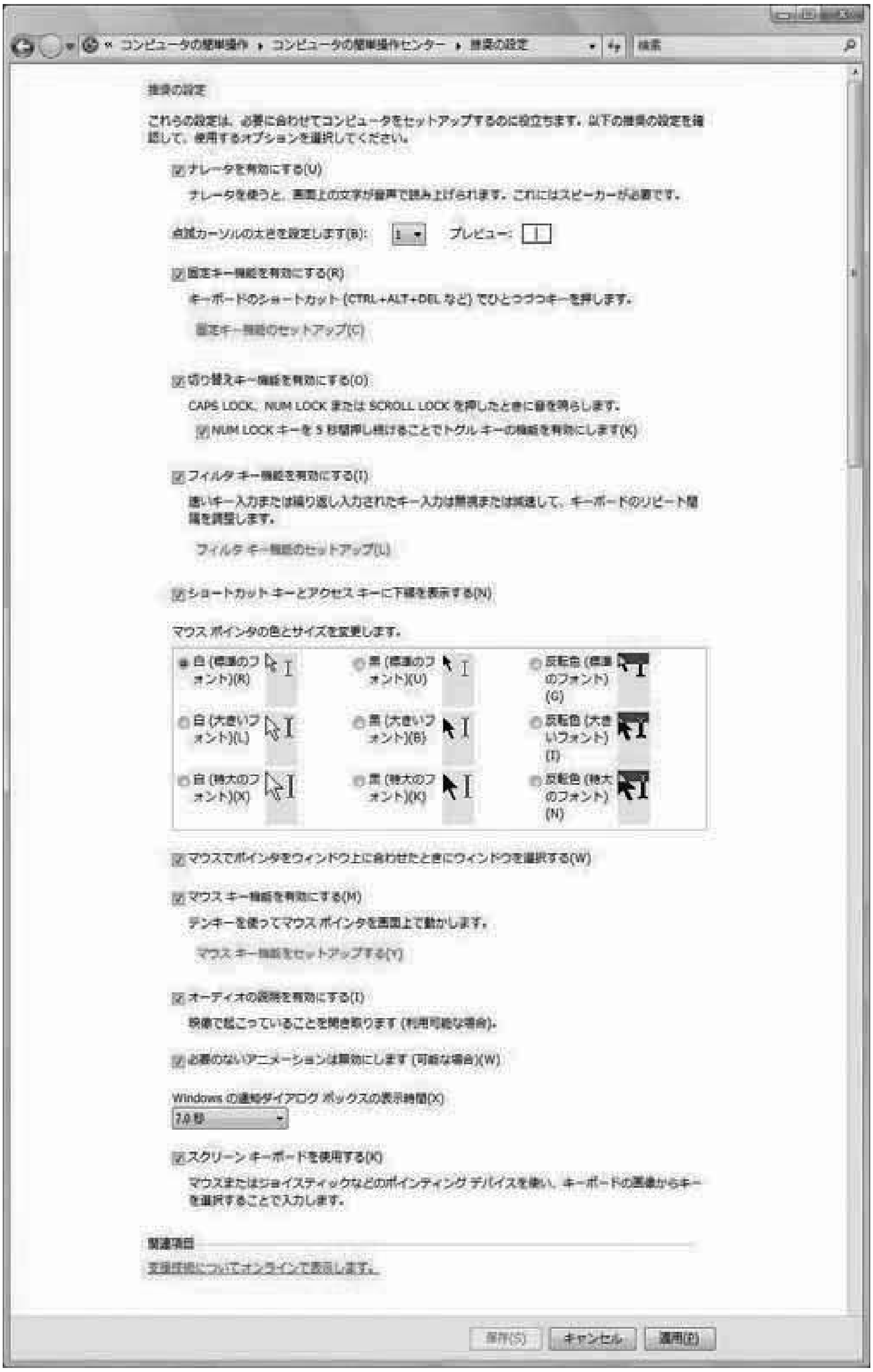


認識力

4 質問に答え終わったら
終了(O) をクリック。
推奨案が表示されます

推奨案の設定（つづき）

5 質問に対する回答から、パソコンを使う上で便利な機能や設定の推奨案が提案されます。
[適用(P)] をクリックすると、推奨された設定が有効になります

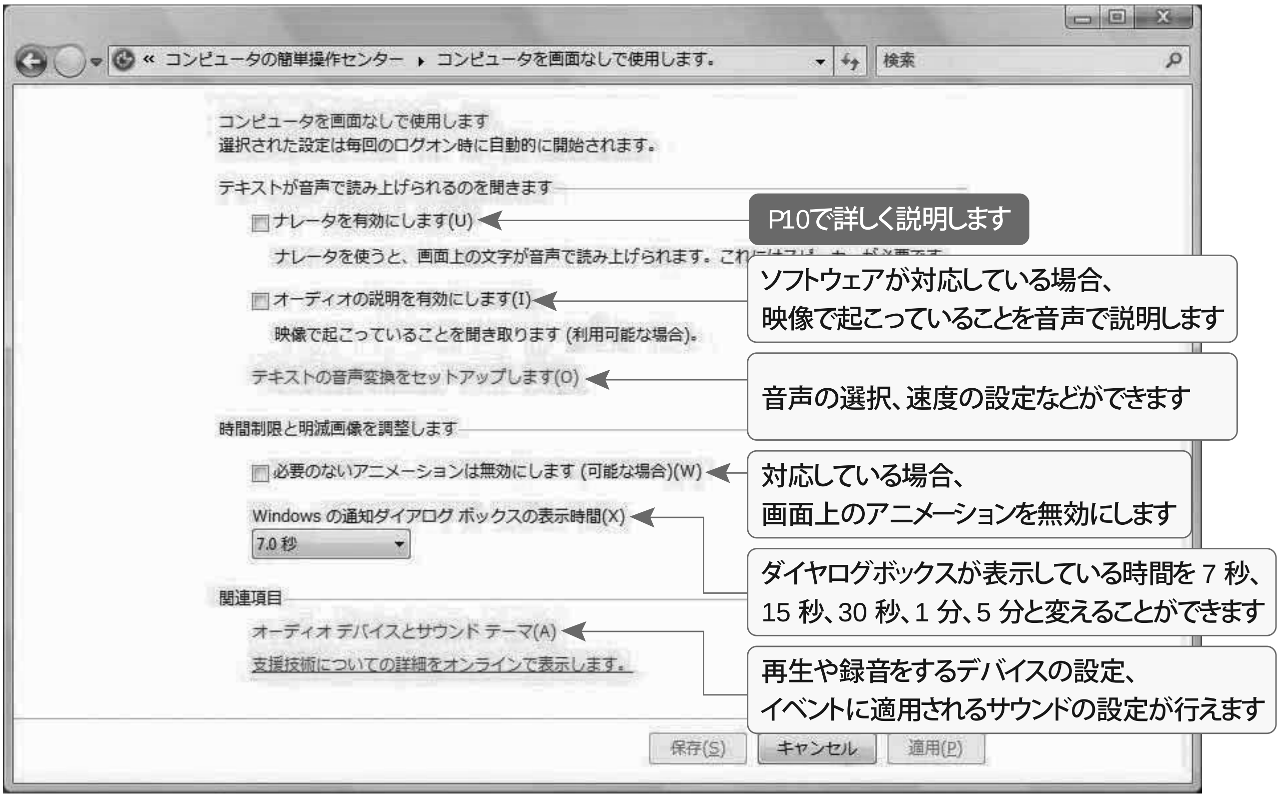


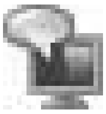
目的に応じてパソコンを使いやすくする設定を探索

パソコンを使いやすくする設定を、目的別に分類しました。
目的別に設定方法を詳しくご紹介します。

コンピュータを画面なしで使用します

ほとんど画面をみることができない弱視または全盲の方向けに、
パソコンを最適化します。

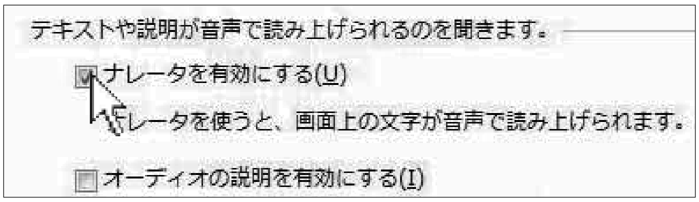




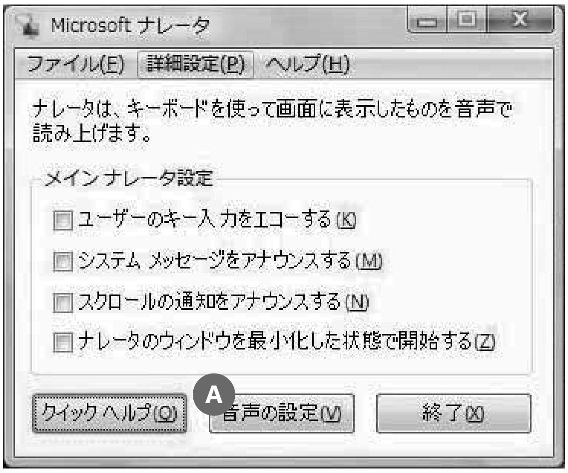
ナレータ

別途対応したスピーチエンジンを組み込むことで、入力した文字やWindows のコマンドなど画面上のテキスト情報を読み上げます。

ナレータの設定



1 「テキストが読み上げられるのを聞きます」の[ナレータを有効にする (U)]のチェック ボックスをチェックします



2 適用(P) をクリックすると、お使いの Windows と同じ言語のエンジンが必要というメッセージが現れます。OK をクリックするとナレータが起動し、設定の画面が現れます

入力したキーやエラーのメッセージを読み上げるかなどの設定を行います

A 音声の設定(V) をクリックすると、音声（対応しているエンジン）を選択したり、話す速度やボリュームなどを設定できます

ご注意

Windows Vistaは日本語のスピーチ エンジンを標準搭載していません。搭載しているスピーチ エンジン（Microsoft Anna）では日本語版の Windows の画面情報を読み上げることはできません。
ナレータを使用するには、あわせて対応しているエンジンをご利用いただく必要があります。

MEMO ナレータは「共通ツールへのクイック アクセス」からも設定できます。

“まったく見えない”方でもパソコンは使えます

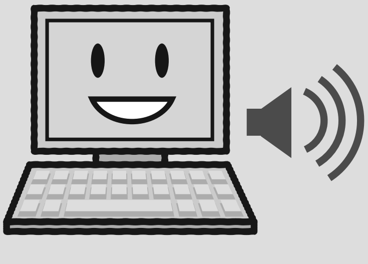
視覚に障害がありパソコンの画面がまったく見えない場合でも、
画面のテキスト情報を読み上げるソフトウェア（スクリーン リーダー）を用いることで、
パソコンを使うことができます。

Windows Vistaの「ナレータ」は、別途対応している音声エンジンを組み込むことで
画面のテキスト情報を読み上げます。また、市販のスクリーン リーダーを用いると、
さらに高機能に、自分の入力した文字の情報や
対応しているソフトウェアのコマンドなど画面のテキスト情報を読み上げるので、
パソコンの画面がまったく見えない方でもワープロで文書を作成したり、
メールのやりとりをしたり、ホームページを閲覧したりすることができるようになります。

ただ、操作に必要なすべての情報を音声で手に入れられるとは限らず、
スクリーン リーダーによっても違いがあります。
画面がまったく見えない方は、マウスを使うことができないので、
パソコンの操作はすべてキーボードを使います。
キーボードには通常「F」と「J」に印が付いていますが、
その他、よく使う「Enter」キーや「Windows ロゴ」キーに
印をつけて使いやすくする方も多くいます。

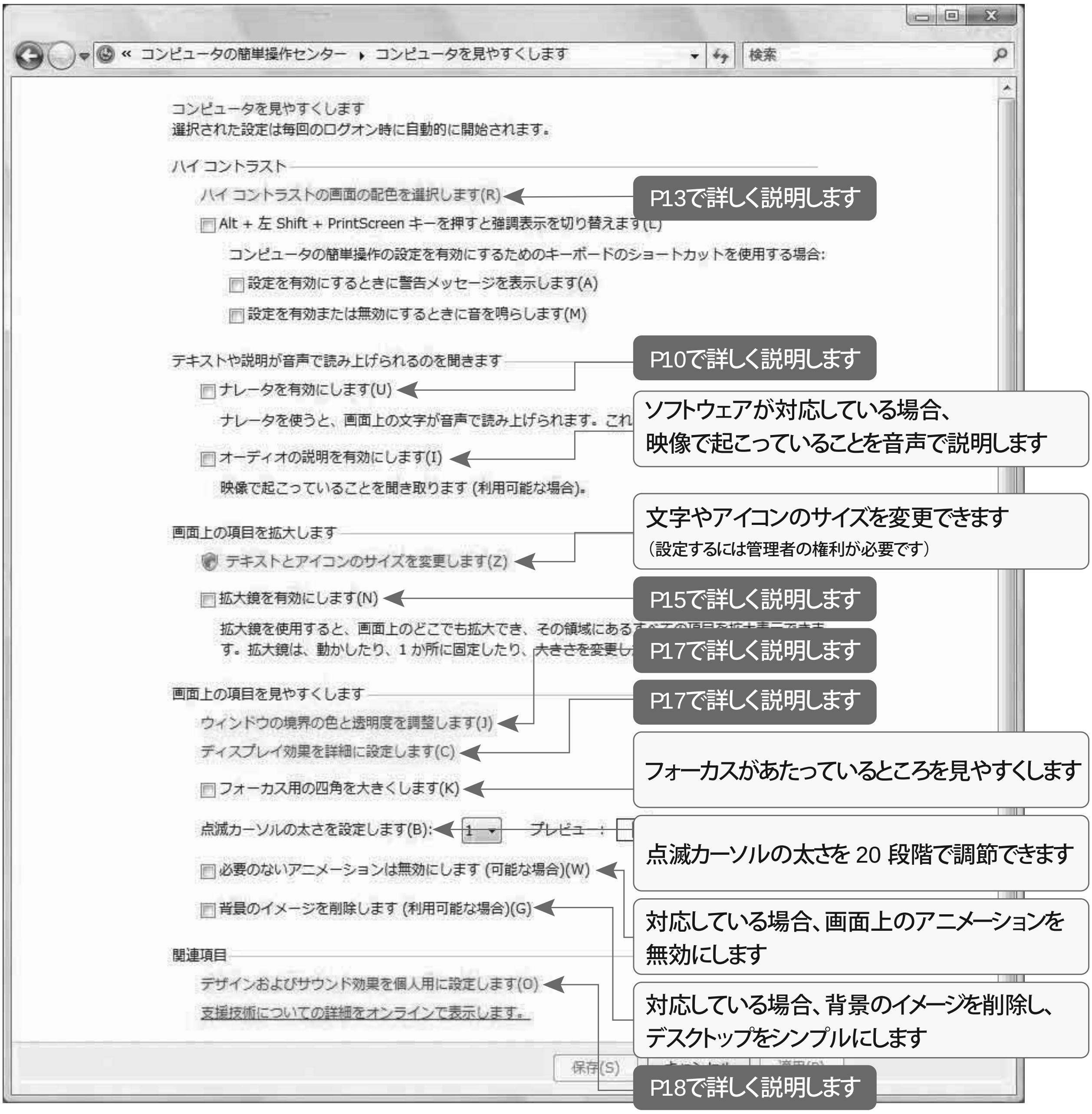
パソコンで点字を使うこともできます。
専用の点字キーボードをパソコンに接続して利用したり、
通常のキーボードを点字キーボードに見立てて点字を入力できるソフトウェアもあります。
点字ディスプレイと呼ばれる機器を使うと、画面のテキスト情報を点字で知ることができます。
画面の図の情報をピンの凹凸で表し、触ることで理解できる点図ディスプレイという機器もあります。
また、点字を出力する点字プリンタもありますので、
対応しているソフトウェアとあわせて、点字を紙に出力することもできます。

スクリーン リーダーは、「拡大すれば画面を見ることができても、
時間がかかりとても疲れてしまう」という方や、
「視覚に障害がなくても、眼から入る情報を理解するのが難しく、
耳から入る情報を理解しやすい」という方に有効なこともあります。



コンピュータを見やすくします

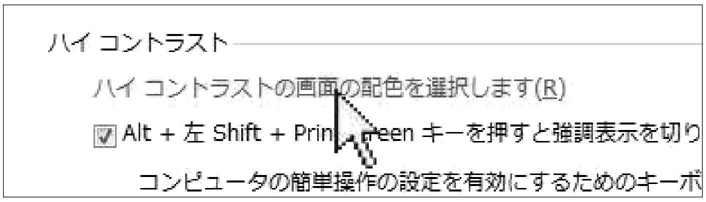
障害や加齢にともなう視力低下によって、
画面の文字やマウス ポインタなどが見えにくいことがあります。
ここでは文字を大きくする、画面の配色を変更するなど、
画面を見やすくするための設定を行います。



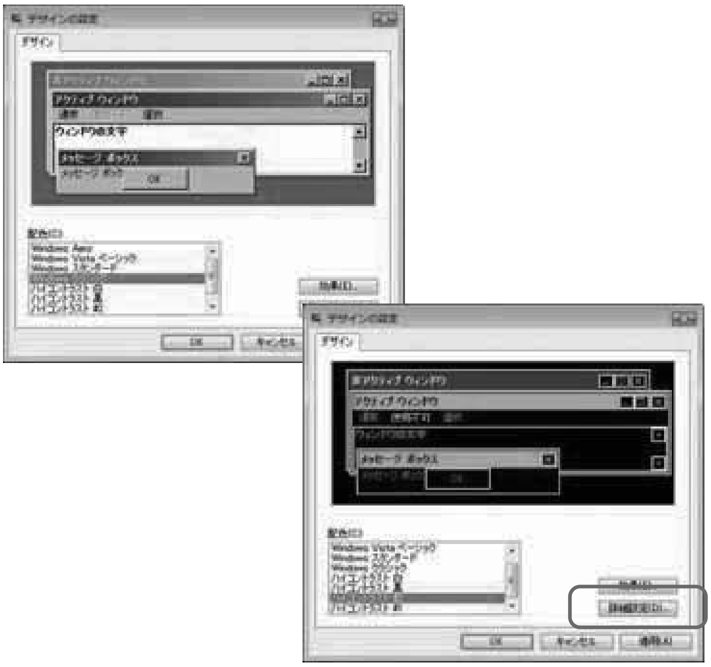
ハイ コントラスト

通常の配色では画面がまぶしいという場合など、
「ハイ コントラスト」を設定すると見やすくなることがあります。

ハイ コントラストの設定



1 「ハイ コントラスト」の［ハイ コントラストの画面の配色を選択します（R）］をクリックします



2 「デザインの設定」ウィンドウが表示されるので、配色の中から見やすそうな配色をクリックし、サンプル画面を確認

用意された配色以外の配色にしたい場合は 詳細設定(D)... をクリック。

タイトルバーや文字などそれぞれの配色を見やすいものに設定できます

ハイ コントラストの設定（つづき）

3 [OK] をクリックすると
選択したサンプル画面の配色で
画面が表示されます

MEMO **ハイ コントラストは「共通ツールへのクイック アクセス」からも設定できます。**

ショートカット

ハイ コントラスト画面はショートカットでも設定できます。

① [Alt] ＋ [Shift 左] ＋ [PrtScn]
Alt キーと Shift キー（左）と PrtScnキーを押す

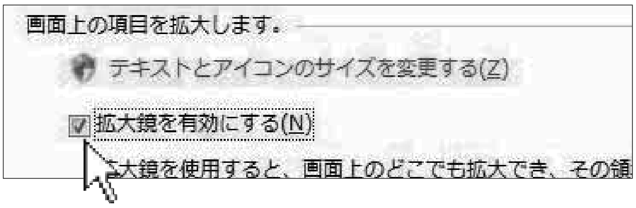
② 「ハイ コントラスト」ウィンドウが表示され
「ハイ コントラストを有効にしますか?」と質問されます。

③ [はい] を選択すると、ハイ コントラスト画面が設定されます。

拡大鏡

拡大鏡を使用すると、画面を虫眼鏡のように拡大して見ることができます。

拡大鏡のはじめ方



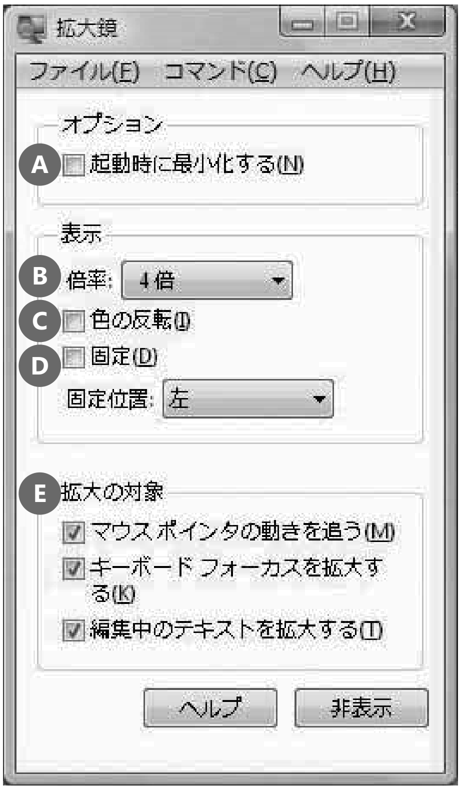
1 「画面上の項目を拡大します」の［拡大鏡を有効にする (N)］のチェック ボックスをチェック

2 適用(P) をクリック

3 拡大鏡が開始されます

拡大鏡の設定

より画面を見やすく調整するために拡大鏡も詳細の設定が行えます



A 起動時に最小化する

B 倍率
最大 16 倍まで拡大して表示することができます

C 色の反転
拡大鏡の中だけ画面の色を反転させます

D 固定
画面上の拡大鏡の位置を固定することができるので、作業の妨げになりません

E 拡大の対象
拡大する対象を、マウス ポインタが指している場所や編集中のテキストに変更することができます

拡大鏡の場所と大きさ

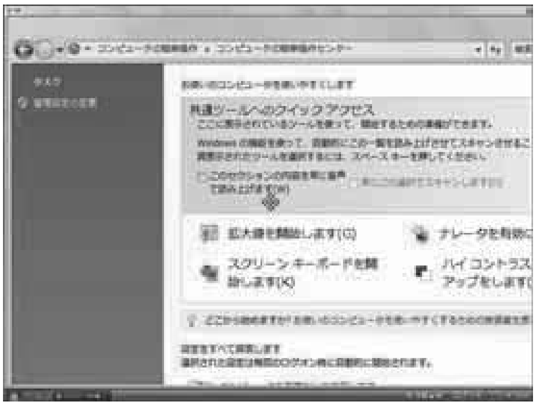
拡大鏡は見やすいように、お好みで上下左右に配置したり大きさを変えることができます

場所の移動

拡大鏡をドラッグして画面の上下左右の辺に
重ねるようにすると、
それぞれの位置に固定表示されます

大きさの変更

ウィンドウの大きさを変える動作と同様に、
拡大鏡の下、右斜め下のをドラッグします



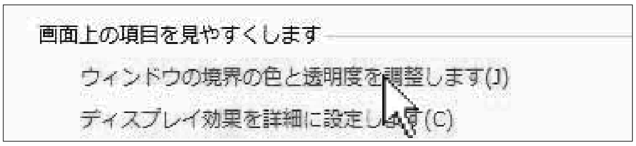
拡大鏡機能は全画面表示も可能です

MEMO　Windows XP で拡大可能な倍率は 9 倍までとなります。

MEMO　拡大鏡機能は「共通ツールへのクイック アクセス」からも設定できます。

画面上の項目を見やすくします

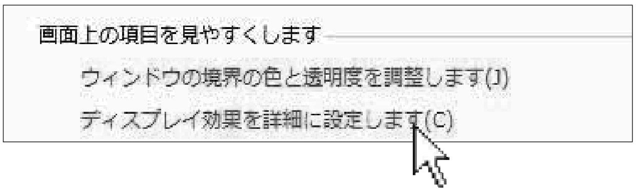
ウィンドウの境界の色と透明度を調整します



1 ［ウィンドウの縁の色と透明度を調整する（J）］をクリック

2 「ウィンドウの色とデザイン」ウィンドウが表示されるのでお好みに合わせて色を変えたり、透明度を変えたりできます

ディスプレイ効果を詳細に設定します



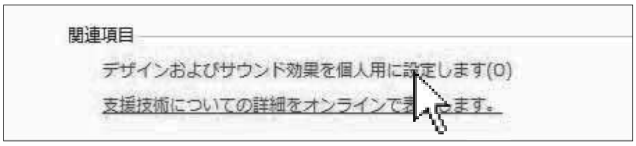
1 ［ディスプレイ効果を詳細に設定します（C）］をクリック

2 「デザインの設定」ウィンドウの［詳細設定(D)...］をクリック

ディスプレイ効果を詳細に設定します（つづき）

3 「デザインの詳細」ウィンドウで
タイトル バーを太くする、
フォントを大きくするなど、
指定する部分ごとの
細かい設定をすることができます

デザインなどの詳細

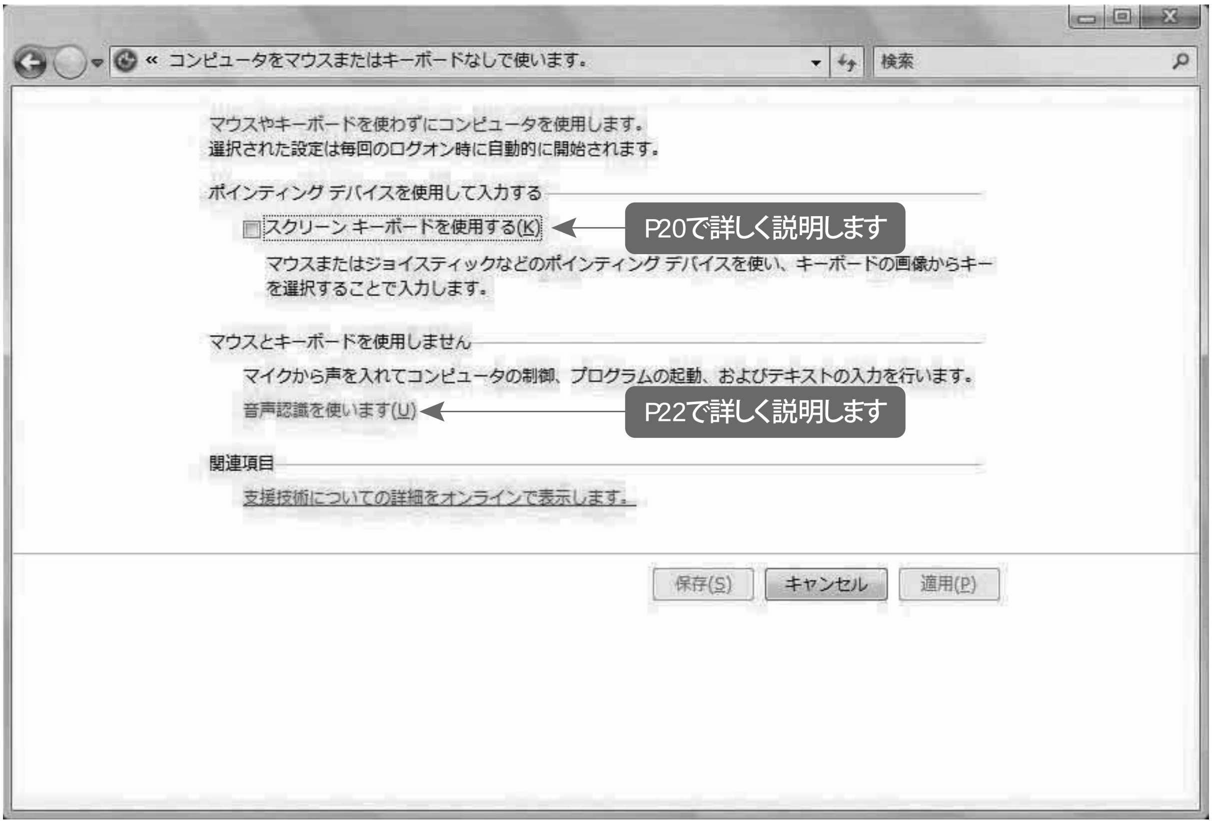


1 ［デザインおよびサウンド効果を
個人用に設定します（O）］をクリック

2 「コンピュータの簡単操作センター」
から、画面のデザインなどの
さまざまな詳細設定を行う画面に
ジャンプするので、簡単に好みの画面に
設定することができます

マウスやキーボードを使わずにコンピュータを使用します

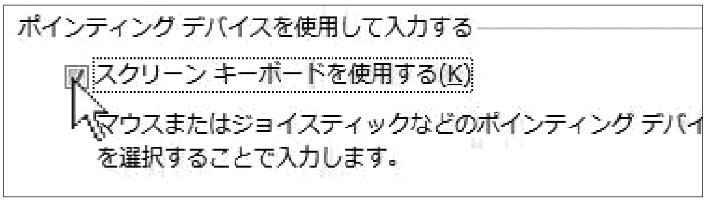
通常のマウスやキーボードに代わる入力デバイスを
セットアップして利用します。



スクリーン キーボード

標準的なキーボードを両手でスムーズに扱うことが難しい場合、
キーボードの 1 つのキーやマウスなどで文字を入力することができます。

スクリーン キーボードを使用する



1 「マウスやキーボードを使わずにコンピュータを使用します」の［スクリーン キーボードを使用する (K)］のチェック ボックスをチェックします

2 適用(P) をクリックするとスクリーン キーボードが起動します

スクリーン キーボードの設定

キーボードの種類、レイアウト、キーの数を選ぶことができます。

MEMO スクリーン キーボードは「共通ツールのクイック アクセス」からも設定できます。

ユーザーにあった使いやすい入力モードを選ぶことができます

A クリックして選択する

スクリーン キーボードのキーをクリックすると文字を入力できます

B 自動的に選択する

マウスまたはジョイスティックを使用してキーをポイントし、
あらかじめ設定した時間が経過するとポイントした文字が自動的に入力されます

C ジョイスティックまたはキーで選択する

スクリーン キーボード上のキーが設定した時間ごとにスキャンされるので、
ユーザーが任意のキーの上でジョイスティックやキーボードのキーを押すことにより、
文字を入力できます。
[詳細設定(A)...] をクリックすると、入力する機器の設定をすることができます

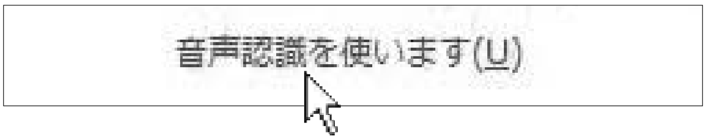
例えば、キーボードの Space キーしか押すことができなくても、任意の文字を入力できます

マウスとキーボードを使用しません

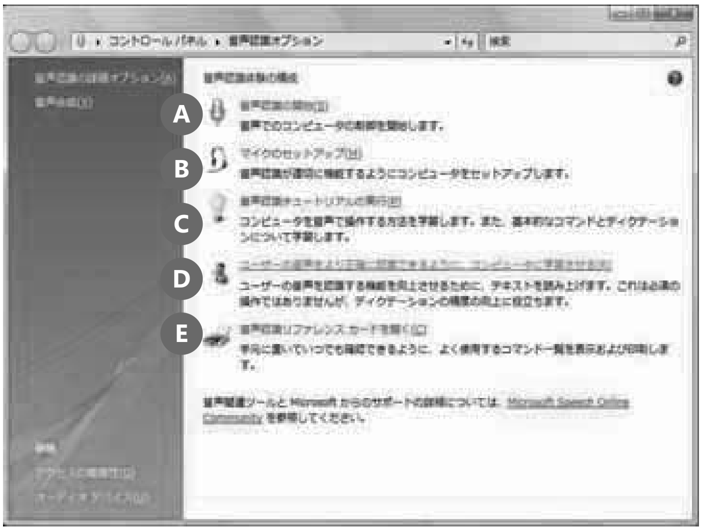
音声認識

音声を使用して、プログラムを起動する、メニューを開くなどの
コンピュータの操作や音声による文字入力をすることができます。

音声認識の設定



1 「マウスやキーボードを使わずにコンピュータを使用します」の［音声認識を使います（U）］をクリック



2 「音声認識オプション」画面が表示されます

マウスやキーボードを使わずにコンピュータを使用します

A 音声認識の開始
音声でのコンピュータの制御を開始します

B マイクのセットアップ
音声認識に使うマイク（別売）を選んでテストをします

C 音声認識チュートリアルの実行
コンピュータで音声認識のコマンドなどを学習します

D ユーザーの音声をより正確に認識できるように、コンピュータに学習させる
ユーザーの音声を認識する機能を向上させるために、コンピュータに学習させます

E 音声認識リファレンスカードを開く
よく使用するコマンド一覧を表示、印刷できます

音声認識のはじめ方

1 **「音声認識オプション」の**
「音声認識の開始（S）」をクリック

2 画面上にマイク ユーザー
インターフェイスが現れます。
「聞き取りを開始」と言うなどして
音声認識を開始させます

マイクに向かって入力したい文字や
コマンドを言います

メモ帳などに文字を入力することが
できます

「番号を表示」と声で指示すると
画面上に番号が表示されます。
番号を選んで「OK」と言うことで
その項目を実行できます

「マウス グリッド」と声で指示すると
画面上にグリッドが現れます。
目的の場所がある番号を言うと、
さらに、その番号内にグリッドが表示されていき、
デスクトップ上の目的の場所の
操作を行うことができます

マウスやキーボードを使わずにコンピュータを使用します

マウスを使いやすくします

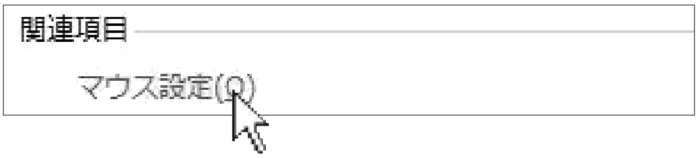
マウスの設定や、マウスを使いやすくするための設定を行います。

マウスを使いやすくします

マウス設定

マウスの詳細な設定を変更、調整することができます。

マウス設定



1 「マウスを使いやすくします」の「関連項目」から[マウス設定(O)]をクリックします

2 「マウスのプロパティ」ウィンドウが表示され さまざまなマウスの設定が行えます

A ボタン
左右ボタンの切り替えや
ダブル クリックの速度を調整できます

B ポインタ
マウス ポインタの色や形の変更や
カスタマイズができます

C ポインタ オプション
ポインタの速度や軌跡を
調整することができます

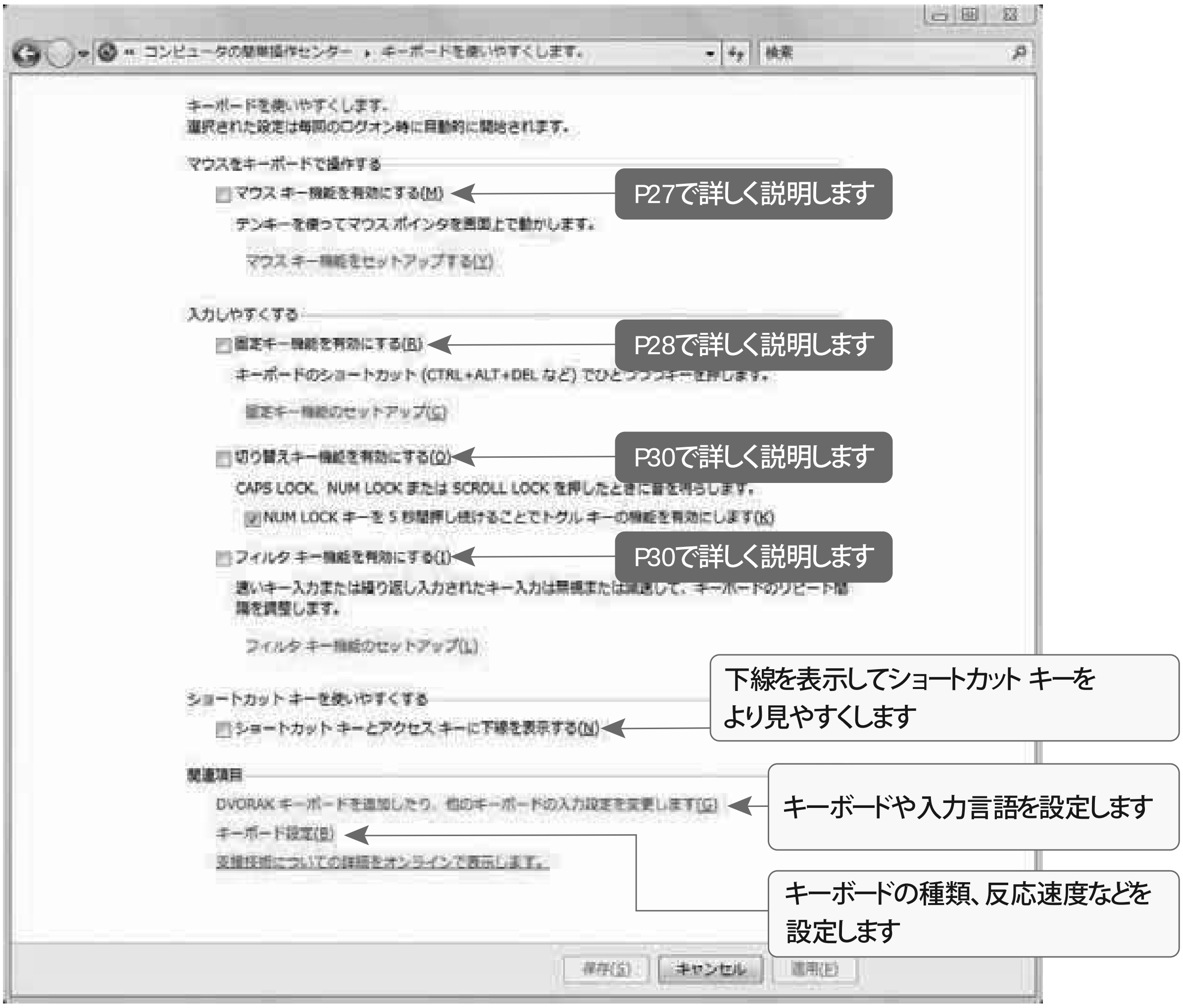
●ポインタの動く速さを調整
●ポインタの定位置を決定
●ポインタの描く軌跡を調整
●ポインタの現在位置を告知

D ホイール
ホイール付きマウスのホイールの挙動
を調整できます

E ハードウェア
マウスの種類を選択することができます

キーボードを使いやすくします

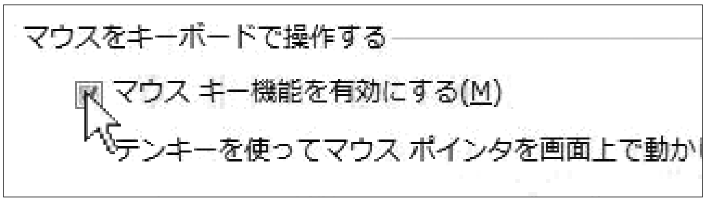
キーボードの設定や、入力しやすくするための設定を行います。



マウス キー

マヒが軽くキーボードは操作できても、不随意運動が大きいなどで
マウスの操作が難しい場合は「マウス キー」機能が便利です。

マウス キー機能のはじめ方



1 「マウスをキーボードで操作する」の［マウス キー機能を有効にする（M）］のチェックボックスをチェックします

2 ［適用(P)］をクリックするとマウス キーが有効になります

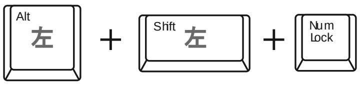
マウス キー機能の設定

1 「マウスをキーボードで操作する」の［マウス キー機能をセットアップする（Y）］をクリックします

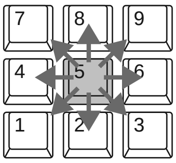
2 マウス キー機能のセットアップ画面が表示され、速度などが設定できます

ショートカット

マウス キーはショートカットでも設定できます。



Alt キー（左）と Shift キー（左）と Num Lock キーを押す



5 のキーを中心に、8 のキーを押すと上、2 のキーを押すと下にマウス ポインタを移動させることができます。
斜めの移動やクリック、ダブル クリックもできます

5:クリック　+:ダブル クリック
0:ドラッグ開始　.:ドロップ　ー:右ボタン選択
/:左ボタン選択

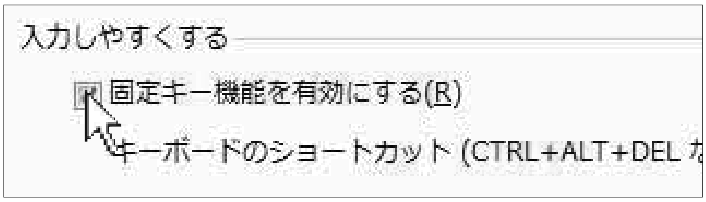
※テンキーのないキーボードでも、文字キーを使って同様にマウス ポインタを動かすことができます。

A ここをチェックしておくと、マウス キー機能が有効化されていることがタスク バーに表示されます

固定キー

ログ オンするために Ctrl キー、Alt キー、Delete キーを同時に押すなど、
Wi ndo ws では、複数のキーを同時に押す操作が求められる時があります。
しかし、2 つ以上のキーを同時に押すことができない場合は
「固定キー」機能が役に立ちます。

固定キー機能のはじめ方



1 「入力しやすくする」の
［固定キー機能を有効にする (R)］
のチェック ボックスをチェックします

2 適用(P) をクリックすると
固定キーが有効になります

固定キー機能の設定

1 「入力しやすくする」の
［固定キー機能のセットアップ (C)］
をクリックします

2 固定キー機能のセットアップ画面が
表示されます

ショート
カット

固定キーはショートカットでも設定できます。

① Shift ＋ Shift ＋ Shift ＋ Shift ＋ Shift

Shift キーを 5 回続けて押す

②「固定キー機能」ウィンドウが表示され
「固定キー機能を有効にしますか?」と質問されます。

③ [はい] を選択すると、固定キー機能が有効になります。

■オプション

オプション

C ☑ Ctrl、Alt、Shift、Windows ロゴ キーを 2 回続けて押すとそのキーをロックする(L)

D ☑ 2 つのキーを同時に押すことで固定キー機能を無効にします(O)

C チェック ボックスをチェックすると、
修飾キーと呼ばれる Ctrl キー、Alt キー、Shift キーや Windows ロゴ キーを 2 回続けて押すことで、
そのキーを常に押されている状態にすることができます

D キーボード上の 2 つのキーを同時に押すことで、「固定キー」機能をその場で解除することができます

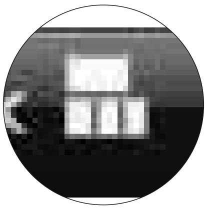
■通知

通知

☑ キーが押されたときに音を鳴らす(Y)

E ☑ 固定キー機能のアイコンをタスク バーに表示する(I)

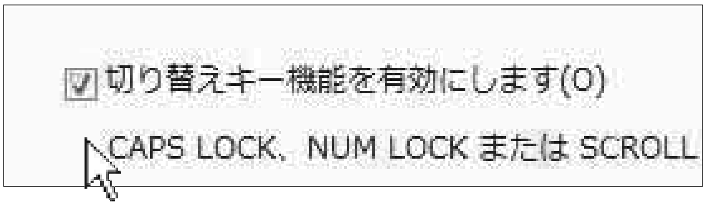
E 固定キー機能が有効化されていることをタスク バーに表示します



切り替えキー

Caps Lock、Num Lock または Scroll Lock を押したときに音を鳴らすことで、誤ったキー操作を防ぎます。

切り替えキー機能のはじめ方



1 「入力しやすくする」の［切り替えキー機能を有効にします (O)］のチェック ボックスをチェックします

2 適用(P) をクリックすると切り替えキーが有効になります

ショートカット

切り替えキーはショートカットでも設定できます。

①

Num Lock キーを 5 秒間押し続ける

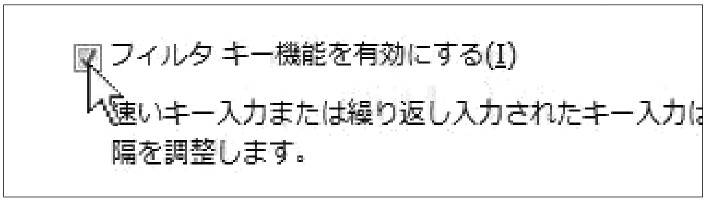
② 「切り替えキー機能」ウィンドウが表示され「切り替えキー機能を有効にしますか?」と質問されます。

③ [はい] を選択すると、切り替えキー機能が有効になります。

フィルタ キー

マヒがあるためにキーボードの上を滑るようにしてキーを打つ、不随意運動があるためにキーボードに誤って触れてしまうことがある場合などは「フィルタ キー」機能が有効です。

フィルタ キー機能のはじめ方



1 「入力しやすくする」の［フィルタ キー機能を有効にする (I)］のチェック ボックスをチェックします

2 適用(P) をクリックするとフィルタ キーが有効になります

フィルタ キー機能の設定

1 「入力しやすくする」の［フィルタ キー機能のセットアップ (L)］をクリックします

2 フィルタ キー機能のセットアップ画面が表示されます

ショートカット

フィルタ キーはショートカットでも設定できます。

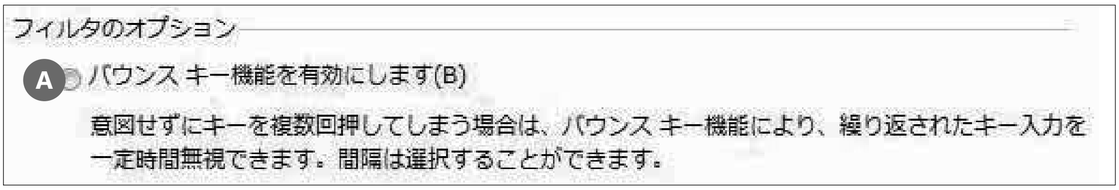
①

Shift キー（右）を 8 秒間押し続ける

②「フィルタ キー機能」ウィンドウが表示され
「フィルタ キー機能を有効にしますか?」と質問されます。

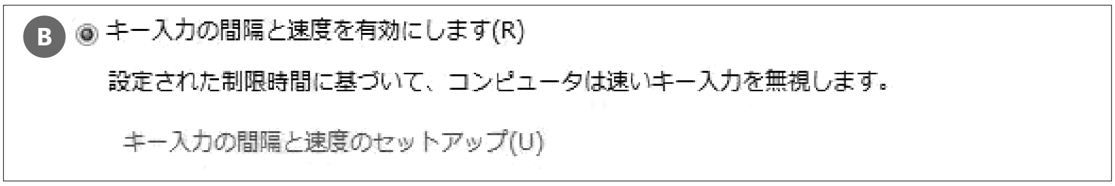
③［はい］を選択すると、フィルタ キー機能が有効になります。

■フィルタのオプション

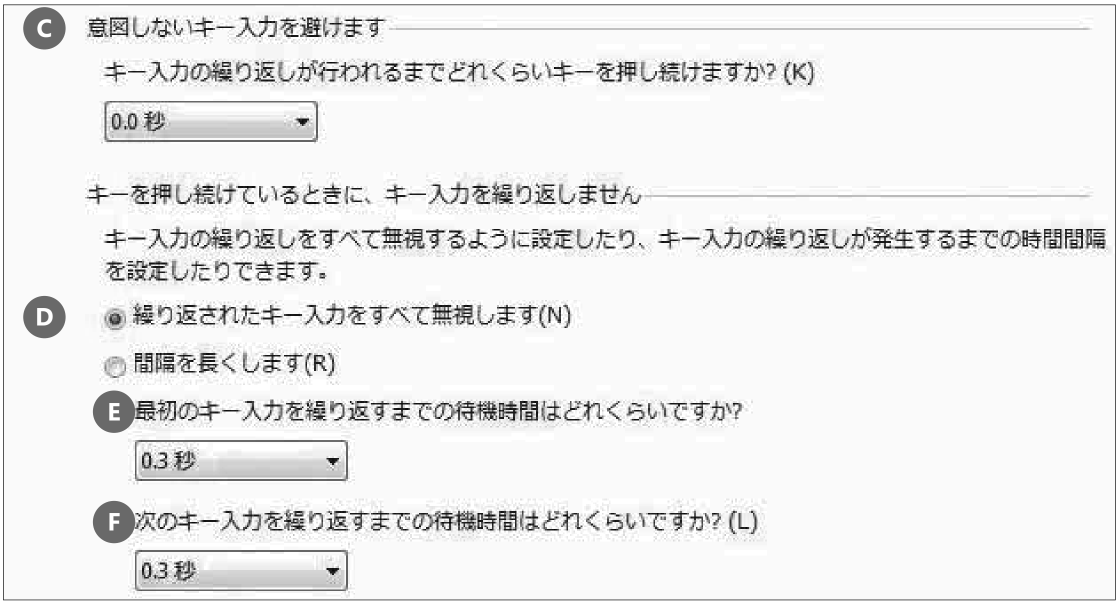


Ⓐ 繰り返し入力されたキーを設定した時間、無視します

フィルタ キー機能の設定(つづき)



B 速いキー入力を無視して入力が認識されるまでの時間などを
セット アップ画面で詳細に設定することができます



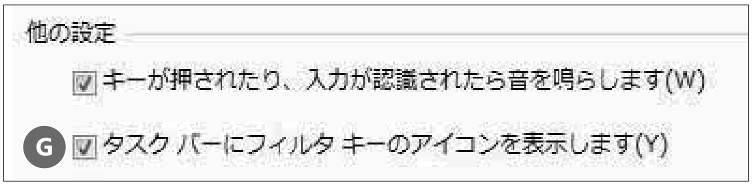
C キーを押してから入力と認識するまでの時間を設定します

D キーを押し続けても無視されて、最初の1文字だけが入力されます

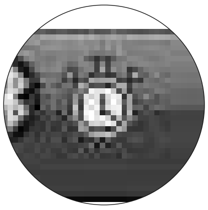
E キー リピートを開始するまでの時間(最初のキー入力を繰り返すまでの時間)を設定します

F リピート間隔(キー入力を繰り返すまでの時間)を設定します

■他の設定

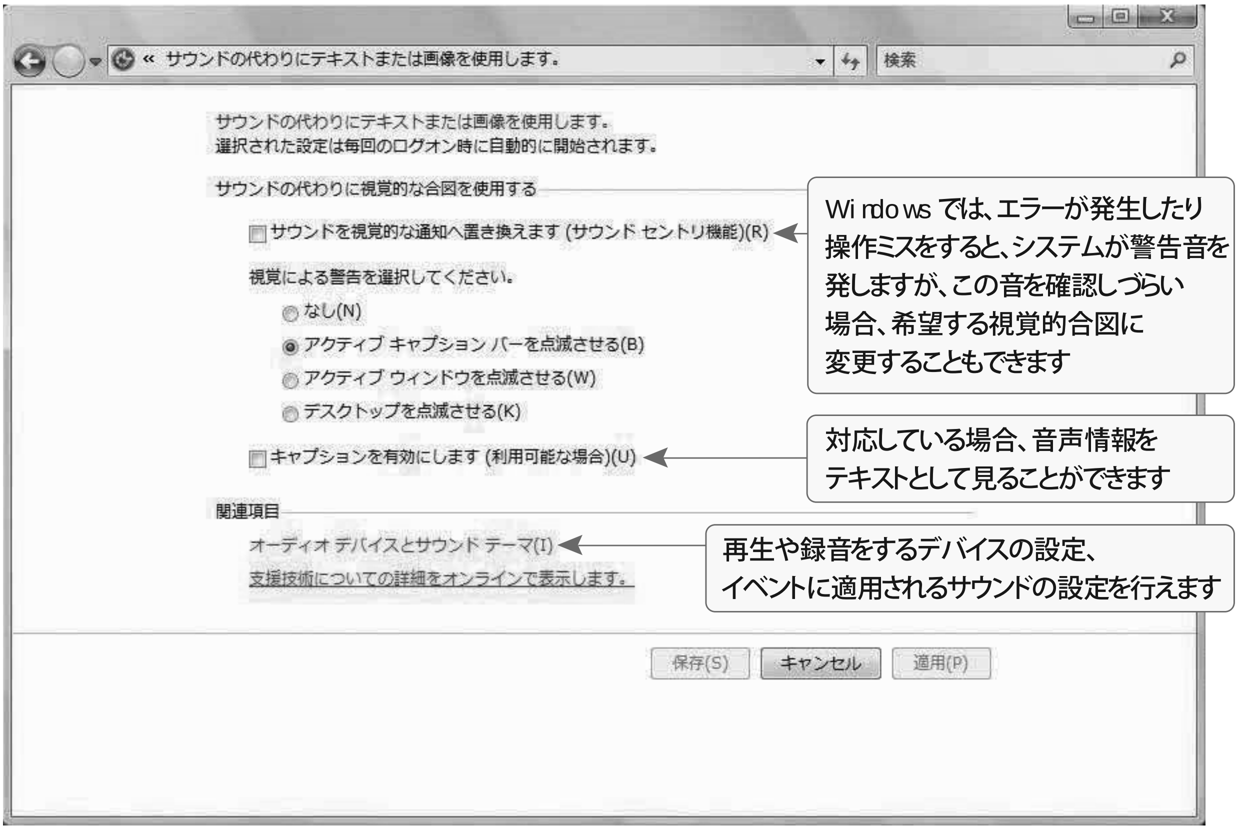


G フィルタ キー機能が有効化されていることをタスク バーに表示します



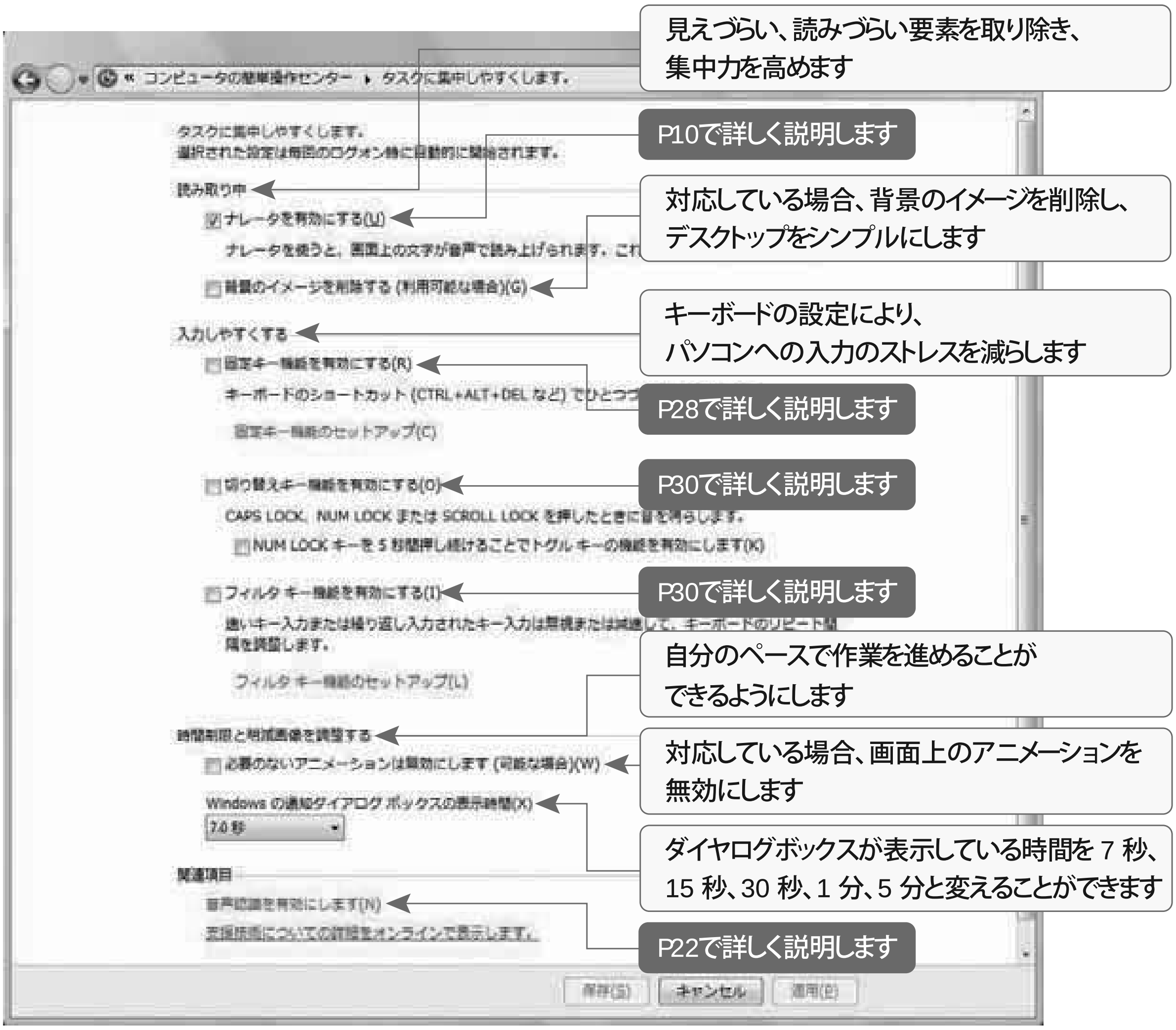
サウンドの代わりにテキストまたは画像を使用します

音が聞こえにくかったり、まったく聞こえない場合、
音声による情報を視覚的な情報にして表示することができます。



タスクに集中しやすくします

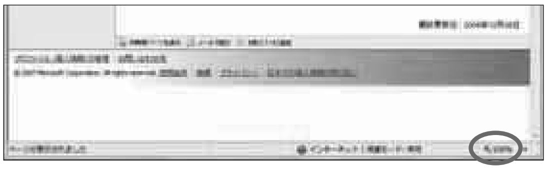
パソコンの操作に集中し、作業をスムーズに進められる
さまざまな機能を設定できます。



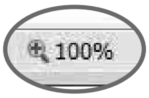
Webページを見やすくする

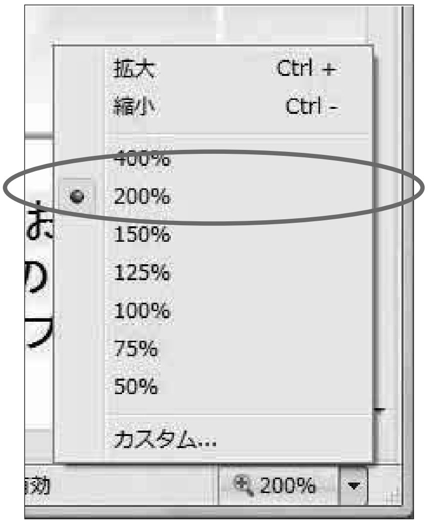
マイクロソフト インターネット エクスプローラ 7 では
Web ページをより見やすくするためのさまざまな設定が可能です。

Web ページ全体を拡大



1 インターネット エクスプローラ 7 の画面右下にある
虫眼鏡のアイコンをクリックします





2 表示されたメニューから、拡大したい倍率を選択します

ショートカット

**キーボードだけでも画面の拡大縮小を
実行することができます。**

拡大 Ctrl ＋ ＋

Ctrl キーを押しながら「＋」キーを押す

縮小 Ctrl ＋ －

Ctrl キーを押しながら「－」キーを押す

拡大のイメージ

標準（100%）

200% に拡大

Web ページを見やすくする

Ｗｅｂ ページの文字の大きさを変更

1 インターネット エクスプローラ 7 の画面右上方にある［ページ］ボタンをクリックします

2 表示されたメニューの［文字のサイズ］にマウス ポインタを合わせ、
追加表示されたメニューから
希望の文字の大きさを選びます。
文字の拡大縮小は、
画像やコントロールのサイズは元のままで、
文字の大きさだけを変更します

フォントの拡大

標準（中）

最大

Web ページの配色を設定

1 インターネット エクスプローラ 7 の画面右上方にある［ツール］ボタンをクリックします

2 表示されたメニューの［インターネット オプション］をクリックします

3 表示された「インターネット オプション」ウィンドウの［全般］タブをクリック。
ウィンドウ左下にある 色(O) をクリックします

4 表示された「色」設定ウィンドウで
Web ページを構成する文字列や背景、リンクなどの色を設定することができます

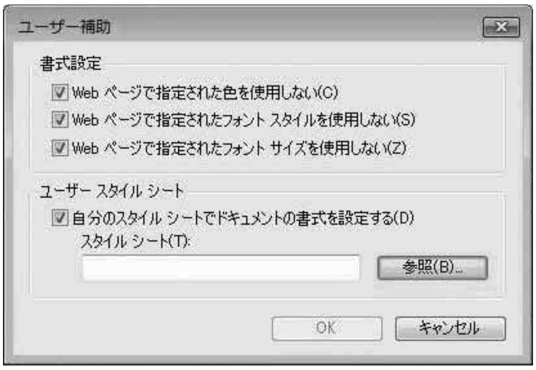
Web ページの文字の書体（フォント）を設定

1 上記配色の設定と同様に
「インターネット オプション」ウィンドウの［全般］タブの フォント(N) をクリックします

2 表示された「フォント」設定ウィンドウで
読みやすいフォントを設定できます

Web ページのアクセシビリティ機能を設定します

1 P37 と同様に「インターネット オプション」ウィンドウの［全般］タブの ユーザー補助(E) をクリックします



2 表示された「ユーザー補助」設定ウィンドウでWeb ページで指定されている色やフォント、文字サイズを使用するかどうかを選択することができます

詳細の設定

1 「インターネット オプション」ウィンドウの［詳細設定］タブを選ぶとインターネット エクスプローラ 7 に関するアクセシビリティ機能の詳細について設定することができます。

Windows のキーボード ショートカット集

Windows はキーボードだけの操作でも使うことができます。
視覚に障害があってマウスの使用が難しい方や、
マウスを使うよりも速く操作をしたい方には、ショートカットなど
キーボードでの操作が有効です。

目的	キー操作
スタート メニューの表示と非表示を切り替える	Windows ロゴ キー
ダイアログで次のオプションに移動する	Tab
ダイアログで前のオプションに移動する	Shift ＋ Tab
ダイアログ内の次のタブに移動する	Ctrl ＋ Tab
ダイアログ ボックスのオプションまたはボタンのコマンドを実行する	Enter
現在のタスクをキャンセルする	Esc
アクティブなオプションがチェック ボックスの場合、チェック ボックスのオン オフを切り替える	Space キー
戻る 1 階層上のフォルダを開く	Back Space
すべて選択する	Ctrl ＋A
コピーする	Ctrl ＋ C
貼り付け	Ctrl ＋ V
切り取り	Ctrl ＋ X
元に戻す	Ctrl ＋ Z
対応するメニューを実行する	メニュー内の下線付きの文字キー
使用中の項目を閉じる、または作業中のプログラムを終了する	Alt ＋ F4
作業中のウィンドウのショートカット メニューを開く	Alt ＋ Space キー
開いている項目を切り替える	Alt ＋ Tab
選択した項目のショートカット メニューを表示する	メニュー キー
［システム］を表示する	Windows ロゴ キー ＋Break
デスクトップを表示する	Windows ロゴ キー ＋ D
［コンピュータ］を表示する	Windows ロゴ キー ＋ E
ファイルまたはフォルダを検索する	Windows ロゴ キー ＋ F
［ファイル名を指定して実行］ダイアログ ボックスを開く	Windows ロゴ キー ＋ R
［コンピュータの簡単操作センター］を開く	Windows ロゴ キー ＋ U
ハイコントラストのオンとオフを切り替える	左 Alt ＋左 Shift ＋ Print Screen
マウス キー機能のオンとオフを切り替える	左 Alt ＋左 Shift ＋ Num Lock
固定キー機能のオンとオフを切り替える	Shift キーを 5 回押す
切り替えキー機能のオンとオフを切り替える	Num Lock キーを 5 秒間押す
フィルタ キー機能のオンとオフを切り替える	右 Shift キーを 8 秒間押す

資　料　編

②社会福祉法人プロップ・ステーションについて

「Challenged を 納税者にできる日本」

これが、私たちのキャッチフレーズ！！

社会福祉法人 プロップ・ステーション
理事長　竹中　ナミ

みなさん、こんにちは、ナミねぇです！

Challenged（ チャレンジド） という言葉は「障害を持つ人」を表す新しい米語「the challenged」を語源とし、「挑戦」という使命、課題あるいはチャンスを与えられた人という意味を持っています。障害をマイナスとのみ捉えるのでなく、障害を持つゆえに体験する様々な事象を自分自身のため、あるいは社会のため、ポジティブに生かして行こうという想いを込め、プロップ・ステーションが提唱している呼称です。

プロップは、コンピュータネットワークを活用してchallenged（チャレンジド：障害を持つ人）の自立と社会参画、とりわけ就労の促進を目標に活動を続けています。

障害を持つ人は日本において、チャンスより保護の必要な人たちと位置づけられてきました。でも今これは、本当に正しいのでしょうか？

超高齢化といわれる時代を迎え、高度なケアを必要とする人たちの人口比率が高まる中、働く意欲を持つ人が〝チャレンジドであれ、女性であれ、高齢者であれ〟就労のチャンスを得て、社会参画や納税というかたちで「支える側」に回ることの出来る社会システム。そういうシステムの構築が、これからの日本には必要なのではないでしょうか。とくにバリアーの大きいチャレンジドの就労における様々な障壁を取り除く知恵や努力は、チャレンジドのみならず、多くの人たちにとって、「自己実現可能な未来」への道を切り拓くのではないかと思います。

プロップでは、そのための手段としてコンピュータに着目し、「コンピュータネットワークを活用した在宅ワーク」を含む広範な就労の場の創出に向け、産・官・政・学・民・メディアのすべての分野の人たちと連携しながら、目標に向かって進んでいます。

生まれつきであれ、事故や病気、加齢が原因であれ、全ての人は「障害をもつこと」に無関係で生きて行くことはできません。ケアの必要な時には適切なケアを、働く意欲のある時には就労のチャンスが得られるという柔軟な社会システムを生み出すことこそが、今わたしたち一人一人に突きつけられた課題ではないかと思います。プロップは多くの人たちと共に、この課題に果敢に挑戦しています。

すべての人が持てる力を発揮し、支え合って構築する「ユニバーサル社会」の実現をめざして！！

● ホームページ　http://www.prop.or.jp/　　● お問い合わせE-mail　prop@prop.or.jp

プロップの活動の詳細を、ぜひホームページでご覧ください。

● プロップ・ステーション神戸本部
〒658-0032
神戸市東灘区向洋町中6-9
神戸ファッションマート6E-13
TEL 078-845-2263　FAX 078-845-2918

● プロップ・ステーション東京オフィス
〒100-0014
東京都千代田区永田町2丁目14-3
赤坂東急ビル5階
TEL03-5512-0888　FAX 03-5512-0880

社会福祉法人プロップ・ステーションについて

● 活動の現状を公式サイトでリアルタイムに情報発信

チャレンジドの編集員たちが、活動の現状とチャレンジドを取り巻く社会状況、ユニバーサル社会実現に向けた動きなどを、公式サイトでリアルタイムに編集・発信しています。 竹中ナミ（ナミねぇ）からの情報発信は「ナミねぇの部屋」でご覧下さい。メールマガジン『メール de ナミねぇ』も月2回発行しています。

＊プロップ・ステーション公式サイト　http://www.prop.or.jp/
＊ナミねぇの部屋　http://www.prop.or.jp/namis_room/

● 相談事業と連絡調整

チャレンジドの自立と就労に関するご相談をE-mail、面談、電話、FAX などでお受けします。また、福祉関係団体、医療・リハビリ関係機関、行政、NPO、企業など、各機関との連絡調整をいたします。

プロップでは、面談や電話、FAX だけでなくインターネットのE-mail を活用しての「相談事業」も行っています。外出困難度の高いチャレンジドにとって、E-mail は「コミュニケーション」「社会参画」「在宅ワーク」など様々な場面で有効に活用され始めていますが、「相談事業」にも重要なツールとなっています。

相談機関に足を運ぶことなく、しかも距離や時間を気にせずに自分の悩みや相談事を、書き・送ることのできるE-mail は、手紙、電話、FAX あるいは面談による相談に、家族や第三者の手を借りなければならないチャレンジドの場合、特にプライバシーを護りながら相談を持ちかけられるツールでもあります。

相談を受けたプロップも、緊急度の高い場合は「即刻」レスポンスを返すことも可能です。また、視聴覚障害のチャレンジドとも、点字や手話が出来なくてもコミュニケーションをとることができるなど、まさに「不可能を可能にする」ツールといえるでしょう。

最近では、特に難しい操作をしなくてもE-mail が使えるパソコンも発売されており、チャレンジドの自己表現、自己実現へむけた第一歩を支援するのがE-mail といっても過言ではありません。

プロップへのご相談は、チャレンジドからだけでなく、家族、ボランティア、医療や教育機関に従事する方、企業の人事担当者のほか、福祉事務所・職安など行政機関からのご相談も増えています。私たちは、社福プロップの活動の柱である「相談事業」が、多くの方々にますます活用して戴けるよう、努力を続けたいと思います。

＊メールアドレス　prop@prop.or.jp

● コンピュータセミナーの開催

チャレンジドと高齢者と一般の方を対象にしたセミナーを開催しています。講師はすべて、プロップでスキルを磨きプロになったチャレンジドはじめ、一流のエンジニア、クリエイタが務めます。通って勉強する教室形式と、在宅で勉強するオンライン（インターネットを使う）形式があります。

● フォーラム、シンポジウムの開催

産官政学民の広範な人たちが集う「Challenged Japan Forum国際会議」を中心に、自立と社会参画と就労に関するフォーラムやシンポジウムを開催しています。アクセシブルなホームページ制作者を顕彰する「アックゼロヨン・アワード」も開催しています。

● 在宅ワーク推進に関する事業

チャレンジドが誇りを持って働けるよう、産・官・学からの仕事をコーディネイトする、インターミディアリー機能をはたします

プロップ・ステーションの沿革

１９９１年　５月	チャレンジドの自立支援組織プロップ・ステーション（任意組織）設立 パソコン通信を使った活動を開始
１９９２年　４月	全国の重度障害者を対象に「チャレンジドの就労意識アンケート」を実施 アンケートの結果、回答を寄せたチャレンジドの8割が就労意欲を持ち、コンピュータへの期待感が高いということが明らかとなり、チャレンジドの就労に向けたコンピュータセミナーを開始
１９９４年　７月	日本の福祉団体として始めてインターネットのドメイン（prop.or.jp）を取得
１９９５年　１月１７日	阪神淡路大震災が起きる。コンピュータネットワークとインターネットの重要性を痛感
１９９５年　　春	パソコン通信網をインターネットに接続
１９９５年　８月	第1回チャレンジド・ジャパン・フォーラムを東京で開催
１９９６年１１月	第2回チャレンジド・ジャパン・フォーラムを大阪で開催
１９９７年　１月	プロップ神戸プロジェクト開始。活動拠点を大阪と神戸に置く
１９９７年　７月	第3回チャレンジド・ジャパン・フォーラムを東京で開催
１９９７年１０月	インターネット上でのセミナーを開始
１９９８年　８月	第4回チャレンジド・ジャパン・フォーラム国際会議を神戸で開催
１９９８年　９月	３日　コンピュータを活用して全国の障害者を支援する厚生大臣認可第2種社会福祉法人となる
１９９９年　４月	社会福祉法人化記念シンポジウム開催
１９９９年　８月	第5回チャレンジド・ジャパン・フォーラムin 宮城を仙台で開催
１９９９年１０月	竹中ナミ「エイボン女性年度賞・教育賞」を受賞
２０００年　１月	大阪府内の全養護学校の情報教育支援を開始。(2002年3月末まで)
２０００年　５月	初めてのオリジナルCD-ROM「おもいおもいのe-レター」発行
２０００年　８月	第6回チャレンジド・ジャパン・フォーラム2000日米会議を東京で開催
２００１年　４月	ホームページ上で、オンラインによる「チャレンジド在宅ワーク」のコーディネイトを開始
２００１年１１月	第7回チャレンジド・ジャパン・フォーラム(CJF)2001国際会議 in みえ（スペイン村にて）
２００２年　２月	与党プロジェクト「ユニバーサル社会の形成促進プロジェクト・チーム～チャレンジドを納税者にできる日本～」発足、竹中ナミ専任講師に就任
２００２年　５月	（神戸市・プロップ共催 ）Ｌｅｔ'ｓ ユニバーサルシティ ＫＯＢＥ開催
２００２年　８月	第8回 チャレンジド・ジャパン・フォーラム 2002　in　いわて　岩手県 盛岡市にて開催
２００２年１０月	竹中ナミ「総務大臣賞個人表彰」受賞
２００３年　８月	第9回チャレンジド・ジャパン・フォーラム 2003 国際会議 in ちば　幕張メッセにて開催
２００４年　９月	Ac+C'04（アック・ゼロヨン）東京簡易保険会館ゆうぽうと にて開催
２００５年　８月	第１０回チャレンジド・ジャパン・フォーラム 2005 国際会議 in HYOGO／KOBE 神戸ファッションマートにて開催
２００６年　７月	第１１回チャレンジド・ジャパン・フォーラム 2006 国際会議 in TOKYO 東京ビッグサイトにて開催
２００６年　８月	障害者就労支援　京都府ＩＴスキルアップ研修（京都府庁内にて開催）を受託
２００６年１０月	アックゼロヨン・アワード 東京国際フォーラムにて開催
２００７年　２月	厚生労働省にて、チャレンジドがTV会議システムで講師を努める「遠隔ＩＴセミナー」開催
２００８年　３月	「ユニバーサル社会の実現を目指すシンポジウム」　開催
２００８年　６月	プロップ・ステーション主催　神戸スウィーツ・コンソーシアム（ＫＳＣ）発足
２００８年１０月	プロップ・ステーション主催　レーナ・マリア・コンサート開催
２００８年１０月	プロップ東京オフィスにて「チャレンジド就労支援ＩＣＴセミナー」開始
２００９年　３月	竹中ナミ　米国大使館より「勇気ある日本女性賞」を受賞

プロップ・ステーションをご支援ください！

運営に行政補助のないプロップ・ステーションは、ミッションに共感下さる個人・団体・法人の皆様のご支援で活動を続けています。あなたもぜひ「ご支援の輪」にご参画下さい。詳しくはプロップ・ステーションのホームページ内「ご支援のお願い」（ http://www.prop.or.jp/about/contribution.html ）をご参照ください。

＜ご支援、ご協賛金振込口座＞

銀行口座：　三井住友銀行 住吉支店　普通口座　3658354　名義：社会福祉法人プロップ・ステーション

お手数ですがお振り込みの前に必ずお電話、メール、またはFAX（078-845-2918）にてご連絡をお願いします。ご連絡なき場合は、領収書等の発行ができず匿名による寄付の扱いとなる場合があります。

「私たちはプロップ・ステーションの活動に賛同し、支援しています。」

あなたも ぜひプロップの輪に！！

（敬称略：五十音順）

浅野　史郎
慶應義塾大学教授
元 宮城県知事

麻生　太郎
前 内閣総理大臣
衆議院議員

石破　茂
衆議院議員
ユニバーサル社会
推進議員連盟会長

井戸　敏三
兵庫県知事

岩田　弘三
㈱ロック・フィールド
代表取締役社長

牛尾　治朗
ウシオ電機会長
元経済同友会代表幹事
（財）日本生産性本部会長

大平　光代
弁護士
ダウン症の愛娘
「悠ちゃん」と

尾辻　秀久
参議院議員
元 厚生労働大臣

金子　育容
慶應義塾大学
大学院教授

金丸　恭文
フューチャーアキテクト㈱
代表取締役会長

川勝　平太
静岡県知事

川上　哲郎
住友電気工業㈱相談役
元 関西経済連合会会長

北川　正恭
「新しい日本をつくる国民会議」（21 世紀臨調）代表
元 三重県知事

清原　慶子
三鷹市長

黒岩　祐治
キャスター

坂村　健
東京大学大学院情報学環
学際情報学府 教授

櫻井　よし子
ジャーナリスト

潮谷　義子
前 熊本県知事

鈴木　寛
文部科学副大臣
参議院議員

須藤　修
東京大学大学院情報学環
教授

ダイナー・コーエン
米国防総省
コンピュータ電子調整
プログラム（CAP）理事長

竹村　健一

手嶋　雅夫
ティー・アンド・ティー(株)
代表取締役社長

中野　秀男
大阪市立大学学術情報
総合センター所長

永吉　一郎
(株)神戸デジタル・ラボ
代表取締役社長

成毛　眞
(株)インスパイア
ファウンダー
元マイクロソフト(株)社長

西室　泰三
(株)東京証券取引所
取締役会長
(株)東芝相談役

野田　聖子
衆議院議員
前 消費者行政推進
担当大臣

鳩山　由紀夫
内閣総理大臣

浜四津　敏子
参議院議員

原口　一博
総務大臣
衆議院議員

ビル・ゲイツ
マイクロソフト米国本社会長
ビル・アンド・メリンダ・
ゲイツ財団 共同会長

古川　康
佐賀県知事

増田　寛也
元 総務大臣
元 岩手県知事

松井　孝治
内閣官房副長官
参議院議員

三村　明夫
新日本製鐵(株)
代表取締役会長

矢崎　和彦
(株)フェリシモ
代表取締役社長

安延　申
フューチャーアキテクト(株)
代表取締役社長

矢田　立郎
神戸市長

山口　なつお
参議院議員

山田　啓二
京都府知事

渡邉　恒夫
(株)読売新聞グループ本社
代表取締役会長・主筆

竹中　ナミ　　プロフィール

氏　　名　　　　竹中　ナミ（社会福祉法人プロップ・ステーション　理事長）
ニックネーム　　ナミねぇ
生年月日　　　　１９４８年１０月８日（神戸市生まれ）
学　　歴　　　　中卒（神戸市立本山中学校卒業）
ホームページ　　http://www.prop.or.jp　　　E-mail　　nami@prop.or.jp

活 動 歴

重症心身障害児の長女（現在 ３６歳）を授かったことから、日々の療育のかたわら障害児医療・福祉・教育について独学し、challenged（障害を持つ人達）の自立と社会参加を目指して、活動を続けてきました。＊手話通訳　＊視覚障害者ガイド　＊重度身体障害者施設での介助・介護　＊おもちゃライブラリーの運営　＊痴呆症（認知症）の方のデイケア　＊障害者自立支援組織事務局長　などのボランティア活動を経て、1991 年５月、任意団体プロップ・ステーションを設立。‘９８年９月、日本で唯一の ICT を使ったチャレンジドの自立支援組織として、厚生大臣認可の社会福祉法人格を取得。本部を神戸市内に置き、理事長に選任されました。長女は現在、兵庫県小野市にある国立病院機構兵庫青野原病院の重症棟に入院しており、病棟の皆さんの温かい看護を受けて過ごしています。私は病棟の皆さんはじめ、支援を下さる多くの方々に感謝しつつ、プロップの活動に励む毎日です。

委員、講師など

総務省：「光ブロードバンドの活用方策検討チーム」構成員（2009 年 11 月就任）
内閣官房：雇用戦略対話に出席（2009 年 11 月）
内閣官房：経済危機克服のための「有識者会合」に出席（2009 年３月）
内閣官房：社会保障国民会議委員（2008 年１月就任）
内閣官房：成長力底上げ戦略推進円卓会議委員（2007 年３月就任）
内閣府：再チャレンジ支援功労者表彰選考委員（2007 年３月就任）
厚生労働省：介護保険の被保険者・受給者範囲に関する有識者会議委員（2006 年２月就任）
衆議院：厚生労働委員会　参考人（2005 年５月 19 日）
内閣府：中央障害者施策推進協議会委員（2005 年５月就任）
財務省：財政制度等審議会委員（2001 年１月就任）
衆議院：予算委員会 公聴会 公述人（2004 年２月 26 日）
参議院：国民生活・経済の調査会 参考人（2004 年３月 10 日）
国土交通省：自律移動支援プロジェクト　スーパーバイザー（2004 年３月就任）
２１世紀臨調（新しい日本をつくる国民会議）：生活者起点推進会議運営委員（2003 年９月就任）
総務省：情報通信審議会委員（2003 年１月就任）、地デジ放送推進に関する検討委員（2004 年２月）
厚生労働省：障害者（児）の地域生活支援の在り方に関する検討委員会委員（2003 年５月就任）
経済産業省：サービス産業フォーラム委員（2002 年 12 月就任）
厚生労働省：障害者の在宅就業に関する研究会（2002 年8月就任）
内閣府：新しい障害者基本計画に関する懇談会委員（2002 年5月就任）
内閣府：経済財政諮問会議　経済活性化戦略会合講師（2002 年2月）
与党ユニバーサル社会の形成促進プロジェクト・チーム講師（2003 年４月就任）
e-Japan 重点計画特命委員会：チャレンジドを納税者にできる IT 立国日本　講師（2002 年3月）
文部科学省：特別支援教育の在り方に関する調査研究会委員（2001 年 12 月就任）
国土交通省：これから 10 年後の暮らしを語る懇談会委員（2001 年１月就任）
人事院近畿事務局：上級係員研修会講師（2002 年～2004 年）
京都府：電子府庁推進評価委員（2004 年７月就任）
大阪市：改革本部委員（2005 年５月就任）
兵庫県：ユニバーサル社会づくりひょうご推進会議委員（2005 年6月就任）
大阪府：ＩＴ推進懇話会委員（2003 年４月就任）
神戸市：こうべユニバーサルデザイン推進会議委員（2003 年４月就任）
神戸市：政策提言会議委員（2004 年４月就任）
神戸市：総合基本計画審議会委員（2009 年４月就任）

三重県：障害者在宅就業支援策「e-ふぉーらむ」アドバイザー（2002 年８月就任）
神戸市：神戸市立中央市民病院 倫理委員（2001 年４月就任）
神戸学院大学客員教授（2003 年４月就任）
☆1995 年より、チャレンジド・ジャパン・フォーラム（ＣＪＦ）国際会議　主宰

著　述

飛鳥新社「ラッキーウーマン～マイナスこそプラスの種」2003 年５月発行
筑摩書房「プロップ・ステーションの挑戦」1998 年８月発行（平成１１年テレコム社会科学賞受賞）
Japan Times「プロップ・ステーションの挑戦」英訳版「Let's be proud！」2000 年８月発行
（2002 年度　大修館発行　高校３年生用英語教科書に採用）
集英社漫画文庫 YOU「２０世紀を彩った女たち」2001 年１月発行　に取り上げられる
朝日新聞（日曜朝刊）オピニオン「時流時論」2003 年４月より５回にわたり連載
神戸新聞コラム「随想」2003 年４月から 12 回連載
毎日新聞コラム「年々歳々」2006 年４月から 2007 年３月まで連載
月刊 SOHO ドメイン（旧：SOHO コンピューティング）「ナミねぇの道」2002 年５月号より連載
産経新聞コラム「from」2002 年５月より連載中
ぎょうせい株式会社「ガバナンス」にて、2001 年 10 月より１年間オピニオン連載
中央公論社「居心地のよい国ニッポン」2000 年３月発行（共著　川勝平太、嶌信彦　編）
日本経済出版社「志の開拓者たちよ！」2001 年１月（共著 自由の森大学・筑紫哲也、福岡政行編）
（財）都市問題研究所　「都市政策」2001 年２月発行
婦人公論 1996 年 12 月号「障害者が働くということ」
（月刊）インターネットアスキー「インターネットとチャレンジド」１３回連載　ほか多数

映　像

写真集「チャレンジド～ナミねぇとプロップな仲間たち」（撮影：牧田清さん）吉本興業より発行
今村昌平監修　ドキュメンタリー「チャレンジド」（文部省選定）　１９９８年 10 月ビデオ版販売開始
フジ TV「アンビリバボー」にてナミねぇ特集「ラッキーウーマン」放映　2003 年８月 28 日
MBS ドキュメンタリー番組「映像‘０３」にて「ナミねぇ＆プロップ特集」放映　2003 年 10 月 19 日
ＴＢＳ報道特集ドキュメンタリー「障害者を納税者に」1996 年６月放映
ＴＢＳ「ニュース２３」にて　筑紫哲也さんと対論　1999 年 11 月放映
ＡＢＣ「ＮＥＷＳゆう」にて活動紹介　2001 年２月放映
NHK 教育 TV「人間ゆうゆう　2002 年わたしの提言」2002 年１月８日放映
NHK 総合「スタジオパークからこんにちは・障害者の在宅勤務を支援」2004 年７月１日放映
朝日ニュースター「ニュースの深層」2005 年７月 29 日生出演
朝日放送 TV「こども未来プロジェクト　スタジオトーク」出演　2007 年３月２日放映
スカイパーフェクＴＶ！黒岩祐治さんの番組「人材発掘！」に出演 2009 年１０月放映　ほか多数
※ 映像はプロップ・ステーションのホームページ内「ムービークリップ」で一部がご参照いただけます
ＵＲＬ　http://www.prop.or.jp/news/movie/index.html

受　賞

著書「プロップ・ステーションの挑戦」平成 11 年度テレコム社会科学賞受賞
エイボン女性年度賞　教育賞受賞　（1999 年 10 月 27 日）
神戸市市民福祉顕彰　奨励賞（2001 年９月４日）（福 ）プロップ・ステーションとして受賞
日経 WOMAN「ウーマン・オブ・ザ・イヤー2002」ネット部門受賞（2001 年 12 月）
平成 14 年度　情報化月間記念式典　総務大臣賞　個人表彰受賞（2002 年 10 月１日）
平成１６年度　神戸新聞　社会賞受賞（2004 年５月３日）（福 ）プロップ・ステーションとして受賞
竹中ナミ　米国大使館より「勇気ある日本女性賞」を受賞（２００９年３月）
神戸市制 120 周年記念市政功労者表彰を受賞（2009 年６月）
兵庫県社会賞を受賞（2009 年 11 月）

プロップからのおすすめ情報!!

好評発売中!!　お問い合わせ・お申し込みは、プロップ・ステーションまで。

●プロップのホームページからオンラインでご注文いただけます。　http://www.prop.or.jp/

「プロップ・ステーションの挑戦」

NPOプロップ発足の経緯から今日までの活動と内容をナミねぇが関西弁で書いてます。

筑摩書房

定価
本体 1,810円（税別）

「ラッキーウーマン マイナスこそプラスの種!」

ナミねぇの本第二弾

私が死んだら、この子はどうなるのだろう？きっかけはこの思いだった。重度脳障害の娘を授かった母「ナミねぇ」。その波乱万丈な人生を綴った感動のノンフィクション。

飛鳥新社

定価
本体 1,300円（税別）

「LET'S BE PROUD!」

英語版「プロップ・ステーションの挑戦」

ナミねぇの著書「プロップ・ステーションの挑戦」の英訳本。
平成14年度、高校3年生の英語教科書(大修館発行)に正式採用！

The Japan Times
定価　本体 2,200円（税別）

「Challenged」

文部省選定ドキュメンタリービデオ

障害者(チャレンジド)たちが健常者を励まし勇気づけ、新しい社会への希望を与えてくます。

監修：今村 昌平／監督：押田 興将
VHS　67分カラー
定価 10,000円（税込み）

「20世紀を彩った女たち」

これは信じがたいドキュメンタリーだ!

女性漫画誌［YOU］の大好評ドキュメンタリーコミック・シリーズ　「20世紀を彩った女たち」の１巻に、ナミねぇとプロップの活動を描いた漫画が収録されました。

集英社 YOU漫画文庫
定価 各巻共 本体 533円（税別）

「チャレンジド ～ナミねぇとプロップな仲間たち～」

ナミねぇやチャレンジドのメンバーたちなどの写真集が、吉本興業から発売されました。
元吉本興業常務 木村政雄さんとナミねぇの巻末対談も収録。
「元気の出る」写真集です！

撮影：牧田 清
発行所：吉本音楽出版
制作：吉本興業
モノクロ 112頁　定価 2,000円（税込み）

社会福祉法人プロップ・ステーション　研究資料
平成22年3月
編集・発行　社会福祉法人プロップ・ステーション

本書の転載・複写のお問い合わせは
〒658-0032 兵庫県神戸市東灘区向洋町中6-9-6E-13
電話078-845-2263　E-mail prop@prop.or.jp