

障害は「環境とのミスマッチ」。
ツールと対話で、可能性を広げる働き方。

視覚・聴覚障害のある方が、チームの力を最大化するための実践ガイド

idend
NotebookLM

あなたは「情報の壁」に囲まれていませんか？

> 「会議の笑い声に自分だけついていけなくて、孤独を感じる」

> 「画面の文字が小さすぎて、読むだけで1日分の体力を使い果たしてしまう」



NotebookLM

その壁は、あなたの
能力不足のせいではなく、
単に「環境の設定ミス」です。

NotebookLM

我慢は美徳ではない。「デジタルの杖」で武装し、壁にドアをつける。



1. ツール活用

読み上げソフトや音声認識アプリは「わがまま」ではなく「必須装備」。

2. 具体的に依頼

「配慮してください」ではなく、「チャットで送ってください」と手段を指定する。

3. ギブ＆テイク

配慮してもらう代わりに、自分ができることでチームに貢献する。

NotebookLM

Part 1: 視覚障害

「見えない」を「聴く・触れる」に変えるテクノロジーと伝え方



「見えにくいから仕事ができない」のではありません。
「見えにくい状態に合わせたやり方」をすれば、
できる仕事はたくさんあります。

NotebookLM

テクノロジーを相棒にする：あなたの目の代わりになる必須装備



スクリーンリーダー（Screen Readers）

PC（NVDA, JAWS）やスマホ（VoiceOver, TalkBack）でメールや文書を音声で扱う。



画面拡大ソフト（Screen Magnifiers）

Windows「拡大鏡」やmacOS「ズーム」で、倍率やコントラストを調整。



OCRアプリ（OCR Apps）

紙の資料を撮影してテキスト化・読み上げ（Seeing AI, Envision AI, Googleレンズ）。



ショートカットキー（Shortcut Keys）

マウスを探すストレスから解放される必須スキル。



音声入力（Voice-to-Text）

話すだけで文章を作成（Googleドキュメントなど）。

NotebookLM

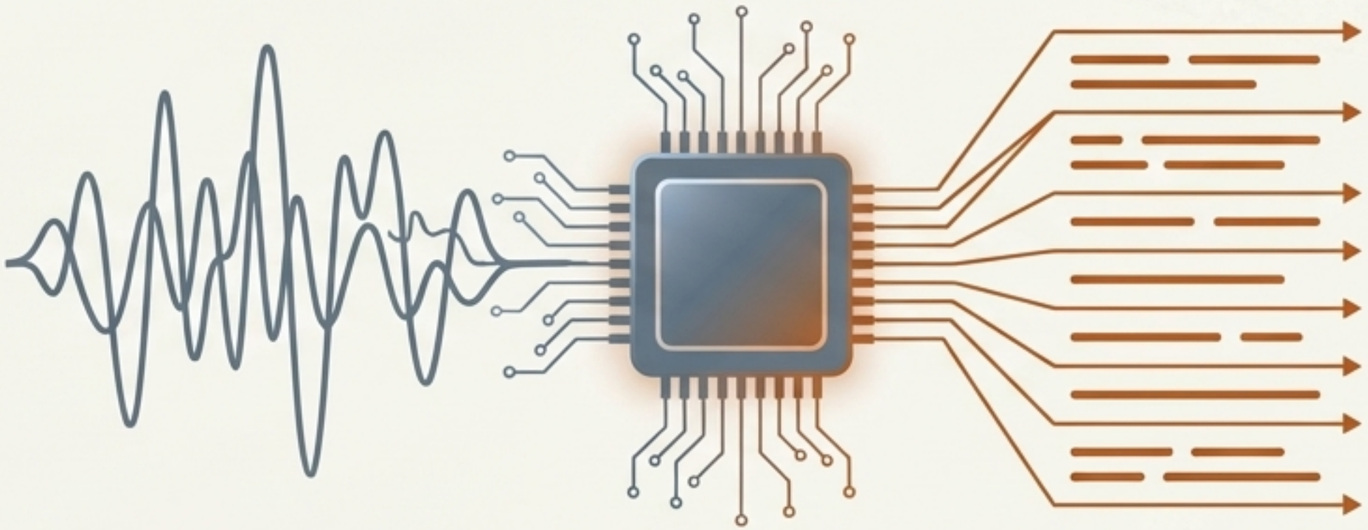
「察して」から「こうして」へ：具体的な依頼で、仕事のドアを開ける

曖昧な依頼（Vague Request）	具体的な提案（Specific Proposal）
	→
「この資料、読めなくて…」	「テキスト情報を含んだPDFで送ってください」
「どこにあるか教えてください」	「時計の針で位置を教えてください（例：2時の方向）」
「口頭での指示は忘れてしまうので…」	「重要な連絡はメールのCCにも入れてください」
「会議についていけません」	「会議資料は事前にデータで共有してください」

NotebookLM

Part 2: 聴覚障害

「聞こえない」を「見える化」するテクノロジーとルール作り



情報の取りこぼしが不安の種です。
すべてを目に見える形に変換することで、
議論に参加し、チームに貢献できます。

NotebookLM

音声を「見える化」する：チームの共通言語を作る

テクノロジーの導入



リアルタイム文字起こし：
UDトークやGoogle Live Transcribeで、会議の発言をその場でテキスト化。



チャットツールの活用：
Slackなどで重要な指示を記録。健聴者にとっても「言った言わない」問題を防ぐメリットがある。

会議のルールメイキング



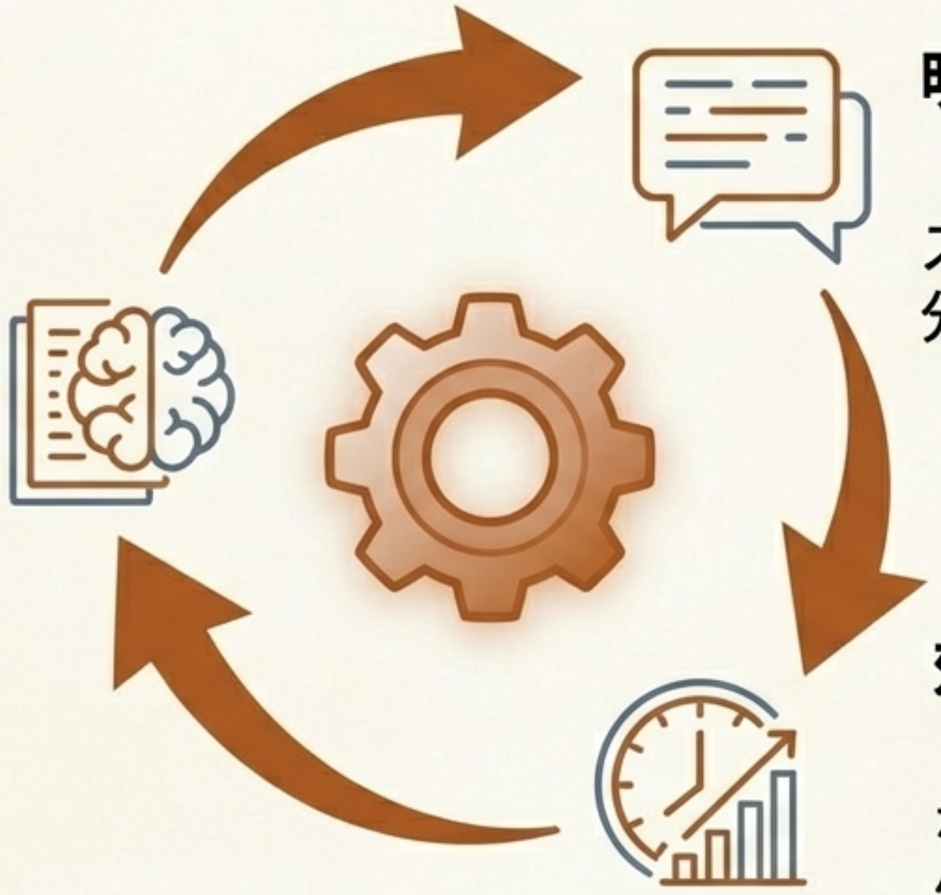
挙手制：「発言者は手を挙げてから話す」。誰の発言か視覚的にわかる。



資料の先出し：事前にレジュメを共有してもらい、話の内容を推測しやすくする。

NotebookLM

それは「特別な配慮」ではなく、チーム全員の「業務改善」です



明確なコミュニケーション

「テキストでの依頼」は、タスクの誤解や抜け漏れを全員分なくします。

効率的な会議

「資料の事前共有」と「明確な発言ルール」は、会議の生産性を高めます。

ナレッジの蓄積

「チャットでのやり取り」は、後から参加したメンバーも追いつける議事録になります。

NotebookLM

「できないこと」を数えるのをやめ、「どうすればできるか」を共に考える



最新のツールを
恐れずに試す。



「察して」ではなく、
「この方法ならできます」と提案する。



「見えない・聞こえない」ことを前提とした業務フローを一緒に作る。



NotebookLM

アイデンドが、あなたの「デジタルの杖」探しと「橋」づくりを支援します



ICT活用のアドバイス

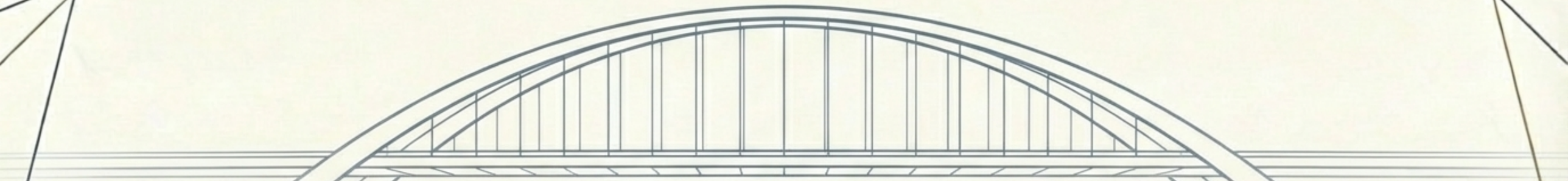
就労に役立つアプリの設定や、
使い方のレクチャーを行います。



企業への同行アセスメント

就職活動時にスタッフが同行し、
職場環境のチェックや配慮事項の
整理をお手伝いします。

NotebookLM



「職場の人たちも『どう対応すればいいかわからない』と
不安に思っています。
ICTツールの実演などを見せて『これで解決できますよ』
と伝えることが、お互いの信頼関係につながります。
一緒にその『デジタルの橋』をかけていきましょう。」

— アイデンド スタッフより

お問い合わせ｜アイデンド八戸 0178-32-0617｜アイデンド十和田 0176-58-6257（平日9-17時）

NotebookLM