

視覚に障害を持った女性に対する生理や妊娠についての実態調査アンケートの報告

【目的】 視覚に障害を持った女性に対する生理や妊娠についての実態を把握し、社会に伝える。

【調査方法】 WEB アンケートを作成し JBB の WEB サイトや JBB の会員などに向け SNS およびメールマガジンで告知を行った。

【調査内容作成】 アンケート項目は、JBB の晴眼者のスタッフが実態調査という目的に沿って作成したものを、JBB の視覚障がい者スタッフの要請に基づいて数回にわたる協議、試行の後に決定した。

【調査内容】 アンケート項目は、仕事の有無、職業の内容・職場の環境を尋ね、視覚障がいによる生理や妊娠についての現状と、社会に要望したいことについて尋ねた。

【調査期間】 2023年8月21日から2023年10月31日まで

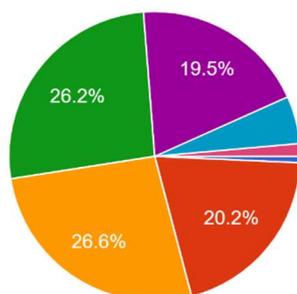
【対象者】 10代から70代以上の生理の経験のある視覚障がい者女性。

【倫理事項】 説明文にて生理や妊娠について問うアンケート項目であることを明記し、個人が特定される情報は尋ねないこと、結果を公表することなどを記載した。

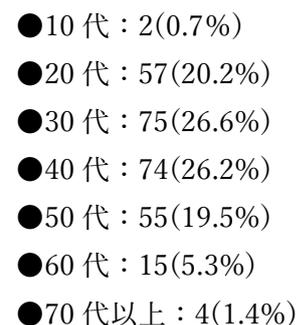
【分析】 データの分析は JBB のスタッフが行った。

【回答者数】 総回答数は 282 件（約 600 名に発信）。

あなたの年代を教えてください
282 件の回答

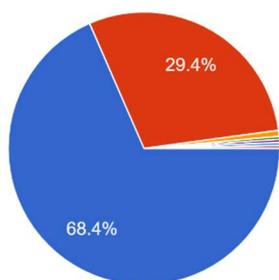


Q1、あなたの年代を教えてください
282 件の回答



現在、お仕事をしていますか？

282 件の回答



- している
- していない
- 育休中
- 施設に入っている
- 自営業を行うための準備中
- 育児休業中

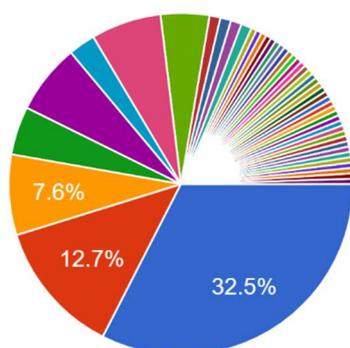
Q2、現在、お仕事をしていますか？

282 件の回答

- している：193(68.4%)
- していない：83(29.4%)
- 育休中：2(0.7%)
- 育児休業中：1(0.4%)
- 施設に入っている：1(0.4%)
- 自営業を行うための準備中：1(0.4%)
- その他(自由記述)：未記入：1(0.4%)

お仕事をしていると答えた人に伺います。あなたのお仕事を教えてください。

197 件の回答



- 事務職・営業職など、一般企業のオフィ...
- ヘルスキーパー
- 介護施設などで、利用者へのマッサージ
- 自営業 (サロン経営など)
- 一般家庭などへの訪問マッサージ
- 音楽家
- 教員
- ▲ 1/6 ▼

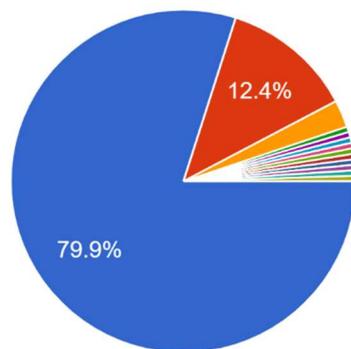
Q3、お仕事をしていると答えた人に伺います。あなたのお仕事を教えてください。

197 件の回答

- 事務職・営業職など、一般企業のオフィスワーク：64(32.5%)
- ヘルスキーパー：25(12.7%)
- 介護施設などで、利用者へのマッサージ：15(7.6%)
- 自営業 (サロン経営など)：9(4.6%)
- 一般家庭などへの訪問マッサージ：13(6.6%)
- 音楽家：5(2.5%)
- 教員：13(6.6%)
- その他(自由記述)：未記入 9(4.6%)他 44 件(重複した職業を除く)
 - 就労支援施設の職員 ▪ 英語指導者 ▪ 教職員 ▪ 図書館員 ▪ B 型事業所に通所 ▪ 盲学校理療科の教員 ▪ 点訳・校正 ▪ ICT 支援・指導 ▪ 公務員 ▪ 身体障害者の外出支援や訪問介護(ヘルパー) ▪ A 型作業所での軽作業 ▪ 特例子会社でのリモートワーク ▪ 勤務鍼灸師 ▪ 福祉関係施設での事務職 ▪ 視覚障害者向け訓練指導員 ▪ 学校教員 ▪ 自宅で語学インストラクター ▪ 福祉施設職員 ▪ 飲食業 ▪ 公務員 ▪ 週 1 回、医学部の学生にお話ししています ▪ デイサービスで看護師 ▪ アテンドスタッフ ▪ 福祉相談員 ▪ 視覚障害者団体職員 ▪ 相談支援専門員 ▪ 盲学校理療科の教員 ▪ 施設職員 ▪ 在宅ワーク ▪ 社会福祉法人に努めている ▪ 作業所 ▪ 治療院勤務の鍼灸師 ▪ 医療従事者 ▪ 福祉就労 ▪ 建設作業員 ▪ 居酒屋アルバイト ▪ 相談業務 ▪ ソーシャル ENTERTAINMENT で暗闇の中を案内する ▪ 整骨院での鍼灸治療 ▪ 文字起こし

お仕事をしている方、あなたの職場環境について教えてください。

194 件の回答



- 晴眼者の方が多い
- 視覚障害者の方が多い
- 自営ですので、私一人です。ときどき...
- 20歳から48歳まで、介護施設、一般...
- 一人で治療室を経営している。
- 視覚障害者だけでなくさまざまな障害...
- 盲学校なのでどのように回答すべきか？

▲ 1/2 ▼

Q4、お仕事をしている方、あなたの職場環境について教えてください。

194 件の回答

●晴眼者の方が多い：155(79.9%)

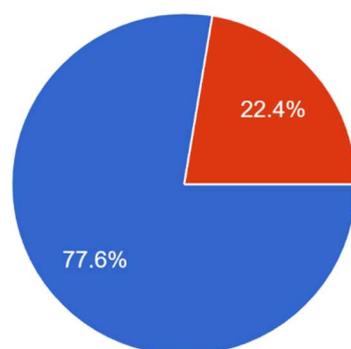
●視覚障害者の方が多い：24(12.4%)

●その他(自由記述)：未記入 5(2.6%)他 10 件

- 自営ですので勤務は私一人で、ときどき晴眼の妹が手伝いにきます
- 20 歳から 48 歳まで介護施設や一般家庭に伺う訪問マッサージで、何度か職場を変えたが晴眼者が多い職場でした。現在は自営で一般家庭に訪問する鍼マッサージの仕事をしています
- 一人で治療室を経営している
- 視覚障害者だけでなく様々な障害の方が働いている
- 盲学校に勤務
- 視覚障害者、晴眼者どちらも同じくらい
- 精神障害者の方が多い
- フリーランスのため同僚はいない
- 在宅ワークなので基本的に一人で仕事をしています
- 身体障害者の方ばかりの在宅リモートワーク

あなたは視覚障害により、生理について不快・不便な思いをしたことがありますか？

277 件の回答



- ある
- ない

Q5、あなたは視覚障害により、生理について不快・不便な思いをしたことがありますか？

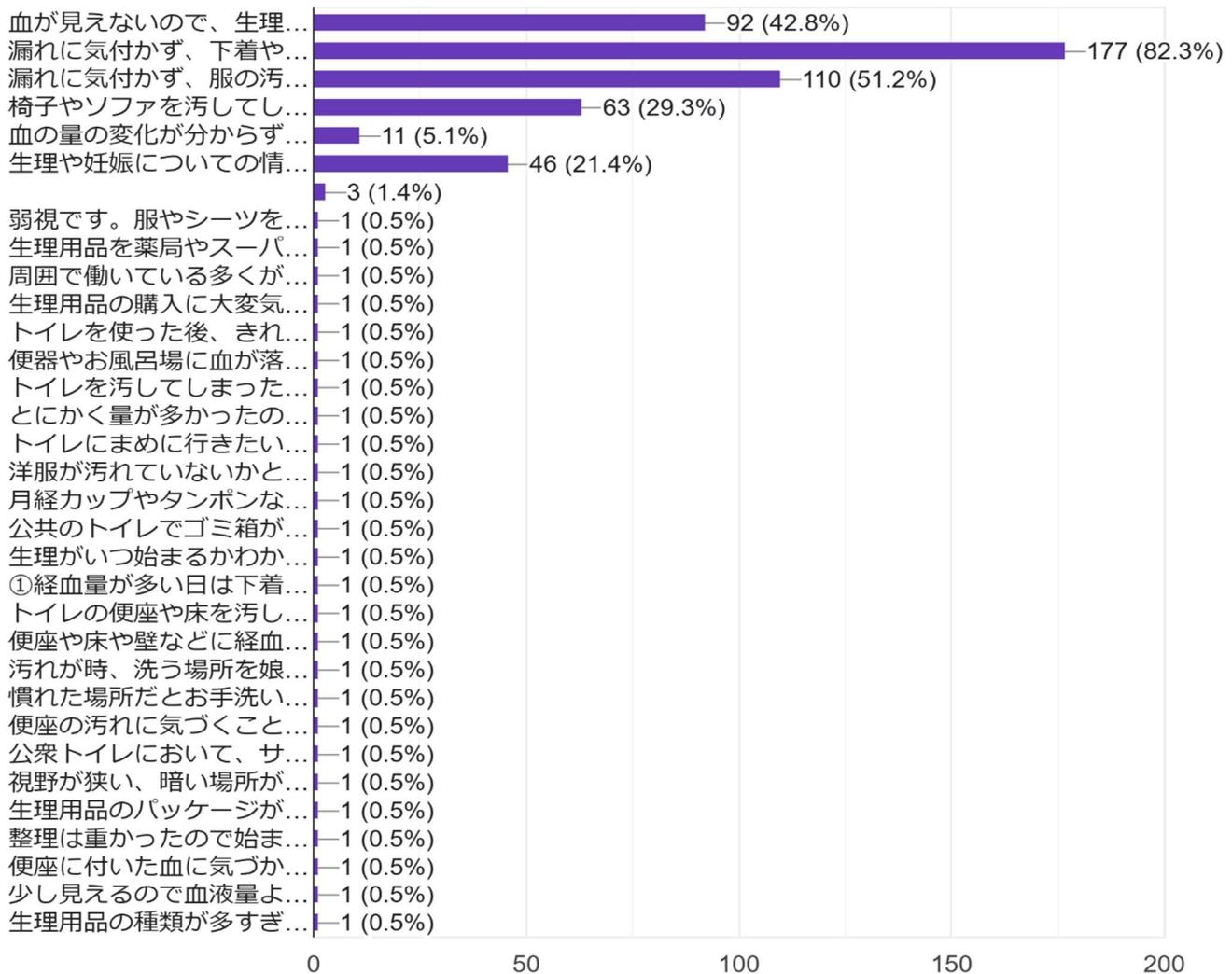
277 件の回答

●ある：215(77.6%)

●ない：62(22.4%)

「ある」と答えた方に伺います。それはどのようなことですか？（複数回答可）

215件の回答



Q6、「ある」と答えた方に伺います。それはどのようなことですか？（複数回答可）

215件の回答（未回答1件含む）

- 血が見えないので、生理の始まりと終わりが分からない：92(42.8%)
- 漏れに気付かず、下着や服を汚した：177(82.3%)
- 漏れに気付かず、服の汚れを周囲の人に指摘された：110(51.2%)
- 椅子やソファを汚してしまい、周囲の人に指摘された：63(29.3%)
- 血の量の変化が分からず、病気の発見が遅れた：11(5.1%)
- 生理や妊娠についての情報にアクセスしづらく、情報が不足している 46(21.4%)
- その他(自由記述)：未記入 3(1.4%)

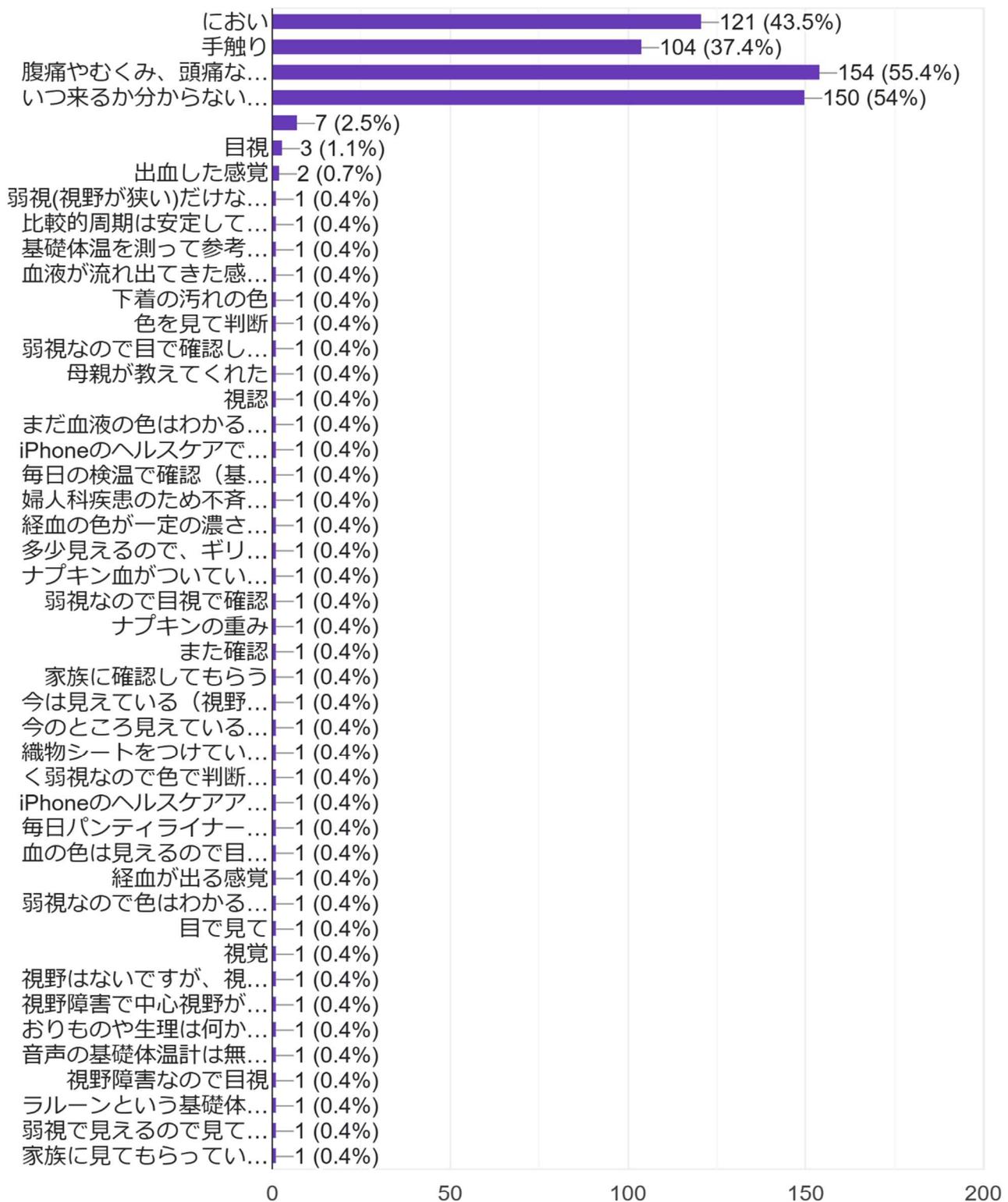
【主な回答】（一部抜粋）

- 弱視です。服やシーツを汚した時に、手洗いで予洗いをする事がありますが、汚れを見落として、畳む時や次に使う時になって気付かずに使ってしまう事があります
- 生理用品を薬局やスーパーで買う時に、男性の店員さんだと頼みにくい
- 周囲で働いている人の多くが男性のため、生理の辛さや、生理による体調不良を理解してもらいにくい

- トイレを汚してしまったことに気付かず指摘された
- とにかく量が多かったので、すぐに下着やシート、マットレスまで漏れてしまって困り、夜用ナプキンを重ねても間に合わないのでオムツを履いていた
- 汚してしまったことを人からは指摘をされなかったものの、職場の椅子を汚してしまい親に来てもらい確認してもらったことがある
- トイレにまめに行きたいが、外出先などでは場所がわからず心配
- 洋服が汚れていないかといつも不安を感じていた
- 月経カップやタンポンなどがあることは知っていたが、使い方などを相談できる場所が分からない
- 公共のトイレでは汚物入れ(サニタリーボックス)が見つけれられず苦労することがある
- 生理がいつ始まるかわかりにくかったり、月経不順があるため、生理用品を余分に使うことが多く、何十年も陰部のかゆみに悩まされている
- 経血量が多い日は下着などに漏れていないか、特に出先ではトイレを汚していないか、ナプキン交換直後の手は汚れていないかなどが常に不安で、その対策として必要以上に時間を要している気がする
- トイレの便座や床や壁を汚しても気づけない
- 下着などが汚れた時は、洗うべき場所がわからないので晴眼の娘に確認してもらっている
- 慣れた場所だとお手洗いにいき、ナプキンを変えることができるが、初めて行く所や、初めて頼むガイドの人にはお手洗いの依頼がしにくく、見えていた時よりもナプキンを頻繁に変えることができなくなった
- 視野が狭く、暗い場所が苦手なため、ナプキンを捨てる場所やトイレットペーパーの場所を探すのに時間がかかる
- 生理用品のパッケージが見えにくく、希望の商品を間違えて買ってしまうことがある
- 生理は重かったので、始まりはわかりやすかったが終わりがわかりにくく、更年期で生まれて初めて婦人科にかかり、その時の医師に「結構な大きさの筋腫がありますよ」と言われて、ようやく病気の発見に至った
- 少し見えるので血液量よりも捨てる場所が探しにくい
- 生理用品の種類が多すぎて管理に困る
- 生理用品の購入には大変気をつかう
- トイレを使った後、きれいに吹いたつもりでも便座に経血が残っていたことがある
- 便器やお風呂場に血が落ちていたりしても気付かず、家族に指摘される(不快ではないが気を付けるようにしている)。
- ラルーンという月経周期管理アプリがあるが音声読み上げに対応していない部分が多く使いにくい。など

皆さんに伺います。生理が始まったことを、どのような方法で確認していますか？（複数回答可）

278件の回答



Q7、皆さんに伺います。生理が始まったことを、どのような方法で確認していますか？（複数回答可）

278件の回答

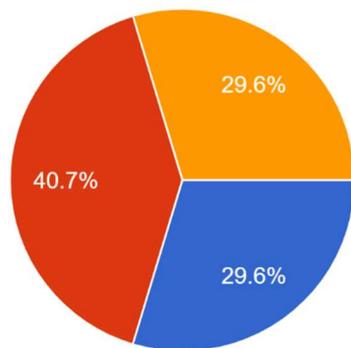
- におい：121(43.5%)
- 手触り：104(37.4%)
- 腹痛やむくみ、頭痛などのPMS（月経前症候群）が現れたら：154(55.4%)
- いつ来るか分からないので、予定日が近づいたら生理用品を使い始める：150(54%)
- その他(自由記述)：未記入7(2.5%) ■目視3(1.1%) ■出血した感覚2(0.7%)他

【主な回答】（一部抜粋）

- 弱視(視野が狭い)だけなので、始まりはわかりますが量が多いので用心のため前もって使い始めています
- 比較的周期は安定しているので、予定日の二日ほど前からナプキンを使い始めています
- 基礎体温を測って参考にしていた
- 血液が流れ出てきた感覚で始まったことを認識することが多いです。しかし、単におりものだったこともあるので百パーセント始まったことを認識するには、見えている人よりも時間がかかって少しストレスです
- 弱視なので下着の汚れの色を見て判断
- 母親に見てもらう
- まだ血液の色はわかるので視認
- 2年前からミレーナを使用しているので経血量が減り楽になりました
- iPhoneのヘルスケアで管理している
- 毎日の検温で確認（基礎体温計までは使用していない）
- 婦人科疾患のため不斉出血が多く、年中生理用品を使っている
- 経血の色が一定の濃さになると目視で確認できる
- 多少見えるので、ギリギリ気づくことができます
- ナプキン血がついているのがわかるので、それを見て始まったと判断します
- ナプキンの重み
- 家族に確認してもらう
- 今は見えている（視野狭窄）
- 今のところ見えているのでわかる
- 織物シートをつけているので、感覚？でわかる
- 弱視なので色で判断します。
- iPhoneのヘルスケアアプリを使って予定日を計算している。
- 毎日パンティライナーを使用しており、弱視のため出血があると見える。Excelで生理日記録をつけており、予定日を予測している
- 経血が出る感覚
- 弱視なので色はわかるが、なんとなく湿っている感じはある
- 視野はないですが、視力は今のところあるので。
- 視野障害で中心視野が残っているから目視
- おりものや生理は何か出た感覚があるのでダッシュでトイレに行きます。終わりは分かりづらいです
- 音声の基礎体温計は無いので、小数点二桁まではわからないけれど、0.1の位の上下でそろそろくるのを予測してナプキンを使用していた、0.3前後は差があったけれど、体調によって確実ではありませんでした。毎朝測定していたので手間が負担でした。など

生理の貧困という言葉を知っていますか？

280 件の回答



- 初めて聞いた
- 聞いたことがあり、関心がある
- 聞いたことはあるが、詳しくは知らない

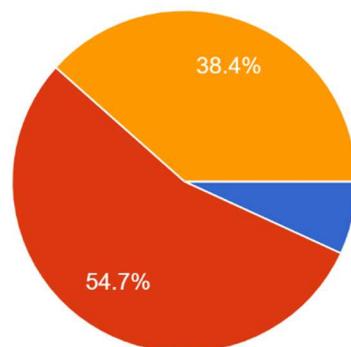
Q8、生理の貧困という言葉を知っていますか？

280 件の回答

- 初めて聞いた：83(29.6%)
- 聞いたことがあり、関心がある：114(40.7%)
- 聞いたことはあるが、詳しくは知らない：83(29.6%)

これまで、生理用品を買う時に困ったことはありますか？

276 件の回答



- いつも困っている
- 時々困っている
- 困ったことはない

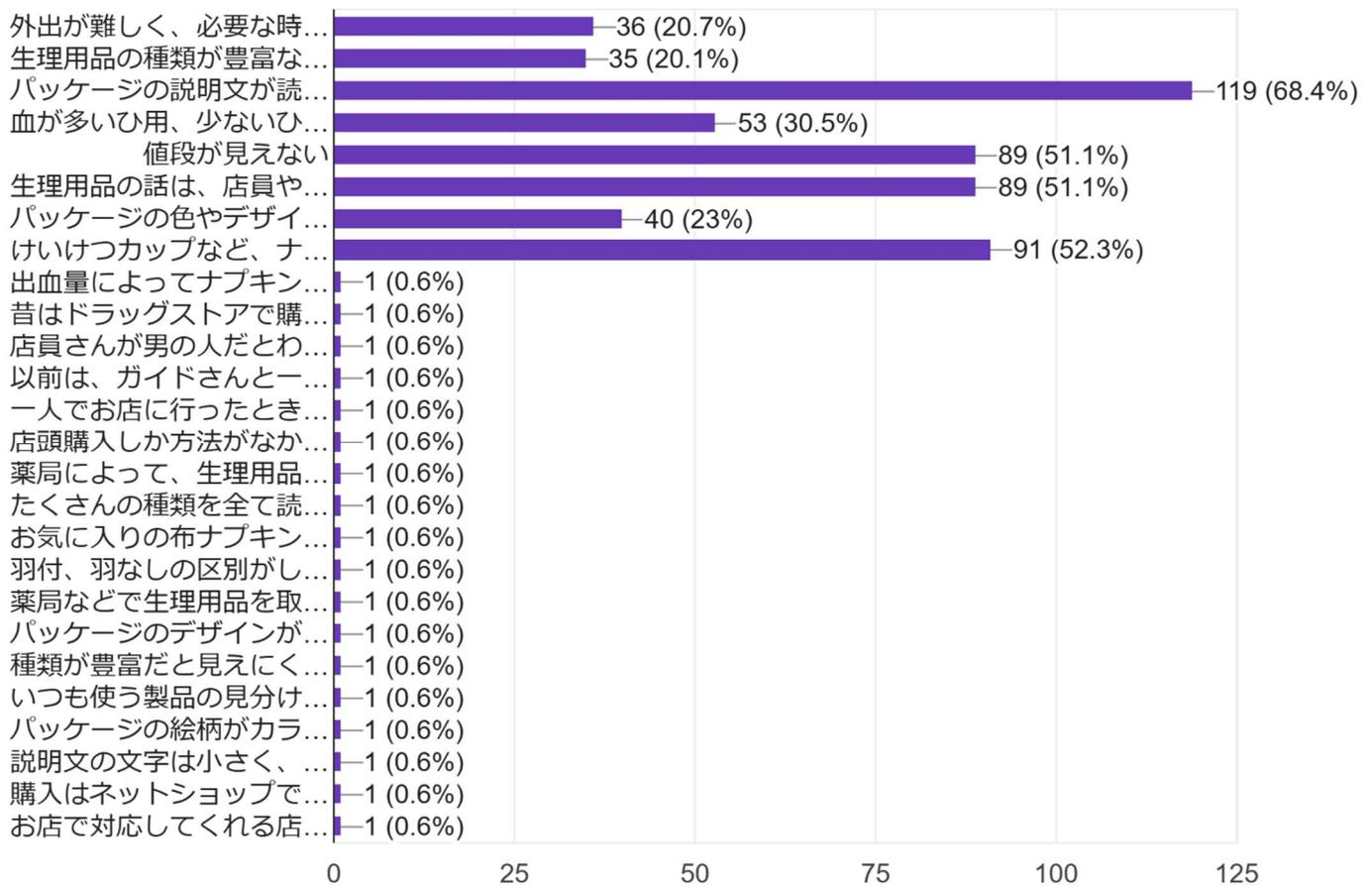
Q9、これまで、生理用品を買う時に困ったことはありますか？

276 件の回答

- いつも困っている：19(6.9%)
- 時々困っている：151(54.7%)
- 困ったことはない：106(38.4%)

「いつも困っている」「時々困っている」と答え...。困った理由を教えてください。（複数回答可）

174件の回答



Q10、「いつも困っている」「時々困っている」と答えた人に伺います。困った理由を教えてください。

（複数回答可）

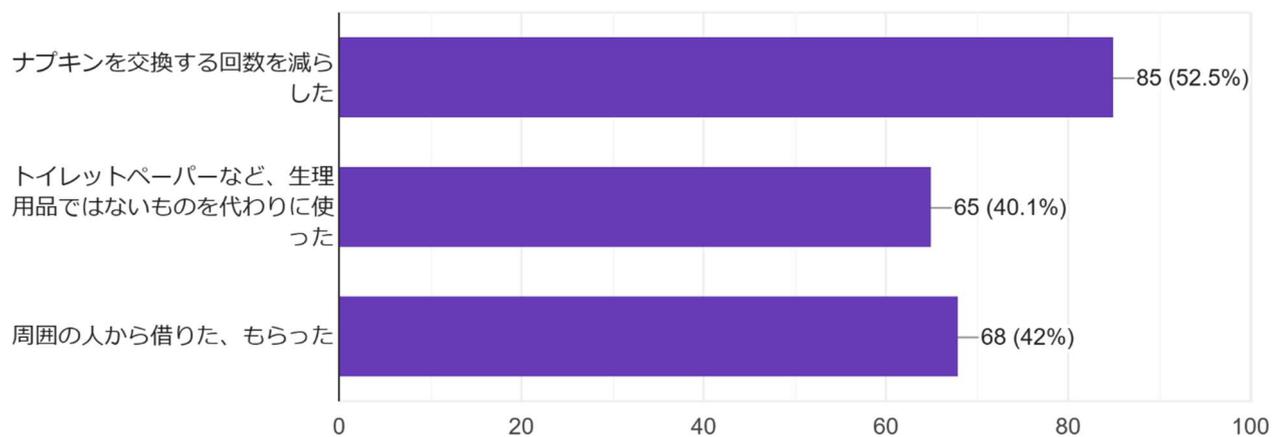
174件の回答

- 外出が難しく、必要な時に買いに行けない：36(20.7%)
- 生理用品の種類が豊富なお店を知りたいが、見つけれない：35(20.1%)
- パッケージの説明文が読めない：119(68.4%)
- 血が多いひ用、少ないひ用、といったナプキンの種類が分からず選べない：53(30.5%)
- 値段が見えない：89(51.1%)
- 生理用品の話は、店員やガイドさんら周囲の人に相談しにくい：89(51.1%)
- パッケージの色やデザインが見えず、持ち歩く時に周囲からどう見えるのか不安：40(23%)
- けいけつカップなど、ナプキン以外の生理用品の使用方法が分からない：91(52.3%)
- その他(自由記述)：【主な回答】（一部抜粋）
 - 出血量によりナプキンを大きいものから、小さいものへと変えるようにはしているのですが、微妙なサイズのものどれがどれだか分からない事がある。お店でも商品の種類が多く、自分がいつも使っているものを見つけたり、比較してより自分に合った商品を選ぶ事が難しい
 - 昔はドラッグストアで購入することが多く、それには店員のサポートが必要があるため、ナプキンを買いたいと伝えることが恥ずかしかった。店員が男性の場合、ナプキン購入を伝えづらく諦めたこともある。今はネットで簡単に買えるようになり、ゆっくり自分一人で好みの品物が選べて助かっている。
 - 店員が男の人だと生理や生理用品のことはわからない。

- 以前は、ガイドさんと一緒に購入していたが、なんとなく気恥ずかしくて選ぶのが嫌だった。今はコープの宅配で購入しているのでストレスがなくなった。詳しい説明などはないので使えれば何でもいいかなという感じで選んでいる
 - 一人でお店に行ったときに、男性店員しかいない場合は気軽に援助を頼みにくい。
 - 薬局によって生理用品の統一がされておらず、買いたいものが選べない
 - パッケージのデザインが似ているので大きさや羽付、羽なしを間違えやすい
 - 種類が豊富だと見えにくさから選ぶのが困難
 - いつも使う製品の見分けが時々できない
 - パッケージの絵柄がカラフルで、また会社によりデザインがまちまちなため見えにくく買うのに時間がかかる
 - 説明文の文字は小さく、値札のフォントが見えにくい
 - 購入はネットショップでしていますが、同じメーカーの同じシリーズの中にもさらにサイズや用途が分かれていますので、買い間違えることがある。もっとシンプルに選んで買いたい
 - お店で対応してくれる店員さんが男性だった場合、店員さんにどの程度生理用品についての知識があるのか、生理用品について案内を依頼して困らせてしまわないかなどが気になる。
- 生理用品を選びたいと事情を話して女性店員に対応を代わってもらうこともあるが、毎回というわけには行かないし、少し申し訳ない気持ちになる。
- そのため生理用品を買う時は家族と買い物に行ったり、通販を利用することもある。など

生理用品を買うのに困った時はどうしましたか？

162件の回答



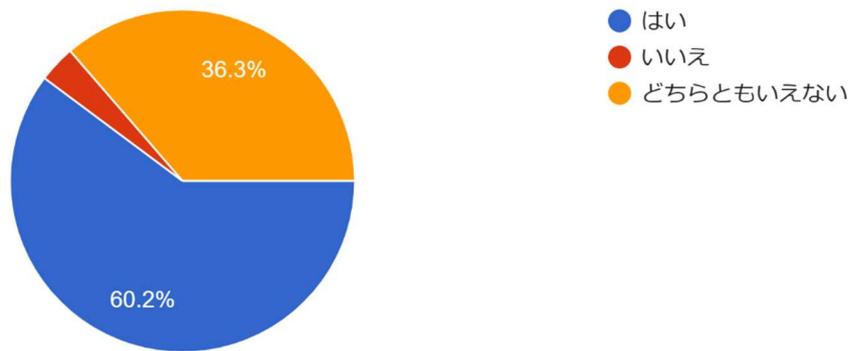
Q11、生理用品を買うのに困った時はどうしましたか？（複数回答可）

162件の回答

- ナプキンを交換する回数を減らした：85(52.5%)
- トイレトペーパーなど、生理用品ではないものを代わりに使った：65(40.1%)
- 周囲の人から借りた、もらった：68(42%)

今お使いの生理用品が自分に合っていると思いますか？

259 件の回答



Q12、今お使いの生理用品が自分に合っていると思いますか？

259 件の回答

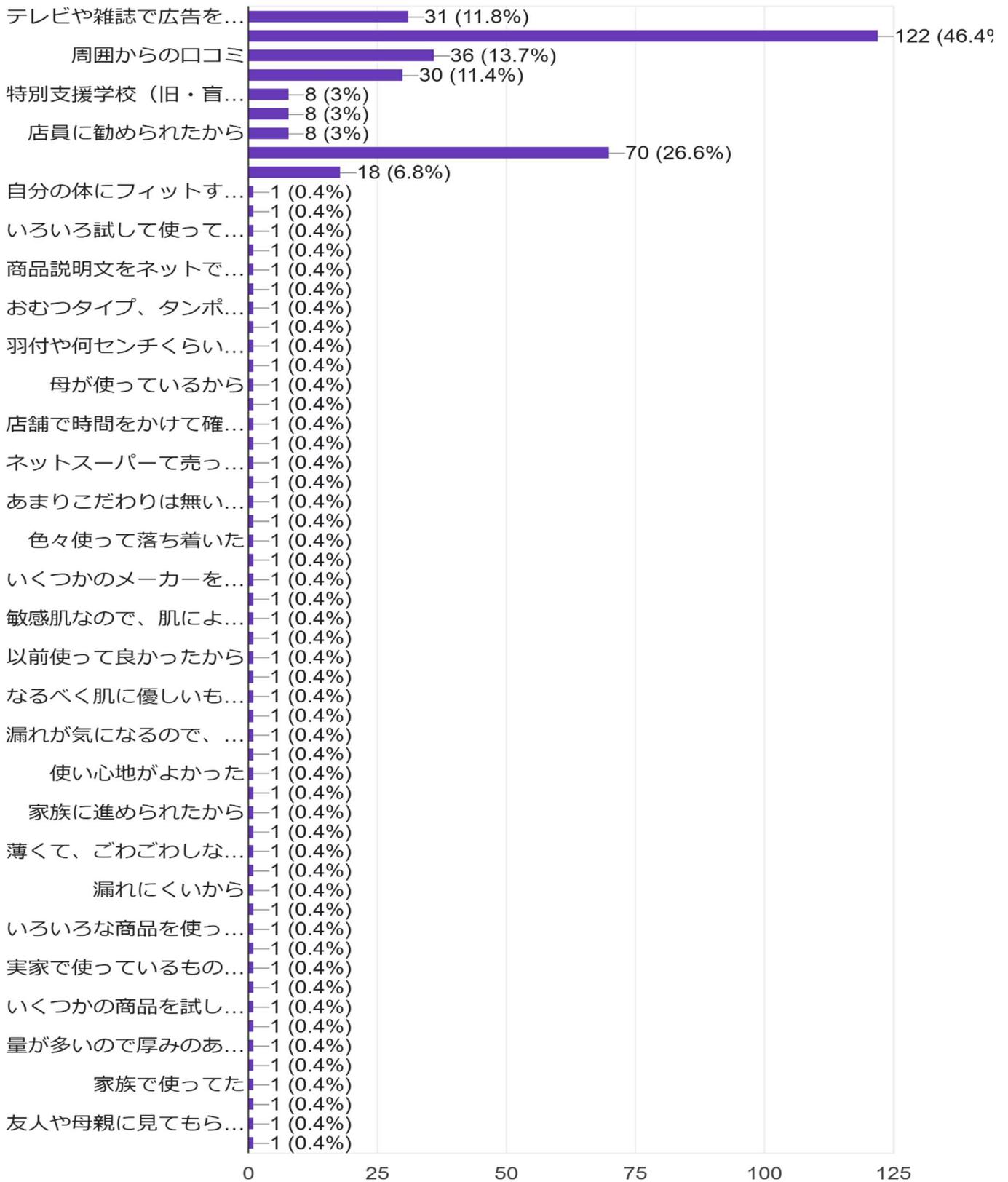
●はい：156(60.2%)

●いいえ：9(3.5%)

●どちらともいえない：94(36.3%)

今お使いの生理用品を選んだ決めては何ですか（複数回答可）

263件の回答



Q13、今お使いの生理用品を選んだ決めては何ですか（複数回答可）

263 件の回答

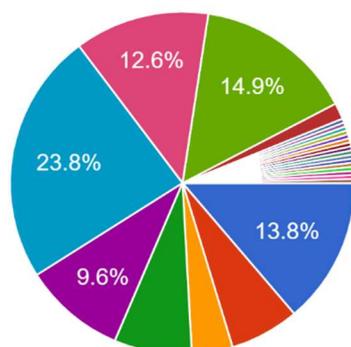
- テレビや雑誌で広告を見たから：31(11.8%)
- 品質が良さそうだから：122(46.4%)
- 周囲からの口コミ：36(13.7%)
- インターネットサイトでの評価が高いから：30(11.4%)
- 特別支援学校（旧・盲学校）で勧められたから：8(3%)
- ガイドさんに勧められたから：8(3%)
- 店員に勧められたから：8(3%)
- 他の商品と比べて値段が安いから：70(26.6%)
- その他(自由記述)：未記入 18(6.8) 他

【主な回答】（一部抜粋）

- 羽付や何センチくらいなど自分の希望を家族に説明を読んでもらい決めている
- 使いやすいし、どこにでも売っているから
- いろいろ試して使ってみたり、インターネットで調べて情報をとったりしています
- 商品説明文をネットで読んで
- 家族が使っていたから
- おむつタイプ、タンポン、シンクロフィット、通常のナプキンをそれぞれのシーンで使い分けています。これは少しずつ集めた情報で、やっと最近下着や洋服を汚すことが無くなり快適です。もっと若い頃からの情報に出会えていればと思います
- 紙ナプキンではなく布ナプキン使用、たまにタンポンを購入するが代える頻度が少なく助かっている
- 母が使っているから
- 血液の量が多くてもカバーできるから
- 店舗で時間をかけて確認した
- あまりこだわりは無い。その時買えるものを購入している
- 色々使って落ち着いた
- 実際の使用感
- いくつかのメーカーを使ってみた結果
- 親に教えてもらったり話を聞いたりした
- 敏感肌なので、肌によさそうだと判断したからです
- 母と買いに行き、薦められた。
- なるべく肌に優しいものを選びました。適当に商品のコーナーから取ったりしていました。
- 漏れが気になるのでタンポンとナプキン（少ない日用）の併用にした。種類やメーカーは適当
- 漏れにくいから
- 生協で頼めるから。いまのところ肌荒れなどもなく、使えているためいいかなという感じ
- いろいろな商品を使ってみて、使いやすさや使用感が一番自分に合っていたから。
- 大きさと厚さがちょうど良かったから
- いくつかの商品を試した結果、合ったものが見つかった
- フィット感があり、使い心地がいいから。
- 量が多いので厚みのあるものが安心。使い比べて決めた。
- 種類の違うものをいくつか試して、一番肌触りがよくかぶれが少ないものを選んだ。
- 友人や母親に見てもらった、汚す失敗がないのが優先、次は肌触り。など

生理用品を買う際、どのような支援があればいいと思いますか？

261件の回答



- 生理用品のパッケージにQRコードを...
- 販売会社のホームページに、音声のペ...
- 販売会社のホームページに、白黒反転...
- 生理用品の色やデザインを音声で教え...
- 生理用品の種類や使い方を学べる講座...
- 薬局など販売店の店員に、視覚障害者...
- 障害者支援団体など、視覚障害者がア...
- 相談窓口を増やす

▲ 1/4 ▼

Q14、生理用品を買う際、どのような支援があればいいと思いますか？

261件の回答

- 生理用品のパッケージにQRコードを印字する。サイトに飛ばせば、説明が読めるようにする：36(13.8%)
- 販売会社のホームページに、音声のページを作る：17(6.5%)
- 販売会社のホームページに、白黒反転のページを作る（弱視対応）：10(3.8%)
- 生理用品の色やデザインを音声で教えてくれるサービス：19(7.3%)
- 生理用品の種類や使い方を学べる講座の開催：25(9.6%)
- 薬局など販売店の店員に、視覚障害者への対応方法を知ってもらう：62(26.8%)
- 障害者支援団体など、視覚障害者がアクセスしやすい機関からの情報発信：33(12.6%)
- 相談窓口を増やす：39(14.9%)
- その他(自由記述)：未記入4(1.5)他16件

■薬局に化粧品の専門知識がある店員さんや薬剤師さんがいるように、生理用品の担当で視覚障害者対応のスキルがある店員さんがいてもらえると心強い ■いろいろなサイズが入ったものを販売してもらえると、試しやすくなるのでは？ ■羽付や長さなどを触覚でわかるようにしてほしい ■インターネットや電話で購入できれば良いと思う。その時に音声で詳しい情報がわかると良い ■ネット通販で購入することもあるので、大きさなどの詳細情報が分かりやすいと安心。(コンパクトという文言につられて買ったところ、イメージと違っていたことがあったため) ■シャンプーとリンスを識別できるギザギザのようなものをパッケージに付与して欲しい。パッケージの隅に型押しなど

■パッケージや販売店のポップなどをわかりやすくしてほしい

■センシティブな内容なので、相談というよりは総合的に情報が取れるサイトにアクセスできると良い。その上で、相談窓口にアクセスできる形だと気軽だと思います

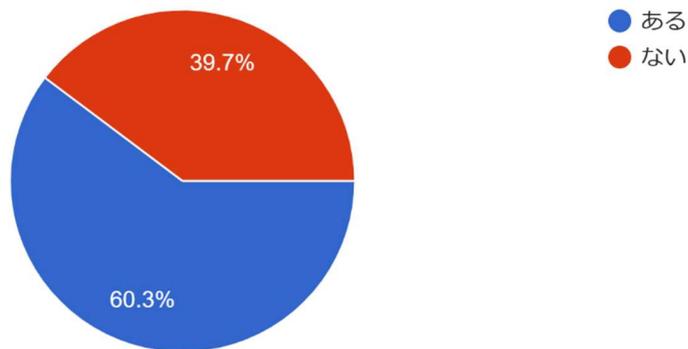
■試供品提供してほしい ■各メーカーの生理用品の種類の一覧を閲覧できるサイト(複雑な表ではなく文字ベース。弱視の人のためにパッケージ写真の掲載も)

■実物展示品してほしい ■QRコードをつける際は、触ってわかる正方形のシールに印字してほしい

■iPhoneの視覚障害者用支援アプリ「ユニボイスブラインド」(無料)ではサイトに飛ばずともQRコード内の情報を音声で読み上げます。そういったタイプのQRコードを付けた物(広報誌や商品)にはコードが印字された傍に切り込みを入れてあります。パソコンやiPhoneで商品ページを聞くとスクリーンリーダーやボイスオーバーで文字はほとんど読むことができます。

■他人には言いづらいので、お願いしやすいヘルパーさんか家族にみてもらっている。など

妊娠について質問します。妊娠の経験がない方は...出産で不快・不便な思いをしたことはありますか
136件の回答



Q15、妊娠について質問します。妊娠の経験がない方は、2問飛ばし、最後の質問に進んでください。視覚障がいがあることで、妊娠や出産で不快・不便な思いをしたことはありますか

136件の回答

- ある：82(60.3%)
- ない：54：(39.7%)

「ある」と答えた方に伺います。それはどのようなことですか？

84件の回答



Q16、「ある」と答えた方に伺います。それはどのようなことですか？

84件の回答

- 妊娠けんさやくの使い方が分からない：1(1.2%)
- 妊娠けんさやくの判定表示が見えないので、妊娠したかどうか分からなかった：7(8.3%)
- 障害を理由に、妊娠・出産を家族に反対された：7(8.3%)
- 職場に視覚障害者の妊娠や出産の事例がなく、制度が整っていない：0
- 障害を理由に、病院から受け入れを拒否された：14(16.7%)
- 妊娠・出産についての情報にアクセスしづらく、知識が不足していると感じた：26(31%)
- その他(自由記述)：未記入8(9.5)他21件
 - 病院や自治体でもらえる育児サポートや離乳食ガイドの冊子は紙媒体しかなく不便だった
 - 視覚障害を理由に沐浴を禁止された
 - 出産、妊娠した後に視覚障害者になった
 - 出産した後の入院中、赤ちゃんのお世話の仕方を私には説明してくれなくて、母親が来た時にしかしてくれなかった。
 - 検査薬が薬局で購入しづらい。なんとなく頼みづらい。こっそり検査ができない。

■まず、妊娠検査薬の使い方や検査結果を自分で確認することが出来ない。他人に見てもらおうことが辛すぎた。見てもらった人にもドン引きされた。第三者の目を借りなければいけないので、プライバシーが無い。妊娠してから病院のエコー検査の画面が見えないので、病院側にも対応知ってほしい。見えないからと決めつけられ、写真も貰えなかった。見えないということで赤ちゃんのような扱いを受けて悲しかった。「パンツ自分ではけますか？」と聞かれた

■真ん中は見えるタイプの視野狭窄なので健診のときや分娩中に「ここ」、「こっち」などの指示がわかりづらかった

■妊婦検診や急なトラブルの際に一人では行けないので家族についてきてもらった。妊婦検診の際のエコー画像がみえないので、順調に育っているか不安になった。不正性器出血などがないか判断できないので不安になった

■妊娠は病気では無いため、通院中毎回血圧や体重を自分で測って記入できず、お手伝いいただいたうえ、診察時のエコー画面も見えないので、説明を聞くことも多く大変気を使った

■歩行など転倒や物にぶつかるなど普通の人以上に気を付けたと思う

■個人の産婦人科では受け入れてもらえなく、大学病院を紹介してもらいました

■行政の理解ない態度がある。出産前後の福祉サービスが整っていない

■産もうか迷った。運転できないと病院に行きにくい

■病院で「産みますか？」とたずねられた

■四か月検診に行ったとき、赤ちゃんの頭が少し汚れていたことで「目が見えないと育てられませんよ」など、不愉快な対応をされた

■妊婦健診の行き帰り、特に後半はお腹も大きくなるので大変です。公共交通機関またはタクシーとなるのでそれなりにコストもかかります

■産婦人科や市役所などからもらった書類を自分で書くのが大変。面談など指定された場所まで気軽に行けないため、オンラインで実施してほしい

■視覚障害の子供が生まれたら大変辛い思いをすと思った

■私は全盲で二十歳の時在学中に妊娠しました、相手の親に反対され、私の親からも反対されて経済的に援助が得られなくて下ろしました。悲しい辛い 6 年前の傷はいつまで経っても消えないしあの子を守れなくて本当に残念、私も彼も視覚障害なのに全盲の私を彼の親は嫌ってたんです。でも今はよくよしてもあの子には会えないからいつか会える日まで人の役に立って、あの子を下ろしてまで生きた人生を精一杯人に尽くしたい

■見えないのに、不妊治療をしてまで産まなくてもいいのではないかと、保険所長に言われた。など

Q17、最後の質問です。視覚障がいがある女性は、生理や妊娠に関する情報が不足している実態があります。困っていることやこれまで感じてきたこと、社会に要望したいことがあれば伺いたいです。

(自由記述) 132 件の回答(重複した回答 1 件除く)

- 妊娠がわかって初めて行った産婦人科で、担当医から衝撃的なことを言われた「障害があるのに、出産したあと子育てなんて出来るのか？国の世話になっているのにその税金を使って子育てをする気なのか？」と言われ診察をしてもらえず、診察室の外に出てボロ泣きした。障害者は出産子育てする権利が無いと言われたような気がして傷ついた。まだ 3 年前の話です。
- 生理用品が平等じゃないことを初めて知りました。売り場の工夫、知識の共有ができる世界にしていきたい
- 生理用品について知る機会が少なく、便利なものを知らなかったり使い方をわかからず使っていたりするのでもっと知れる機会があればと思う。また妊娠出産についても障害があることにより不快な思いをしたことがあるので優しい社会になればと思う。
- いろいろな月経カップを実際に触って試してみたいが、金額が高く全ての製品を試すことが難しい。そのような機会はあまりないため、そのような機会がもっと増えたらいいと思う。
- 私は 15 年以上前に中途失明したのですが、今はその頃にはなかった便利なグッズやおしゃれな生理用品があるようです。それを近く障害がある女性がちゃんと存在に気が付いて、自分で選べるように音声や文章、いろんな方法でどんな製品なのかがわかるようにしてもらいたいと思います。
- 私が出産したときに区役所の子供家庭支援係の人からカルガモの会という視覚障害者の子育てに関することを発信しているサークルを紹介されたので 1 年だけ入会してすぐに辞めました。役所の人がこのような情報を持っていますので利用してみるのも一つの方法です。

■視覚障害者の存在を忘れないで欲しい。洗濯機などの家電製品も近頃はスマート家電やタッチパネルのものが多く、開発の段階から視覚障害者の存在は忘れられている。マイナンバーカードの保険証利用についてもタッチパネルで音声も無し。誰も取り残さないSDGsとは笑わせてくれる。生理用品についても、サイズや色の表示が薄く(特に個包装のものは色が淡いので)見えづらい。おそらく、デザインをしている人たちは視覚障害者のことを忘れていのではないと思う。忘れていというより存在に気がついていないのかもしれない。

視覚障害者の存在を忘れないで欲しい。社会的に自分達の存在が忘れられるというのはとても悲しい。

■生理が始まった時、ナプキンの使い方、当て方がわからず、誰にも聞けなくて困ったことがある。私は全盲で、妊娠したとき受け入れてくれる病院がなく、結局大学病院で出産したのですが、「どうやって母乳の飲ませ方などを教えたらいのかかわからない」と言われていました。出産するのに「実家に帰って産んでくれ」とか「育ててくれ」とヘルパーさんから言われていた。事情があって実家に帰れないと伝えたら、あなたは「目が見えないのだから子供を産む資格はない！生まれてくる子供がかわいそう」とか「子供を育てるのに子供が具合悪くても、顔色とか便の色とかかわからないんだから実家に帰らないなら子供を産むな！」…とかいろいろ言われて大変だった。子供を育てるのに情報がなく育てるのは大変だったけれど、無事に成人してくれた。相談できる人、場所がなかったので困った。

■外出中になかなかお手洗いにいけない時など、タンポンを使用します。私は友人に使い方を前もって教えてもらえました。気軽に使い方を教えることができる場がありましたら有り難いです。

■産婦人科などにも気軽に行けるよう、各要員に視覚障害のある人の誘導や、代筆措置の必要性を伝える等の周知が必要。見えないことで産婦人科に行くことに対してのハードルの高さを感じた。

■質問に関連がないかもしれませんが持病の治療の影響で不妊です。子供を欲しいとは思っているので里親や特別養子縁組を希望したいと思いますが、健康面などの条件があるため叶わないことが悲しいです。

■生理や妊娠については、なかなか家族や友人など身近な人であっても相談しづらいと思います。それと同じくらいフェムケアについての情報にもアクセスしづらいのかなと感じています。とても大切なことなので、当事者を対象にしたセミナーなどがあたらうれしいです。

■どうしても漏れる心配があり外出が嫌になります。リハビリパンツのような紙パンツも出していただけるといろんな面で安心できます。

■ドラッグストアなどに一人で行けたとしても、衛生用品などを購入するというサポートをお願いするのは、店員さんが男性だとハードルが高いのではないかと。自分が若いころに比べてネット通販なども使えるようになり、便利になったとは思いますが自分に合ったものを選ぶための情報はまだ不足していると思われる。

■見えないだけで他の女性と同じなのに知識が少なくて困っています。人に聞くことはなかなか出来ませんし、かと言って知る機会もないので勉強会の開催や、見えなくても気軽に買い物出来る様になってほしいです。デリケートな話題だからこそ知る機会が欲しいです。

■そもそも障害者が、婦人科にアクセスしづらい。女性であることを呪いたくなりますね。

■アプリとスマホに対応した体温計で、基礎体温が測れるものがもっと増えてほしいです。

■見えなくても使える妊娠検査薬があればよいと思っている。新しいタイプの生理用品について、使い方や特徴をウェブサイトで、文字・言葉で説明してほしい(図や写真、言葉少ない動画などではなく)。

■出産は総合病院でしかできないと言われたので、視覚障害者の正しい対応や知識を周知して欲しい。

■生理に関する失敗は多々あるが、なかなか周囲に相談しにくい。視覚障害者向けの講習会など都会では開かれているかもしれないが、地方ではなかなか参加が難しい。アクセスしやすい情報サイトや、オンラインで参加できるような講習会があればよいと思う。

- 生理や妊娠だけでなく、セックスや避妊、ラブコスメやら諸々アダルトグッズなど、性に関する情報は得にくいし、相談もしにくいと思います。もっと言えば下着を購入するのだって大変と言えば大変です。そして、それは、女性だけでなく視覚障害を持つ男性にも言えることではないかと思います。
- 女性の中にも目の不自由な人たちが一定数いると言うことを改めて気づいていただき、多様性に寛容な社会になることを希望します
- 性教育の場を増やすべき。
- 生理、妊娠の確認を自分自身で出来るようなアプリ、検査薬の開発をお願いします
- 今はまだ多少見えるが、これからどうなるか不安でたまらない。
- 妊娠が判明し、出産をお願いしたいと考えていたクリニックがあったが、見えない人を受け入れる余力がないという理由で受け入れを拒否されました。自分自身も初めての妊娠で不安だらけの中、このような対応はいつも以上にショックでした。当事者の情報収集もちろん必要ですが、病院や関係機関にももっと視覚障害者への正しい理解を深めていただき、もっとフラットに受け入れていただける世の中になってほしいです。
- 視覚障害に限らずかもしれませんが、生理や妊娠、出産についてもっと若い時に知りたかったです。タブー視せずもっとオープンに話せる社会になってほしいです。
- 特別支援学校では丁寧に指導している。初潮が早いので小学部段階できめ細やかに、地域の学校に通っている児童は特に個別での相談体制が必要。保護者で大丈夫なら問題無いのだが。
- 気づけばそれなりに情報はあがるが、どのようにしてその情報にたどりつけばいいのか最初はわからないので、それを行政なり病院が慣れるまでサポートしてくれると助かります。
- 生理用品（特に紙ナプキン以外）の使い方や種類など、手にとってわかる講座があると嬉しい（YouTube など情報は溢れているが見えないと理解できない）。また、出産について先輩ママたちからは大変だった、受け入れてもらえなかったという話をよく聞くので、逆にうまくいった事例を知りたい。視覚障害があっても病院・助産院など色々な選択肢から自分にあった場所を選べる世の中になってほしい。
- 下着に漏れないような生理用品があれば知りたい
- 出産した子が障害を持って生まれてきた。その子の子育ての相談先はいわゆる健常者の親には理解があるが視覚障害の親には理解があまりない。結果、相談しづらいのでこれまでずっと困っている。心無い言葉をそこでかけられて傷つくことがある。視覚障害だけでなく、障害者全体が世の中で暮らしていくという前提で制度や相談先の体制が整ってくると非常に助かる。
- 視覚障害者も子どもを産みたいと思っている人がいることを知ってほしい。
- プールの授業以外でも体育は見学させてほしかった。家庭科の調理実習も辛かった。あまりにも生理時の出血の量が多かったので、災害などで避難所に行かなければならなくなったときのことが心配だった。そういう時に多い人のためのナプキンが手に入るようにしていただきたい。避難所で周囲を汚してしまっても肩身の狭い思いをしないで済むようにしていただきたい。私は子宮の病気が判明して最後には子宮を全摘した。どういう状態になったら産婦人科に行ったほうがいいのか分かりにくいし、産婦人科の先生方に視覚障害について理解していただきたい。
- 視覚障害だから子育てはできないという風潮がまだあると思うので、正しい理解をしてほしい
- 今は以前よりもずっとインターネットを使って情報は得られやすくなったと思う。買い物もネットショッピングなどでできれば良いが、店舗だと買いにくいものも多い。生理用品や尿漏れ対策の商品、視覚障害の男の人からは避妊用品がわかりにくいと聞いたことがある。そのようなものがネットやパソコンが得意じゃない人でも電話で購入できれば良いと思う。
- 私はまだ見えているのですが、全盲の方などは生理の始まり等をどう判断するんだろう？と疑問でした。そういう人がいること自体を知らない、考えたこともない人がほとんどだと思うので、そういう情報を発信してくれる方がいるといいなと思います。

- 十分な性教育が受けられず、生理や妊娠について情報を得るのに時間がかかる。
 - 当事者の体験談を共有できたり、気軽に質問できる場所（メーリングリストやホームページなど）があるとよいと思います。以前 mixi で女性限定のコミュニティを作り、そういった悩みを書ける場所を提供していた方がおり、とても安心したのでそういう場所があるだけでも安心できると思います。
 - 不安回避を、生理なら生理についての学習、妊娠なら妊娠についての学習をさせて欲しい。 周囲が特別視せず普通に視覚障害の方を受け入れる世の中を作る必要がある。 伝えなければ誰も知らないままだから。
 - 自分が困っていないと思いついては、古い情報のまま新しい情報が入ってこないの、自分からも調べる必要があるし、色々と情報発信してもらえると嬉しいです。
 - 新製品など情報入手が困難なので、そういった情報を頂けたら助かります。
 - 経血量や色がわからないので病気などの発見が遅れると感じています。人に見てもらわなければならないので何か良い方法はないかと考えています。また、下着などを汚したあとも、手洗いでどこを洗っていいのかわからないし、きちんと洗えて汚れが落ちているのかわからないので困っています。
 - 全てのサイトで音声読み上げにきちんと対応してほしい
 - 現在はインターネットを利用できる視覚障害者も多く、また視覚障害女子のライングループや「かるがもの会」のようなメーリングリストで、生理の問題や育児の情報共有もかなり行われていると思うので、それほど多くの人が情報に飢えていて困っているとは正直思えない。生理用品の使い方がわからなかったり、気軽に店頭購入できないということは大いにあると思う（いまだに自分はタンポンの使用方法を知らない）。そのようなことから、製品の具体的な使用方法を学ぶことができたり、製品に関する文字でのわかりやすい説明がホームページなどに掲載されることは望むところである。
 - 人や物への接触事故が多いことに加えて、経血汚れに気付かないことがあるので、服や色がパターン化してしまった。常に腹痛や生理痛を我慢しがちで卵巣嚢腫を何度も繰り返し続けている。未成年のころからナプキンや下着の選び方、アンダーヘアの手入れに失敗して下半身の肌が過敏で見た目がビッチになってしまっていた。「必死に書いた予診票内容を無視して、未婚だけどセックス経験豊富なビッチ扱い」をする婦人科医にあたり、医師の性別の関係なく定期的な子宮ガン診察で暴言を受けがち。私の精神と視覚障害は2-3世代続いていて遺伝性が異常に高く、親族間での障害者差別がひどかった。優しい家族への憧れをあきらめて、異性との出会いも人生の期待も諦めてしまった。もう少し婦人科やナプキン、下着の中の蒸れかぶれに関する情報にアクセスできていたら、小学生のころから自殺願望が出なかったんじゃないかと妄想しています。
 - 出先のトイレでサンタリーボックスの場所や開け方がわからないことがあるので、わかりやすいレイアウトやデザインにしてほしい。
 - 旅行に行った時など、共同で使用するものを汚さないか、それ故に憂鬱な気持ちになります。また、気兼ねなく遊びたいのに生理と重なって、例えば男性の友人の家に訪問した時はナプキンを交換しづらいです。女性が安心して生理と向き合えるストレスフリーな社会になってほしいですね。
 - 閉経が近づき周期が乱れてきていつ生理が来るか分からないので、いつでも薄いナプキンをつけているので煩わしい。あと、外出先のトイレで汚物入れの置いてある位置や形や種類が違い捨て方に戸惑うことが多々ある。職場でも自宅でも汚していないかとくに気にかけている。
- 視覚 障害を持っていても、音声や白黒反転などで情報が細かくわかるようにしてほしい。お店では聞きにくい。買う前に情報や商品名、価格等が分かるといいなと思います。
- 生理用品は数が多く、探すのが困難であると思います。羽ありなしなど。私は布ナプキンを使用しています。ケミカルに比べて交換回数が少なく感じます。つけ置き洗いをすれば汚れは軽く落ちます。夏場の匂いなどをクリアすれば、蒸れ感なども少なく冬は暖かく快適に感じます

▪ 視覚に障害をおって、見えていた時は自由にナプキンを変えられていたが、お手洗いになかなか自由に行けなくなり、ナプキンを変えることが困難で苦痛なのを知った。下着やズボンを汚してしまい、自分で洗ってもきちんと汚れが取れているか確認してもらうなど、しんどい思いをすることが多々あるのを知った。見えているからこそ初潮が見て分かるが、視覚がないとどう生理について伝えるかなどが大事なのを感じる。妊娠や避妊についても視覚から得る情報が多いので、丁寧に伝えることが大切なんだと看護師でもあり当事者になった者としてもものすごく実感する。

▪ すでに生理は終わっているので楽になりました。生理があったころはだいたい 28 日周期と狂わなかったのが助かりました。晴眼者の娘と買い物に行くといろんな生理用品があるようで、これらの情報が視覚障害者の女性に簡単にわかりやすく伝わるといいなと思います。

▪ 現在は子育てに奮闘しておりますが中途失明という事もあり、性教育に関する知識が乏しく排卵日等も知らなかったため、妊娠を望んでいた時にもっと詳しく知っていれば良かったと思います。また生理用品を 3 種類ほど購入して保管しておく、それらがわからなくなるため、メーカーのほうで点字などを入れていただき何センチの物を区別できるようにしていただけたら助かります。

▪ エチケットボックスの場所やゴミ箱の形態が分かりにくい。妊娠したことがないのでわからないが、見えにくくて色々な手続きや病院での対応などに漠然とした不安がある。

▪ 妊娠中ずっと不安でした。何を食べたら良いか良くないか、どんなサプリを飲めばいいかなど健康管理が難しかったです。あとは妊婦検診に行ってもエコー画像が見えなかったのが毎回悲しかったです。赤ちゃんが生まれてからは打って変わってずっとハッピーだったので、余計に妊娠中もハッピーに過ごしたかったです。生理や妊娠に拘らずまわりの人が「大変そう」と想像していることと実際に私たちが大変なことにはいまだ乖離があると感じます。そこを解消してほしいです。

▪ 産婦人科医院や保健所の保健師さんとのコミュニケーションが当時は取れていなかったように思います。生理用品を選ぶ際に男性のヘルパーさんに話しづらく、商品のコーナーから適当に取っていました。点字のシール等付いていてもいいですね。

▪ ナプキンのサイズの段階ごとに手で触ってわかる印を袋につけてくれると、お店で選ぶ時にわかりやすい。

▪ 1.商品や販売方法については、当事者もある程度は情報を取りに行くことはできるので、アクセシビリティを徹底して強化してもらいたい。2.日本は日常的に婦人科に通う文化がないので、症状が起きてから困ることが多いと思います。相談や情報をもらえるような取り組みを婦人科で行ってほしい。そして、実施していることを当事者に届くように、メディアなどを通して社会的な位置づけにするまで実行していただきたいです。

▪ 私も障害者の方の心身のお悩みについて活動をしたり、イベントを開催していますが、なかなか聞きづらいし、共感共有できる場所がないのが現状です。もっと女性だけの居場所づくり、デリケートな内容について企業や専門家の方と共にディスカッションできる窓口があれば良いと思います。

▪ 私は 23 歳で障害者になりましたが視野狭窄だけでしたので、生理についてはほとんど問題なかったですが出産後に関しては障害児へのサービスはあるが、親が障害者の場合のサポートはほとんど無いです。病院に連れて行く、保育園の送迎など。特に田舎では母親は車の運転ができることが当たり前ですべてが進みます運転できない人は子育てできません。

▪ まずは学校で商品も交えて丁寧に説明する時間を設けてほしい。保健所などに視覚障害に明るい職員さんにいてほしい。読みやすい HP に使い方のほか、困ったときの経験談や解決した方法など、実体験が書かれていたら助かると思う。それはメーカー、保健所、学校から共通で利用できると良い。

▪ 動画や図解等での説明が多く見えないと理解できない。言葉による説明のものが多くなって欲しい。

▪ 特に産婦人科の医師や助産師さんなどに対しては視覚障害者が生理・妊娠・出産についてどんなことを不安に感じているのか、ニーズを把握する工夫をしていただけたら助かります。

- タンポンを使用している。ナプキンを使用していた頃に比べて漏れてしまう事が減った。しかし経血量に応じて何種類あるかや、どれがどれか触っただけではわからない。
- 思春期の頃は、せいの周期や持続期間がまちまちだったり、ナプキンを常に携帯する習慣がなかったため、ショーツや衣服を汚し、教員から試適され恥ずかしい思いをした。現在は腹部の不快感や胸の張りで始まりそうな気配を感じることができているが、全盲なので、おりものなのか経血なのかの区別が付かないので、普段から生理用品を持ち歩いている。生理や妊娠に伴う体調不良について社会の理解が進んでいるとは言えないので、団体を通じて要望し、女性が働きやすい環境を整える必要があると思う。ナプキン以外の生理用品の種類や使い方については、動画を作成したり使用頻度の高いナプキンにQRコードを付け、アクセスしやすい形にすると利用しやすいと思う。スマホに慣れていない視覚障害者については希望があれば研修を実施して、生理用品を購入する際の材料にすると良いと思う。
- ・男女問わずみんなオープンになった方が理解度が進むと思う。（生理は恥ずかしいことではない）・友人や親子間のコミュニケーションを十分にとる。
- 今は視野狭窄のため見えているため困ることはないが、今後、見えなくなったら生理が来たり、漏れていても気づかないことがあるかもしれない。
- トイレでナプキンを捨てる容器を探すのに、見えないからどこに容器があるのかわからず、触って確かめるのが嫌。最近は自動で開いたり閉じたりするものが出てうれしい。色々な所を触りたくない。また、容器が蓋つきの小さい口のもののはわかりにくい。
- 生理用品はどんどん新しいものが開発、販売されているので、その正しい選び方、使い方について学べる機会があればいいなと思います。ナプキンだけでなく、おりものシートや吸水シートについても選び方など学ぶ機会があるといいなと思います。
- 病院や、薬局に、障害者に寄り添ったスタッフがいてほしい
- 音声に関する手助けがもっと色んなものがあればいいなと思う。体温計。温度計。メモリなど
- 困ったと感じたことは妊娠検査薬の結果が見えず、結局産婦人科の診断が出るまでわからなかった。生理の始まりはかなり少量なので、おりものなのか区別がつかない。地味にパッケージの開け口がわからない。ポーチに入れたりすると似たような大きさ厚さで商品の違いがわからなくなる。外出先のトイレの汚物入れの置き場を手探りで探すのが少し不快。気をつけていても便器に血が残っている時があり、同居の同性に注意される。
- 生理用のショーツでもっと安心して着用できるものがあればいいと思う。お尻までしっかりと覆うものなど。とにかく漏れが怖くてなりません。水分もしっかり防いでくれる下着があればいいと思います。見えないと洗濯で汚れが落ちたかどうか確認しづらいので使い捨ての生理用ショーツもあればいいと思います。
- 自分は漏れたりズレたりしながら色々試しましたが、ズレに対してはスポーツ用の物が良かったです。それとショーツ型の物があるので8時間くらいは安心です。ただしサイズがフリーサイズなので、各サイズと材質の改良が必要かと思うのでメーカーさんの協力がいると思います。
- 生理はかなり早い段階で起こるので、障害関係なく必要知識だと思います。学ぶ機会や身体からのサインが隠れていること、婦人科に気軽に相談できる環境を整えてほしいです。
- 薬局などで生理用品を気楽に買えるシステムが欲しいです。例えば援助依頼は女性の店員が行うなど。
- 自分自身、情報収集することが苦手ですが、こういう時はここに相談すればアドバイスやお手伝いしてもらえるなど、ちゃんとした窓口が少ないし私達には見つけにくい。結局ママ友や知人の口コミなどから情報を一番得られている気がする。特に妊娠出産前後がそう感じました。
- ナプキンの種類が豊富で、本当に自分にとって使いやすいものを見つけて使いたくても、どれを選べば良いのか選択に困ってしまいます。化粧品メーカーさんが取り組んでくださっているような、音声コンテンツや誰にでもわかりやすい生理用品の使用方法などのサイトを、メーカーの方に作っていただけるとより安心して製品を使うことができると感じます。

- 私は盲学校の教員です。生徒の様子を見ていると、生理のケアは親の知識や認識次第なのかなと感じています。本当は、障害者の先輩として色々アドバイスしたいところですが、デリケートな部分なのでそうもいきません。だからこそ、関連企業や団体の方々には、一番情報が届きにくい特別支援学校や障害者施設などにもっと目を向けて積極的に踏み込んできてほしいです。たとえ子供がまだ幼稚園児や小学生であったとしても、保護者の方が様々な生理用品を知れるだけで、障害のある子供の将来に対して明るい気持ちを持てると思います。
- 妊娠することによって、妊婦定期検診や出産に伴う入院に対し、視覚障害を持っていても頭を抱えなくて済むような環境にしてもらいたい。妊婦定期検診や出産に伴う入院も、視覚障害で頭を抱えなくて済むような環境にしてもらいたい。
- 特に病気になった時には経血が非常に多かったので心配でした。そのための対応も知りたかった。妊娠は一人で確認できないのが残念に感じました。
- 今の時代は昔と違いオープンに出来るので、晴眼者でも正しい使い方を知らないまま使っている女性は多いので、もっと広く女性全てに発信する事から始めて、更には視覚障害者だからこそその大変さを少しでも軽減するための工夫を各社メーカー、または経験者の方々からの声を形にしていく活動を広めて行けばいいと思う。
- スポーツをしているので、汗をかいてもずれたりもれたりする心配をしなくてもいい便利な生理用品があれば知りたいです。タンポンは最初痛いと思うので、できれば初めてでも痛くないものがいいです。
- 妊娠中の婦人科、産科受診に際して男性(夫)の同行を断られたことがある。また、受診に際しての問診票や診察時のエコーなどの映像が見えにくく、勝手にわからないため単独だと難しいことも多い。生理については、中途視覚障害であるため、経験的に感覚で補っている部分が多いが、先天性の障害の方については難しいことも多いのではないかと感じる。なにより生理や妊娠については、障害の有無に関係なくとも周囲に相談しにくい話題であり視覚障害があるとなお相談しにくいように思う(障害状態も含めて理解を得ることが壁になる)
- 生理について自分の周期の管理ができるアプリがあったら良いと思う、音声アプリ、妊娠検査薬も、音声で知らせてくれる物があったら良いと思う。
- 妊娠検査薬が見えない人でも、1人で使えるものにしてほしい。
- 生理や妊娠で困っていることを気軽に相談できる場所があればいいと思う。また病院で受け入れ拒否があると困ってしまうため視覚障害者への対応方法を JBB などで病院に働きかけていただければこれから出産する人の安心につながると思う。そのために当事者で対応方法マニュアルなど作るといいと思う。
- ある程度妊娠や出産についての知識がある人はごくわずかだと思うので、セミナーなどで教えてもらったり、妊娠検査薬の結果が見えないのでラインが出る以外の確かめ方があったら良いと思う。
- 産婦人科の医師やスタッフの方々には視覚障害者についての知識を持っていただけるとよいと思う。当事者と共に考え解決していける関係を築ける有り難いと思います。貴団体からの情報提供など働きかけがあると一層心強いです。また、妊娠の場合は保険センター等の保健師さんの協力もあるとよいと思います。
- 産婦人科に事前に相談すると親身になってくれる。エコーが見えにくいので診察時にスマホのカメラや単眼鏡を使って赤ちゃんの動きを確認させてもらえて有り難かった。
- 日本視覚障害者団体連合では女性の諸々の相談に応じる相談日など設けています。連合会には「女性協議会」もあります。各県にも「女性部」が殆どあります。共感できる知人をたくさん作ることでそれが相談相手になり、情報交換もできると考えます。それと、ご近所・ボランティアさん・ヘルパーさん誰とでも話せるように自身がしておくことでずいぶん違ってくるとおもいます。
- ナプキンを下着につける時、前後がわからないので触ってわかる様にしてほしいです。
- 視覚障害者だけでなく、様々な障害のある人が生理、出産、更年期の情報を収集出来る講習会などが必要。産婦人科の看護師さんは、あまり障害者の事を知らない方が多いので介助の勉強をしてほしい。
- 視覚障害者が妊娠を希望した場合の行政の支援について知りたい。また、行政以外にどんな支援を受けて子育てしたのか知りたい。

- 生理の際に初めて使う、外出先のトイレのサンタリーボックスの場所、使い方(説明は書いてあるようだが読めない)がわからず困ったことがある。あまり清潔な場所ではないので手で確認するのにも限界があるためサンタリーボックスの規格の統一置き場所がある程度所定の位置になるなどすればいいなと思うことがある。
- 自分は視野障害の弱視なので、便座や床などに血をつけていないか何度も確認したりして、トイレを出た後も気になって戻って確認することもありました。それは仕方がないこととしても、他の視覚障害の方がどうしているかは気になります。どのように困っているかを社会に伝えていくことは、とても大事だと思いますのでこのアンケートにより、多くの方の気付きになることを期待します。
- 生理に関してですがナプキンから血が漏れない事が重要です。サンタリーショーツが汚れたらわかりにくいので、何か良い新商品を開発して欲しいです。
- 視野が狭まっていく網膜色素変性症ですがまだそこまで不便を感じる事は少ないですが、将来的にもっと視野が狭まった時に閉経していなければたしかに不便が増えそうです。今の多段階だとトイレでゴミ箱を探すのに時間がかかったりするくらいです。視覚障害のある方の分娩経験者さんなどからいろいろお話しが聞けると参考になるので、そういうセミナーがあれば参加してみたいです。なかなかデリケートな話題なので女性が安心して出産したり、日常生活を送れるような取り組みは必要だと今回のアンケートで感じました。
- セックスのやり方がわからなくて最初不安でした、けど一番はそれより何より妊娠した時の周りの理解です。視力のことを理由に「おろしなさい」と一度でも言わないで欲しい、本当に辛かったし周りの理解は必要です。
- ナプキン以外の生理用品について、現状では SNS などインターネットのみでの情報発信が主流になっている印象を受けるので、テレビやラジオ等での CM の機会が増えれば、自ずとそれらの情報も耳に入る可能性があり、パソコンやスマホを使用することが苦手な視覚障害者にも伝わりやすくなるものと考えられる。同時に、日頃から極度の生理痛で困っている方の中には、「意外と普段何気なく使っているナプキンが原因だった」ということも考えられるので、よりナプキン以外の選択肢があることがより広く知られる状況になってほしい。
- 生理については盲学校でもっとナプキンの使い方や失敗しないためにはどうしたらいいか、また失敗した時の対処方法など、同性の先生に教えて欲しいです。妊娠については社会が勝手な決めつけをして何もできないとか手を煩わさせられるなど、そんな思い込みにより病院では、妊婦さん経ちが不快な思いをしているのではないかと思います。人それぞれできることは違うので、どのようなサポートをお願いしたいのか、どのような工夫すれば自分でできるのかを伝えていくことで、誤解のない障害者理解につながるのではないかと思いますし、受け入れる側も耳を傾けて欲しいです。
- まずは視覚障害のことを知ってもらうことで解決することもあると思う。
- 生まれた子供が見える子だと、不安でかわいそうで育てる自信がない(ここまでは自分の意見)、親にも子育ての面で反対をされ、相手や自分の顔が見えないので恋愛できず40近くになってしまいました
- 3人目を妊娠中です。ちょうど2人産んだ産院が代替わりをして、出産のリスクが普通の人より多いから最後まで見れないと言われ、もう一件に相談したら持病がある人は基本受け入れないと断られて、眼科でかかっている大学病院に行く事になりました。出産費や個室の料金などと比べるとグレードが下がるし上の子達が赤ちゃんと対面できないなどデメリットが多くもっと産院も選べたらいいなと思います。
- 今は音声体温計は進化しているのでしょうか。日常生活用具の申請ができるのは一般の物ですね。妊娠とか病気の方なら基礎体温計が必要だろうなと思います。生理用品は、買いたい物が決まっていれば店員に取ってもらいやすいが、使い勝手などは人目があるので聞きにくいと思います。今の時代なら、読んで理解できるようなホームページも良いかもしれないですね。画像がメインになりそうなのでスクリーンリーダーでわかるよう工夫してもらえたらよいです。
- 中途障害で現在弱視です。購入する際には店舗だと眩しくて見えないのでネットスーパーを使ったりと工夫しています。今後症状が進んだ際に他の方がどうされているか知りたいので集計結果を公開して欲しいです。

- 音声読み上げに十分に対応している月経周期を記録できるアプリを構築して、SNS で周知すれば多くの視覚障害のある女性たちや、その家族や友人が情報にアクセスできると思います。そのアプリが窓口になればいいと思います。ただ、情報が多ければいいというものではなく、マルチ商法や怪しい民間療法などの勧誘広告などが表示されない工夫も必要だと思います。全ての女性が快適に健やかに過ごせますように。
- 月経血量がわからず、いつもナプキンを手で触ったり、家族に見てもらって確認しています。目が見えなくてもナプキンがどれくら汚れているのかわかるような商品を考案してほしいです。
- 生理チェッカーみたいなアプリがあるといいです。下着を写せば審断してくれるみたいな。
- 出産拒否があり、希望の病院で出産出来なかった話を聞いた事があります。見えない事を過度に心配しすぎないで貰えると嬉しいです。5人の子を産み・育てて来て、「見えないのに子育ては大変でしょ。どうやって育てているの？料理やオムツを替えるのはご主人？」などなど、言われたことは数えきれません。そういうことが気になるなら、私たちにどのようなサポートをしたら楽しく安全な子育てができるかに注目して欲しい。

アンケートを受けて JBB より

日本でも新型コロナウイルス感染拡大による収入格差が生まれ、生理用品を十分に購入できない女性が増え、「生理の貧困」に注目が集まりました。一方で、視覚障がい者もまた、目が見えない見えにくいことによって、多くの商品の情報が取り入れにくい現状があります。そこで、JBB では全国の視覚障がいを持つ女性を対象に、視覚障がい者を取り巻く環境および、生理と妊娠についての実態調査アンケートを実施しました。回答を募集した結果、282名にご回答をいただきました。70%以上の方が周りに晴眼者(健常者)の方が多く環境で仕事をしています、「視覚障害により生理について不快・不便な思いをしたことがある」と回答しました。

回答の中には、「(生理用品の)種類を全て読み上げてもらいたいが、沢山あり時間を取らせると申し訳ない」、「生理用品が平等じゃないことを初めて知った」、「おそらく、(生理用品を)デザインをしている人たちは視覚障害者のことを忘れているのではと思う。」(一部抜粋)などがありました。

妊娠に関しては、60%以上の方が、「視覚障がいがあることで、妊娠や出産で不快・不便な思いをしたことがある」と回答しました。

回答の中には、「妊娠検査薬の使い方や検査結果を自分で確認することが出来ない。他人に見てもらおうことが辛すぎた」、「出産をお願いしたいと考えていたクリニックがあったが、見えない人を受け入れる余力がないという理由で受け入れを拒否された」、「視覚障害者も子どもを産みたいと思っている人もいることを知ってほしい」(一部抜粋)などがありました。

JBB では、今回いただいたご意見ご要望に基づき、全国の病院や企業のサービスを提供する側とサービスを提供される側の架け橋となれるよう活動してまいります。

アンケートにご協力をいただいたすべての方に、回答して良かったと実感していただけるよう、スタッフ一丸となって取り組んでまいりますので、今後ともよろしくご意見申し上げます。

一般社団法人日本視覚障がい者美容協会(JBB)

スタッフ一同