広島県視覚障害者の問題を考える会

第１回学習会　アジェンダ

期日：２０１２年４月２４日（火）

時間：１９：００～２１：００

場所：広仁会館

内容

１．開会あいさつ

２．各施設の紹介

　医療法人 しらね眼科

　広島大学病院眼科ロービジョン外来

　木村眼科内科病院ロービジョン外来

　マツダ株式会社健康推進センター

　広島県立広島中央特別支援学校

　広島大学大学院教育学研究科附属特別支援教育実践センター

広島市視覚障害者情報センター

広島市社会福祉協議会

広島市総合リハビリテーションセンター　自立訓練施設

広島ブレイルセンター

視覚障害者の自立をすすめる会

公益社団法人広島市視覚障害者福祉協会

メガネのタナカチェーン(株)

地域活動支援センターⅢ型「みんなの働く場　いっぽ」

３．相談事項

４．本会の情報提供について

医療法人 しらね眼科

（１） 内容

・ 身体障害者手帳の認定

・ 特定疾患医療受給者証の申請

・ 介護保険主治医意見書作成

・ 補装具意見書作成 （遮光眼鏡、単眼鏡等）

・ 矯正眼鏡、CLの処方

・ ご家族、介護者に対してロービジョンシミュレーターを使用し体験してもらう

（患者さんの見え具合を理解して頂くため）

・ 日常生活用具のご案内 （拡大読書器の説明、体験等）

・ ルーペ、タイポスコープ、その他便利グッズ等のご紹介、購入のお手伝い

・ 白状の説明、貸出し、購入のお手伝い ・ 歩行訓練の説明、申込み

・ 視覚障害者のグループのご紹介 ・ 訓練施設のご紹介

・ 学校のご紹介 等を行っております。

（２）期間・時期・時間帯等

受付時間

平日 午前 ９：００～１２：３０

午後 ２：３０～５：３０

土曜 午前９：００～２：００

（昼休憩なしで診察します）

木曜・日曜・祝日休診

ロービジョンの指導、相談は予約にて行います

（３）対象

特に限定なし

（４）要件（障害者手帳の有無等の条件）

特に限定なし

（５）問い合わせ・申し込み先

TEL ０８２－５８１－３３８３

FAX ０８２－５８１－０１８７

〒７３５－０００８

安芸郡府中町鶴江1丁目２５－２０

医療法人 しらね眼科

（６）ホームページ

http://www.shirane-eye-clinic.com/home.html

（７）備考

順番待ちの状況を院外で携帯やパソコンで確認することができます

（予約はおとりできません）

http://www.pwait.jp/shiraneeye/

広島大学病院眼科ロービジョン外来

（１）内容

　ロービジョン外来とは、いろいろな病気によって「見えにくく」なったり・「見えなく」なった患者さんの要望に応えることを目的とした外来です。

具体的な診療内容としては，

１）拡大鏡、拡大読書器、遮光眼鏡などを合わせます。

２）障害者手帳、障害年金など福祉制度の説明と必要な書類の作成をします。

３）簡単な日常生活上の指導をして、生活訓練施設を案内します。

４）眼科リハビリテーションの可能性を検討し、簡単な訓練を行います。

５）ボランティア（団体）がしてくれることを紹介します。

６）就学、進学や職業に関する相談を受け、必要に応じて特別支援学校や職業訓練施設などを紹介します。

７）患者さんたちの団体や目の不自由な人たちの交流会などを紹介します。

つまり、医療（キュア）から福祉・教育（ケア）への移行をスムーズに行う窓口です。

（２）期間・時期・時間帯等

　毎月第２・４金曜日13：30受付、14：00診察

（３）対象

　ロービジョンケア又は眼科リハビリテーション、社会福祉に係る書類が必要と医師に判断された人

（４）要件（障害者手帳の有無等の条件）

　広島大学病院眼科に通院中又は受診歴のある患者さんは担当医の判断で、他院で医療を受けられている患者さんはかかりつけ眼科医からの紹介状を持って月・水・木曜日の１診で診察後に改めて、予約して頂きます。

（５）問い合わせ・申し込み先

　広島大学病院眼科外来

　電　話　：082-257-5480

　受付時間：月曜～金曜の9:00～17:00

木村眼科内科病院ロービジョン外来

1. 目的

ロービジョン患者さまの生活の質の向上に、できることをお手伝いする。

（２）内容

　（最初に問診表により、困っておられる内容を把握する）

 補助具（拡大鏡、拡大読書器、弱視眼鏡、単眼鏡など）の選定、取り扱い指導

 便利グッズの紹介、処方

 福祉関連：身体障害者手帳の申請、障害年金、介護保険の適応

 他施設、他団体の紹介

 中途視覚障害の入院患者様へ、簡単な歩行指導や生活指導など

（３）対象と日程

 視力、視野、両眼視機能などで視覚的に不自由を感じておられる患者様を対象とする（身体障害者手帳の有無に関わらない）

 医師や視能訓練士より紹介や、患者様よりお電話で問い合わせなどあれば、予約で行う

 1名につき、1時間～1時間半

 補助具など処方した後は、使用状況を確認する

（４）

受付窓口

呉市中通２丁目３－２８

木村眼科内科病院

電話　0823-22-5544

検査課　青木

受付日時　月曜～土曜　9:30～17:00

ホームページ　http://www.kimura-eye.or.jp/

広島県立広島中央特別支援学校

（１）入学基準

①両眼の矯正視力が，おおむね０．３未満の人。

②高度な視機能障害があり，本校での教育が適当と思われる人。

（２）入学募集

①小学部，中学部は，居住地の市町教育委員会，または在籍校へ御連絡ください。

②幼稚部，高等部普通科・保健理療科・専攻科理療科・専攻科保健理療科は，２月上旬に願書の受付，３月上旬ごろに入学調査，入学者選抜が行われます。詳しくは，本校教育相談支援センター（教育相談部）へお問い合わせください。

（３）教育内容

①幼稚部（３年　対象：３歳～５歳）

　幼稚部では，幼稚園に準じた教育を行っています。それぞれの障害に応じて，幼児が楽しく，興味・関心を持って学習できるようにしています。

②小学部（６年　対象：６歳以上）・中学部（３年　対象：１２歳以上）

　小・中学校に準ずる教育をしています。それに加えて，児童生徒が自立を目指し，障害による学習上又は生活上の困難を主体的に改善・克服するための「自立活動」という学習をしています。

③高等部普通科（３年　対象：中学校卒業以上）

高等学校普通科に準ずる教育をしています。それに加えて，児童生徒が自立を目指し，障害による学習上又は生活上の困難を主体的に改善・克服するための「自立活動」という学習をしています。

④高等部保健理療科（３年　対象：中学校卒業以上）

　全単位を修了すると，あん摩マッサージ指圧師の国家試験受験資格を得ることができます。また，併せて普通教育を行い，高等学校卒業資格を得ることができます。

⑤高等部専攻科理療科（３年　対象：高等学校卒業以上）

　全単位を修了すると，あん摩マッサージ指圧師，はり師，きゅう師の国家試験受験資格を得ることができます。

⑥高等部専攻科保健理療科（３年　対象：高等学校卒業以上）

　全単位を修了すると，あん摩マッサージ指圧師の国家試験受験資格を得ることができます。

⑦視覚障害教育相談支援センター

乳幼児教育相談（０歳時から小学校就学まで）

保護者に対する育児相談，子どもさんに対する指導・視力検査だけでなく，幼稚園，保育園関係者などへの幅広いサポートを行っています。また，年に２回，乳幼児親子教室を開き，教育相談に通っている家族が集まる機会も設けています。通園施設等の依頼に応じて，巡回指導も実施しています。

学齢児教育相談

小・中・高等学校及び特別支援学校の児童生徒への教育的対応や，視力検査・見え方に配慮した勉強の仕方，学習面や生活面で困っていることについて，本人，保護者，家族，先生方からの相談に応じています。また，年に１回，サマースクールを開き，教育相談に通っている児童生徒，家族，関係者が集まる機会も設けています。学校等からの依頼に応じて，学校を訪問し，相談・支援・研究協力もしています。

中途視覚障害者に対する相談

社会生活を送っているうちに，病気や事故などで視力が低下した方の進路や生活面についての相談に応じています。

（５）問い合わせ・申し込み先

　　〒７３２－０００９

　　広島市東区戸坂千足二丁目１番４号

　　広島県立広島中央特別支援学校

　　視覚障害教育相談センター

　　ＴＥＬ　０８２－２２９－４２３４

　　ＦＡＸ　０８２－２２９－４１３６

　　Ｅ－ｍａｉｌ　Soudan@hiroshima-sb.hiroshima-c.ed.jp

　（６）ホームページ

http://www.hiroshima-sb.hiroshima-c.ed.jp

（７）備考

視覚障害教育相談支援センターでは，個別に指導・相談を行っています。相談は，無料です。年齢制限はありません。またこのサービスは，本校への入学を前提とするものではありません。

広島大学大学院教育学研究科附属特別支援教育実践センター

サービスについて

（１）内容

　特別支援教育についての基礎的・実践的な研究や教材開発を行うことや，教育

相談・臨床，特別支援教育を専攻する学生への臨床指導，現職教員などへの研修

を行うこと，そして関係機関と連携しながら地域の教育・福祉に貢献することを

目的に活動を行っています。

　視覚障害に関する相談内容としては，

・教育相談

・就学相談

・歩行指導

・点字指導

・日常生活指導

・教育的視機能評価

・弱視レンズの選定・指導

・パソコン指導

・拡大教科書選定・利用法指導

・学校や担任教員等への助言

等を行っています。

本センターは，視覚障害以外に様々な専門家が所属しているため，教育的な，発達検査・知能検査・言語検査・聴覚検査及びそれらに関する相談等，特別支援教育に関する様々な要求に対応できます。

（２）期間・時期・時間帯等

随時，電話等で打ち合わせます。

（３）対象

特に限定はありません。

（４）要件（障害者手帳の有無等の条件）

特に限定はありません。

（５）問い合わせ・申し込み先

　特別支援教育実践センターへの相談申し込みは，電話または郵便にてお願いいたします。電話申し込みで受付が応答しないときは，留守番電話またはファックスにてご用件と連絡方法をお知らせください。こちらから改めて連絡させていただきます。

　なお，他機関からのご紹介等により，スタッフに直接お申し込みいただいても結構です。

　受付時間：

　　月曜～金曜の10:00～17:00（ただし12：00～13：00は昼休憩になっております）

　　上記の時間帯は受付時間です。実際の教育相談は要望に応じて打ち合わせます。

　　電話・ファックス：　　０８２－４２２－７１０６

　郵便の場合：　　〒739-8524　　　東広島市鏡山１－１－１

　　広島大学大学院教育学研究科附属　　　特別支援教育実践センター　宛

（６）ホームページ

http://home.hiroshima-u.ac.jp/csnerp/

広島市視覚障害者情報センター

（１）内容

広島市の日常生活用具・補装具(白杖)の一部展示

視覚障害者向け便利グッズの展示

視覚障害者用音声読み上げソフトを用いたパソコンの体験(要予約)

（２）期間・時期・時間帯等

平日９時～１７時

（３）対象

広島市内の視覚に障害を持つ方

（５）問い合わせ・申し込み先

問い合わせ先　「広島市視覚障害者情報センター」　電話　０８２－２４０－１２２０

　　　　　　　広島市中区富士見町１１番２７号　広島市保健所等合築施設２階

HP　「広島市視覚障害者情報センター　INFORMATION」

　　　http://nformation.jouhoucenter.jp/

広島市社会福祉協議会

（１）内容

広島市障害者(児)社会参加支援ガイドヘルパー派遣事業について

視覚障害者(児)が外出等社会参加活動をする時、市民ボランティアの社会参加支援ガイドヘルパーを派遣して付添介助を行う事業。障害者１人につき、移動支援事業等と併せて１か月あたり８０時間以内。買い物、通院、役所への用事、レクレーション等で利用されている。

（２）対象

広島市内に在住の視覚障害者

（３）要件

手帳所持者

（４）問い合わせ・申し込み先

各区社会福祉協議会

広島市社会福祉協議会HP　http://shakyo-hiroshima.jp/

広島市総合リハビリテーションセンター　自立訓練施設

（１）内容

　障害者自立支援法に基づく「障害者支援施設」で自立訓練（機能訓練）と施設入所支援、短期入所支援の３つのサービスを提供しています。

（２）期間

　自立訓練（機能訓練）は利用される方の目標や障害の状況、家族状況などを踏まえて個別に設定します。ただし利用期間は最長で１年６ヶ月間です。

（３）対象

　身体障害者手帳を所持されている方

　障害福祉サービス受給者証をお持ちの方

　原則、満１８歳以上の方

　社会生活に向けて訓練意欲がある方

　共同生活が出来る方、入院加療を必要としない方

（４）要件

　（３）に記載されているとおりです。利用前に聞き取り面接を行い、利用の可否を判断します。

（５）問い合わせ・申し込み先

　　総合リハビリテーションセンター総合相談室　０８２－８４８－８００１

（６）ホームページ

広島市

http://www.city.hiroshima.lg.jp/index2.html

広島市総合リハビリテーションセンター

http://www.city.hiroshima.lg.jp/www/contents/0000000000000/1236247569370/index.html

自立訓練施設

http://www.city.hiroshima.lg.jp/www/contents/0000000000000/1235468115681/index.html

（７）備考

　　利用料として福祉サービス費の１割と食費や光熱費（入所の方のみ）を利用日数に応じて負担いただきます。なお、所得に応じた減免制度もあります。

広島ブレイルセンター

サービスについて

　　　（１）内容

　　視覚障がい者情報提供施設（点字図書給付事業「価格差保証制度」対象施設）

　　　点字・録音図書出版。各種資料制作。拡大文字資料製作

　　　　(点字名刺等も取り扱っています。)

　　　視覚障害児者の生きる力支援事業

　　　点訳ボランティア養成事業

　　　日常生活用具取り扱い事業

　　　日常生活用具と音声・拡大ソフト等パソコンの啓発事業

　　　プルタブ回収による車いす寄贈事業

　 　（２）期間・時期・時間帯等

　　　　随時

　　　（３）対象

　　　　視覚障がい児者に限らず、文字による情報収集が困難な方

　　　（４）要件（障害者手帳の有無等の条件

　　　　特になし

　 　（５）問い合わせ・申し込み先

　　　　広島ブレイルセンター

　　　　〒７３１－３１６７　広島市安佐南区大塚西六丁目１０－１－３０３

　　　　電話　０８２－８４８－９３５１　ＦＡＸ０８２－８４８－９３５２

　　（６）ホームページ

　　　http://www7b.biglobe.ne.jp/^hiroshima-bc

視覚障害者の自立をすすめる会

２．サービスについて

　（１）内容

１、 目的

① 視覚障害リハビリテーションの啓発と実施

② 中途視覚障害者の自立支援

２、 会員

① 会員　１４２名　そのうち視覚障害者は８１名　　＊２０１１年１１月現在

② 構成　　会員は視覚障害者、眼科医、ソーシャルワーカー、歩行訓練士、ボランティアといった視覚障害リハビリテーションに関心のある方々で構成されています。

３、 活動内容

① 相談活動（電話・面談・随時）

② 情報交換・交流会（「アイアイカフェ」隔月）各区の地域福祉センター、日曜日午後

③ リハビリテーション活動として指編み教室(月２回)や料理教室、外出交流会などを行なっています。

④ セミナーと題して、視覚障害リハビリテーションに関する学習や広報を実施しています。

⑤ 必要に応じ、行政や議会に要望・陳情などを行なっています。

⑥ 会報紙「自立の芽」の発行

　（２）期間・時期・時間帯等

相談活動と交流会、指編み教室は上記の通り。

料理教室は、6月ごろと１１がつごろ

外出交流会は、3月第４日曜日

セミナーは、7月第４日曜日と年が明けて1月第４日曜日

　（３）対象

視覚障害者・家族・視覚障害リハビリテーションに関心のある方。

　（４）要件（障害者手帳の有無等の条件）

別にありません。

　（５）問い合わせ・申し込み先

視覚障害者の自立をすすめる会

７３２－００２３

広島市東区中山東３－２－１３

電話　０８２－２８９－９３９９

eメール　s-ken006@go4.enjoy.ne.jp

　（６）ホームページ

http://www.geocities.jp/ziritsu55/

公益社団法人広島市視覚障害者福祉協会

事業の紹介

（１）内容

白杖（はくじょう）と言われる白い杖を使って、目が見えない、見えにくくても一人で安全に歩くことができることを目指す訓練を行っています。

歩行訓練を受けた方は、通勤や通学を一人でできるようになり、社会生活を送る上で歩行訓練を大いに役立てています。また、毎日の散歩を楽しんでいる、電車に乗って買い物に出かけたり、それぞれに楽しみを見つけて日々の生活を送っています。

訓練は主に、訪問対応による白杖歩行指導や手引きの受け方、白杖選定の相談などを行っています。その他、歩行訓練に必要なカウンセリング、感覚訓練等を実施しています。

（２）期間・時期・時間帯等

訓練は原則週1回、2時間程度とします。

期間については訓練内容や個人差にもよりますが、原則１年間とします。

時間帯については原則平日ですが、ご要望があれば必ずしもこの限りではありません。

費用は原則無料です。ただし、訓練に必要な交通費等の実費は訓練生の負担となります。

（３）対象

広島市内に住所を有し、次のいずれにも該当する方

①視覚障害1級または2級の身体障害者手帳の交付を受けている原則として18歳以上の中途失明者で歩行訓練が必要と認められる方

②歩行訓練に意欲があり、かつ、訓練効果が期待できる方

③身体障害者更生援護施設などに入所していない方

④伝染性の疾患等がなく、継続して訓練を受けられる方

（４）問い合わせ・申し込み先

歩行訓練を希望される方はお住まいの各区の保健福祉課、又は市役所障害福祉課へ申込書をご提出ください。なお、申込書は各区保健福祉課、市役所障害福祉課に置いてありま

す。

（５）ホームページ

「公益社団法人広島市視覚障害者福祉協会」より歩行訓練事業のご紹介

<http://hiroshimashi.shisyokyo.jp/hokou.shtml>

（６）備考

当事業は広島市が「公益社団法人広島市視覚障害者福祉協会」に委託して実施しております。

公益社団法人広島市視覚障害者福祉協会

事業について

（１） 内容

広島市では障害者同士、あるいは障害者と健常者が一緒にイベントを楽しめるよう、点字カラオケ機材の貸し出しを行っています。

歌詞が点字ピンディスプレイに表示されます。またパソコン画面では文字を大きくして表示できたり、白黒反転されて表示されます。

（２）期間・時期・時間帯等

随時受けつけております。

時間帯についてはお気軽にご相談ください。

なお、1回の貸出は搬入から搬出まで原則4時間とします。

費用については原則無料です。ただし、搬入にかかる費用については実費負担となります。

会場での機材設置については担当者が行います。

（３）対象

5人以上のグループ（過半数が市内在住で、視覚障害１～6級が2名以上）

（４）問い合わせ・申し込み先

（公益社団法人）広島市視覚障害者福祉協会

０８２－２４９－７１７７

（５）備考

貸出希望の方は必要事項にご記入の上、代表者の身分を証するもの（身体障害者手帳や運転免許所など）の写しを合わせて添付していただく必要があります。

　当事業は広島市が「公益社団法人広島市視覚障害者福祉協会」に委託して実施しております。

公益社団法人広島市視覚障害者福祉協会

事業について

（１） 内容

視覚障害者（児）でパソコンの活用が十分に進んでいない方の自宅などに、ICTボランティアを派遣し、パソコンの操作方法等を個人指導します。

（２） 期間・時期・時間帯など

原則として週1回、2時間を目安とします。

期間・時期・時間帯については要相談

また費用については無料（一部実費負担あり）

（３） 対象

広島市内在住の視覚に障害がある方で、ICTの利用に取り組んだものの十分に活用していない方、又はこれからICTを利用しようとしている方

（４） 要件

身体障害者手帳が必要。ただし等級は関係ありません。

（５） 問い合わせ・申込先

公益社団法人　広島市視覚障害者福祉協会

082－249－7177

ICT専用電話082－258－1265

（６） ホームページ

http://shisyokyo.jp/ictv-doc.shtml

（７） 備考

パソコンの修理、メンテナンス、設置のサポートについては対応外となります。

また、当事業は広島市が「公益社団法人広島市視覚障害者福祉協会」

に委託して実施しています。

公益社団法人広島市視覚障害者福祉協会

サービスについて

（１）事業の内容

広島市では、日常生活上必要な一般知識や技術を身につけるとともに、意見・情報の交換、交流の場を設け円滑な社会生活を営めるよう、次の事業を実施しています。

そのうち、視覚障害者を対象としたものは以下の通りです。

・定期開催の教室

　編物教室（毎月第１・３月曜）

　生花教室（毎月第１・３火曜）

　料理教室（毎月第１日曜・第２火曜）

　民謡教室（毎月第１・３火曜）

　点字教室（毎月第１・３金曜）

　ダンス教室（毎月第２日曜）

※会場の手配等、都合により開催日時が変わる場合があります。

・不定期開催の教室・行事

　パソコン教室、研修会、講演会、感覚訓練（各種体験）、社会見学など

　視覚障害者スポーツ（グランドソフトボール、フロアバレーボール、ゴルフ、テニス、ボウリング）など

（２）対象

　広島市内に住所を有している、身体障害者手帳所持者（視覚障害１～６級）

（３）募集

　定期開催の教室は随時受付。

　　生花・料理については、材料の準備のため、参加開始の前月２５日までに申込。

　　不定期開催については、ひろしま市民と市政等により募集。行事により受付期間等が異なる。

（４）諸費用

　受講料は無料

　材料費等は実費負担

（５）申込先

　公益社団法人広島市視覚障害者福祉協会　電話　082-249-7177

（６）備考

当事業は広島市が「公益社団法人広島市視覚障害者福祉協会」に委託して実施しております。

メガネのタナカチェーン(株)

サービスについて

（1）内容

　　・メガネ、コンタクトレンズ、視覚障害者を対象とした補装具・日常生活用具の情報提供、販売

・販売後の使い方等のアドバイス

・各地方自治体と日常生活用具及び補装具の業者契約を結んでおりますので、身体障害者手帳による給付、支給を受けることができます

（2）期間・時期・時間帯等　※本店の場合です

　　・年始以外は年中無休

・営業時間は午前10時から午後8時

・ご自宅訪問サービス（無料、要予約）を行っております

（3）対象

　　・視覚でお困りの全てのお客様を対象としております

・弊社で取り扱いのない種目、商品がありますが、その場合は他の施設や団体、業者をご案内しております

（4）問い合わせ

　　　メガネのタナカ本店サポートフロア

　　　〒730-0035　広島市中区本通り2-10

　　　電話(082)245-5221　ファックス(082)247-1931

　　　e-mail:hontensp@tanaka-megane.co.jp

　　　担当：勝田（人事異動により変わることがあります）

* メガネのタナカ各支店にご相談、お問い合わせいただいても結構です

（5）ホームページ

　　　http://www.tanaka-megane.co.jp

地域活動支援センターⅢ型「みんなの働く場　いっぽ」

発足：２００５年９月

主な対象者：視覚障害者

在籍者数：約２０名。内、半数が視覚障害者。残りの半数は、知的障害者、精神障害者、身体障害者

設立趣旨：一般就労の難しい重度の障害者のための、仕事興し・社会参加・仲間づくり・生活上の困難の軽減

活動時間：１０：００～１５：００

運営財源：行政からの補助金（通所１人日当たり￥３８００、Ｈ２３年度総額約￥１１００００００）

主管課：各市町障害福祉課

日課： 午前（１０：００～１１：４５）、

お昼（１１：４５～１３：００）、

午後（１３：００～１４：３０）、

ティータイム（１４：３０～１５：００）

間にストレッチング

利用料：無

送迎：一部実施

　　　移動支援制度などとも組み合わせつつ

内容：内職作業、ウエス作り、物品販売、月例イベント、その他

①内職

●広島市就労支援センター斡旋により

●伝手を通じての仕事捜し

②ウエス（使い捨ての工業用雑巾）作り

●リネンサプライ業者等からの、耐用期間を過ぎたタオルやシーツの譲り受け

●それらの一定の大きさへの細断

●造船所、鉄工所、自動車修理工場、動物病院、トリマー業者等への販売

●シーツ地￥２５０・ｋｇ、タオル地￥３５０／ｋｇ

③物品販売

●チョコレート（盲導犬育成事業への協力業者より仕入れ）

●米（県内産こしひかり、「県内産のお米を食べて日本の農業を応援しよう」）

●その他（国際協力商品）

④月例イベント

●レクレーション、学びの場、誕生日会、日頃の要望や意見を出し合う会など

⑤その他

●買い物のお手伝い

●各種書類などの処理のお手伝い

●各種制度利用のお手伝い

●年一度の定期健康診断

●その他、通所者の生活上の困難の軽減について、できる範囲で何でも