

# 視覚刺激を調整する

オンライン講義が増えたことでデータ形式の視覚資料にアクセスする機会が増えました。ディスプレイを見続けることが大変な場合は、まずは思い切って紙媒体で出力する（プリントアウト）ところから試してもよいかもしれません。本Tipsには、それ以外に考えられる工夫をいくつか紹介します。

## 【カラーフィルター】（ディスプレイでみる）

色覚障害に対応したディスプレイカラーに調整したり、画面全体に薄い色を付けてテキストを読みやすくしたりするためのカラーフィルタを適用できます。端末のOSによって設定手順が異なります。

○Mac：「カラーフィルタ」を有効にする  
「アップルメニュー」→「システム環境設定」  
→「アクセシビリティ」→「ディスプレイ」→  
「カラーフィルタ」→「カラーフィルタを有効にする」を選択する。

<使い方>

「フィルタータイプ」ポップアップメニューをクリックしてから、フィルタを選択します。「色合い」を選択すると、画面全体に薄い色が適用されます。

ほとんどのフィルタでは、強度を調整できます。調整に合わせて鉛筆の色が変わるため、適切な設定を判断するのに役立ちます。「色合い」を選択した場合は、カラーボックスをクリックして薄い色合いを選択します。

「アクセシビリティのショートカット」パネルを使ってカラーフィルタのオン/オフを素早く切り替えるには、Option + Command + F5キーを押します（または、お使いのMacにTouch IDがある場合は、Touch IDを素早く3回押します）。

○iOS・iPadOS：

「設定（App）」→「アクセシビリティ」→  
「画面表示とテキストサイズ」→「カラーフィルタ」

<使い方>

最適のオプションを選択できるように、3つの色空間のサンプルが用意されています。これらのサンプルを左右にスワイプして見比べることが可能です。

<Tips:色を反転する>

背景を暗くした方がものが見やすい場合は、「反転」を使って、画面にコンテンツを表示する方法を変えられます。

「設定（App）」>「アクセシビリティ」>「画面表示とテキストサイズ」

ー「反転(スマート)」：ディスプレイ上の色を反転させますが、画像、メディア、暗色系のスタイルを使うAppなどは除外されます。

ー「反転(クラシック)」：ディスプレイ上の色をすべて反転させます。

○Windows：「カラーフィルター」を有効にする  
「スタート」→「設定」→「簡単操作」→「カラーフィルター」→「カラーフィルターをオンにする」

<使い方>

メニューからカラーフィルターを選択します。最適なフィルターを確認するために、各フィルターをお試しください。

<Tips:別の調整方法>

「スタート」→「設定」→「簡単操作」→「ハイコントラスト」でも調整ができます。

## 【UDブラウザ】（タブレットでみる）

PDFやWord、txt等のデジタルデータを見やすくしたり、音声で読み上げたりすることが可能な閲覧アプリです。Dropbox等にも対応しています。

ページジャンプ機能：「P」→飛びたいページ数を入力する

<使い方>

しおり機能：しおりを挟んだり、しおりのあるページを一覧表示が可能です。

辞書検索機能：文字や単語等を画面でタップすると意味等を調べることが可能です。

読み上げ機能：文字や単語等を画面でタップすると読み上げることが可能です。

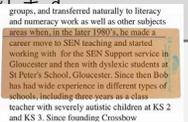
書き込み・ラインマーカー機能：フリーハンドで書き込みを行ったり、ラインマーカーを引いたりすることが可能です。



Appストア

## 【リーディングルーラー】（紙でみる）

紙媒体にカラーをかぶせることで、眩しさ等を軽減させることができます。市販品もありますし、自作で工夫されているケースもあります。



クロスボスジャパンWEBサイト

## 【デジタルペーパー】（ディスプレイでみる）

光刺激を抑えたデジタル端末。PDFデータをこの端末に送り、閲覧する。書き込みも可能。パソコンの画面を映すディスプレイタイプの製品もある。



SKT株式会社WEBサイト