

自立支援局だより

(旧：更生訓練所だより)



就労移行支援 野外訓練より

自立支援局だより(第19号 2011.3発行)

目次

- [【総合支援課】 就労移行支援 野外訓練について](#)
 - [【自立訓練部】 園芸訓練への期待](#)
 - [【就労移行支援課】 就労支援セミナーを開催しました！](#)
 - [【理療教育課】 シリーズ 理療教育の科目紹介Vol.7 保健体育/あん摩](#)
 - [【総合相談課】 卒業生募集のご案内](#)
-

[自立支援局だよりトップに戻る](#) | [自立支援局トップに戻る](#)

就労移行支援 野外訓練について

総合相談支援部 総合支援課

9月27日(火)、就労移行支援の野外訓練を実施しました。

利用者36名、職員21名の計57名でセンターからバスで約1時間、埼玉県比企郡にある国営武蔵丘陵森林公園でバーベキューやレクリエーションを行い、日頃の訓練とは違った環境でリフレッシュをする楽しい時間となりました。

バーベキューでは、一つのテーブルを職員と利用者の3~5名で囲み、肉と野菜をおなかいっぱいになるまで食べました。

レクリエーションは、全員参加の〇×クイズです。大変盛り上がったクイズ大会となりました。

利用者3名の方が実行委員となり、主にレクリエーションの企画・立案など積極的に準備を進め、当日も盛り上げてくださいました。そんな実行委員3名のみなさんからいただいた、野外訓練の感想をご紹介します。

板倉 充夫

9月27日、いよいよ野外訓練当日を迎えました。

天候は可も不可もなく、曇り、空は真っ白でした。参加人数は57名、バス2台、予定より少し早く出発しました。

目的地は国営武蔵丘陵森林公園。高速を使って片道約1時間、バスの中を見渡すと皆いろいろな過ごし方をしていました。隣の人とおしゃべりをする人、イヤホンで音楽を聴く人、携帯を見ている人、景色を眺めている人、寝ている人、様々でした。

皆の日ごろの行いが良いおかげか、予定よりも早く到着。

入口をくぐって緑に囲まれた緩い坂道を登ると見えてきたのは展望レストラン。暖かい日差しも出始めて涼しい風、秋らしい気候になりました。

待ちに待ったBBQ!!!各テーブルに分かれていただきました。おいしかったで〜す。肉が先に無くなる班、野菜が先に無くなる班、会話中心でマイペースな班。11時にBBQの準備を始めたのですが、「12時にお昼が食べ終わった〜」なんて声も聞こえたような？改めてごちそうさまでした。

次はレクリエーション。本当に秋？と、疑うほどに太陽が照りつけてきました。そんな中でも〇×クイズは、好評だったように思います。

迷って、悩んで、相談して、笑顔になってくれて。本当にがんばって企画した甲斐がありました。

楽しい時間はあっという間に過ぎて、充実していたなあと感じます。

本当に皆さん怪我もなく無事に帰ってこられてよかったです。

実行委員は大変ではあったけれども、終わった後の達成感はずがすがしかったです。やってよかったと思いました。ありがとうございました。



～実行委員会での打ち合わせ～
左から坪内さん、森さん、板倉さん

坪内 智幸

まずBBQは、酒のないBBQなんてつままないと思っていたけど、みんなで丸テーブル囲んで、具を乗っける人、ひっくり返す人、焼けた物をよけ分ける人、ひたすら食べる人と自動的に役割ができて、みんなで共同作業って感じで良かった。もちろん美味かったし。

〇×クイズは、クイズを作っている時は、こんな問題でみんな楽しんでくれるカナ？と不安だったけど、終わってみたら、表彰式とかもありですごく盛り上がった。

今日は、「国リハのみんなで何かしたってつままない。」って思っていたけど、終わってみたらみんな楽しんでくれたみたいだし、自分も楽しかったしでイイ1日だった。みんな一つだっという仲間意識も生まれて良かった。



～バーベキュー全体図～
青空の下での食事は笑顔でいっぱい！



～〇×クイズ 表彰式より～
優勝は、水島 健さんでした！

森 貴昭

私は野外訓練の実行委員の一人として選ばれました。野外訓練の、主にレクリエーションの準備を他の実行委員の方々や総合支援課の皆さんと共に協力し合いやりました。私は実行委員を頼まれて嫌々始めましたが、いつしか安全にかつ、深く思い出に残るよう皆さんに楽しんでもらおうと率先してやっていました。

参加する方、一人一人の障害が違い、できることできないことが違うので、みんなですごく相談して考えて決めたり、何をやるかが決まってからも改善策などを考えたりとすごく大変でした。全ての

ことではありませんが、いろいろな障害の方の状態や、できること、できないこと、どう改善すればいいのか等が分かり、障害の詳しい状況を知り、良い勉強になりました。他に何かの行事で、中心的に動くという経験があまりなかったので、リーダーシップをとることや、グループの中心的な存在としてどう協力していけばいいのかな等を養えたのではないかと思います。私にとって、この野外訓練の実行委員を務め、数々の経験をもらい、かつ深く心に刻まれるような思い出ができて、やってよかったと思える行事となりました。それに総合支援課の皆さんや他の実行委員の方々と、ともに協力し合い、良い関係ができたのではないかと思います。一番は総合支援課の皆さんが、仕事だからというだけではなく、野外訓練に行く全員のためにすごくよく動いているということを近くで見ることができて、大変感動しましたし、尊敬を抱きました。

野外訓練の実行委員を務めて得た経験を、就労に役立てていければいいと思っています。最後になりましたが、この野外訓練が成功に終わることができて実行委員の一人として大変満足です。

[目次](#) | [次頁を読む](#)

[自立支援局だよりトップに戻る](#) | [自立支援局トップに戻る](#)

園芸訓練への期待

自立訓練部 生活訓練課

自立訓練(生活訓練)では草花や野菜の栽培を訓練に取り入れた園芸訓練を行っています。

今年は、チューリップ・カリフォルニアポピー・マーガレット・コスモスが美しい花を咲かせて、ジャガイモ・スイカ・トマト・トウモロコシ・シシトウなどを収穫することが出来ました。

園芸の魅力は、自らの働きかけがプランターや花壇などの小さなスペースから、畑などのフィールドで活動することで草花が花を咲かせることや、収穫物に喜びを感じるだけでなく、体力維持や知識、人とのつながりなどさまざまな体験を得ることができることにあると考えられます。

また、園芸訓練による作業を通して、身体機能の維持・改善、日常生活活動の向上、心理面の落ち着き、社会生活におけるコミュニケーション能力の向上等の多岐に渡る効果が期待されます。

生活訓練では、この園芸訓練を通して注意障害、記憶障害、遂行機能障害等の改善に向けた取り組みを行っています。

注意障害については、まずは集中して作業が出来るようになることを目指します。最初は10分20分と時間を決め、草取りなどを集中して取り組むことが出来ることを目指します。

また、作業を進めていく中で徐々に負荷を増やし、作業内容を複雑にしていくことで作業に取り組む力を高めていきます。

記憶障害や遂行機能障害については、作業の段取りを示した手順書等を活用することでスムーズに作業に取り組めるようにしています。

作業手順を記載した指示書等を利用することで自ら作業に取り組めること、また、どのように作業を進めると効率的かと考えながら自ら作業を進められるようにすることを目標にしています。

実際のところ園芸訓練を通して得られる身体機能の維持・回復や、香りによる安堵感、花の美しさによる感動といった効果は、一人ひとりの身体条件やそれまでの経験、嗜好に左右されることから、ある程度の方向性が見出せても、明確な効果を得ることは時間がかかると考えます。

しかし、人は動機があってはじめて自発的に行動に移すことができるようになります。園芸訓練では「種子をまけば芽が出るのかが気になる」、「芽が出たら枯れないようにしなければならない」と、水やりを始めるようになり、また、「収穫したものを、どのようにしようか」など動機付けがしやすくなることから、自分の活動の成果を鑑賞したり、味わったりすることで実感しやすいのではないかと考えられます。結果、活動にも意欲的に取り組むことができるのではと考えられます。

今後も園芸訓練を行っていく中で、高次脳機能障害のある方への支援が行える環境を整え、訓練効果の成果を蓄積したいと思います。



～キャベツと葉ボタンの苗作り～



～黄花コスモスの花壇～

[前頁を読む](#) | [目次](#) | [次頁を読む](#)

[自立支援局だよりトップに戻る](#) | [自立支援局トップに戻る](#)

就労支援セミナーを開催しました！

理療教育・就労支援部 就労移行支援課 就労相談室

今年、震災後の節電対策もあり、ひととき厳しい夏となり、加えて9月に入ってから一向に夏の終わりが見えない暑さが続きました。そんな最中ではありましたが、9月12日、本館大会議室において就労移行支援事業の利用者を対象とした就労支援セミナーを開催いたしました。

このセミナーは、例年10月から11月にかけて各地で集中して開催される秋の就職面接会を前に実施しています。企業等で就労されている修了者や企業等の人事担当者などを講師にお招きして、就職活動に対する心構えや「働くとは」というテーマでご講演をいただき、いわば就職活動のキックオフとして位置づけているものです。

今年度は、企業において障害者雇用を担当されている立場からサンクステップ株式会社取締役人事総務本部長井上卓巳様と人財開発室長工藤雅子様、当事者の立場から株式会社ヤオコーに勤務されている山口真之様を講師としてお招きいたしました。セミナーには、利用者、職員を含め54名の参加者がありましたが、どの方も熱心に受講されており、講師の方々からも熱心な受講態度で話がしやすかったとお褒めの言葉をいただきました。

はじめに、修了者の山口真之様から自らの体験を踏まえたご講演をいただきました。山口様は、第一就労支援室における職場体験訓練を経て、平成19年3月当センターの修了とともに株式会社ヤオコーに採用となり、現在に至っておられます。職場では、スーパーの店舗内で品出しと商品陳列を担当されています。すでに、採用になってから4年半が経過していますが、実は受傷後40社近くも転職を繰り返してこられたとのことでした。家族が以前とは何かが違うと感じ、このままではいけないということで、当センター病院の受診を勧め、そこで初めて高次脳機能障害という診断を受けられました。通院を経てさらに自立支援局の就労移行支援の利用を開始、それが現在の職場への就職につながった経緯をお話いただきました。就職当初は、休みのことも言い出せなかったとのことですが、何よりも会社の上司がいつでも明るくフォローをして下さったことが大きかったと振り返っていただきました。受傷後は、やたらとまわりの目を気にしていたが、人のせいではなく、まずは自分が変わらないとまわりから認めてもらえないと、ご家族からもアドバイスをしてもらったそうです。昼夜逆転の生活を送っていた時期もあったそうですが、「今は早く起きて仕事に通っている、仕事は生き甲斐」ときっぱりと話して下さいました。



つづいて、サンクステップ株式会社取締役人事総務本部長井上卓巳様からは、まず会社の概要についてお話いただきました。サンクステップ株式会社は、テンプホールディングス株式会社の特例子会社として平成3年に設立され、現在152名の社員のうち141名が何らかの障害のある社員とのことです。主として親会社からの仕事を受注しており、障害の種別を問わず採用をされておられるとのことでした。当センターの就労移行支援事業では、企業における職場体験実習の場としてご協力いただいたこともあり、今回のご講演以外にも色々と連携をさせていただいております。

その後、人財開発室長工藤雅子様からは、「上手な面接の受け方」というテーマでご講演をいただきました。はじめに、企業が求める人材についてお話いただいた上で、面接の受け方へと話を展開して下さいました。イラスト入りのわかりやすい資料を見ながら、面接時の身だしなみ、面接時の態度、面接でよく聞かれることなどを学ぶことができました。途中、挨拶の仕方や姿勢の正し方など、参加者それぞれが取り組める実技も取り入れて下さり、実践的なセミナーとなりました。

それぞれの講師のご講演後に、質疑応答の時間を設けさせていただきましたが、質問がでるだろうかという司会者の心配をよそに多くの質問が寄せられ、就職活動に対する関心の高さをうかがうことができました。質疑応答のやりとりの中で、山口様からは、震災後にスーパーの商品が品薄になった際、お客様から無理難題を迫られて困ったというエピソードが紹介され、例え無理を言われても丁寧なお客様対応に徹することが大切であると話して下さいました。井上様からは、働く意欲につながることとして、(1)自分の強みと弱みを知ること、(2)給料をかせぐこと、(3)世の中の役に立ちたいと思うこと、(4)職場に障害を理解してもらうことをあげて下さいました。山口様からも、会社や家族など支えてくれている人のためにがんばりたいと思えるようになったことが意欲につながったと付け加えて下さいました。

就労支援セミナー終了後に、参加された利用者の皆様にアンケートのご協力をいただきました。その結果の一部を掲載させていただきます。今後とも、就労相談室ではアンケート結果なども踏まえながら、就労支援セミナーを定期的に開催して就労に向けた支援をすすめていきたいと考えております。

最後になりましたが、お忙しい中にもかかわらず快く講師をお引き受けいただいた井上様、工藤様、山口様に心より感謝申し上げます。

一口メモ

特例子会社とは、「障害者の雇用の促進等に関する法律」で、企業が一定の条件を満たして作った子会社で雇用した障害者は、親会社の雇用率に算定することができるという規定に基づいて障

害者を採用する目的で設立された子会社のことをさします。(日本職業リハビリテーション学会職リハ用語集より)

アンケート結果の一部から

これからの就職活動の参考となったことは？

(複数回答可)

面接の受け方	28名	85%
企業が求めていること	13名	40%
就職のために身に付けておくべきこと	11名	34%
企業の選び方	9名	28%
職種を選び方	8名	25%
就職活動のやり方	8名	25%

これからの訓練等で身につけたり取り組む必要があると感じたことは？

(複数回答可)

挨拶や言葉遣い、連絡・報告などの職場での基本的マナー	20名	61%
職場の人達と上手にコミュニケーションを取っていくこと	17名	52%
身だしなみ	17名	52%
面接の受け方	15名	46%
職業に必要な技術	13名	40%

[前頁を読む](#) | [目次](#) | [次頁を読む](#)

[自立支援局だよりトップに戻る](#) | [自立支援局トップに戻る](#)

保健体育/あん摩マッサージ指圧実技Ⅲ

理療教育・就労支援部 理療教育課

保健体育

1 保健体育とは

保健体育の授業は、それぞれの競技の特性や楽しさを十分理解した上で、安全性を第一に考え、対象者の障害の状態に合わせた指導方法を組み立てて、実践しています。

対象学年と時間数は、専門3年課程が1年生と2年生の週1時間、高等5年課程が1・2・4年生の週2時間、3年生と5年生の週1時間となっています。

各クラスの方々の年齢は幅広く18歳から60歳代まで、様々な視力、視野を有した方々が一緒に授業を受けています。近年の傾向としては、高齢社会の影響からか、糖尿病性網膜症や緑内障によって視力を失っている方々が増加しています。

授業内容は以下のとおりです。

授業内容

前期	後期		
体力測定、ウォーキング、陸上、水泳、筋力トレーニング	視覚障害者の球技	レクリエーションスポーツ	トリスポート
	サウンドテーブルテニス、フロアバレーボール、ゴールボール	ターゲットバードゴルフ、フリスビー	アーチェリー、吹き矢、ビリヤード、タンDEM自転車

2 授業では

前期の授業では、これまで誰もが経験している身体運動を主に行っています。殆どの利用者が、見えづらくなってから体を動かしていないので、無理のない身体運動を心がけています。夏場は、水泳や水中ウォーキングなど、水中での身体運動を楽しんでいます。「何十年ぶりに泳いだ」という声もよく聞かれます。

後期の授業では、視覚障害者の球技スポーツを行っています。サウンドテーブルテニスは、視覚に障害を受けた後のリハビリスポーツとして考案されました。音を聞き取って動作するという観点から、球技の導入種目として採用しています。レクリエーションスポーツやトリスポートでは、一般に行われているスポーツの用具と方向や位置などを示す補助具を併用して、多くの種目にトライしています。

3 理療師を目指す皆さんには

これから理療師を目指す皆さんには、「自らの身体を知る」、「身体の動かし方や楽しさを知る」を

メインに、体育の授業を行って参ります。

また、卒業後の余暇時間の過ごし方として、スポーツ等で仲間との時間や個々のリフレッシュに役立ててほしいと願っています。

(文/ 江黒 直樹)



水泳の授業風景



水泳の授業風景(専門2年3組の皆さん)

あん摩マッサージ指圧基礎実技Ⅲ

1 はじめに

あん摩マッサージ指圧基礎実技Ⅲは、いわゆる指圧実技のことです。指圧は、母指、手掌などを用いて押圧(おうあつ)することにより、疲れやコリをとって身体の調子を良くしたり、経穴などを押し、疾病の治癒に役立てる施術です。

指圧は、1920年頃に浪越徳次郎氏の手によってその原型が確立されたと言われています。「指圧の心は母心、押せば命の泉湧く」は、浪越氏の有名な言葉として知られています。「押す」動作によって、体を元気にする効果が得られることを表現しています。

2 垂直、持続、集中

押圧操作の三原則に垂直、持続、集中があります。

「垂直」は皮膚面に対して垂直に押すということです。これが意外と難しい。人の体は真っ平ではありません。しかし、垂直に押せないと患者さんに気持ちいいと思ってもらえないのです。たとえば、右手の母指(親指)で体のどこでも押してみ、圧を加えたまま、上下左右どの方向にでも動かしてみてください。皮膚が引っ張られてとても痛いですね。指圧というのは痛いものではなく「痛(いた)気持ちいい」ものです。そのためには、垂直に押すことがとても大事なのです。

次に「持続」です。これは最初から最後まで同じ強さで押せるスタミナを持ちましょうということです。親御さんの肩を揉んでいて、数分で手が痛くなって揉むのを止めた記憶はありませんか。あん摩マッサージ指圧の施術時間はおよそ1時間です。少なくとも、これぐらいの時間は最後まで圧が弱くならず押せるようにならなければいけません。

最後に「集中」です。これは気持ちを集中させるという意味です。指圧では、治療を行いながら患者さんの体の状態を把握していきます。手掌(手のひら)や母指で患者さんの筋肉に硬結(硬くなっている所)や圧痛(押したときに他の部分より痛い所)がないかなど一回一回押しながら確認していきます。そして、患者さんも気づいていない身体の異変を見つけていきます。そのため、気持ちの集中が重要なのです。

3 授業では

指圧実技の授業では、あん摩やマッサージとの違いを理解してから「母指圧迫」や「手掌圧迫」な

どの基本手技を練習します。母指や手掌に効率良く体重を乗せるためには姿勢が大事です。姿勢や動きというのは言葉ではなかなか伝わりにくいので、全盲の方には本当に手取り足取り指導します。繰り返し練習してスタミナをつけ、「持続」を身に付けていただきます。

このように、指圧の基本がある程度できあがって、やっと指圧施術の流れに入っていきます。それに合わせて三原則の「垂直」と「集中」も学びます。利用者同士でペアを組み、垂直に押せているのかどうか、施術者役が筋の緊張があると感じたところを患者側の利用者はどう感じているかなどの意見を交換しつつ、施術の流れを覚えます。また、経絡経穴概論などの科目と関連させて、今押している経穴は腰痛に効くなどの臨床に役立つ情報も提供しています。

最後に。あん摩マッサージ指圧は目ではなく指でみる技(わざ)です。そこに視覚障害というハンデは関係ありません。ぜひとも資格を取得し、自立へと役立てていただきたいと思います。

(文/ 岩本 稔)



[前頁を読む](#) | [目次](#) | [次頁を読む](#)

[自立支援局だよりトップに戻る](#) | [自立支援局トップに戻る](#)

利用者募集のご案内

総合相談支援部 総合相談課

当センターでは、生活の幅を広げたい方や、就労を目指す方を随時募集しています。それぞれ下記のサービスを実施しておりますので、利用を希望される方は、総合相談課までお問い合わせください。

1 当センターが提供する施設障害福祉サービス

サービスの内容	対象者	定員	利用期間	サービス内容
昼間実施サービス	自立訓練 (機能訓練)	40名	18ヶ月以内(頸髄損傷による四肢の麻痺その他これに類する状態にある方は最大3年間)	・移動訓練(歩行訓練) ・日常生活訓練(日常生活技術・各種機器操作等) ・コミュニケーション訓練(スクリーンリーダー操作、IT機器操作等) ・ロービジョン訓練(視覚補助具、光学的補助具の利用等)
	重度の肢体不自由(主に頸髄損傷等による四肢麻痺)のある方で、リハビリテーションの訓練効果が期待できる方			・医学的支援、看護、介護 ・理学療法 ・作業療法 ・運動療法 ・自動車訓練 ・職能訓練
	自立訓練 (生活訓練)	20名	24ヶ月以内	・生活リズムの確立(週間プランニング、日課時限管理等) ・生活管理能力の向上 ・社会生活技能の向上(日常生活訓練、移動訓練等) ・代償手段の獲得・作業耐性の向上
就労移行支援	主に身体に障害のある就労を希望する方で、新しい知識	100名	24ヶ月以内	・職業準備訓練 ・職場体験訓練 ・技能習得訓練(機械製図、電気・電子、織物、一般事

	や技能を習得して就労の見込まれる方			務、経理事務、事務補助、クリーニング等) ・実習 ・就労マッチング支援 (職場開拓、就職活動、フォローアップ等)
就労移行支援 (養成施設)	視覚に障害がある方で、資格を取得することで就労または自立が見込まれる方	170名	3年または5年	・あん摩マッサージ指圧師・はり師・きゆう師の国家試験受験資格取得に向けた学習。 ・就労マッチング支援 (職場開拓、就職活動、フォローアップ等)
施設入所支援	昼間実施サービスの利用者で、通所困難な方。	340名	昼間実施サービス提供期間内	・宿舎の提供 ・食事の提供 ・生活援助

2 利用開始日

就労移行支援	概ね毎月1回
自立訓練(機能訓練・生活訓練)	概ね毎月1回
就労移行支援(養成施設)	毎年度4月上旬

<利用に関するお問い合わせ>

〒359-8555

埼玉県所沢市並木4-1

国立障害者リハビリテーションセンター 総合相談課

電話番号: 04-2995-3100(代表)

ファックス: 04-2992-4525(総合相談課直通)

Eメール: soudan@rehab.go.jp

ホームページ: <http://www.rehab.go.jp/index.html>

[前頁を読む](#) | [目次](#)

[自立支援局だよりトップに戻る](#) | [自立支援局トップに戻る](#)