

自立支援局だより

第52号 2025. 3発行

大盛況だったリハ並木祭

総合支援課

第45回リハ並木祭が10月19日土曜日に行われました。当日は天候にも恵まれ、800名以上の方々にご来場いただきました。国立障害者リハビリテーションセンター及び国立職業リハビリテーションセンターの訓練紹介、学院の学科紹介も行われ、研究所のオープンハウスも同時開催されました。地域の福祉団体の出店もあり、昼食時には暖かい日差しの中、今年度もマスクの着用や食事場所の制限など感染予防対策にご協力をいただきましたが、芝生の上で食事やデザートを楽しむ来場者や利用者の姿を見ることもできました。利用者や学院生、職員の日ごろの取り組みを地域の皆様に知っていただく良い機会になったと思います。来年度は、さらに盛況に開催できるよう願っています。

リハ並木祭に参加した利用者の感想

<Mさん（機能訓練・視覚）>

【素敵な思い出となったリハ並木祭】

とても思い出に残る1日となったリハ並木祭。今回は自立訓練（視覚機能）の企画とオーケストラの指揮者挑戦のことについて書かせていただきます。

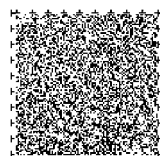


オーケストラとの共演

まず、自立訓練（視覚機能）の企画では「白杖歩行体験」。白杖の使い方などの説明を行った後、音源に向かって白杖を振りながら歩いてもらい、最後に待ち受けるペットボトルを倒すというゲーム形式。前日はまるで学生時代に戻ったような楽しい雰囲気の中で仲間達と準備をし、さあ、いざ当日。想像以上の多くの人に体験していただき、大変盛り上がりしました。

音声コード掲載版

この冊子には、音声コード（Uni-Voice）が奇数ページは右端下、偶数ページは左端下（5～8ページは上下）に印刷されています。



次にオーケストラの指揮者挑戦。選んだ曲は歌劇カルメンの前奏曲。やるからには本気で取り組みたいと思い、音源を何度も聴き、曲の構成等を把握し、練習を重ねました。そして、いざ本番。少し緊張しつつも、指揮を始めると練習通りに楽器に合図を出しながら強弱をつけて振るなど、満足のいく指揮ができました。最後はオーケストラの方への花束贈呈の大役を果たし、私のリハ並木祭は無事にフィナーレを迎えました。

今回の経験で、障害があっても今までと変わりなく最後まで成し遂げることができるということを再確認しました。皆さん、本当にありがとうございました。

<Bさん（生活訓練）>

今回、初めてリハ並木祭に参加しましたが、多くの方にご来場いただいたことに、驚きました。

今年のリハ並木祭では、ボッチャ体験コーナーと訓練紹介を行いました。8月からリハ並木祭に向けて、ボッチャ体験の司会の練習と訓練紹介パネル作成・説明の練習を行ってきました。訓練パネルでは、誰が見てもわかるように工夫し、それぞれの個性が出た良い作品たちができたと思います。ボッチャ体験コーナーの司会と訓練説明では、リハーサルを行ったことで当日、ご来場いただく方たちに対しての事前準備ができました。よく、準備8割本番2割と言いますが、まさにそのとおりで、忙しくもあっという間に過ぎ去った1日でした。ご来場いただいた方の中には、かつて一緒に訓練を共にした卒業生の方々との再会もあり、これが私にとってのとても大切な宝物となりました。みんなの笑顔がとても素敵で、忙しくも私にとって忘れら



高次脳機能障害についての展示

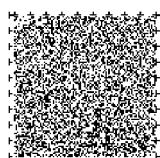
「ボッチャ」とは、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者や同程度の四肢重度機能障害者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。

ジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのカラーボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

（日本ボッチャ協会HPより一部抜粋）



ボッチャ体験の様子



れない思い出となったリハ並木祭。そのリハ並木祭も今年で第45回だと聞きます。これからも一般の方々へ、障害者へのご理解と私たち国リハ利用者及び職員の方々との一致団結のためにも末長く開催されていく事を願い、私からの感想文とさせていただきます。本当にありがとうございました。



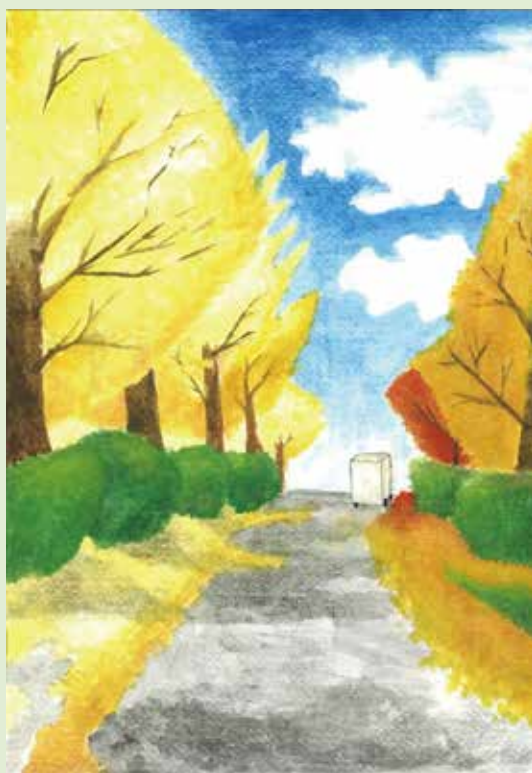
参加した生活訓練利用者と職員

<Wさん（機能訓練・肢体）>

今年度のリハ並木祭のテーマである「隣の人を笑顔に 隣の人と笑顔に」を基にWさんを中心に、機能訓練利用者の皆さんとポスターを作成しました。作成にあたりWさんから感想をいただきました。

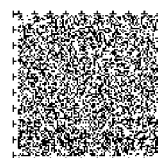
【ポスターの原画作成にあたり嬉しかったことと難しかったことについて】

協力してくれた利用者の皆さんが「絵を描くの結構たのしい!」「描いていくともっと描きたくなる」と言ってくれたよ!という声を聞き、わかるー!という気持ちと、お願いしてよかった!と少しほっとした気持ちになりました。筆が握れないので今までのようには絵は描けなくて難しかったですが、描いていくうちに上達していくのを感じて楽しかったです。怪我をしてからこういった新鮮な気持ちにさせられることは度々あって嬉しいです。普段は関わらない、協力してくれたリハ並木祭実行委員のみなさまと接する機会も本当に嬉しかったし、沢山お手伝いしてもらい感謝です。完成楽しみにしてるね!と応援してくれた職員の皆さん、一緒に絵を作り上げてくれた利用者の皆さん、本当にほんとうにありがとうございました。



リハ並木祭ポスターの原画

文責：弥永康弘



楽しかった所外レクリエーション

生活訓練課

自立訓練（生活訓練）では、高次脳機能障害のある方に日々訓練を行っていますが、令和6年11月21日、毎年恒例の所外レクリエーションを実施しました。通常の訓練とは異なった環境で、利用者の皆さんや職員との交流を深め、リフレッシュを図ることを目的としています。

今回、さいたま市にある『コクーンシティ（大型商業施設）』の散策と『造幣局さいたま支局博物館』の見学を行いました。

コクーンシティでは、事前に行動計画を立て、計画的に散策することができました。また、いつもと違う環境での食事は新鮮だったようで、皆さん楽しそうな笑顔があふれており、「計画どおりに行動できて良かった」や「皆と楽しい思い出が作れた」といった声が聞かれました。

造幣局の見学では、普段なかなか目にすることができない勲章や記念硬貨、製造過程などを見ることができ、皆さん興味深そうに見学していました。その際、「技術の高さに驚いた」や「製造過程を見られて新鮮だった」といった感想が聞かれました。見学後に立ち寄ったお土産コーナーでは、記念硬貨セットやお菓子など様々なものがありました。皆さんそれぞれ予算や家族のことなども考え、何を買おうか悩みながら思い思いのものを購入されていました。記念硬貨を見て「一般的な硬貨との金額の違いに驚いた」や「高い！」とお土産コーナーでも新しい発見をされ驚かれていました。

帰りのバスの中でも、「楽しかった！」といった声が多く聞かれ、笑顔あふれるとても思い出深い1日となりました。

文責：山並龍之介



事前の計画策定の様子



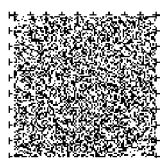
千両箱（複製）は重い（約 20kg）



おいしい昼食をフードコートで

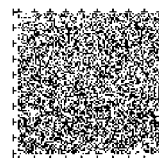


参加者全員で記念写真



就職準備支援講座について

就労移行支援課



就労移行支援課就労相談室では、就労移行支援の利用者を対象に、就職活動の支援を実施しています。

今回は、そのうち、「就職準備講座」についてご紹介します。この「就職準備講座」は、毎月1回1時間、就職に関するテーマを決め、座学と演習を交えた講座を行っています。各回のテーマは、下記の年間計画表をご参照ください。どのテーマも日頃から個別に取り組んでいますが、改めて場を設定し、他者をモデルとすることで、気づきや発見、理解を深めてもらえるよう配慮しています。また、利用者によってサービス利用開始時期が異なることを考慮し、どの時期に利用を開始しても訓練期間中（約1年半）に全テーマに参加することができるよう設定しています。

今年度の4月に実施したテーマ「働くこと」では、働く目的や働き方、生活に掛かる費用、ハローワークの利用方法等について学習しました。生活にかかる費用について説明した際には、合計金額を聞いて自身が思っていた以上にかかることに驚き、「家賃や食費以外に、管理費や水道・光熱費、雑費などがあり思っていたよりもお金が必要なことを知ることができて良かった」と感想が聞かれました。また、7月に実施したテーマ「ビジネスマナー知識編」では、自己紹介の仕方について演習しました。利用者が職員に対して挨拶した際、名前を名乗ったきりで考えていたことが出てこなくなり、妙な間ができてしまうことがありましたが、練習を重ねることでみるみる上達し、最終的にはスムーズな挨拶ができるようになりました。

このように就職準備講座では、就職する際に求められる礼儀作法やマナー、コミュニケーションなどを学ぶことや、利用者が自身の強みや苦手気付くことで、自分に合った職業選択ができる

力が身に付くよう支援しています。

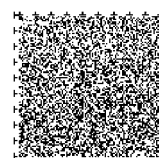
今後もその時々
のニーズに合わせて
創意工夫をした
講座を実施すること
で、利用者の「働く」
または「働き続ける」
支援に努めていきたいと
考えています。

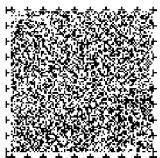
文責：大野晃

就職準備支援

	テーマ	日時	主な内容
4月	働くこと（1回目）	4.23（火）	働く目的、働き方の種類、生活にかかる費用、ハローワークの利用などを知る
5月	メンタルヘルス（1回目）	5.15（水）	心を健康に保つために必要な知識や方法などを知る
6月	求人票の利用（1回目）	6.19（水）	求人票の見方、利用方法などを知る
7月	ビジネスマナー知識編（1回目）	7.17（水）	仕事をするうえで必要なルール、マナーなどを知る
8月	ビジネスマナー実践編（1回目）	8.27（火）	髪型チェック、ネクタイの装着、名刺交換などを実践し、自分の改善点を知る
9月	コミュニケーション（1回目） （報告・連絡・相談）	9.25（水）	状況に応じた挨拶や、仕事で使う敬語などを知る また、報告・連絡・相談の大切さ、方法などを知る
10月	働くこと（2回目）	10.16（水）	働く目的、働き方の種類、ハローワークの利用などを知る
11月	メンタルヘルス（2回目）	11.20（水）	心を健康に保つために必要な知識や方法などを知る
12月	求人票の利用（2回目）	12.18（水）	求人票の見方、利用方法などを知る
1月	ビジネスマナー知識編（2回目）	1.15（水）	仕事をするうえで必要なルール、マナーなどを知る
2月	ビジネスマナー実践編（2回目）	2.19（水）	髪型チェック、ネクタイの装着、名刺交換などを実践し、自分の改善点を知る
3月	コミュニケーション（2回目） （報告・連絡・相談）	3.19（水）	状況に応じた挨拶や、仕事で使う敬語などを知る また、報告・連絡・相談の大切さ、方法などを知る

年間計画表





自立訓練（機能訓練）のグループワークの紹介

肢体機能訓練課

自立訓練（機能訓練）では、主に頸髄損傷等の四肢麻痺の方に日常生活の自立に向けた訓練を実施しています。その他にも社会的支援の一つとして、地域移行や就労に向けて準備をしていくために、利用者が共通して興味を持っている就労に関するグループワークを実施しています。

今年度の前期は3名の利用者が参加し、ディスカッションや調べ学習、就労移行支援事業所の見学など、約3か月間で計5回実施しました。

初回のディスカッションでは、利用者も現在の身体状況での今後の地域生活や就労へのビジョンがはっきりとしない中で、「こうなったらいいな」というぼんやりとしたイメージがある人や、「まったくイメージができない」という人もいたなど、利用者によってさまざまでした。「イメージが湧かないのであれば、自分で調べてみましょう」と提案し、第2回目では地域の就労支援で活用できそうなサービスや、気になる企業の障害者雇用の募集要項について、各利用者が自身で調べてきたことを皆で共有しました。



グループワークディスカッションの様子

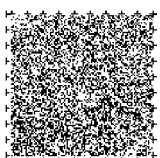
第3回・第4回目では、国リハ就労移行支援の見学、在宅ワークを基本としている特例子会社の来所による会社説明により、職業準備性や働き方について考える機会となりました。

最終回では、これまでの学習会や見学等を通しての各利用者の感想を共有しました。生活していくのに必要な収入や、支出はどのくらいの金額になるのか。在宅サービスを受ける時間を考慮して、労働時間をどうやって確保していくのか。働くことと体調管理をどのように両立させるのか。それらの課題を具体化するために、障害年金や各種手当の金額をもとに収支の計算をしたり、実際に自宅やグループホーム等で介助を受ける場合の生活リズムはどうなるかを、表にしたりすることで、参加者全員でイメージを共有しました。

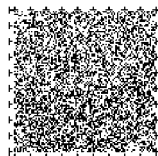
利用者からは、働くことと生活は繋がっていて、職業準備性を高めていくためには、「まずは健康第一、生活の基盤を作ることが大切」という意見が多く出ました。

グループワークを重ねるごとに支援者として感じることは、世代や性別が違っていても、同様の困難を共有できる当事者同士でこそ生まれる、グループダイナミクスがあるということです。職員から説明を受けるよりも、当事者同士の会話の中で生まれるやりとりの方が、何倍も大切な気づきになっています。今後もグループワークを継続していきながら、就労以外のテーマにも挑戦していきたいと思います。

文責：池田竜士



経絡経穴概論(けいらくけいけつがいろん)



理療教育課

経絡経穴概論では、経穴（いわゆるツボ）とそれを結ぶ経絡について学びます。

2000 年以上前の東洋医学が成立する頃に、皮膚を押したり、撫でたり、叩いたりすることが、心身の心地よさや内臓の機能改善につながることを認識した事がきっかけとなり、その後の経験などから、経絡や経穴が誕生したと言われています。

初めての授業で「これから 361 個の経穴とそれらを結ぶ 14 本の線（経脈）を中心に覚えていただきます」と利用者に話をすると、決まって、“覚えるのが大変” “どうやって覚えたらいいかわからない” “暗記科目は苦手” などの声が多く聞かれます。授業では、1 年生で 361 個の経穴名とそれらを結ぶ 14 本の経脈を中心に、その部位や取り方を学びます。2 年生では、361 個以外の経穴も新たに覚え、更に解剖学的な知識を用いて筋肉などを確認しながら、利用者同士でより正確にツボを取る練習をします（写真 1）。



写真1 経穴（ツボ）を取る練習

利用者の中には、361 個の経穴名を覚えるのに好きなアーティストの曲をかけながら覚える方や、語呂合わせで覚える方もいます。経穴名は、全て漢字で表記されそれぞれ意味があります。例えば、手の背面にある経穴は、手の親指の骨と人差し指の骨が合した間の谷にあるという意味で、合谷（ごうこく）と言われています（写真 2）。この合谷は、肩こりや目・歯などの顔

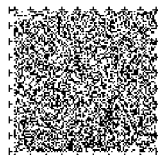


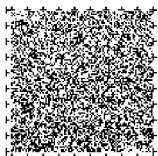
写真2 合谷の場所

面部の症状に効果があると言われています。取穴（しゅけつ）する際には、筋肉や骨の盛り上がり、凹んでいるところを、皮膚表面から触れながら見分け、そこを起点とし部位を確認します。また、長さの単位としては、「cm」（センチメートル）や「mm」（ミリメートル）ではなく、寸（すん）や尺（しゃく）を用い、人の身体の大小にかかわらず、同一部位は同一寸法として考えます。この方法を使用することで子供でも、大人でも同一の部位にツボを取ることが可能です。これを同身寸法（どうしんすんぼう）と呼び全身の各部で長さが決められています。例えば、前腕の肘から手首までを 1 尺 2 寸、また膝から足首までは約 1 尺 6 寸としています。

経絡経穴概論は、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師には絶対必要であり、東洋医学を理解するための重要な科目でもあります。皆さんも経絡経穴が誕生した背景を想像し、今日まで脈々と受け継がれる経穴名に込められた意味などを考えながら、1 年かけて 361 個の経穴名を覚えてみませんか？

文責：池田和久





利用者募集のご案内

視覚障害のある方の自立した生活に向けて

自立訓練（機能訓練）

視覚障害により日常生活や就労等を目指す上で困り事がある方に対し、白杖を使用した歩行訓練や点字訓練、日常生活訓練、学習や就労等で活用可能な音声パソコン、録音機器等の操作方法習得のための訓練等を提供しています。

就労移行支援（養成施設）

国家資格である「あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師」の資格取得を目指し、授業（講義、実技実習、臨床実習等）の提供のほか、資格取得後の就労に向けた支援を提供しています。

頸髄損傷等の方の自立した生活に向けて

自立訓練（機能訓練）

主に頸髄損傷等による重度の肢体不自由の方が、地域や家庭、職場などで補装具や自助具の活用や環境を調整することによりできる動作を身に付け、より充実した社会生活を送ることができるよう、理学療法、作業療法、リハビリテーション体育、職能訓練等の訓練を提供しています。

高次脳機能障害のある方が自分らしく暮らすために

自立訓練（生活訓練）

高次脳機能障害に伴う記憶障害、注意障害、遂行機能障害等による生活課題に対し、メモリーノート等の代償手段の活用によりスケジュール管理等の生活能力を高められるよう、個々の生活状況に応じて支援します。個別又は集団で訓練を提供しています。

障害のある方の「働きたい」を支援します

就労移行支援

就労が見込まれる主に身体に障害のある方、高次脳機能障害のある方、発達障害のある方、難病の方に、一般就労や復職に向けて、就労のための技能習得（事務、作業等）及び模擬的な職場体験訓練を提供しています。就職活動に向けては、職場見学や職場実習のほか、履歴書の作成や面接練習なども実施し、面接会の同行等の就職活動を支援しています。

※遠方のため通所で上記サービスを利用することが困難な方には、**施設入所支援**（宿舎利用）を提供しています。発達障害の方は通所利用のみです。

<問合せ先> 国立障害者リハビリテーションセンター 自立支援局 総合相談課

〒359-8555 埼玉県所沢市並木4-1 TEL: 04-2995-3100（代表）

E-mail: rehab-soudan@mhlw.go.jp FAX: 04-2992-4525（直通）

※利用相談は、平日日中（月～金 9:00～17:00）受け付けています。

国リハ HP は
こちら→



公式 X は
こちら→



公式 YouTube は
こちら→



国リハ HP: <http://www.rehab.go.jp/TrainingCenter/>

公式 X: https://x.com/NRCD_ 公式 YouTube: <http://www.rehab.go.jp/youtube/>

