

自立支援局だより

国立障害者リハビリテーションセンター（所沢）

第55号 2026. 10発行

涼風の中、体育祭開催

総合支援課

令和8年度体育祭が6月5日金曜日に開催されました。利用者や職員、学院生など総勢約450名が当センター内にあるグラウンドに集まり、日常の訓練や授業の枠を超え、競技や応援を楽しみました。

当日は曇り空ではあったものの雨は降らず、グラウンドの状態も良好で、涼しく過ごしやすい体育祭日和となりました。開会式では、利用者による開会宣言及び選手宣誓などが行われ、全員参加の大玉おくりから競技が始まりました。障害物競走、綱引き、ピラミッドじゃんけん、スラローム（車椅子）、玉入れ、タイム申告走、各種リレーなど、多種多様な競技が行われ、参加者の真剣な表情や笑顔、応援席からの大きな声援が会場を盛り上げました。

年齢や障害、所属の異なる参加者が集い、それぞれの力を発揮しながら競技や応援を楽しむ、国リハらしい活気ある体育祭となりました。

文責：石井光樹、齊藤ひかり、山並龍之介



▲体育祭の様子 種目「ピラミッドじゃんけん」

競技説明：ピラミッドじゃんけんは、攻撃側と守備側に分かれ、口頭でじゃんけんを行い、制限

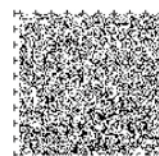
「ピラミッド」じゃんけんの陣形



時間内に多く点数を獲得したチームが勝利となります。守備側はピラミッド型の3列に並びます。攻撃側は守備側の1列目から順に口頭でじゃんけんを行い、2列目（1点）、3列目（3点）に勝ってスタートラインに戻れば得点になります。途中で負けてしまうと0点となり、最初から再スタートとなります。

音声コード掲載版

この冊子には、音声コード Uni-Voice が印刷されています。奇数ページは、右下、偶数ページは左下に印刷されています。



参加した利用者の方の感想

利用者Aさん

今回の体育祭に参加させていただき、本当に良い経験になりました。会場には、学院生や職員の方々、視覚障害や聴覚障害、四肢麻痺など、それぞれ異なる障害を持つ人たちがたくさん集まっていました。普段の生活では関わる機会が少ない、違う障害を持つ方々と一緒に空間でスポーツをできたことは、私にとって非常に貴重な時間でした。競技中に一生懸命に応援し合い、声を掛け合えたことが一番印象に残っています。違う障害を持つ方々と一緒に盛り上がることで、本当に嬉しかったです。参加者同士が繋がり合える本当に大切な場所だと思うので、これからもぜひ、この体育祭の開催を続けていってほしいです。

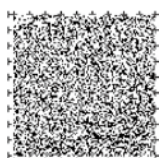
利用者Bさん

学生時代、運動が苦手で体育祭は憂鬱でした。そんな記憶を塗り替えようと挑んだのが、申告タイムとの誤差を競う「タイム申告走」。練習を信じ、思いっきり駆け抜けた結果、誤差約0.1秒で見事1位に！練習が実を結んだ最高の瞬間でした。リードしていた赤組はリレーで逆転され、私の担当だった優勝杯授与は幻に終わりました。しかし、体育祭の最後にふさわしい白熱の素晴らしいリレーでした。皆で集い、体を動かす爽快感を感じる1日。特に印象的だったのは、安全面を配慮した上で、誰もが参加しやすい競技内容の工夫がたくさん盛り込まれたことでした。最後に、体育祭開催に尽力された運営関係者の皆様 本当にありがとうございました。



競技説明：タイム申告走は、30メートルの直線距離を事前に申告したタイムでゴールする競技です。申告をしたタイムに最も近い出場者から順位が決まります。視覚障害のある方には、伴走者やゴール付近で音を鳴らして誘導するなどしています。

体育祭の様子 種目「タイム申告走」



「駅構内にある音響・音声案内、 触知案内板の紹介」

視覚機能訓練課



みなさんは街を歩いているとき、視覚障害者誘導用ブロック（以下、点字ブロックとする）や音の出る信号機を発見したことはありませんか？実は、駅構内には、視覚に障害のある方の移動を支えるための音や案内が設置されています。これらは駅構内の設備や進行方向を示し、視覚に障害のある方が円滑に移動するために重要な役割を果たしています。ここでは、その一部を紹介します。

階段に設置されている音響案内の役割

駅構内では多くの方々が行き交います。周囲の環境音も大きいため、視覚に障害のある方が、安心して移動できる案内手段が求められます。

駅の階段では、鳥の鳴き声を模した音響案内が広く採用されています。（写真1）

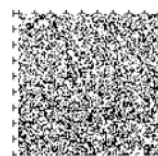
この音は階段の位置を知らせる目安となり、視覚に障害のある方を誘導します。

点字ブロックを伝いながら音の発生源に向かって歩くことで階段の場所を把握できるため、人通りの多い駅や初めて利用する駅でも移動しやすくなります。

視覚に障害のある方が安心して移動するために、音響案内の周辺で長時間立ち止まったり、大きな音を出したりしないよう配慮することが大切です。音響案内は視覚に障害のある方にとって大切な情報源です。



写真1 階段と音響案内



駅構内のトイレにおける音声案内及び・触知案内板

駅構内のトイレは日常的に利用する設備ですが、視覚に障害のある方にとっては場所や入口の位置を把握することが難しい場合があります。そのため、音声案内や触知案内板（写真2）が重要な役割を果たしています。

トイレの入口付近に設置された音声案内は、視覚に障害のある方を目的の場所へ導く役割を担っています。「向かって右が男子トイレ、左が女子トイレです」といった音声案内等により、視覚に障害のある方は入口の位置や種別を確認できます。男子トイレ、女子トイレそれぞれの入口で個別に音声案内を行う方式もあり、誤進入の防止に役立っています。

触知案内板とは、点字や凹凸の情報を用いて確認できる立体的な案内図です。

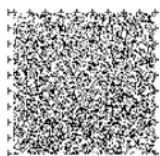
視覚に障害のある方が手で触れて確認することで、自分の現在地やトイレの位置、入口の向きなどを把握できます。音声案内と触知案内板を組み合わせることで効果的な案内となり、安心してトイレの利用ができます。

最後に、駅構内の設備や音響・音声などの案内は、視覚に障害のある方が安心して移動するための大切な情報です。私たち一人一人がその役割を理解し、周囲への配慮を心がけることで、誰もが利用しやすい駅作りにつながります。駅をご利用の際は、是非このような案内にも目を向けてみてください。そして、もしも駅構内の案内板の前で、お困りの視覚障害者の方を見かけましたら、一緒に場所の説明をお願いします。

文責：尾崎悠平



写真2 トイレの音声触知案内板



就労移行支援の作業訓練

就労移行支援課

— センター内に季節の花をお届けします。農園芸作業 —

自立支援局、訓練棟1階にある訓練室『作業就労支援室』では、就労を目指す利用者の方が訓練に励んでいます。作業訓練の一環として、農園芸作業を取り入れています。花の育成から



センター内各所への設置、その後のメンテナンスまで一連の流れとして訓練を行っています。

日々の育成や一連の作業を通じて「責任感」と「継続的な作業管理力」を養い、土や緑・花に触れることで「心の安定」を図ります。さらに、お客様（入院患者、外来者、職員等）に喜ばれる経験を通じ、「仕事のやりがいと意味」を学び、就労や次のステップへ進む力や自信につなげています。

「農園芸作業」には、大きく二つの特徴があります。

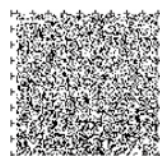
一つ目は、実際に種から花を育てます。

利用者は、担当の鉢を持ち3か月から1年間お世話をします。芽が出るかどうか心配しながら、毎日の水やりをします。芽が出ても日当たりや水分量が悪いと直ぐにダメになります。苗のサイズになれば、大きい鉢への植え替え、病虫害の対応、剪定、肥料やり、そして水やりといった生育管理をします。

お世話の具合により、結果が分かりやすく実践的であること、作業内容が分かりやすいこと、また、それほど速さや正確性を問われないために、様々な障害を持った方が携わることが出来ます。



ひまわりインフォメーション



二つ目は、花が咲いた鉢植えを、実際にセンターの各所に飾り、定期的にメンテナンスを行います。

花を飾ることで、お客様には憩いや癒やしになり、センターの美観の向上も担っています。また、お客様に喜んでいただくという目的がはっきりしていることで、働く意味が分かりやすくなります。メンテナンスでは配置した鉢植えの健康状態・病虫害の確認、水やり、設置部分の清掃等を行います。その際、利用者はスタッフ側として、お客様に迷惑にならないように作業を進める必要があります。それぞれの体の状況に



合わせた役割分担をして、効率よく作業を進めるためのお互いのコミュニケーションや、お客様への挨拶を大切にしています。お客様から「きれいですね。いつも楽しみにしています。」とお褒めの言葉をいただいた利用者は、照れつつもうれしそうに対応されています。

花の名札は、病院で設置されている「皆さまの声」に「お花の名前を知りたい」という要望があり、付けるようにしました。同じ花でも、各々の利用者が花のイメージをデザインして手

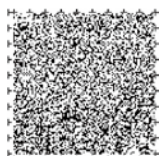
作りしており、個性が光ります。名札も一つの作品として楽しんでいただけると幸いです。



ひまわり名札

作業訓練では、様々な作業を通じて、自身の得意なこと・不得意なことを確認していきます。利用者が自身の障害に合わせた働き方を見つけ、働く目的や役割の理解を深め、他者とのコミュニケーション力などを身に付けて、就労につなげていけるように支援していきます。

文責：近藤和弘



はりきゅう基礎実習Ⅱ

理療教育課

当センターの実技には、「あん摩マッサージ指圧」と「はり、きゅう」に関する科目があり、1年生で基礎実習、2年生で応用実習、3年生で臨床実習と段階的に知識と技術を習得していく構成となっています。

「はり、きゅう」に関する基礎実習と応用実習は、それぞれ「Ⅰ」と「Ⅱ」に分かれており「Ⅰ」で「はり」、「Ⅱ」で「きゅう」について学びます。

今回ご紹介する「はりきゅう基礎実習Ⅱ」は、1年生で行う「きゅう」の実技となります。

授業では、最初に「きゅう」の道具の特性を理解することから始めます。練習用の艾（もぐさ）を用い、大きさの違う3種類のきゅう（母指頭大・中指頭大・小指頭大）を作成しながら、必要な道具の扱いにも慣れていきます。あわせて、火の取り扱いについても十分な注意を払うよう指導しています。きゅうや線香への着火・消火の練習を繰り返し行うことで、安全かつ確実に操作出来るよう知識と技術の向上を図っていきます。

本実習の受講者は視覚に障害があるため、火の取り扱いに対して「熱い」、「怖い」、「一人では難しい」と感じやすい傾向があり、習得のハードルは決して低くありません。そのため、基本動作の確実な習得を何よりも大切に、繰り返し練習を行うことで技術の定着を図っていきます。

夏休み明けからは、実際に身体へきゅうを据える段階へと進みます。その準備として、机の上に置かれた木の板にきゅうを据える練習をします。実際に火を扱うため、手順を確認しながら、一連の動作を正しく身につけられるよう、繰り返し練習します。

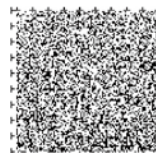
最終的な目標は、患者さんに対して安全かつ正確にお灸を据え、適切に消火まで行えるようになることです。

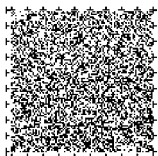
現在はまだ学びの途上であり道のりは長いですが、一つ一つ課題を克服しながら、着実に基本技術を身につけていきます。

今後の成長を温かく見守っていきたいと思います。



文責：麻生弘樹





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、録音再生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）

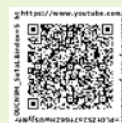
主に頸髄損傷等による重度の肢体不自由の方が、地域や家庭、職場などで補装具や自助具の活用や環境を調整することによりできる動作を身に付け、より充実した社会生活を送ることができるよう、理学療法、作業療法、リハビリテーション体育、職能訓練等の訓練を提供しています。



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、難病等の方に、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**（宿舍利用）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: <https://www.rehab.go.jp/TrainingCenter/> 公式 X: https://x.com/NRCD_
公式 YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCZaiYKaSUzvmjSgyoVFIfmg>

