

資料編

- 資料 1 障害者職業能力開発校における導入訓練を伴う普通課程の普通職業訓練の実施について（通達）
- 資料 2 リラクゼーションについて
- 資料 3 生活チェックシート

障害者職業能力開発校における導入訓練を伴う普通課程の普通 職業訓練の実施について

昭和58年2月16日 指発第4号

各都道府県職業訓練主管部長・雇用促進事業団職業訓練部長・

身体障害者雇用促進協会総務部長あて 労働省職業訓練局指導課長通達

改正 平成16年3月17日 能能発0317002号

標記の件については、昭和58年2月16日付け訓発第35号「身体障害者職業訓練校における普通訓練課程の養成訓練の実施について」（以下「通達」という。）をもって通知されたところであるが、当該通達により設定された「身体障害者職業訓練校における導入訓練を伴う普通訓練課程の養成訓練実施要領」（以下「実施要領」という。）の運用に当たっては、通達及び下記事項に御留意の上、遺憾なきよう御配慮願いたい。

記

1 実施要領を設定した趣旨について

障害者に対する職業訓練は、可能な限り一般の職業能力開発校において行うべきであるが、健常者とともに訓練を受けることが困難な者に対しては、障害者職業能力開発校（以下「障害者校」という。）において行うこととしている。

また、公共職業訓練校において普通課程の普通職業訓練を実施する場合は、汎用性のある基礎的技能・知識を付与するため、職業訓練法施行規則（昭和44年労働省令第24号、以下「規則」という。）第4条に定める訓練基準の弾力的運用は行わないことを原則としている（昭和53年10月1日付け訓発第210号「職業訓練法の一部を改正する法律の施行について」記2. 1. 1. (1). ②. イ参照）が、身障訓練校においては、身体的事情等を配慮する必要がある場合について、当該基準を弾力的に運用してきたところである。

しかしながら、最近の身障訓練校における訓練生の障害の重度化及び多様化の進展を背景として訓練生の個々の障害の特性に応じて訓練職種、教科、訓練期間その他の訓練内容に関し、よりきめ細かな配慮を加えて訓練を実施する必要性が生じてきた。

このため、規則第13条の改正を行い、個々の身体障害者等の特性に即応した効果的な訓練をできるように、実施要領を設定したものであること。

2 導入訓練について

- (1) 導入訓練は、訓練生に対して身障訓練校における訓練生活への適応の促進を図るとともに、訓練科又は訓練分野並びに教科、訓練時間、訓練期間及び訓練カリキュラム（以下「訓練内容」という。）を決定することを目的とする訓練であり、入校当初に行うものであること。

(2) 導入訓練を実施することの適否は、実施要領1に基づき決定するものであるが、この決定に当たっては職業安定機関の行う職業能力評価結果、身障訓練校の行う入校選考結果等を十分勘案して行うこと。

(3) 導入訓練の内容は、上記(1)の目的に従って適切な内容とするため、実施要領1(1)又は(3)と認められる者に対しては、2以上の訓練科に係る内容とし、実施要領1(2)と認められる者に対しては、当該訓練生に対し最適と判断された訓練科に係る内容とすること。この際、次の事項に配慮すること。

イ 当該身障訓練校における施設設備等の実情

ロ 職業安定機関による職業能力評価結果等から判断される障害の特性

(4) 導入訓練の結果、当該訓練生に係る訓練内容を定める場合は、当該訓練を担当した指導員の意見等を参考として、当該訓練生に最も適したものとすること。

なお、導入訓練を担当した指導員の意見等は、当該身障訓練校の訓練主管課長等において集約すること。

(5) 導入訓練は、3月以内で実施されるものであるが、当該訓練の実施により訓練生の訓練内容が決定したときは、その時点で導入訓練を終了し、決定された訓練内容に基づき訓練を実施すること。

3 訓練分野の定め方について

訓練分野は、身障訓練校が各々の訓練生に対して行う訓練の対象となる技能を勘案して、次の例を参考に定めること。

(例)

訓練分野	訓練の対象となる技能
和服生地のカット訓練分野	和服生地のカットにおける技能
旋盤加工仕上げ訓練分野	旋盤を操作して金属の切削加工、仕上げ、組立てにおける技能
本縫いミシン縫製訓練分野	本縫いミシンによる男子服、婦人服、下着等の縫製における技能

ただし、訓練の対象となる技能、訓練カリキュラム等を総合的に判断した結果、主たる技能の範囲が次に掲げる職種(昭和50年3月26日付け労働省告示第24号「雇用対策法施行規則の規定に基づき労働大臣が定める職種を定める告示」参照)に該当する場合は、訓練分野の前に当該職種名を付したものの(例 鋳造訓練分野)を、当該訓練分野の名称とすること。

(職種)

鋳造、板金、製罐、金属プレス、溶接、めっき、電気工事、ブロック建築、配管、左官、建設機械運転、塗装

4 修了証書について

(1) 訓練生が訓練分野に係る訓練を受けた場合であっても、訓練修了時において規則別表第3に定められた訓練科ごとに定められている基準による訓練(以下「規則別表3に基づく訓練」という。)と同等と認められる訓練を受講

したときは、規則第25条の規定及び昭和50年4月19日付け訓発第100号「職業訓練法施行規則の一部を改正する省令の施行について」記.第1.5(3)に掲げる要件に基づき、当該訓練科の名称を記載した修了証書を交付すること。

また、技能検定の受検資格及びその他の資格に関連する場合は、関連する通達等を参照のうえ当該資格に備する技能を修得したと認められる者であるか否かを審査のうえ修了証書を交付すること。

なお、「同等と認められる訓練を受講した者」とは、導入訓練に基づき訓練分野に係る訓練を受講した者であって訓練実施中において教科、訓練時間又は訓練期間(記5.(3)による。)の変更(第2次職業訓練受講指示等で決定された訓練分野の主な技能の範囲は変更しないこと。)により、訓練修了時には、規則別表第3に定める訓練基準の要件を満たす訓練を受講したものと身障訓練校長が認めた者をいう(実施要領4.(1)及び5における場合も同じ。)

- (2) 訓練生が訓練分野に係る訓練を受講した場合の修了証書については、別添1の様式「修了証書」(省略)を参考とされたいこと。

なお、当該訓練生の修得した技能の程度が修了に値すると認められない場合は、当該修了証書に代えて、適宜訓練の履修内容を明記した証明を行うことができること。

5 公共職業安定所との連携について

身障訓練校長は、公共職業安定所長(以下「安定所長」という。)の行う職業訓練受講指示等との間にそごをきたさないようにするため、安定所長と次により緊密な連携を保つこと。

- (1) 訓練受講希望者に対し、規則第4条に定める普通課程の普通職業訓練を行うことの適否及び実施要領に基づく導入訓練を行うことの適否の決定に当たっては、事前に安定所長と十分協議するとともに、導入訓練を行うことが適切と判断した場合は、安定所長へ通知する。
- (2) 身障訓練校長は、導入訓練の実施の結果、個々の訓練生に適した訓練科又は訓練分野等を決定したときは、その旨安定所長に通知する。
- なお、安定所長に通知するに当たっては、導入訓練の実施の結果が判明次第速やかに行い、導入訓練実施後の訓練が引き続き行われるように配慮すること。
- (3) 身障訓練校長は、導入訓練実施後の訓練(訓練分野で指示等された者に限る。)の終了時において、訓練生の身体的事情、労働市場の状況、技能修得の状況等を総合的に勘案して、止むを得ず訓練期間の変更が必要であると判断した場合は、速やかに安定所長と協議し、その結果に応じて必要な措置を行うこと。
- (4) 障害者職業能力開発校における導入訓練を伴う普通課程の普通職業訓練実施要領に基づき障害者に対し行われる職業訓練の受講推薦については、職業訓練受講指示要領中の6.障害者職業能力開発校において行われる導入訓練を伴う職業訓練の受講指示に準じて行うものとする。

呼 吸 法

<呼吸法とは？>

呼吸法とは、「息を口から吐き、鼻から吸う」という動作を腹式呼吸で意識的にゆっくりと行うことによって、心拍を安定させたり気持ちを落ち着かせたりしてリラクゼーションを促す方法です。

呼吸は、生命維持にとって必要なものですが、それと同時に心や精神の動きとも密接な関係にあります。人間は、緊張や焦りを感じたり興奮状態になったりすると、呼吸が乱れたり荒くなったりすることはよく知られていますが、呼吸法は、逆に呼吸を整えることによって、気持ちを落ち着かせ、リフレッシュすることをねらいとしています。

【呼吸法の行い方】

- ① 椅子に深く座ります。
- ② 手をおへその下に当てて、目をつむります。
- ③ 息を口から吐き、鼻から吸うようにします。
 - ※ 息を吐く時間が吸う時間よりも長くなるように腹式呼吸を行います。
 - ※ 途中でめまいがしたり、気分が悪くなったりしたら、すぐに中止しましょう。



<ポイント>

リラクゼーション

- ・「こうでなければならない」というものではありません。
- ・「自分にあったやり方」が一番です。
- ・自分にとって「気持ちがいいもの」「落ち着けるもの」をみつけましょう。

(出典：独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 障害者職業総合センター職業センター支援マニュアル No. 10「発達障害者のためのリラクゼーション技能トレーニング～ストレス・疲労のセルフモニタリングと対処方法～」 p.92, 2014)

漸進的筋弛緩法

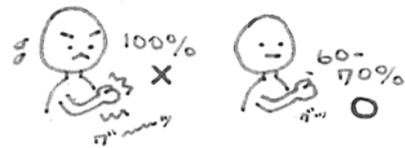
＜漸進的筋弛緩法とは？＞

漸進的筋弛緩法とは、骨格筋を緊張させ（筋肉に力を入れ）、その直後に弛緩（脱力）させることによって、その部位の力が抜けリラックスしている感じを味わう方法です。

漸進的筋弛緩法は、身体の各部位の緊張と弛緩を繰り返しながら、身体全体のリラクゼーションを得ていくことをねらいとしています。

＜漸進的筋弛緩法を行う際の留意点＞

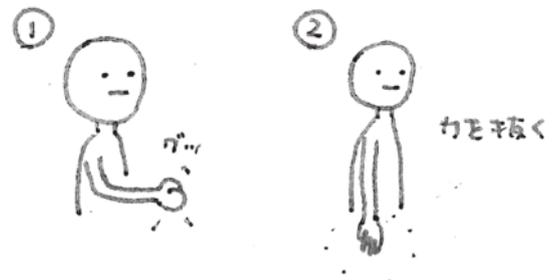
- 力を入れる際は、60～70%の力を入れるぐらいで行いましょう。
- 力を抜く時は一気に抜き、力が抜けた時に力を入れていた時の「じわ～」とした余韻が感じられるとよいです。
- 過去にけがをしていたり身体的障害などがある場合は、緊張を高めることで、かえって痛みや不快感を引き起こす危険性があるため、その際は力を加える度合いを加減したり、緊張なしでリラックスのみを行うようにしましょう。
- 重度の肩凝りや腰痛、足がつりやすい場合は注意して行いましょう。



【漸進的筋弛緩法の進め方】

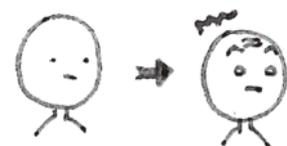
両手、前腕、上腕

- ① 両手の肘関節を曲げた状態で握りこぶしをつくり、腕全体を緊張させる状態を5秒ほど続ける。
- ② 一度に力を抜き、肩のつけ根から指先まで弛緩した状態を20秒ほど続け、緊張と弛緩の違いを感じる



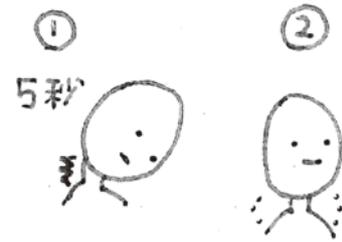
頭 部

- ① 両眼を大きく開き、眉をつり上げ、額にしわをつくり、額から頭皮全体が緊張しているのを意識する状態を5秒ほど続ける。
- ② 一度に力を抜き、顔から頭にかけて弛緩した状態を20秒ほど続け、緊張と弛緩の違いを感じる。



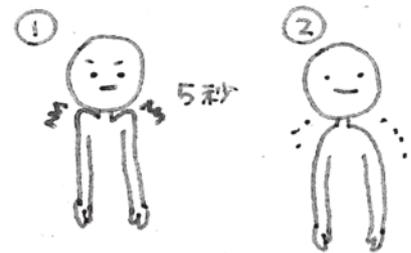
頸部

- ① 歯をくいしばり、顎を胸につけるようにして、首の部分の緊張状態を5秒ほど続ける。
- ② 一度に力を抜き、首全体が弛緩した状態を20秒ほど続け、緊張と弛緩の違いを感じる。



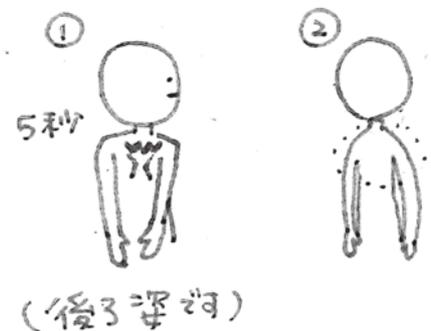
肩

- ① 両肩を耳に近づけ、肩をすくめるようにして肩の緊張状態を5秒ほど続ける。なお、肩だけを緊張させるため、両腕はダラーンとまっすぐ伸ばした状態にしておく
- ② 一度に力を抜き、両肩全体が弛緩した状態を20秒ほど続け、緊張と弛緩の違いを感じる。



胸部・上背部

- ① 両肩をできるだけ左右に広げ、両肩の肩甲骨をくっつけるようにして、胸を張るような姿勢を5秒ほど続ける。
※腰痛や背部痛をもつ人は、痛みを伴う場合があるので注意して行う。
- ② 一度に力を抜き、背中全体が弛緩した状態を20秒ほど続け、緊張と弛緩の違いを感じる。



<ポイント>

リラクゼーション

- 「こうでなければならない」というものではありません。
- 「自分にあったやり方」が一番です。
- 自分にとって「気持ちがいいもの」「落ち着けるもの」をみつけましょう。

補足：今日の講座で紹介・体験をした以外の、他の部位の漸進的筋弛緩法の紹介です。

顔面（目・鼻・唇・舌・頬）・収縮パターン

- ① 両眼を硬くつむり鼻にしわをよせ、口をおちょぼ口にして鼻よりも突き出すようにし、顎や頬の筋肉も同時に緊張させる状態を5秒ほど続ける。
- ② 一度に力を抜き、顔全体が弛緩した状態を20秒ほど続け、緊張と弛緩の違いを感じる。



顔面（目・鼻・唇・舌・頬）・伸展パターン

- ① 顎を動かさずに、両眼の眼球だけを上に向け眉をつり上げ、息を思い切って吸い込むように鼻の穴を大きく広げ、口を閉じて「にー」と横一文字にし、歯はくいしばった状態にし、舌を口腔内の上に押しつけ、舌のつけ根の方が緊張している状態を5秒ほど続ける。
- ② 一度に力を抜き、顔全体が弛緩した状態を20秒ほど続け、緊張と弛緩の違いを感じる。

腹部

- ① まっすぐに座り、腹部をへこませた状態を5秒ほど続ける。
- ② 一度に力を抜き、腹部全体が弛緩した状態を20秒ほど続け、緊張と弛緩の違いを感じる。

臀部

- ① 肛門周囲の筋肉を縮めるようにし、両臀部を緊張させる状態を5秒ほど続ける。
- ② 一度に力を抜き、臀部全体が弛緩した状態を20秒ほど続け、緊張と弛緩の違いを感じる。

下肢

- ① 椅子に浅く座った状態で、両足を伸ばし、かかとを床につける。アキレス腱を伸ばすような感じで両足のつま先を身体に引きつけるようにして、足全体に力を入れる状態を5秒ほど続ける。
- ② 一度に力を抜き、足全体が弛緩した状態を20秒ほど続け、緊張と弛緩の違いを感じる。

(出典：独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 障害者職業総合センター職業センター支援マニュアル No. 10「発達障害者のためのリラクゼーション技能トレーニング～ストレス・疲労のセルフモニタリングと対処方法～」 p.93-94, 2014)

ストレッチ

「デスクワークの途中でちょっとストレッチ」（椅子に座って卓上でできるストレッチ）

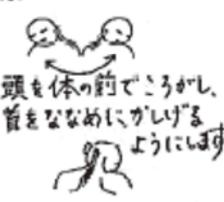
デスクワークの途中でちょっとストレッチ

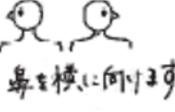
注意:点>

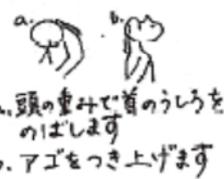
- ・伸ばしているところを意識する
- ・呼吸を止めない → 息をゆるく吐きながら
- ・安定した姿勢で行う
- ・痛みを感じるころまでやらない（こちよく！）
- ・一カ所 10～30秒程度行う

2回ずつ行います

1.  耳を天井に向けます

2.  頭を体の前でそろかし、首をななめにかしけるようにします

3.  鼻を横に向けます

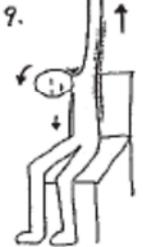
4.  a. 頭の重みで首のうしろをのばします
b. アゴをつき上げます

5.  大きくゆくりとまわします

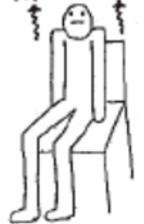
6.  イスに浅く座り、背筋を伸ばして用意します。足は安定するようにひきます

7.  背中をまるくし、伸ばします。手のひらは体の方に向け、顔はおへそをみます

8.  息を持ちよく上に伸ばします

9.  頭のをぬき、片手が天井に引っぱりあげるように伸ばします

10.  肩甲骨を寄せ、腕は内側にねじります

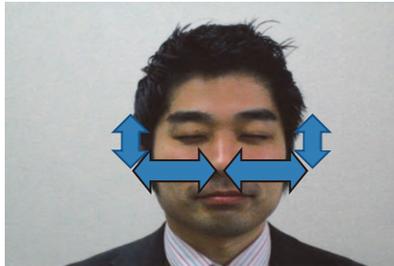
11.  姿勢を正し、肩を思いっきり上げます

12.  姿勢をくずす、脱力します

目のストレッチ

眼球のストレッチ

【眼球を支える筋肉のこりをほぐしましょう】



- ① 軽く両目をつむります。
- ② 目をつむったまま、上、下、左、右と目を動かします。



- ① 軽く両目をつむります。
- ② 時計まわりに、できるだけ大きく眼球を動かします。
- ③ 反時計まわりに、できるだけ大きく眼球を動かします。

眼のまわりの筋肉をほぐすストレッチ

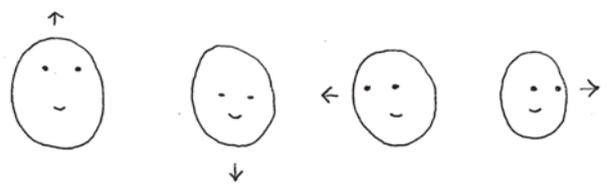
【眼のまわりの筋肉のこりをほぐしましょう】



- ① 目をいつもどおり開きます。
- ② ギュ〜ッとして
- ③ パッと見開きます。



- ① 目を開いたまま上下左右を5秒ずつ見ます。



何度かくりかえしましょう

デスクワークは眼のまわりの筋肉があまり使われず、硬直した状態になるため、血の流れがよどみやすくなります。ストレッチによって血流を活性化させることが必要です。

補足：今日の講座で紹介をした以外の「ストレッチ」（全身を使うストレッチ）の紹介です。

ストレッチ

ストレッチの時の注意事項

- 呼吸を止めない（周りの人と話せるくらいの余裕をもて）
- 伸ばしているところを意識する
- 安定した姿勢で行う
- 痛みを感じるところまでやらない
- 反動やはずみをつけない
- 一箇所 10～30秒程度行う

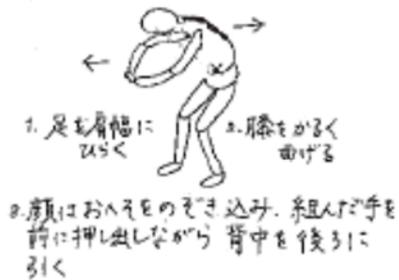
①



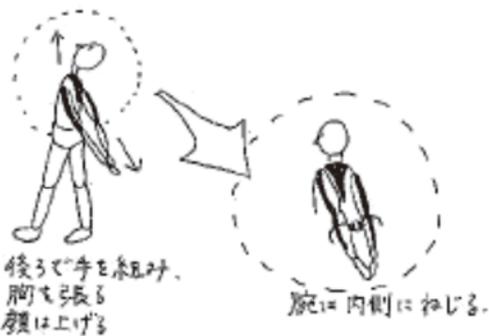
②



③



④



⑤



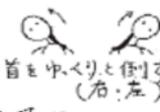
⑥

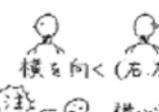


⑦



楽な状態で座る（あぐらなど）

- ①
 

首をゆくりと倒す
(右・左)
更に伸ばすには...
首を倒した方向に
逆の肩を
少し下げる
- ②
 

横を向く(右・左)
横から見たとき
首の後ろに
傾かないように
注意する
更に伸ばすには...
斜め後ろを見るようなつもり
で行う。
- ③
 

首を(前・後)に倒す
背中をよめるべきでない
Xの姿勢
<前>
Xの姿勢
頭をかつくと
後ろに
落ちない
<後>
あぐらを下るとき
- ④
 

大きくゆくりと右左に2回
まわす
(首の後ろに手をあてて、変えても良い)
- ⑤
 

膝を伸ばし、
ゆくりと伸ばす
- ⑥
 

つま先を天井に向け、
つま先をこわすようにしながら
足は正面のまま伸ばす
- ⑦
 

脚の方向におへそを向けて
倒す
- ⑧
 

おへそを正面に向けて
片方の手を挙げ、そのま
換に倒す
- ⑨
 

上体をひねり
足首をよわす
- ⑩
 

ゆくりと真ん中に
倒す
- ⑪
 

両脚をかわす
- ⑫
 

片脚を伸ばす
- ⑬
 

曲っている脚を
伸ばしている肩の外側に
倒し肩は逆に向け、身体が
ねじれた状態にする
ストレッチしている所を意識し、
それ以外の場所への力は抜く
(肩など)
- ⑭
 

今倒した脚を逆方向
に倒し、股関節を
閉く
- ⑮
 

上の脚のつま先又は足首を
手で後ろに引っ張る。
下の手、足は安定するようにする
倒す

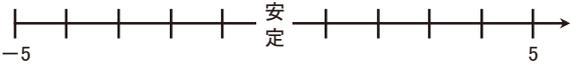
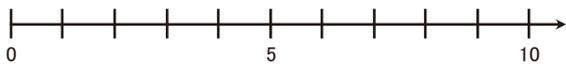
(出典：独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 障害者職業総合センター職業センター支援マニュアル No. 10「発達障害者のためのリラクゼーション技能トレーニング～ストレス・疲労のセルフモニタリングと対処方法～」p97-101, 2014)

生活チェックシート

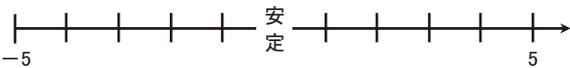
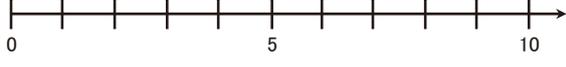
氏名: _____

平成 年 月 日 (曜日)	天気	訓練開始から 日目
----------------	----	-----------

朝礼時の記入

出席状況	出席・遅刻 早退	定期服薬状況 (チェック)	その他の服薬	訓練開始前の気分
就寝時刻	:	昨日 夜		
起床時刻	:	就寝 前		訓練開始前の体調(元気度)
睡眠時間		朝	昼	
睡眠の質	眠った感じ	不眠	良く眠れた	相談希望 無し・有り (訓練・対人関係・就職関係・家庭・その他)
	目覚めた感じ	悪い	目覚めすっきり	
体調				

終礼時の記入

良かった点	訓練終了時の気分
	
より良くしたい点	訓練終了時の体調(元気度)
	
	感想
	[]
明日の目標	確認欄(押印またはコメント)