

# 自立支援局だより

第49号 2023. 10発行

## 視覚障害者スマートフォンサポーター講習会

視覚機能訓練課

スマートフォンは電話やメールなどの連絡手段のみではなく、情報収集ツールとしても我々の日常生活の中で欠かすことのできない存在になっています。視覚に障害がある方にとって、凹凸のないスマートフォン操作は困難と思われがちですが、スクリーンリーダーという機能を活用することで、画面に表示された情報や操作した動作が読み上げられるため、画面を見なくても操作ができます。しかし、このスクリーンリーダーという機能は操作が特徴的であることから、周囲の人が簡単に説明することは難しく、地域においては操作方法を学べる場や機会が限られています。

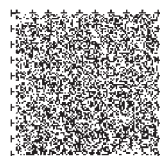
このような状況があり、視覚機能訓練課では、地域で暮らす視覚に障害がある方にスマートフォンの操作を説明できる支援者を育成する目的で、令和5年6月3日（土）に、「視覚障害者スマートフォンサポーター講習会」を筑波大学附属坂戸高等学校にて開催しました。

高校生へはスマートフォンのスクリーンリーダー機能の基本操作やサポートのポイントについての講義、アイマスクや



### 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上下（1ページのみ右下）、偶数ページは左下（4ページのみ左端上下）に印刷されています。



白杖体験を行いました。

その後講習会では、視覚に障害がある方に高校生がそれぞれ付き添い、スクリーンリーダーの基本操作、各種アプリケーションの操作、視覚障害者向けの各種設定などを行いました。参加された高校生や視覚に障害がある方からは、「分からないことを知れて良かった（高校生）」「指の動かし方を分かりやすく教えてもらえた（視覚に障害がある方）」などの感想をいただきました。

将来的には、過去に参加した受講生に次回の講習会のアシスタントを依頼し、最終的に講師となって、地域の中で講習会が継続的に開催される仕組みづくりをしていきます。「地域の中でつなげる支援」の構築に向け、講習会を普及させていく活動を継続しています。 文責／鈴木稜平

## 避難訓練（介助講習）を実施しました

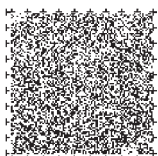
総合支援課

自立支援局では年間を通じて、災害発生時等に安全かつ速やかに避難できる体制作りを目標として、避難訓練を行っています。今回は就寝時間帯等で災害が発生し、利用者がベッド上にいる状況及び利用者が車椅子から落車し床に倒れている状況を想定し、利用者役の職員をベッド又は床から車椅子へ移乗させる介助講習を職員対象に行いました。肢体機能訓練課の介護福祉士が講師を担当し、デモンストレーションを行った後に参加職員が二人一組になり、レクチャーを受けながら利用者役の職員を車椅子へ移乗させる体験を行いました。参加した職員は、初めはぎこちない動きで移乗させるのに時間が掛かっていましたが、何度か繰り返すうちに、スムーズに車椅子への移乗介助が行えるようになりました。

今回は、職員を対象とした講習でしたが、実際の火災や地震を想定した避難誘導訓練では利用者也参加しています。建物からの避難だけではなく、防火扉や防煙スクリーンといった非常設備の体験等も行っています。有事の際に少しでも冷静な対応が取れるように利用者、職員ともに積極的に避難訓練に参加し、一人ひとりが真剣に取り組んでいます。

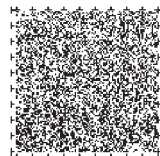


文責／鈴木利典



# ヨガ訓練

視覚機能訓練課



今回は、視覚機能訓練課で行われている「ヨガ訓練」をご紹介します。「視覚障害者がどうやってヨガポーズをとるの?」「ヨガは自立訓練なの?」と思われる方もいらっしゃるかもしれません。数年前から「手指の使い方」「不器用さ」という課題改善からスタートしました。今では、微細運動・ボディイメージ獲得を目的とした「個別訓練」や、体と心を整える目的での「グループ訓練」へと変化しています。ヨガを単発のレクリエーションとしてではなく、継続的な訓練として取り入れる理由・効果は何なのでしょうか?

それでは、3つの構成で説明させていただきます。

1. 「ヨガ」ってそもそもなに?
2. 「通常のヨガ」と何が違うの?
3. 「利用者さんに感想を聞いてみました」です。



## 1. 「ヨガ」ってそもそもなに?

ヨガとは、インド発祥の「哲学」が土台にある、心を穏やかにする「3つの手法」です。3つの手法とは、次の3つを言います。

- 1つめは、座法、ポーズ
- 2つめは、呼吸法
- 3つめは、瞑想、です。



## 2. 「通常のヨガ」と何が違うの?

ヨガというと、講師のポーズを見て、真似て、やってみるというイメージがあるかもしれません。視覚機能訓練課でのヨガは、ヨガ講師はほぼポーズを取りません。声だけでお伝えしています。また、利用者の皆さんも慣れてくると、目を閉じてヨガを行っています。これは、視覚障害者のクラスだからではありません。目を閉じ、人と比べず、自身の身体や呼吸の変化を感じながら行うのが、本来のヨガだからです。身体という外側から、心・思考という内側を整えていくのがヨガなのです。

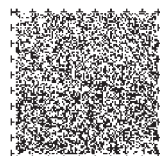
## 3. 「利用者さんに感想を聞いてみました」

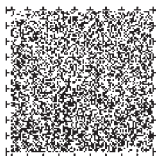
- 人生初のヨガの日。僕は緊張で全身に力が入っていました。今では、ヨガで言う最小限度の力で動くという意味や、意識して動かすという感覚が、身体と経験を通して分かってきました。
- 週1度、身体と心を整える時間が、自身にとって必要不可欠な時間となっています。
- マインドフルネス瞑想などで、本当の意味でのリラックスが分かったように思います。
- ポーズが出来るといふ積み重ねで、少しずつ自信を持てるようになりました。
- 身体だけでなく「自分を大切にすること、人と比べないこと」といったように、ヨガから生き方も学んでいます。心のケア・心の訓練は貴重ですね。

さあ皆さん!

ニーズ、時代の流れなどに合わせ、訓練も変化・進化しています。ヨガは「経験する哲学」「身体と心のハッピートレーニング」です!ご興味のある方は、ぜひ!一緒に、経験してみませんか?

文責/高平 千世





# 就労移行支援事業見学説明会について

就労移行支援課

## ◆就労移行支援見学説明会実施の経緯

当センターで実施している就労移行支援（養成施設を除く）事業については、

- 発達障害者に対して特化した支援プログラムを行っていること
- 車椅子の利用者も快適に移動できる広い廊下や、エレベーター等の設備が整っている中で障害に応じた訓練ができることや、浴室やトイレ等の住環境が整っている宿舎があること
- 肢体不自由と、高次脳機能障害を重複している方への支援が充実していること
- 通所が困難な方でも、条件が合えば宿舎と併用して支援ができること
- スポーツを取り入れた訓練を実施し、体力作りから支援していること
- パソコン操作訓練だけでなく、基礎学力支援や様々な簡易作業を実施していること

など、特徴のある支援を行っているのですが、近隣地域の相談支援事業所などの関係機関に対しての周知が、十分ではなかったと反省して、就労移行支援事業に特化した見学説明会を初めて実施いたしました。

## ◆令和4年度実績

【開催日】 ※参加者の都合も鑑みて予備日を設けた

- ① 令和5年1月25日（水）（予備日1月26日）所沢市の相談支援事業所
- ② 令和5年2月17日（金）（予備日2月22日）川越市、狭山市、入間市の相談支援事業所
- ③ 令和5年3月15日（水）（予備日3月17日）清瀬市、東村山市、東久留米市の相談支援事業所

## 【当日のスケジュール】

時間	内容
13:30	概要説明
14:00	各訓練室等見学 （事務系、作業系、発達障害支援室）
15:15	質疑応答
15:30	終了

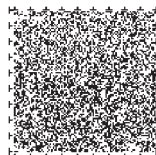


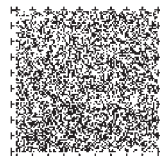
## 【参加者数】

1月（予備日含む）	2月（予備日含む）	3月（予備日含む）
11名	8名	13名

## 【実施した結果】

担当課としては、初めての取り組みであったため、特に実施計画確定、当日の説明など試行錯誤しながらの実施となりました。「参加者が少なかったらどうしよう」





と不安になることもありました。フタを開けてみたら、各回 10 名程度の参加があり、安心しました。

さらに、参加者から次のような温かいご意見をいただき、開催してよかったと思う反面、改めて、利用者の皆様の就労したいという希望をかなえていくために、支援を充実させていきたいという思いを強くしました。

- ★ 国の施設ということもあり、広大な敷地と様々な設備が整っており、就労を目指している人にとって、よい環境である。
- ★ 利用者ひとりひとりに合った細やかな支援をしている。
- ★ 就労を目指している人がいれば、是非、紹介したい。
- ★ 職員の方の熱い気持ちが通じました。
- ★ もっと多くの方に知ってもらえたら良い。
- ★ 気になっている施設であったので、このような機会があってよかった。

#### ◆令和5年度実施予定

今年度も以下の日程で、見学説明会の実施を予定しています。国リハの近隣地域の相談支援事業所には、各日程の1か月から2か月前に、個別にご案内を送付しています。(近隣地域以外の事業所やこの日程では参加が難しい事業所については、以下の連絡先までご相談ください。)

なお、実際に利用を考えている方の相談や見学は、随時行っていますので、ご連絡ください。

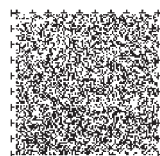
	日 程	主な対象地域
1	令和5年5月31日	三芳町、ふじみ野市、富士見市、志木市
2	令和5年6月28日	朝霞市、新座市、和光市、戸田市
3	令和5年7月26日	さいたま市、蕨市、川口市
4	令和5年8月30日	飯能市、日高市、鶴ヶ島市、坂戸市
5	令和5年9月27日	東大和市、武蔵村山市、瑞穂町
6	令和5年10月25日	立川市、小平市、国分寺市、国立市
7	令和5年11月29日	府中市、小金井市、西東京市、武蔵野市
8	令和5年12月20日	練馬区、板橋区、中野区
9	令和6年1月31日	所沢市、川越市、狭山市、入間市
10	令和6年2月21日	清瀬市、東村山市、東久留米市
11	令和6年3月15日	指定はせず、これまで参加できなかった事業所など

文責／徳山博之

#### 問い合わせ先

自立支援局 理療教育・就労支援部 就労移行支援課

- ◆ 電 話：(代表番号) 04-2995-3100 (内線) 2320
- ◆ 担当者：春日井(かすがい)、加木屋(かぎや)



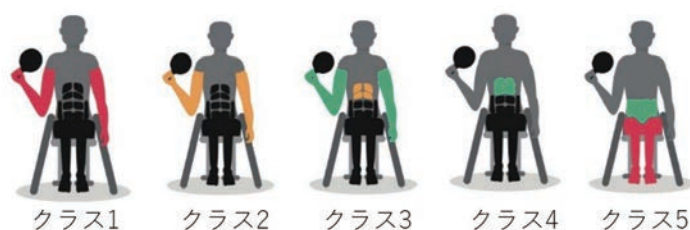
# 卓球クラブの紹介

肢体機能訓練課

温泉卓球に象徴されるように、卓球は、世代を問わず広く親しまれているスポーツです。また、近年の若手選手の活躍が卓球人気を盛り上げており、卓球を楽しむ方が増える中、2020年12月に卓球に興味のある当センター機能訓練利用者（以下、「利用者」）と職員（以下、「支援者」）で卓球クラブの活動を開始しました。車椅子を使用する利用者が多く、支援者も車椅子に乗り、一緒に練習方法等を模索しています。上達してくると、200回ほどラリーが続けられる利用者もおり、支援者の運動不足の解消にまで繋がっています。頸髄損傷等で、握力が弱い方や手の関節拘縮がある利用者も卓球が楽しめるよう、伸縮性バンドでラケットのグリップに手を固定したり、グリップを加工したりと、様々な工夫をしながら活動しています。利用者からは、「気分転換になる」や「退所後も趣味として続けたい」、「大会に出たい」などの声があがっています。車椅子卓球は、接触や落車などの危険が少なく、年齢を問わず障害者が取り組みやすいスポーツです。また、パラリンピック競技大会の種目になっており、大会出場を目指すこともできるため、クラス分けに関する情報提供も行っています（図1）。

図1 車椅子卓球のクラス分け

- パラリンピックの卓球競技と同じ国際クラス分けでは、車椅子は1～5のクラスがある
- 障害が軽いほど、数字が大きいクラス

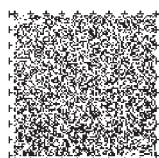


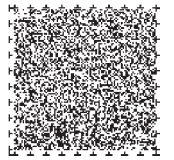
出典：ITTF-PTT Classification Manual Level A（作画：Ainara Garcia）

最近では、卓球バレーも取り入れ始めました。先日行われた卓球バレー大会では、支援者も含めて20名ほどが集まり、白熱した試合で、交流を深めることができました。

今後も、卓球クラブでの活動が、楽しい時間を共有できる機会になれば幸いです。

文責／篠塚裕美





# 東洋医学概論について

理療教育課

理療教育の学習科目“東洋医学概論”についてご紹介します。東洋医学の名称どおり、東洋で発達した固有の医学です。源流は二千年前の古代中国より発し日本に伝来、あん摩マッサージ指圧、鍼、灸の日本固有の技術体系へ進化しました。

東洋医学と聞くと、難しそうといった印象を持つ方が多いかと思いますが、皆さんが日常的に使っている言葉も東洋医学由来のものが数多くあります。例えば、「元気」、「気力」、「気分」などです。これらの言葉に使われている「気」とは東洋医学的に人体を動かすエネルギー（生命力）を指しています。このように身近な例を多く取り入れながら、なるべくイメージしやすいように授業を進めています。

東洋医学の基礎となった、“黄帝内経”（東洋医学に関する最古典）素問異法方宜論に、「東方の地は海浜に面し、腫れものなどが多かったので砭石（へんせき：石の鍼）による外科的療法が発達し、西方は山岳地帯で薬物による療法が発達し、北方は高原で寒く灸による刺激療法が発達し、南方は湿気が多い土地で鍼法が生まれ、中央の地は平野で人が集まり、導引按蹻の術（※資料1参照）が生まれた。」とあります。中国大陸は広大で各地方の医学知識が中央に集まり、そして前漢の時代に“黄帝内経”が完成したとされています。



資料1 導引図（中国大百科全書）

出典：中国鍼灸史図鑑（黄龍祥（主編）/荒川縁（監訳）/日本内経医学会（訳）、科学出版社東京）

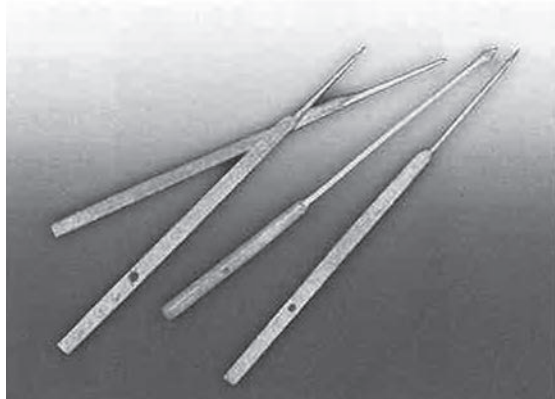
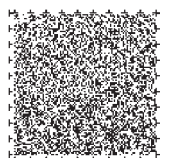
漢の時代といえば三国志が有名です。医学の話では、後漢三国志の名医“華佗（かた）”（外科医）が有名です。蜀の関羽が腕に負った矢傷への外科的治療を施したことや、魏の曹操に対して頭痛の原因は脳の病気だと指摘する、などの逸話が有名で、“華佗”は外科だけでなく、内科、鍼灸（※資料2参照）、導引も得意としていたようです。“華佗”は導引法“五禽の術”という健康体操を考案し国民に奨励しました。

現代の健康体操では、“太極拳”が有名です。両者の共通点は「毎日体を動かし健康を維持すること。」が目的であり、東洋医学的に言えば、「全身の気を流し、病気を予防する。」ということになります。

授業では、東洋医学概論が人体解剖学の見地からつくられていた事、当時と現代との生活習慣の違いや考え方、食事や環境等の違いから、人々の寿命が短かった話などを盛り込んで、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師に必要な知識を教授しています。

学習を行う際には、視力の状況に応じて、墨字使用の方には拡大文字、超拡大文字、拡大読書器、点字使用の方へは点字、音声パソコンによる読み上げ機能等を使用し、障害に配慮しながら授業を進めていますので、どんな見え方であっても安心して学ぶことができます。視覚に障害のある方がおられましたら、当センターに連絡いただき、是非、東洋医学概論と一緒に学習できれば幸いです。

文責／麻生弘樹



資料2 漢墓出土の金鍼（河北省博物館蔵）

出典：中国鍼灸史図鑑（黄龍祥（主編）/荒川縁（監訳）/日本内経医学会（訳）、科学出版社東京）

# 公式 YouTube・X（旧 Twitter） での情報発信スタート！！

総合相談支援部

自立支援局では、YouTubeとX（旧 Twitter）を活用した情報発信を始めました！  
より多くの方に自立支援局の取り組みや成果を知ってもらい、障害者支援に役立つ情報などを発信したいと思っております。今後も、様々な情報を提供していく予定ですので、是非、ご覧ください。また、引き続き、利用者募集もしておりますので、お気軽にご相談ください。

YouTube

公式チャンネル

X（旧 Twitter）

国立障害者リハビリテーションセンター  
@user-iu5fo5zk1r



国立障害者リハビリテーションセンター  
@NRCD\_



## これまでに発信した情報



## 皆さんからの意見募集！！

自立支援局では、自立支援局の取り組みや成果、障害者支援に役立つ情報などを発信したいと考えています。YouTubeやX（旧 Twitter）で発信してほしい情報はありますか。問合せいただいたなかで、自立支援局として対応できる内容であれば、適宜、発信していこうと考えています。ご意見等ございましたら、下記までご連絡ください。 **連絡先：支援企画課 shienkikakuka@mhlw.go.jp**

