
職業訓練における体調等の 自己管理支援ツールについて

～生活チェックシートのオンライン化～

第10分会 障害者のキャリア形成・能力開発

- 成田 賢司 (国立職業リハビリテーションセンター 上席職業訓練指導員)
- 隅本 祐樹 (国立職業リハビリテーションセンター 上席職業訓練指導員)

1 はじめに

発表の背景

教育現場では

不登校になる小中学生が11年連続で増加している。

不登校になる理由として、生活リズムの乱れや学校生活への不安などが挙げられている。

職業訓練においても

生活リズムの乱れから遅刻・欠席が多い受講生や技能習得・就職活動への不安感から訓練の継続が難しくなる受講生が見受けられている。

こうした受講生へ配慮しながら訓練を行うことが急務となっているが、対応方法の一元化が難しいことやマンパワーの不足が課題となっている。

本発表では

安定した訓練受講への取り組みとして生活チェックシートについて説明するとともにGoogle Workspaceを活用した生活チェックシートのオンライン化についても紹介する。

1 はじめに

国立職業リハビリテーションセンター

- 所在地:埼玉県所沢市
- 設置年:昭和54年
- 運営:独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構
- 支援が困難な障害者を積極的に受け入れ、入所者の職業的な自立に必要な職業指導や職業訓練を体系的に提供し、就職を実現する。また、そのノウハウを蓄積し、他の職業能力開発機関に普及する。

国立職業リハビリテーションセンター

障害者の雇用の促進等に関する法律第19条

中央広域障害者職業センター

- ・障害者職業カウンセラーを配置
- ・障害特性に応じた職業評価(入所選考)、適応支援、就職支援を系統的に実施
- ・雇用する事業主への助言援助

一体的
運営

雇用
職場定着

職業能力開発促進法第16条

中央障害者職業能力開発校

- ・職業訓練指導員を配置
- ・個別カリキュラムによる職業訓練を実施
- ・障害特性に応じた効果的な技能指導を実施

※職業訓練と職業指導とが一体となったきめ細かく、かつ高度なサービス提供が可能

1 はじめに

国立職業リハビリテーションセンター（6系 11科 17コース）

情報系

- OAシステム科
 - └ ソフトウェア開発コース
 - └ システム活用コース
 - └ 視覚障害者情報アクセスコース※

- DTP・Web技術科
 - └ DTPコース
 - └ Webコース

ビジネス系

- 経理事務科
 - └ 会計ビジネスコース

- OA事務科
 - └ OAビジネスコース

- オフィスワーク科
 - └ オフィスワークコース

建築系

- 建築設計科
 - 建築CADコース

年間定員
180名

物流系

- 物流・資材管理科
 - 物流・資材管理コース

メカトロ系

- 機械製図科
 - 機械CADコース

- 電子機器科
 - └ 電子技術・CADコース

- テクニカルオペレーション科
 - └ FAシステムコース
 - └ 組立・検査コース

職域開発系

- アシスタントワーク科
 - └ オフィスアシスタントコース
 - └ 販売・物流ワークコース
 - └ サービスワークコース

令和5年度より、重度視覚障害対象のコース※をのぞく、すべての訓練コースにおいて、障害種別を問わない受け入れとしています。

1 はじめに

職業能力開発機関への技法等の普及

特別支援障害者の受け入れや効果的な職業訓練の実施に関するマニュアル作成

職業訓練実践マニュアル
【冊子配布、カリキュラム・訓練教材等提供】

特別支援障害者等の職業訓練についての情報提供、意見交換

障害者職業訓練推進交流プラザ
【指導技法等の解説・情報共有等】
(厚生労働省と共に)

特別支援障害者に対する、効果的な指導技法の理解を深める

指導技法等体験プログラム
【訓練場面の見学や訓練体験等を通じた指導技法等の紹介】

特別支援障害者を専門に受け入れる訓練コースの設置や運営の支援

専門訓練コース設置・運営サポート事業
【個別のニーズ等に応じたOJT方式の指導技法等の提供と訪問による助言等】

2 生活チェックシートについて

生活チェックシート

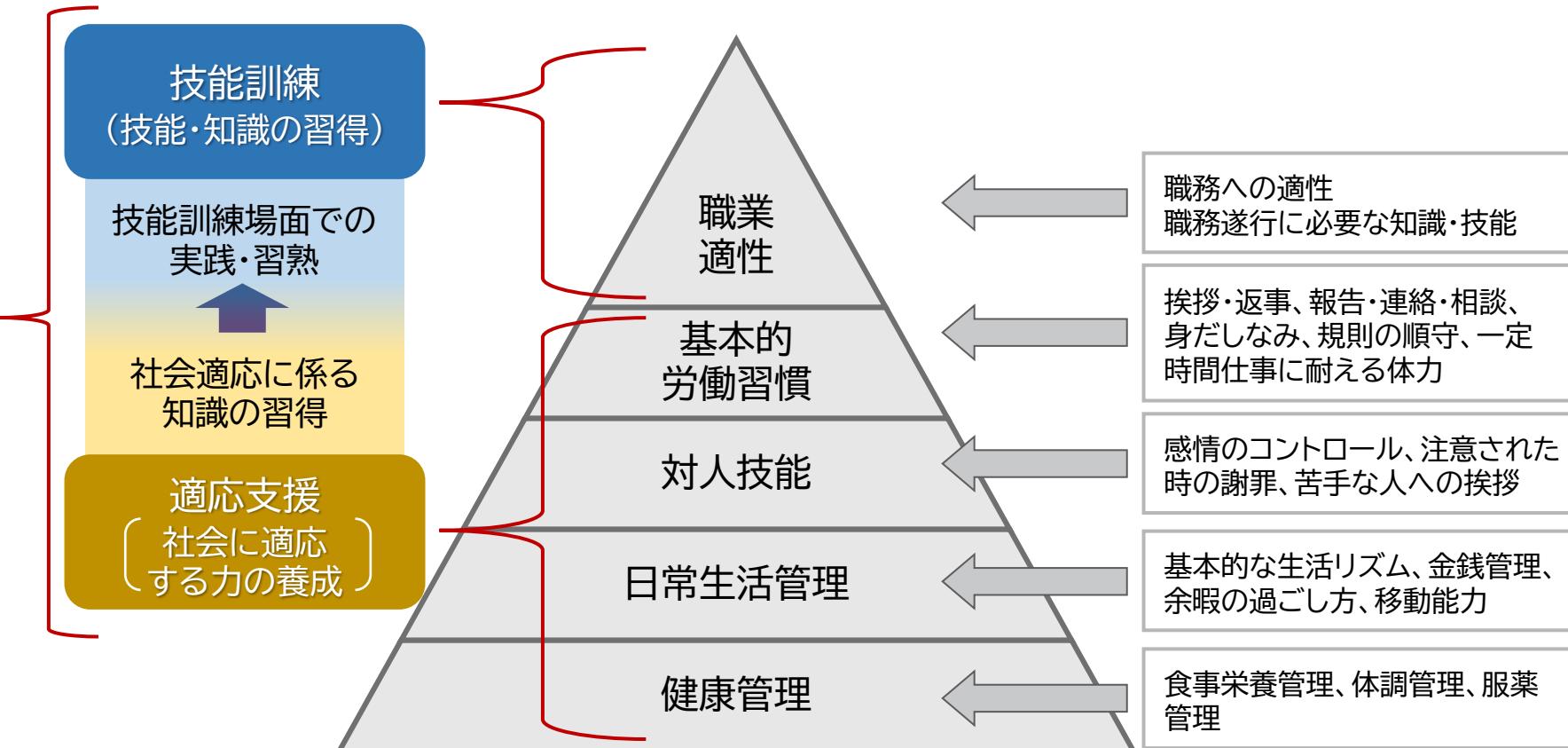
生活チェックシート			
氏名			
平成 年 月 日 (曜日)	天気	就寝開始から 日数	
朝礼時の記入			
出席 気分 言葉	元気 喜び 光る	その他の気分	就寝開始前の気分
就寝時間	前日 普段		
起床 時間	前日 普段		
就寝 時間	前日 普段		
朝起きた時	前日 普段	元気 喜び 光る	
服薬の状況	前日 普段	服薬状況	
就寝前の活動に影響	前日 普段	就寝前の活動に影響	
休憩			
就寝時の記入			
あがかった点	就寝前の気分		
より良くしたい点			
明日の目標	宿題 條項(質問またはコメント)		

- 職業訓練を安定して受講するためには、自身の体調や気持ち、生活リズムなどの変化に気づき、それに対処するといった管理能力が重要である。
- 受講生自身が睡眠や服薬等の状況を記録し、体調や生活リズムを自己管理できるよう支援するためのツールとして**生活チェックシート**を活用している。
- 受講生は朝礼後に、睡眠の時間、睡眠の質、服薬の状況(頓服も含む)、体調(気分)の状況等をシートに記録する。
- 職員はシートを確認するとともに、受講生が体調・生活リズムを自己管理できるよう促していく。

2 生活チェックシートについて

職業準備性ピラミッド

【職業(技能)訓練と適応支援の
一體的提供】



参考・引用: JEED 障害者職業総合センター 2015「就業支援ハンドブック実践編 アセスメントとプランニング」

2 生活チェックシートについて

生活チェックシート実施後の変化

- 生活チェックシートの取り組みを継続して行うことで、受講生は自身の体調を客観的に見ることができるようになっていく。
- 体調変化の要因が何か気づくことで生活リズムを改善する一助となる。
- 不調になった場合には、生活チェックシートを用いて体調が安定している時と比べて何が違っているのかを確認することで不調のサイン(頭痛、集中できない、あくびが出る、イライラする、眠くなる等)を発見できるようになる。

生活チェックシートにより期待できる効果

- ① 受講生自身が不調のサインがわかるようになる
- ② 不調のサインが出た時の対応が自身ができる
- ③ 不調のサインが出る前にその傾向を感じ取り、自分で気持ちや行動をコントロールできるようになる



以上を段階的に実践していくことで体調が崩れる前に対処でき、体調・生活の自己管理能力の習得につながっていく

3 生活チェックシートのオンライン化

生活チェックシートの課題点

- これまで紙に記入する方法で実施してきた生活チェックシートであるが、職員一人で10人以上の受講生のシートを確認、把握することは負担が大きく、不調の受講生の状況を他の職員と情報共有するためには日々のデータを入力する必要がある。
- 近年では新型コロナウイルス感染症拡大に伴うオンライン訓練の実施により対面ではないやり取りの方法についても対策に迫られていた。

生活チェックシートのオンライン化の試行

- そこで当センターのDTP・Web技術科においてGoogle社が提供するグループウェアGoogle Workspace for Educationを利用して生活チェックシートのオンライン化を試みた。
- 具体的には受講生のGoogleアカウントから生活チェックシートのサイトへアクセスし、Googleフォームの機能を利用し各質問項目へ入力または選択することとした。

3 生活チェックシートのオンライン化

Googleフォームの入力画面



睡眠の質*

0	1	2	3	
不眠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> よく眠れた

目覚めた感じ*

0	1	2	3	
悪い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> 目覚めすっきり

体調*

回答を入力

● 朝礼時の質問項目は
日付、出席状況、就寝時刻、起床時刻、定期服薬、その他の服薬、睡眠の質、目覚めた感じ、体調、訓練開始前の気分、訓練開始前の体調（元気度）、相談希望、相談内容

● 終礼時の質問項目は
日付、良かった点、より良くしたい点、明日の目標、感想、訓練終了時の気分、訓練終了時の体調、各限目の訓練内容

3 生活チェックシートのオンライン化

入力データを生活チェックシートへ反映

日付	店舗名	就業時間	就業時間(許可)	定期検査(許可)登録時間(今朝)	定期検査(終)	その他小検査	種類の目	結果のものに	体調
2025/10/03	出張	23:00:00	1889/12/30 0:15	部署チェック	部署チェック			2	良い・順調
2025/10/22	出張	23:45:00	1889/12/30 0:30	部署チェック	部署チェック			2	良好な状態
2025/10/01	出張	23:45:00	1889/12/30 0:30	部署チェック	部署チェック			3	健康な状態
2025/10/20	出張	23:40:00	1889/12/30 0:20	部署チェック	部署チェック			3	健康な状態
2025/10/17	出張	23:10:00	1889/12/30 0:22	部署チェック	部署チェック			2	他の人の元気さ
2025/10/16	出張	23:10:00	1889/12/30 0:20	部署チェック	部署チェック			2	他の人の順調
2025/10/15	出張	0:55:00	1889/12/30 0:25	部署チェック	部署チェック			2	他の人の順調
2025/10/14	出張	23:00:00	1889/12/30 0:20	部署チェック	部署チェック			0	良好な状態
2025/10/10	出張	0:20:00	1889/12/30 0:20	部署チェック	部署チェック			2	健康な状態
2025/10/09	出張	23:15:00	1889/12/30 0:20	部署チェック	部署チェック			2	健康な状態
2025/10/08	出張	23:35:00	1889/12/30 0:30	部署チェック	部署チェック			2	良好な状態
2025/10/07	出張	23:30:00	1889/12/30 0:30	部署チェック	部署チェック			2	良好な状態
2025/10/06	出張	1:00:00	1889/12/30 0:20	部署チェック	部署チェック			1	良好な状態
2025/10/05	出張	23:30:00	1889/12/30 0:20	部署チェック	部署チェック			2	良い・順調
2025/10/04	出張	23:20:00	1889/12/30 0:45	部署チェック	部署チェック			2	良い・順調
2025/10/03	出張	0:30:00	1889/12/30 0:20	部署チェック	部署チェック			1	良い・順調

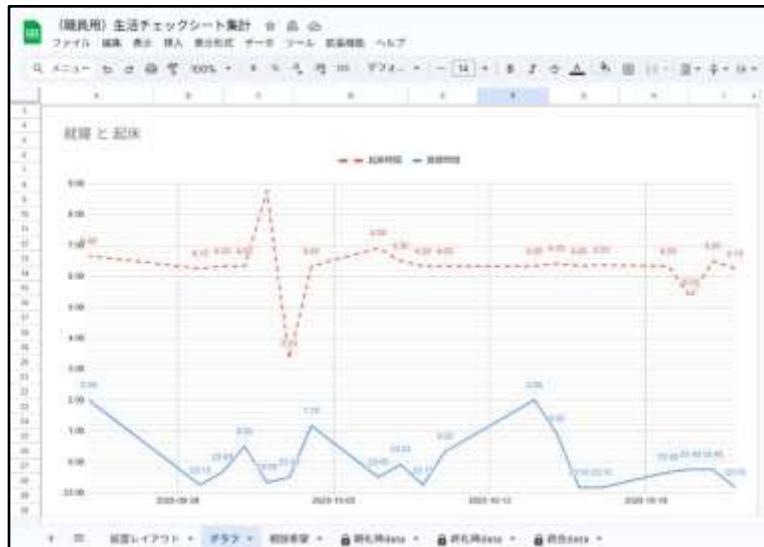


朝礼時の記入					
出席 状況	出席者	会議開催状況	その他の結果	会議開始前の気分	会議終了後の気分
出席 可能	22名	出席 ✓			
出席 可能	9:30	既報前 ✓		会議開始前の体調(元気度)	会議終了後の体調(元気度)
出席 可能	時間間隔OK	前	暮		
思った 感じ	本題		よく理解された	理解困難	なし
改変の 感じ	会議件のみ				
改変の 感じ	重い		さうなり		
改変の 感じ	会議件のみ				
会議強制的・会議が発展をひき、冒頭によるストレスや外でのいい雰囲気がある					

- 入力されたデータはスプレッドシートとして保存される。このデータをもとに関数等を利用して生活チェックシートの様式へ反映する。
 - 従来の生活チェックシートをもとに作成しているため、違和感なくこれまで通り確認することができる。
 - クラウドサービスを利用しているため、対象となる受講生の生活チェックシートへアクセスすればどこにいても状況を確認することができる。

3 生活チェックシートのオンライン化

グラフと相談内容の画面



The screenshot shows a Microsoft Excel spreadsheet with a table titled "この二週間に、各生活機能別に相談した内容を箇条書きでまとめてみました。" The table lists various consultation requests from June 16, 2020, to July 22, 2020, categorized under "就寝" (Sleep), "起立作業" (Standing Work), "その他" (Others), and "その他" (Others).

日付	内容
2020年6月16日 (木) 就寝	就寝のパーソンを変更して、就寝を遅めること。自分でパソコンの画面が小さく、スモールのWordファイルを読む・編集するのに困りました。
2020年6月20日 (木) 起立作業	パーソンの配置についての相談内容を教えてください。
2020年7月23日 (木) その他	就寝から、がんばった後の筋肉痛を抱えています。この辺には割合両手として筋肉があるため、握りを握る中で掌筋への影響が大きいかもしれません。がんばった筋肉が横たわった場合の対応について教えていただけます。
2020年7月22日 (水) その他	寝起き後、目覚ましで設定しても時刻よりも早く起動してしまう現象です。寝起きは問題ないのですが、それでも朝寝起きに起きてしまいます。寝起きが遅くなってしまう原因と対策を教えてください。

- 就寝、起床については任意の期間で選択することでグラフ化することができる。オンライン化することによりグラフ化も容易に可能となった。
- 相談希望については、緊急での対応を要する場合もあるため別シートで確認できるようにしている。内容について受講生が事前に入力しているため、職員は入力内容を把握したうえで相談でき、事前に対応方法等を検討することができる。また入力したデータは記録として残るため職員間での情報共有に活用することができる。

4 おわりに

まとめ

本発表では

職業訓練を安定して受講するための取り組みとして生活チェックシートについて説明し、クラウドサービスを利用した生活チェックシートのオンライン化について紹介した。

今回の取り組みは

障害者職業訓練における基本的な生活習慣やメンタルケアに課題を抱える受講生への対応方法として有用されている生活チェックシートやその考え方が今後より活用されるよう期待される現状に一石を投じるものである。

生活チェックシートの

オンライン化に取り組んだことは、職員の負担軽減やマンパワー不足の解消等につながったとともに指導員自身の技術的な成長にもつながったと感じる。



ご清聴ありがとうございました

