

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。

そ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、対応方法の一律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。

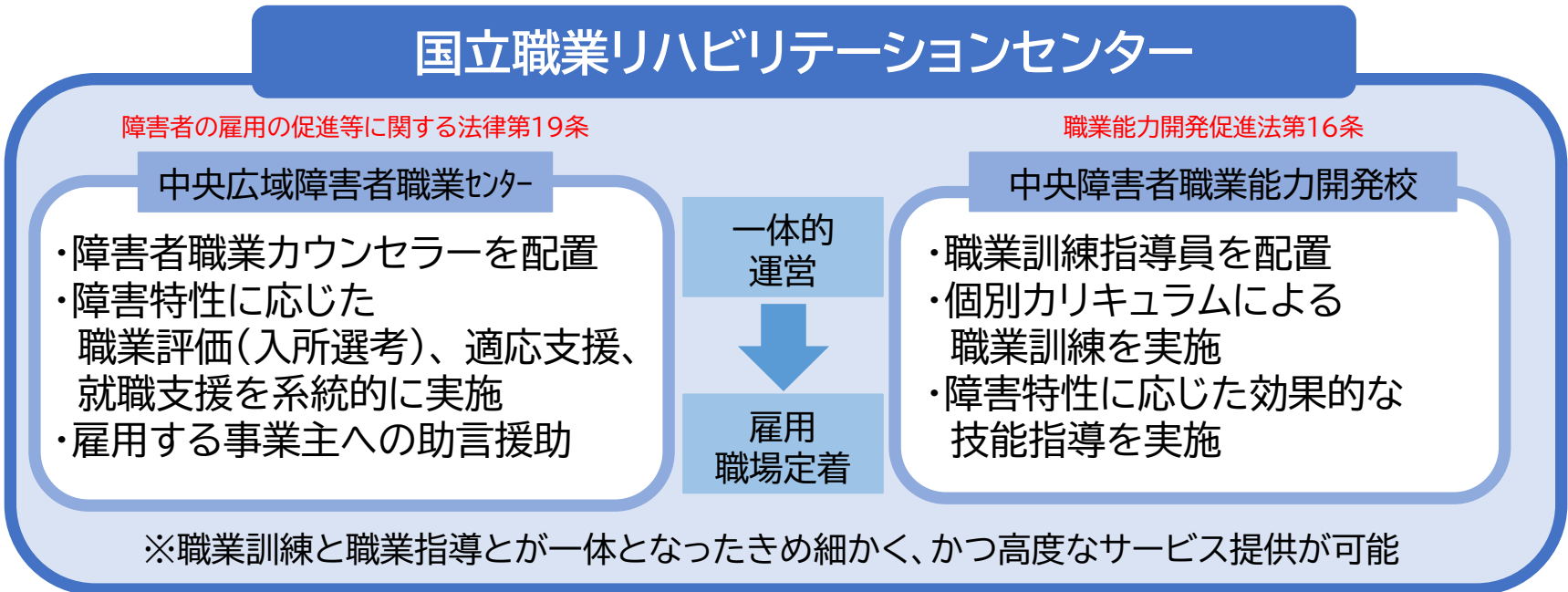
本発表では

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

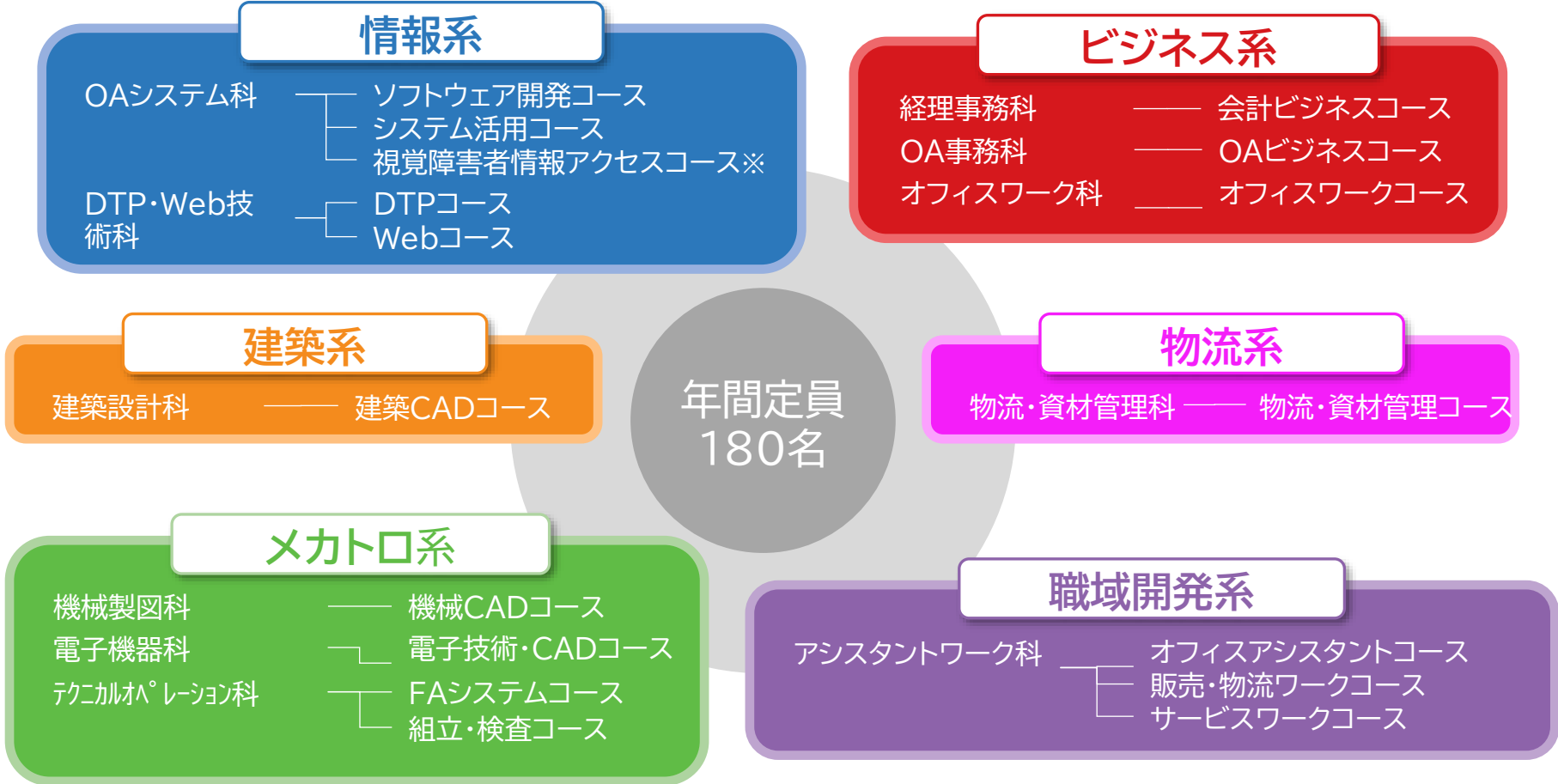
国立職業リハビリテーションセンター

- 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。



1 はじめに

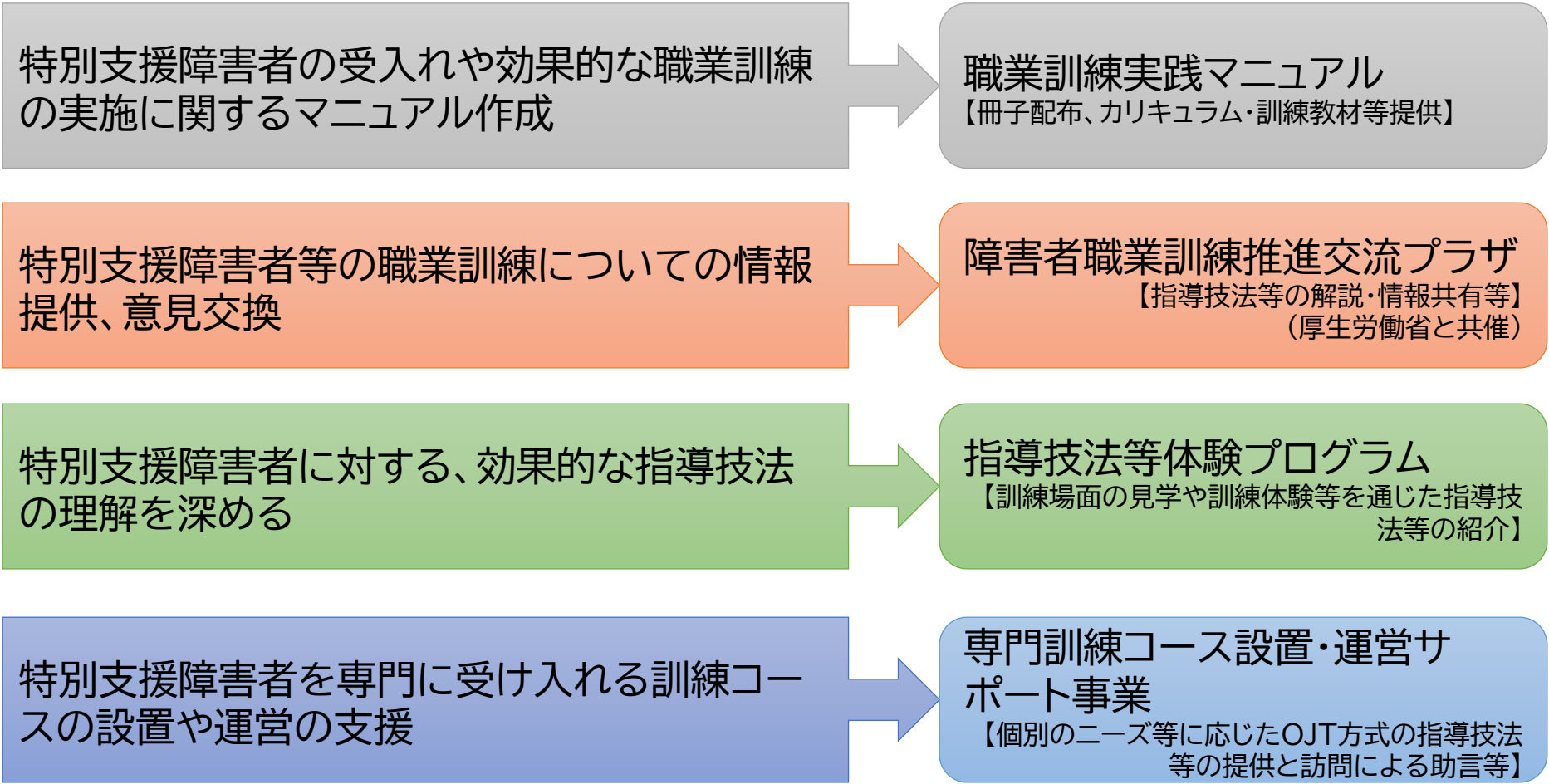
国立職業リハビリテーションセンター（6系 11科 17コース）



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。

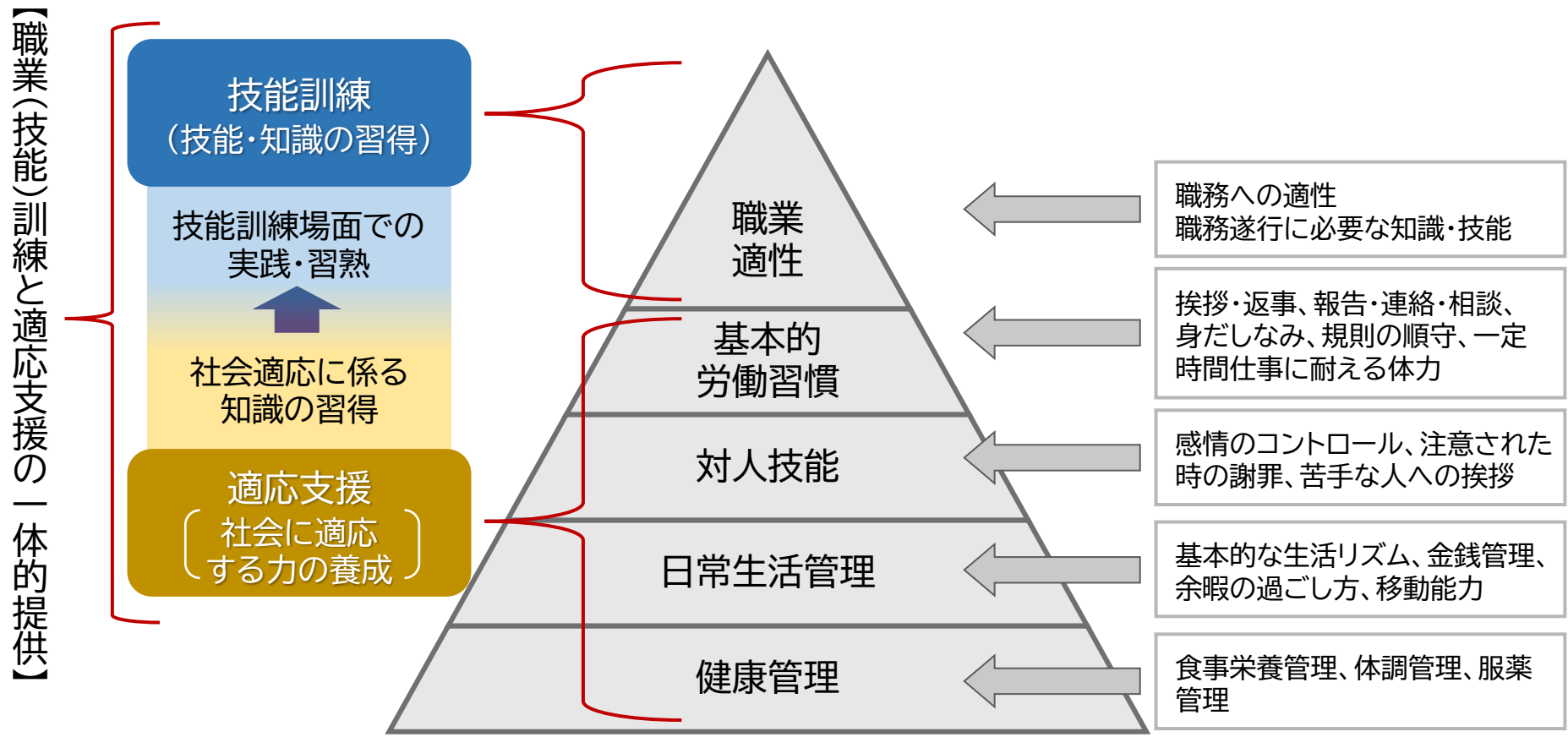
1 はじめに

職業能力開発機関への技法等の普及



2 生活チェックシートについて

職業準備性ピラミッド



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でできる
- ③ 不調のサインが出る前にその傾向を感じ取り、自身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

- これまでは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

DTP・Web技術科

生活チェックシートについて

[生活チェックシート \(朝礼時\)](#) [生活チェックシート \(終礼時\)](#)

をそれぞれ朝と終礼の時に入力してください。

◎ 送信した内容を変更したい時は同じ日付で再度入力してください。内容が上書きされます。

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	出席状況	授業科目	204時間	授業科目(前)	授業科目(後)	授業科目(前)	授業科目(後)	その他の科目	授業科目	授業科目(前)	授業科目(後)
2025/10/23	出席		23:10:00 1888/12/30 0:10	船橋デック	船橋デック						
2025/10/24	出席		23:45:00 1888/12/30 0:30	船橋デック	船橋デック						
2025/10/25	出席		23:45:00 1888/12/30 0:30	船橋デック	船橋デック						
2025/10/26	出席		23:40:00 1888/12/30 0:20	船橋デック	船橋デック						
2025/10/27	出席		23:10:00 1888/12/30 0:22	船橋デック	船橋デック						
2025/10/28	出席		23:10:00 1888/12/30 0:20	船橋デック	船橋デック						
2025/10/29	出席		0:55:00 1888/12/30 0:25	船橋デック	船橋デック						
2025/10/30	出席		2:00:00 1888/12/30 0:20	船橋デック	船橋デック						
2025/10/31	出席		0:20:00 1888/12/30 0:20	船橋デック	船橋デック						
2025/10/31	出席		23:15:00 1888/12/30 0:30	船橋デック	船橋デック						
2025/10/31	出席		23:35:00 1888/12/30 0:30	船橋デック	船橋デック						
2025/10/31	出席		23:30:00 1888/12/30 0:30	船橋デック	船橋デック						
2025/10/31	出席		1:10:00 1888/12/30 0:30	船橋デック	船橋デック						
2025/10/31	出席		23:30:00 1888/12/30 0:30	船橋デック	船橋デック						
2025/10/31	出席		23:20:00 1888/12/30 0:45	船橋デック	船橋デック						
2025/10/31	出席		0:30:00 1888/12/30 0:30	船橋デック	船橋デック						

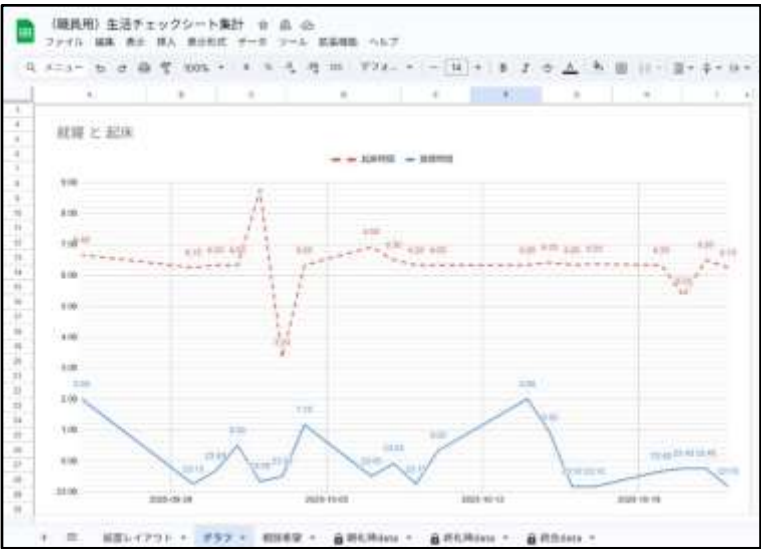


日付	出席状況	授業科目	204時間	授業科目(前)	授業科目(後)	授業科目(前)	授業科目(後)	その他の科目	授業科目	授業科目(前)	授業科目(後)
2025/10/23	出席		23:10:00 1888/12/30 0:10	船橋デック	船橋デック						
2025/10/24	出席		23:45:00 1888/12/30 0:30	船橋デック	船橋デック						
2025/10/25	出席		23:45:00 1888/12/30 0:30	船橋デック	船橋デック						
2025/10/26	出席		23:40:00 1888/12/30 0:20	船橋デック	船橋デック						
2025/10/27	出席		23:10:00 1888/12/30 0:22	船橋デック	船橋デック						
2025/10/28	出席		23:10:00 1888/12/30 0:20	船橋デック	船橋デック						
2025/10/29	出席		0:55:00 1888/12/30 0:25	船橋デック	船橋デック						
2025/10/30	出席		2:00:00 1888/12/30 0:20	船橋デック	船橋デック						
2025/10/31	出席		0:20:00 1888/12/30 0:20	船橋デック	船橋デック						
2025/10/31	出席		23:15:00 1888/12/30 0:30	船橋デック	船橋デック						
2025/10/31	出席		23:35:00 1888/12/30 0:30	船橋デック	船橋デック						
2025/10/31	出席		23:30:00 1888/12/30 0:30	船橋デック	船橋デック						
2025/10/31	出席		1:10:00 1888/12/30 0:30	船橋デック	船橋デック						
2025/10/31	出席		23:30:00 1888/12/30 0:30	船橋デック	船橋デック						
2025/10/31	出席		23:20:00 1888/12/30 0:45	船橋デック	船橋デック						
2025/10/31	出席		0:30:00 1888/12/30 0:30	船橋デック	船橋デック						

- 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



2025年09月08日 (土) 朝		この日初めて、基本情報や相談記録の情報を自分で入力しましたが、情報の入力にミスがあり、情報が正しくありません。十分に確認できませんでした。場所を変えることを決めましたが、実際に実施していません。相談内容も確認していません。特に自分の生活リズムを整えたいと思っています。以下の2点についてアドバイスを求めたいです。
2025年09月08日 (土) 夜		1. 睡眠時間や起床時間以外で学習に取り組める場所について 2. 学習に取り組むための環境を整えるためのアドバイスについて
2025年09月09日 (日) 朝		自分のパソコンを利用して学習を進めたところ、自分のパソコンの機能がうまく、メモ用のWebアプリも確認・編集するのにも役立ちました。
2025年09月09日 (日) 夜		パソコンの機能についてより詳しく学びたいと思っています。
2025年09月10日 (月) 朝		考慮から、かみみめの飲み薬を服用しています。この薬には副作用として眠気があるため、服用する中や起床後の意識がなかなか戻らないことがあります。そのため、起床後の対応に悩んでいます。教えていただけると幸いです。
2025年09月10日 (月) 夜		食生活、学習環境を整えたいと考えています。食生活は朝食・昼食・夕食の3食をしっかりとりたいです。また、学習環境を整えたいと考えています。特に自分の生活リズムを整えたいと思っています。以下の2点についてアドバイスを求めたいです。
2025年09月11日 (火) 朝		1. 睡眠時間や起床時間以外で学習に取り組める場所について 2. 学習に取り組むための環境を整えるためのアドバイスについて
2025年09月11日 (火) 夜		自分のパソコンを利用して学習を進めたところ、自分のパソコンの機能がうまく、メモ用のWebアプリも確認・編集するのにも役立ちました。
2025年09月12日 (水) 朝		パソコンの機能についてより詳しく学びたいと思っています。
2025年09月12日 (水) 夜		考慮から、かみみめの飲み薬を服用しています。この薬には副作用として眠気があるため、服用する中や起床後の意識がなかなか戻らないことがあります。そのため、起床後の対応に悩んでいます。教えていただけると幸いです。
2025年09月13日 (木) 朝		食生活、学習環境を整えたいと考えています。食生活は朝食・昼食・夕食の3食をしっかりとりたいです。また、学習環境を整えたいと考えています。特に自分の生活リズムを整えたいと思っています。以下の2点についてアドバイスを求めたいです。
2025年09月13日 (木) 夜		1. 睡眠時間や起床時間以外で学習に取り組める場所について 2. 学習に取り組むための環境を整えるためのアドバイスについて
2025年09月14日 (金) 朝		自分のパソコンを利用して学習を進めたところ、自分のパソコンの機能がうまく、メモ用のWebアプリも確認・編集するのにも役立ちました。
2025年09月14日 (金) 夜		パソコンの機能についてより詳しく学びたいと思っています。
2025年09月15日 (土) 朝		考慮から、かみみめの飲み薬を服用しています。この薬には副作用として眠気があるため、服用する中や起床後の意識がなかなか戻らないことがあります。そのため、起床後の対応に悩んでいます。教えていただけると幸いです。
2025年09月15日 (土) 夜		食生活、学習環境を整えたいと考えています。食生活は朝食・昼食・夕食の3食をしっかりとりたいです。また、学習環境を整えたいと考えています。特に自分の生活リズムを整えたいと思っています。以下の2点についてアドバイスを求めたいです。
2025年09月16日 (日) 朝		1. 睡眠時間や起床時間以外で学習に取り組める場所について 2. 学習に取り組むための環境を整えるためのアドバイスについて
2025年09月16日 (日) 夜		自分のパソコンを利用して学習を進めたところ、自分のパソコンの機能がうまく、メモ用のWebアプリも確認・編集するのにも役立ちました。
2025年09月17日 (月) 朝		パソコンの機能についてより詳しく学びたいと思っています。
2025年09月17日 (月) 夜		考慮から、かみみめの飲み薬を服用しています。この薬には副作用として眠気があるため、服用する中や起床後の意識がなかなか戻らないことがあります。そのため、起床後の対応に悩んでいます。教えていただけると幸いです。
2025年09月18日 (火) 朝		食生活、学習環境を整えたいと考えています。食生活は朝食・昼食・夕食の3食をしっかりとりたいです。また、学習環境を整えたいと考えています。特に自分の生活リズムを整えたいと思っています。以下の2点についてアドバイスを求めたいです。
2025年09月18日 (火) 夜		1. 睡眠時間や起床時間以外で学習に取り組める場所について 2. 学習に取り組むための環境を整えるためのアドバイスについて

- 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

