

# 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～

○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

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。国立職業リハビリテーションセンター（以下「当センター」という。）は、障害のある方に対する専門的な職業訓練と職業指導を一体的に行う施設として40年以上の歴史をもつ。現在では、職業訓練上特別な配慮を要する障害のある方（特別支援障害者）の入所割合が半数以上となっており、そういった方へ向けて先導的な職業訓練を実施するとともにその成果を基に職業訓練実践マニュアルにとりまとめている。また障害のある方の職業訓練に携わる職業能力開発施設等に対し効果的な訓練指導技法の普及を目的とした指導技法体験プログラムや特別な配慮が必要な受講生を受け入れるために必要とされるノウハウ提供を目的とした専門訓練コース設置・運営サポート事業などを実施している。本発表では、安定した訓練受講への取り組みとして当センターで実施している生活チェックシートについて説明するとともにGoogle社が提供するグループウェア 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。

## 2 生活チェックシートについて

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。そこで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（図1）<sup>1）、2）</sup>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。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。また体調変化の要因が何か気づ

図1 生活チェックシート

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。そして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、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。なお、記録する項目については、受講生それぞれ課題に応じた確認項目を設定し、カスタマイズして活用することを勧めている。また相談の有無もシート内に含め相談希望しやすいよう工夫している。緊急的な相談でなければ、相談する内容をシートに書き込むことにより相談内容が整理されるとともに、受講生にとっては相談してもらえという安心感が生まれ、落ち着いた気持ちで訓練に取り組めることが期待できる。このことは受講生にとって、訓練に行けば話を聞いてもらえるといった安心感や、自分のことを理解してくれているという信頼感にもつながっていく。なお、実際の相談にあたっては、受講生との事実誤認を防ぐため職員二人での対応としているが、やむを得ず、一人に対応する場合には他の職員と情報を共有する旨を受講生に伝えている。このことは対応した

職員を孤立させることなくチームで支援することを重視しているためでもある。

### 3 生活チェックシートのオンライン化

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。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。朝礼時の質問項目は、メールアドレス（ユーザー）の確認、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、相談内容とし、終礼時の質問項目は、メールアドレス（ユーザー）の確認、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、各限目の訓練内容とした。図2は、Googleフォームでの入力画面である。これまでの生活チェックシートの項目に加え、各限目の訓練内容を追加し訓練状況の振り返りもできる仕様とした。入力されたデータはスプレッドシートで作成された生活チェックシートへ反映される。図3は、フォームから入力された生活チェックシートの画面である。基本的に従来の生活チェックシートをもとに作成しているため、職員は違和感なくこれまで通り確認することができる。またクラウドサービスを利用しているため職員用アカウントで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。さらに就寝、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。紙の生活チェックシートの場合、数値を入力しグラフを作成する必要があったが、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。生活チェックシートをオンライン化することにより機能的な利点は増えたが、受講生との繋がりが軽薄なること

図2 フォームでの入力画面

生活チェックシート									
2022年7月22日（金）									
朝礼時の記入									
出席状況	出席	定期服薬状況	その他の服薬	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	訓練終了時の気分	訓練終了時の体調
出席	○	○	○	○	○	○	○	○	○
欠席	×	×	×	×	×	×	×	×	×
遅刻	△	△	△	△	△	△	△	△	△
早退	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
不明	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇
体調不良	×	×	×	×	×	×	×	×	×
気分不良	×	×	×	×	×	×	×	×	×
その他	×	×	×	×	×	×	×	×	×

図3 生活チェックシート画面

が危惧されるため、従来から大切にしてきた相談にのってもらえる、話を聞いてもらえる、自分のことを理解してくれているといった安心感・信頼感を受講生が感じられるよう心掛けて対応している。

### 4 おわりに

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。また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。今後もクラウドサービスの活用やオンライン訓練に対応した教材の作成など社会の変化や受講生のニーズに合わせた訓練やサービスを提供できるように研鑽していきたい。

#### 【参考文献】

- 1) 国立職業リハビリテーションセンター『職業訓練実践マニュアル 訓練生個々の特性に応じた効果的な訓練実施に向けた取組み ～基礎編～』, (2021), p. 5-8
- 2) 国立職業リハビリテーションセンター『職業訓練実践マニュアル 訓練生個々の特性に応じた効果的な訓練実施に向けた取組み ～実践編～』, (2022), p. 13-22