

# 身体拘束適正化研修（新規採用時研修）

👥 対象：新規採用職員（正規・パート問わず） ⌚ 所要時間目安：15分～20分

👤 講師：サービス管理責任者

## スライド1：導入（目安：1分）

### ● 挨拶

皆さん、お疲れ様です。本日は「身体拘束適正化研修」を行います。  
この研修は、採用時に必ず受けていただく法定研修の一つですが、単に法律だからやるものではありません。

### ● 導入の問いかけ

皆さんは「身体拘束」と聞いて、どんなイメージを持ちますか？

ベッドに縛り付けること？ 部屋に閉じ込めること？

「自分はそんな酷いことしないよ」と思っているかもしれません。

しかし、現場に入ると「利用者の安全を守るため」という名目で、知らず知らずのうちに拘束に近い行為をしてしまうことがあります。

この研修のゴールは、「身体拘束はなぜいけないのか」を理解し、「拘束しない支援（ノーリフティング、ノーストレスなケア）」こそがプロの仕事であるというマインドをセットすることです。

### ● 本日のゴール

スライドにある通り、今日の到達点は3つです。

- 何が拘束にあたるのか、言葉も含めて知ること。
- 緊急やむを得ない場合の「3要件」と「手続き」を覚えること。
- 一人で判断せず、チームで解決する姿勢を持つこと。

では、中身に入っていきます。

## スライド2：拘束の種類（目安：2分）

### ● スライド説明

まず、「何が拘束にあたるのか」を確認します。

「転倒したら危ないから」「勝手に出ていくと事故に遭うから」  
動機が「安全のため」であっても、利用者の行動を制限すれば、それはすべて「虐待」とみなされます。

代表的な4つのパターンを見てみましょう。

#### 1. ① 身体的拘束（フィジカル）

これはイメージしやすいと思います。紐やベルトで縛ること。

見落としがちなのが「車椅子テーブル」や「4点柵」です。自分で外せないテーブルをつけたり、ベッドを柵で囲って降りられなくすることも、立派な拘束です。

#### 2. ② 隔離・施錠（ロック）

部屋の外から鍵をかけること。あるいは、静養室などに無理やり入れて出られなくすること。

「玄関の施錠」も、自由に外出できる方の権利を奪う場合は拘束に該当する可能性があります。

#### 3. ③ 薬物拘束（ドラッグ・ロック）

これは見た目にはわかりにくいですが、非常に深刻です。

「夜勤が大変だから」「静かにさせたいから」という理由で、医師の指示を超えて向精神薬を飲ませたり、過剰に鎮静させたりすることです。薬で行動を縛る行為です。

#### 4. ④ 機能の制限・剥奪

ミトンをつけて指を使えなくする、つなぎ服を着せて脱げなくする。

補聴器や眼鏡を取り上げて、感覚を遮断することもここに含まれます。

### ● 現場の言い訳

スライドの下にある吹き出しを見てください。

「転倒したら危ないから...」「点滴抜いちゃうから...」  
現場ではこうした「言い訳」が出がちです。しかし、これらを理由に安易に拘束することは許されません。

## スライド3：スピーチロック（目安：3分）

### ● スライド説明

次に、新人さんが一番やってしまいがちな「言葉の拘束」、スピーチロックについてです。

体に触れていなくても、言葉で相手の行動を縛ることは「心理的虐待」にあたります。

### ● NG例の解説：少し強い口調で読む

左側のNG例を見てください。

- 「ちょっと待ってて！」 ... これは忙しい時につい出ますが、強い口調で言えば「行動の制止」です。
- 「座ってなさい！」 ... これは「命令」です。
- 「ご飯抜きだよ」 ... これは「脅迫」です。

これらを言われた利用者さんは、どう感じるでしょうか？

「自分は大切にされていない」「怒られるから動けない」と萎縮してしまいます。

### ● OK例の解説：優しい口調で読む

右側のOK例のように、言い方を変えるだけで支援になります。

- 「ちょっと待って」ではなく、「少々お待ちいただけますか？」と依頼する。
- 「座ってて」ではなく、「こちらでお話ししましょう」と安全な場所へ誘導する。
- 一方的に止めるのではなく、「転ぶと痛いので心配です」と、あなたのことが大切だというメッセージ（アイメッセージ）を伝える。

### ● 強調

言葉遣いは、その人の「支援観」が一番出るところです。

丁寧な言葉を使うことは、利用者さんを守るだけでなく、皆さん自身を「感情的な対応」から守る防具にもなります。

## スライド4：3要件（目安：3分）

### ● スライド説明

とはいえ、利用者が自傷他害（自分を傷つける、人を傷つける）の恐れがあり、どうしても止めなければ命に関わる場面もゼロではありません。

法律では、身体拘束が許容される例外として、以下の「3要件」を全て満たすことを定めています。

#### 1. 切迫性（せっぱくせい）

「今まさに」命や身体に危険が迫っていること。

「転ぶかもしれない」という予測や、徘徊レベルでは認められません。

#### 2. 非代替性（ひだいたいせい）

拘束する以外に、他に代わる方法が全くないこと。

ここ重要です。「人手が足りない」「忙しい」は絶対に理由になりません。

#### 3. 一時性（いちじせい）

その拘束は一時的なものであること。

漫然と続けないよう、時間を区切って頻繁に見直す必要があります。

### ● 警告

一番下の黄色い枠を見てください。

この3要件に当てはまるかどうかの判断は、**絶対に現場スタッフ個人で行ってはいけません。**

必ず組織（身体拘束適正化検討委員会など）で話し合い、管理者責任のもとで決定します。

「危ないと思ったので縛りました」は、ただの虐待です。

## スライド5：手続きフロー（目安：2分）

### ● スライド説明

万が一、やむを得ず身体拘束を行うことになった場合でも、厳格な手続きが必要です。

#### 1. 観察とケア

まずは、拘束以外の方法を徹底的に試します。なぜその行動をするのか観察し、試行錯誤した内容を必ず記録に残します。

#### 2. 組織的決定

委員会を開き、3要件を満たすかどうかを多職種で検討します。

#### 3. 説明と同意

ここが抜けると大問題になります。ご本人やご家族に、「なぜ必要なのか」「いつまで行うのか」を説明し、文書で同意をいただきます。

#### 4. 記録と解除

実施中も詳細な記録を残し、少しでも状態が落ち着けば直ちに解除します。

### ● 新人への約束

右下のメッセージを見てください。今日一番伝えたいのはここです。

「困った行動があったら、一人で抱え込まず、すぐに先輩や私（サビ管）を呼んでください。」

皆さんが一人で何とかしようとして、結果的に力ずくになってしまうのが一番怖いです。

「どうしたらいいかわからない」と声を上げる勇気が、虐待を防ぎます。チームで対応しましょう。

## スライド6：弊害と専門性（目安：2分）

### ● スライド説明

そもそも、なぜこれほどまでに身体拘束を減らそうとしているのでしょうか。それは、拘束が利用者さんの心身に深いダメージを与えるからです。

### ● 弊害

左側を見てください。

- **身体的**：動けないことで筋力が落ち、関節が固まり、褥瘡（床ずれ）ができます。最悪の場合、エコノミークラス症候群などで死に至ることもあります。
- **精神的**：認知症が急激に進んだり、あきらめや怒りの感情が生まれたりします。
- **社会的**：ご家族からの信頼を失い、何より行っている職員自身の心が荒んでいきます。

### ● 専門性

右側を見てください。私たちが目指すのはここです。  
「拘束しない工夫」こそが、福祉のプロの専門性です。

- **① 背景を探る（アセスメント）**  
「なぜ立ち上がるのか？」その理由を探ります。トイレに行きたいのか、どこか痛いのか。理由がわかって解決できれば、縛る必要はなくなります。
- **② 環境を整える**  
ベッドの高さを下げて転落しても怪我をしないようにする。センサーマットを使う。クッションで座り心地を良くする。  
こうした工夫の積み重ねが、拘束ゼロへの道です。

## スライド7：予防アセスメント（目安：2分）

### ● スライド説明

では、具体的にどうやって背景を探るのか。この「冰山モデル」を見てください。水面の上に見えているのは「**車椅子から立ち上がる**」という危険な行動だけです。素人はここだけを見て「座って！」と抑えつけます。

プロは、水面下の「**見えない原因**」を探ります。

- **身体的苦痛**：お尻が痛いのではないか？ 便秘でお腹が張っているのではないか？
- **環境の不快**：部屋が暑すぎないか？ テレビの音がうるさくて逃げたいのではないか？
- **心理的要因**：一人で寂しいのではないか？ スタッフの顔が怖くて怯えているのではないか？

### ● 具体例

実際にあった例ですが、頻繁に立ち上がる利用者さんの車椅子のクッションを変えただけで、ピタッと立ち上がらなくなったことがあります。原因は「お尻が痛かったから」でした。

このように、原因を取り除くアプローチを、これから一緒に学んでいきましょう。

## スライド8：まとめ（目安：2分）

### ● スライド説明

最後に、現場に出る前の「5つの約束」を確認します。

1. 身体拘束は「原則禁止」。「安全のため」は通用しません。
2. 言葉の拘束（スピーチロック）に注意。言葉遣いは意識してください。
3. 例外は「3要件」と「手続き」が必須。勝手な判断はNGです。
4. 「なぜ？」を考える。行動の背景にある痛みや不安を探ってください。
5. 迷ったら一人で判断せず、必ず相談する。これがあなた自身を守ります。

### ● 締め言葉

私たちは、利用者さんの「自由」と「尊厳」を守る最後の砦です。

業務に追われると、つい効率を優先して制限したくなる瞬間があるかもしれません。

そんな時こそ、今日の研修を思い出して、一呼吸置いてください。

皆さんが、利用者さんの思いに寄り添える、素晴らしい支援者になることを期待しています。

以上で、身体拘束適正化研修を終わります。お疲れ様でした。