福祉教育ラボ

介護施設の法定研修シリーズ｜公開研修教材｜約 60 分

身体的拘束等の適正化のための研修

「転ばないように」の前に、
その人の声と理由を確かめる

単元 1 基礎｜単元 2 事例｜単元 3 自施設で確かめる

特養・老健・介護医療院の職員研修用（解釈通知：年 2 回以上＋新規採用時）
2026 年 11 月 17 日時点の法令・国の資料にもとづく｜ CC BY 4.0
講師用ガイドは巻末に



この研修について

ねらい

身体拘束は本人の尊厳を損なうことを理解し、「緊急やむを得ない場合」の要件と手続きを説明できる。拘束の前に、その人の行動の理由を探り、ほかの方法をチームで考えられるようになる。

使い方

- 新規採用時：導入と単元 1 を中心に
- 年 2 回の研修：1 回目は事例 A、2 回目は事例 B
- 単元ごとに切り離して使えます

持ち物：筆記用具、巻末シート（印刷して配布）

導入 5 分

研修の約束、根拠の示し方、事前チェック

単元 1 基礎 15 分

原則禁止、具体例、3 つの要件と手続き、虐待との関係

単元 2 事例 20 分

1 回目は事例 A（腰ベルト）、2 回目は事例 B（ミトン）

単元 3 自施設で確かめる 15 分

委員会・指針・研修・記録、明日からの行動

まとめ 5 分

事後チェック、相談先

｜CC BY 4.0

はじめに：この研修の約束

1 場面と人物は架空

介護施設の架空の場面で考えます

2 自分の体験は話さなくてよい

ワークは架空の場面だけで取り組めます

3 誰のことか分かる話をしない

利用者・職員の名前、居室、日時など特定につながる話は出しません

4 記入シートは提出しない

研修実施記録（巻末シート 3 ）は施設の記録として残します

5 安全と通報が先

不適切な拘束・虐待が疑われるときは市町村へ通報します

6 無理をしない

つらくなったら、休んでかまいません

つらいときの相談先　職場の相談窓口・産業医／こころの耳（厚生労働省 働く人のメンタルヘルス）／医療機関

 ｜ CC BY 4.0

この教材の根拠の示し方

法令	法律・省令（基準省令）の条文。 e-Gov 法令検索で確認
国の通知	厚生労働省の解釈通知・事務連絡・ Q&A 。法令の解釈と運用の考え方
国の手引き	厚生労働省の手引き・ガイドライン・マニュアル
国の調査	厚生労働省などの公的な調査の結果
FEL の整理	福祉教育ラボが、上の資料をもとに研修のために整理したもの

「義務」と「努力義務」「望ましい取り組み」は区別して示します。
法令・通知は改正されます。使う時点で、 e-Gov 法令検索と厚生労働省の最新の通知を確かめてください。

事前チェック｜〇か × か、直感で答えてみましょう

1. 家族の同意があれば、身体拘束をしてもよい。 ○ ×
2. 自分で降りられないように、ベッドを柵で囲むことは、身体拘束の例に入る。 ○ ×
3. 緊急やむを得ない場合の 3 つの要件は、どれか 1 つを満たせばよい。 ○ ×
4. 緊急やむを得ず身体的拘束等をしたときは、その態様・時間・心身の状況・理由を記録しなければならない。 ○ ×
5. 適正な手続きを経ていない身体的拘束等は、原則として高齢者虐待に当たる。 ○ ×

答えは研修の最後に確かめます

この研修の地図｜４つの層と３つの単元

1 法令

何が義務か

基準省令・高齢者虐待防止法

2 国の通知・手引き

どう考え、どう進めるか

解釈通知・身体拘束廃止・防止の手引き

3 事例

架空の場面で考える

腰ベルト（A）・ミトン（B）

4 自施設で確かめる

自分の施設の分を書く

指針・委員会・担当者・様式

単元 1 基礎 15 分

法令と国の見解

単元 2 事例 20 分

事例 A ／事例 B

単元 3 自施設で確かめる 15 分

仕組みと行動目標

どの単元よりも先に：利用者の安全の確保と、虐待が疑われるときの市町村への通報

CC BY 4.0

単元 1
基礎

目安 15 分｜法令と国の見解

時間配分の目安

場面 1 と最初の問い	**2 分**
原則禁止と具体例・弊害	**5 分**
3 つの要件・手続き・記録	**5 分**
虐待との関係	**2 分**
まとめ	**1 分**

この単元でできるようになること

- 身体的拘束等が原則として禁止されていることを、条文で説明できる
- 身体拘束の具体例と、なぜ問題なのかを説明できる
- 「緊急やむを得ない場合」の 3 つの要件と手続きを説明できる
- 身体拘束と高齢者虐待・通報の関係を説明できる

場面 1 ｜夜の居室で



場面と人物は架空です

介護施設｜夜勤 22:30

ハルさん（88 歳）は、先月ベッドの横で転びました。家族は「もう転ばないようにしてほしい」と言っています。
今夜、ベッドの四方には柵が立てられています。ハルさんは柵に手をかけ、起き上がろうとしています。
入口で、介護職員のミオさんは迷っています。

最初の問い（手を挙げて答えてみましょう）

**家族が望んでいるなら、
四方の柵を使ってよいのでしょうか？**

身体的拘束等は、原則として行ってはならない

基準省令の条文（特養 第 11 条第 4 項）

当該入所者又は他の入所者等の生命又は身体を保護するため緊急やむを得ない場合を除き、身体的拘束その他入所者の行動を制限する行為（以下「身体的拘束等」という。）を行ってはならない。

特別養護老人ホーム	平成 11 年厚生省令第 39 号	**第 11 条第 4 項**
介護老人保健施設	平成 11 年厚生省令第 40 号	**第 13 条第 4 項**
介護医療院	平成 30 年厚生労働省令第 5 号	**第 16 条第 4 項**

どの施設も、同じ構造：原則禁止（第 4 項）、記録（第 5 項）、適正化の措置（第 6 項）

出典：各施設の人員、設備及び運営に関する基準（基準省令）。 e-Gov 法令検索で 2026 年 11 月 17 日確認

 ｜ CC BY 4.0

身体拘束とは｜「本人の行動の自由を制限すること」

1. 一人歩きしないよう、車いすやいす、ベッドに体幹や四肢をひも等で縛る
2. 転落しないよう、ベッドに体幹や四肢をひも等で縛る
3. 自分で降りられないよう、ベッドを柵（サイドレール）で囲む
4. チューブを抜かないよう、四肢をひも等で縛る
5. 手指の機能を制限するミトン型の手袋等をつける
6. ずり落ちや立ち上がりを防ぐため、Ｙ字型拘束帯や腰ベルト、車いすテーブルをつける
7. 立ち上がる能力のある人の立ち上がりを妨げるようないすを使う
8. 脱衣やおむつ外しを制限するため、介護衣（つなぎ服）を着せる
9. 他人への迷惑行為を防ぐため、ベッド等に体幹や四肢をひも等で縛る
10. 行動を落ち着かせるため、向精神薬を過剰に服用させる
11. 自分の意思で開けることのできない居室等に隔離する

これは例示です。ほかにも身体拘束に当たる行為があります

出典：厚生労働省「介護施設・事業所等で働く方々への身体拘束廃止・防止の手引き」（令和７年３月） p.5 （要約）

｜ CC BY 4.0

身体拘束は、なぜ問題なのか

身体拘束は、本人の行動の自由を制限し、尊厳を損なう行為

身体的弊害

関節の拘縮、筋力の低下、褥瘡、食欲の低下。柵を乗り越えての転落など、大きな事故の危険

精神的弊害

不安、怒り、屈辱、あきらめ。認知症の進行やせん妄。家族の精神的な苦痛

社会的弊害

施設への社会的な不信や偏見。職員の士気の低下

「安全のため」の拘束が、別の危険を生むことがある

出典：厚生労働省「身体拘束廃止・防止の手引き」（令和７年３月） p.4 （1-1）、 p.6 （1-3）を要約

「緊急やむを得ない場合」の 3 つの要件

1	**切迫性**	本人または他の入所者等の生命または身体が危険にさらされる可能性が著しく高いこと
2	**非代替性**	身体拘束その他の行動制限を行う以外に代替する方法がないこと
3	**一時性**	身体拘束その他の行動制限が一時的なものであること

3 つ全てを満たすこと。その確認は個人ではなく組織で行い、内容を記録する

出典：身体拘束廃止・防止の手引き（令和 7 年 3 月） p.21 ～ 22 ／老企第 43 号 第 4 の 10(2)

要件を満たすときも、手続きが要る

1

施設全体で検討

本人・家族、本人にかかわる関係者・関係機関全員で。個人で決めない

→

2

3 つの要件に照らす

切迫性・非代替性・一時性を慎重に確かめる

→

3

本人・家族に詳しく説明

内容・目的・理由・時間・時間帯・期間を、できる限り詳しく

→

4

再検討し、直ちに解除

定期的に観察・再検討し、要件に当たらなくなったら直ちに解除

家族の同意は、身体拘束を認める根拠にはならない

家族への説明は、内容を理解してもらうためのもので、同意をとって拘束を正当にするためのものではありません

出典：厚生労働省「身体拘束廃止・防止の手引き」（令和 7 年 3 月） p.23 ～ 24 （ 3-2 ）、 p.25 （ 3-3 ）

 ｜ CC BY 4.0

法令　国の通知

緊急やむを得ず行ったときは、記録しなければならない

基準省令（特養 第 11 条第 5 項／老健 第 13 条第 5 項／介護医療院 第 16 条第 5 項）

身体的拘束等を行う場合には、次の 4 つを記録しなければならない

態様

どんな方法で

時間

いつから、いつまで

心身の状況

そのときの入所者の様子

緊急やむを得ない理由

3 つの要件をどう確かめたか

国の通知

解釈通知：3 つの要件の確認を組織として慎重に行い、その具体的な内容を記録する。記録は 2 年間保存する。

保存期間は、自施設の指定権者（都道府県・市町村）の条例・資料で確かめる

出典：各基準省令（e-Gov 法令検索）／老企第 43 号 第 4 の 10(2)、老企第 44 号 第 4 の 11(2)

手続きを経ない身体拘束は、原則として虐待に当たる

国の手引き

適正な手続きを経ていない身体的拘束等は、原則として高齢者虐待に該当する。本人の居住地の自治体に相談・通報が必要

法令

高齢者虐待防止法

- 第 21 条第 1 項：施設の職員は、その施設で虐待を受けたと思われる高齢者を発見したら、速やかに市町村に通報しなければならない
- 第 21 条第 7 項：通報を理由に、解雇その他不利益な取扱いを受けない

国の調査

国の調査（令和 6 年度）

施設従事者等による虐待で、被虐待高齢者のうち身体拘束があった人

22.0 %

被虐待高齢者 2,248 人のうち

施設内の報告は、市町村への通報の代わりにならない

出典：身体拘束廃止・防止の手引き p.5 ／高齢者虐待防止法 第 21 条／令和 6 年度 高齢者虐待対応状況等調査（介護保険部会 資料） p.8

 ｜ CC BY 4.0

単元１のまとめ：原則禁止と、３つの要件・手続き

最初の問い　家族が望んでいるなら、四方の柵を使ってよい？

いいえ。家族の同意は根拠になりません。四方の柵は身体拘束の例です。

1. 身体的拘束等は、緊急やむを得ない場合を除き、行ってはならない（基準省令）
2. 例外は、３つの要件を全て満たし、施設全体で判断し、説明・記録・再検討をするときだけ
3. 手続きを経ない身体拘束は、原則として虐待。施設の職員には市町村への通報の義務がある

単元 2
事例

目安 20 分｜ 1 回目は事例 A 、 2 回目は事例 B

時間配分の目安

場面と問い	**2 分**
個人ワーク	**3 分**
グループワーク	**8 分**
全体共有と考え方	**5 分**
まとめ	**2 分**

この単元でできるようになること

- 場面から、本人の行動の理由を考えられる
- 国の手引きの観点（具体例・ 3 つの要件・ 3 つの原則）で、拘束が必要かを検討できる
- 拘束以外の方法を、チームで出し合える

事例 A ｜食堂で、腰ベルトのまま



場面と人物は架空です

介護施設｜日中の食堂 14:00

タケオさん（84 歳）は、車いすで食堂にいます。立ち上がって転ばないよう、腰ベルトをしたまま過ごしています。
ベルトは、半年ほど前から続いています。
タケオさんは、ベルトを手で引っぱり、外そうとしています。

事例 A の問い（手を挙げて答えてみましょう）

このベルトは、
身体拘束に当たるでしょうか？

｜ CC BY 4.0

事例 A ワーク｜タケオさんは、なぜ立ち上がろうとするのか

ワーク｜11 分｜個人→ 4 ～ 5 人　個人 3 分→グループ 8 分。巻末シート 1 を使います

1. **立ち上がろうとする理由は？**
   トイレ、疲れ、痛み、のどの渇き、行きたい場所…本人の側から考える
2. **3 つの要件に照らすと？**
   切迫性・非代替性・一時性。半年続いていることをどう見るか
3. **ベルトの代わりにできることは？**
   理由に合わせたケア、座る時間や姿勢、見守りの工夫などを出し合う
4. **だれと、どこで決める？**
   本人・家族、多職種、委員会。記録と再検討は？

人が特定される話をしない。虐待が疑われる話が出たら、講師が個別に引き取ります

｜CC BY 4.0

事例 A の考え方｜要因を探り、改善する

国の手引き：身体拘束を必要としないための 3 つの原則

1

要因を探り、改善する

立ち上がる理由（トイレ、疲れ、痛みなど）を探り、その理由に応える

2

5 つの基本的ケアを徹底する

起きる・食べる・排せつする・清潔にする・活動する

3

「より良いケア」の実現へ

ベルトを外すことを、ケア全体を見直すきっかけにする

FEL の整理

タケオさんの場面で確かめること

- ベルトを外そうとする＝本人の意思表示。嫌がっていることを受け止める
- 半年続いている＝一時性の確認と、施設全体での再検討・解除に向けた計画が要る

出典：厚生労働省「身体拘束廃止・防止の手引き」（令和 7 年 3 月） p.11 ～ 12 （2-2 ）

事例 B ｜ミトン型の手袋



場面と人物は架空です

介護施設｜個室 10:30

サチコさん（91 歳）の両手には、ミトン型の手袋がつけられています。申し送りでは「皮膚をかいてしまう」「おむつを外してしまう」ため、と伝えられています。
サチコさんは、手袋をじっと見つめています。

事例 B の問い（手を挙げて答えてみましょう）

かゆみやおむつ外しを防ぐためなら、ミトンは仕方ないでしょうか？

｜CC BY 4.0

事例 B ワーク｜「かく」「外す」の理由を探る

ワーク｜11 分｜個人→ 4 〜 5 人　個人 3 分→グループ 8 分。巻末シート 1 を使います

1. **皮膚をかくのは、なぜ？**
   乾燥、むれ、皮膚のトラブル…原因はだれと確かめる？
2. **おむつを外すのは、なぜ？**
   不快、ぬれている、トイレに行きたいサイン…
3. **申し送りで続いているミトン**
   いつ、だれが、どう決めた？　3 つの要件・記録・再検討は？
4. **ミトンの代わりにできることは？**
   理由に合わせたケアを、多職種で出し合う

人が特定される話をしない。虐待が疑われる話が出たら、講師が個別に引き取ります

国の手引き　FEL の整理

事例 B の考え方｜理由に応えるケアと、手続きの確認

かく → 理由に応える

かゆみの原因を、医師・看護職員と確かめる。清潔・保湿など、日々のケアを見直す

外す → 排せつのケアへ

不快やトイレのサインかもしれない。「排せつする」ケアを本人に合わせて見直す

続いている → 手続きの確認

施設全体の検討・説明・記録・再検討があったか。なければ見直しと通報

国の手引き

代替する方法はないかを常に検討し、要件に当たらなくなったら直ちに解除する

出典：厚生労働省「身体拘束廃止・防止の手引き」（令和 7 年 3 月） p.5 、 p.10 、 p.12 、 p.24

単元２のまとめ：拘束の前に、理由を探る

最初の問い　腰ベルトは身体拘束？　ミトンは仕方ない？

どちらも身体拘束の例です。理由を探り、ほかの方法を施設全体で考えます。

1. 「立ち上がる」「かく」「外す」には理由がある。本人の側から理由を探る
2. 拘束の代わりに、理由に応えるケアを多職種で考える（３つの原則・５つの基本的ケア）
3. 続いている拘束は、３つの要件・記録・再検討を施設全体で確かめ、手続きがなければ通報

｜ CC BY 4.0

単元 3
自施設で確かめる

目安 15 分｜委員会・指針・研修・記録

時間配分の目安

法令と通知が求める仕組み	**5 分**
ワーク（巻末シート 2 ）	**6 分**
明日からの行動目標	**3 分**
まとめ	**1 分**

この単元でできるようになること

- 基準省令が施設に求める措置（記録・委員会・指針・研修）を説明できる
- 自施設の指針・委員会・担当者・様式・相談先を確かめられる
- 明日からの行動を 1 つ決められる

基準省令が施設に求めること

単元 3 の最初の問い　拘束をやめるのは、職員個人の努力だけでできるでしょうか？

記録	緊急やむを得ず行ったときの態様・時間・心身の状況・理由	**第 5 項**
委員会	対策を検討する委員会を 3 月に 1 回以上開き、結果を従業者に周知徹底する	**第 6 項第 1 号**
指針	身体的拘束等の適正化のための指針を整備する	**第 6 項第 2 号**
研修	介護職員その他の従業者に、適正化のための研修を定期的に行う	**第 6 項第 3 号**

条番号は特養（第 11 条）。老健は第 13 条、介護医療院は第 16 条の同じ項・号

出典：各基準省令（e-Gov 法令検索、 2026 年 11 月 17 日確認）

 ｜ CC BY 4.0

委員会で行うこと｜懲罰ではなく、再発防止のため

1. 報告の様式を整える
2. 発生ごとに状況・背景を記録し、報告する
3. 報告された事例を集計し、分析する
4. 原因や結果をまとめ、適正化策を検討する
5. 事例と分析結果を従業者に周知する
6. 適正化策の効果を評価する

- 構成：幅広い職種（施設長、事務長、医師、看護職員、介護職員、生活相談員など）
- 担当者：適正化の対応策を担当する者を決めておく
- 関係の深いほかの会議体（虐待防止の委員会など）と一体的に運営可。第三者・専門家の活用が望ましい

出典：指定介護老人福祉施設の基準解釈通知（平成 12 年 老企第 43 号、令和 6 年改正）第 4 の 10(3)（要約）

 ｜ CC BY 4.0

指針に入れる 7 つの項目と、研修の回数

指針に盛り込む項目

1. 施設における身体的拘束等の適正化に関する基本的考え方
2. 委員会その他施設内の組織に関する事項
3. 職員研修に関する基本方針
4. 施設内で発生した身体的拘束等の報告方法等の基本方針
5. 身体的拘束等の発生時の対応に関する基本方針
6. 入所者等に対する指針の閲覧に関する基本方針
7. その他、適正化の推進のために必要な基本方針

研修

省令：定期的に実施（義務）

解釈通知：次の研修が重要とされる

年 2 回以上＋新規採用時には必ず

- 指針にもとづく研修プログラムをつくる
- 研修の実施内容を記録する（必要とされる）
- 施設内での研修でかまわない

記録には巻末シート 3 を

出典：各基準省令 第 6 項第 3 号／老企第 43 号 第 4 の 10(4)、第 5 の 5(5)(6) ／老企第 44 号 第 5 の 3(6) ／老老発 0322 第 1 号 第 6 の 5(6)

措置を行っていないと「身体拘束廃止未実施減算」

施設系サービス（特養・老健・介護医療院など）

所定単位数の 100 分の 10

入所者全員について減算

対象になる事実（いずれか）

- 記録を行っていない
- 委員会を 3 月に 1 回以上開いていない
- 指針を整備していない
- 定期的な研修を行っていない

速やかに
改善計画を提出

→

3 か月後
改善状況を報告

→

翌月から改善まで
入所者全員を減算

減算は「拘束したこと」ではなく「仕組みがないこと」が対象。提出先・様式は自施設の指定権者の資料で確かめる

出典：老企第 40 号（令和 6 年改正）第 2 の 5(5) ／身体拘束廃止・防止の手引き（令和 7 年 3 月） p.36

ワーク｜自施設の仕組みを確かめる

ワーク｜6 分｜個人→全体

個人 4 分→全体 2 分。巻末シート 2 を使います

指針

どこにある？　7 つの項目は入っている？

委員会

名前・開く頻度・次の予定は？

担当者

適正化の対応策の担当はだれ？

判断と説明

緊急やむを得ないときは、だれが、どの会議で判断？　説明の様式は？

記録

記録の様式は？　保存期間は？（指定権者の条例で確かめる）

通報

虐待が疑われるときの市町村の窓口と連絡先は？

明日からの行動目標を、１つだけ

ワーク｜３分｜個人

（どんな場面）のとき、（どんな行動）をする。
そのために、（前もって準備すること）。

例

立ち上がろうとする人を見たとき、止める前に「どうしましたか」と理由を聞く。

申し送りで拘束が続いていると聞いたとき、いつ・だれが・どう決めたかを確かめる。

自施設の指針と、虐待が疑われるときの市町村の窓口を、今週中に確かめる。

単元３のまとめ：仕組みで、拘束しないケアを支える

最初の問い　拘束をやめるのは、職員個人の努力だけでできる？

いいえ。施設全体の仕組み（委員会・指針・研修・記録）で支えます。

1. 記録・委員会（３月に１回以上）・指針・研修は、基準省令の義務
2. 研修は年２回以上＋新規採用時。実施内容を記録する（解釈通知）
3. 自施設の指針・担当者・様式・市町村の窓口を、指定権者の資料とあわせて確かめる

 ｜ CC BY 4.0

拘束の前に、その人の声と理由を確かめる

原則禁止

緊急やむを得ない場合を除き、行ってはならない

3 つの要件と手続き

全て満たし、施設全体で判断・説明・記録・再検討

理由を探るケア

要因を探り、 5 つの基本的ケアで応える

身体拘束は、本人の尊厳を損なう。
「転ばないように」の前に、その人の声と理由を確かめる。

拘束をやめることは、職員個人の努力だけではできません。委員会・指針・研修・記録という施設の仕組みで支えます。手続きを経ない拘束に気づいたら、市町村へ通報します。

 ｜ CC BY 4.0

事後チェック｜もう一度、〇か × か

1	家族の同意があれば、身体拘束をしてもよい。	○	×
2	自分で降りられないように、ベッドを柵で囲むことは、身体拘束の例に入る。	○	×
3	緊急やむを得ない場合の 3 つの要件は、どれか 1 つを満たせばよい。	○	×
4	緊急やむを得ず身体的拘束等をしたときは、その態様・時間・心身の状況・理由を記録しなければならない。	○	×
5	適正な手続きを経ていない身体的拘束等は、原則として高齢者虐待に当たる。	○	×

答えが変わった問題に、印をつけてみましょう

答えと理由

1	家族の同意があれば、身体拘束をしてもよい。	×	国の手引きは、家族の同意は根拠にならないとしている（単元 1 ）
2	自分で降りられないように、ベッドを柵で囲むことは、身体拘束の例に入る。	○	国の手引きの具体例の 1 つ。例示で、ほかにもある（単元 1 ）
3	緊急やむを得ない場合の 3 つの要件は、どれか 1 つを満たせばよい。	×	切迫性・非代替性・一時性の 3 つを全て満たす（単元 1 ）
4	緊急やむを得ず身体的拘束等をしたときは、その態様・時間・心身の状況・理由を記録しなければならない。	○	基準省令の義務。特養は第 11 条第 5 項（単元 1 ・3 ）
5	適正な手続きを経ていない身体的拘束等は、原則として高齢者虐待に当たる。	○	国の手引き。市町村への通報が必要（単元 1 ）

相談先と、この教材を使うときに

相談先・確かめ先

- 施設内：身体的拘束等の適正化の担当者、委員会
- 虐待が疑われるとき：市町村の担当窓口（高齢者虐待防止法第 21 条）
- つらいとき：職場の相談窓口、こころの耳（厚生労働省）

不適切な拘束・虐待が疑われるとき

利用者の安全を確かめ、市町村の担当窓口へ通報します。施設内の報告は、通報の代わりになりません。通報したことを理由に、不利益な取扱いを受けません（同法第 21 条第 7 項）。自施設の手順と市町村の窓口を、前もって確かめておきましょう。

この教材について

- CC BY 4.0 ：出典（福祉教育ラボ・教材名・ URL ）とライセンスを示し、改変した場合はその旨を示せば、改変・再配布できます（引用した第三者の文章とロゴは対象外）
- 法令・通知は改正されます。使う時点で e-Gov 法令検索と厚生労働省の最新の通知を確かめてください
- 講師用ガイドはこの PDF の最後に。施設に合わせたカスタマイズの相談： fukushi-edu-lab.com/contact/

出典（１／２）法令・国の通知

指定介護老人福祉施設の人員、設備及び運営に関する基準（平成 11 年厚生省令第 39 号）第 11 条第 4 項～第 6 項（ e-Gov 法令検索）
https://laws.e-gov.go.jp/law/411M50000100039

介護老人保健施設の人員、施設及び設備並びに運営に関する基準（平成 11 年厚生省令第 40 号）第 13 条第 4 項～第 6 項（ e-Gov 法令検索）
https://laws.e-gov.go.jp/law/411M50000100040

介護医療院の人員、施設及び設備並びに運営に関する基準（平成 30 年厚生労働省令第 5 号）第 16 条第 4 項～第 6 項（ e-Gov 法令検索）
https://laws.e-gov.go.jp/law/430M60000100005

高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律（平成 17 年法律第 124 号）第 2 条、第 21 条（ e-Gov 法令検索）
https://laws.e-gov.go.jp/law/417AC1000000124

厚生労働省「指定介護老人福祉施設の人員、設備及び運営に関する基準について」（平成 12 年 3 月 17 日 老企第 43 号）令和 6 年改正 新旧対照表（抄）
https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001246391.pdf

厚生労働省「介護老人保健施設の人員、施設及び設備並びに運営に関する基準について」（平成 12 年 3 月 17 日 老企第 44 号）令和 6 年改正 新旧対照表（抄）
https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001221608.pdf

厚生労働省「介護医療院の人員、施設及び設備並びに運営に関する基準について」（平成 30 年 3 月 22 日 老老発 0322 第 1 号）令和 6 年改正 新旧対照表（抄）
https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001221612.pdf

厚生労働省「指定居宅サービスに要する費用の額の算定に関する基準（短期入所サービス及び特定施設入居者生活介護に係る部分）及び指定施設サービス等に要する費用の額の算定に関する基準の制定に伴う実施上の留意事項について」（平成 12 年 3 月 8 日 老企第 40 号）令和 6 年改正 新旧対照表（抄）
https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001221648.pdf

出典（２／２）国の手引き・調査

厚生労働省老健局「介護施設・事業所等で働く方々への身体拘束廃止・防止の手引き」（令和７年３月） https://www.mhlw.go.jp/content/12304250/001643323.pdf

厚生労働省「令和６年度『高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律』に基づく対応状況等に関する調査結果について（報告）」社会保障審議会介護保険部会（第 134 回）資料３ https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001668456.pdf

厚生労働省「市町村・都道府県における高齢者虐待への対応と養護者支援について」（国マニュアル、令和８年３月改訂。手引きはその別冊） https://www.mhlw.go.jp/content/12304250/001683362.pdf

研修の頻度（年２回以上＋新規採用時）は、各解釈通知のユニット型の項で原文を確かめました。ユニット型以外の項は、令和６年改正の新旧対照表（抄）では改正なし（略）の扱いです。減算率は手引き p.36 によります。使う時点で最新の通知を確かめてください。

場面・人物はすべて架空です。挿絵は福祉教育ラボが生成 AI で作成しました。

巻末シート１｜事例ワークシート

架空の場面で書きます。名前など、人が特定できる情報は書きません。このシートは提出しません。

考えること	書いてみよう
場面（A 腰ベルト／B ミトン）	
本人の様子・行動から分かること	
身体拘束に当たるか（手引きの具体例と照らす）	
3 つの要件（切迫性・非代替性・一時性）	
拘束が必要とされた理由（要因）	
拘束の代わりにできること	
だれと、どこで決める？　記録・再検討は？	

名前を書かない／提出しない／虐待が疑われる話は講師が個別に引き取る

CC BY 4.0

巻末シート２｜自施設の確認シート

自分の施設の分を書き込みます。分からない欄は、研修のあとに担当者・指針で確かめます。

確かめること	自施設の分	確かめた資料
指針の名前・置き場所（７項目は入っている？）		
委員会の名前・開く頻度・次の予定		
適正化の対応策の担当者		
緊急やむを得ないときの判断（だれが・どの会議で）		
本人・家族への説明の様式		
記録の様式と保存期間		指定権者の条例：
研修の予定（年２回以上＋新規採用時）		
虐待が疑われるときの市町村の窓口・連絡先		
指定権者の資料で確かめたこと（届出・減算など）		資料名：

市町村の窓口は、全員が分かる場所に掲示しておく

巻末シート３｜研修実施記録

解釈通知は、研修の実施内容の記録を求めています。施設の記録として保存します。

項目	記入
研修名	身体的拘束等の適正化のための研修（定期・新規採用時）
実施日・時間	年　月　日（　：　～　：　）
講師	
内容（使った単元・事例）	導入／単元１／単元２（事例Ａ・Ｂ）／単元３／まとめ
参加者数（対象者数）	人（対象　人）
不参加者への伝達研修の日と方法	
使った資料	福祉教育ラボ「身体的拘束等の適正化のための研修」（2026 年 11 月版）
記録者・確認者	

研修は年２回以上＋新規採用時（解釈通知）

CC BY 4.0

講師用ガイド（１／11）｜話す要点と、問いの答え

スライド 1　表紙

福祉教育ラボの公開研修教材「介護施設の法定研修シリーズ」の 1 本です。特養・老健・介護医療院で、基準省令が求める「身体的拘束等の適正化のための研修」（定期的な研修。解釈通知では年 2 回以上＋新規採用時）に使えるよう作りました。約 60 分で、単元ごとに切り離して使えます。 2026 年 11 月 17 日時点の法令・国の資料にもとづいています。

スライド 2　この研修について

研修のねらいと時間配分を示します。合計 60 分です（５＋ 15 ＋ 20 ＋ 15 ＋５）。

基準省令は、身体的拘束等の適正化のための研修を「定期的に」行うことを求め、解釈通知は年 2 回以上と新規採用時の研修を示しています（スライド 28 ）。年 2 回のうち 1 回目は事例 A 、 2 回目は事例 B を使うと、同じ教材で 2 回の研修ができます。

新規採用時は、導入と単元 1 を中心に行い、単元 3 のスライド 26 〜 29 で自施設の仕組みを伝えます。

スライド 3　はじめに：この研修の約束

最初に、全員でこの約束を確かめます。とくに 5 番目を強調してください。手続きを経ていない身体拘束は、原則として高齢者虐待に当たります（スライド 15 ）。ワークの中で、実際の施設での不適切な拘束や虐待が疑われる話が出たら、グループで詳しく聞かず、講師が休憩時間などに個別に引き取ります。施設内の報告は、市町村への通報の代わりになりません。

自分がかつて拘束にかかわったことを思い出して、つらくなる参加者もいます。責める研修ではないことを伝えます。

講師用ガイド（２／11）｜話す要点と、問いの答え

スライド 4　この教材の根拠の示し方

スライドの右上などにある札は、その内容の根拠の種類を示します。法令は「守らなければならないこと」です。国の通知は、法令の解釈や運用の考え方を示すもので、指導の基準にもなります。国の手引きは「国が示す考え方や進め方」、FEL の整理は「研修のためのまとめ方」です。札が違うものを混ぜて受け取らないよう、最初に確かめます。

指定権者（都道府県・市町村）が条例や集団指導で独自に定めていることがあります。自分の施設の扱いは、巻末シートで確かめます。

この教材の「国の手引き」は、主に厚生労働省『介護施設・事業所等で働く方々への身体拘束廃止・防止の手引き』（令和７年３月）です。

スライド 5　事前チェック｜〇か × か、直感で答えてみましょう

答えはまだ言いません。研修の最後に同じ問題でもう一度答え、変わったところを確かめます（スライド 34 ・ 35 ）。紙に〇 × を書いてもらうか、手を挙げてもらいます。時間の目安は２分。

スライド 6　この研修の地図｜４つの層と３つの単元

この研修は、４つの層で組み立てています。法令（何が義務か）→国の通知・手引き（どう考え、どう進めるか）→事例（架空の場面で考える）→自施設で確かめる（自分の施設の指針・委員会・担当者・様式）。

単元１で法令と国の見解を、単元２で事例を、単元３で自施設の仕組みを扱います。どの単元でも、利用者の安全と、虐待が疑われるときの通報を先にします。

スライド 7　単元１ 基礎

時間配分の目安：場面１と最初の問い ２分＋原則禁止と具体例・弊害 ５分＋３つの要件・手続き・記録 ５分＋虐待との関係 ２分＋まとめ １分 ＝ 15 分。

新規採用時の研修では、この単元を中心に使います。

講師用ガイド（３／11）｜話す要点と、問いの答え

スライド 8　場面 1｜夜の居室で

「よいと思う」「よくないと思う」「分からない」で手を挙げてもらいます。どの答えも否定しません。家族の気持ちも、転倒を防ぎたい職員の気持ちも、もっともなものです。

答えは単元 1 の終わり（スライド 16 ）で確かめます。答え：家族の同意は、身体拘束を認める根拠にはなりません。自分で降りられないようにベッドを柵で囲むことは、国の手引きが示す身体拘束の例です。

スライド 9　身体的拘束等は、原則として行ってはならない

基準省令の条文です。特養・老健・介護医療院のどれも、同じ構造になっています。ユニット型の施設は、別の条に同じ趣旨の定めがあります（条番号は自施設の基準で確かめます）。

「身体的拘束等」は、身体的拘束その他入所者の行動を制限する行為のことです。例外は「生命又は身体を保護するため緊急やむを得ない場合」だけです。その要件はスライド 12 で扱います。

スライド 10　身体拘束とは｜「本人の行動の自由を制限すること」

国の手引きが示す具体例です。手引きは「あくまでも例示」で、これ以外にも身体拘束に当たる行為があると注意しています。場面 1 の四方の柵は、３番目の「自分で降りられないように、ベッドを柵（サイドレール）で囲む」に当たります。

手引きの取り組み事例には、「ちょっと待ってね」などの言葉で行動を止めること（スピーチロック）も身体拘束として扱い、言い換えに取り組む施設が紹介されています。これは事例の紹介で、定義ではありません。

スライド 11　身体拘束は、なぜ問題なのか

国の手引きは、身体拘束を「本人の行動の自由を制限し、尊厳を損なう行為」としています。弊害は３つに分けて示されています。

転倒を防ぐための柵やベルトが、かえって筋力を落とし、乗り越えようとしての転落など大きな事故につながることがあります。「安全のため」の拘束が、本当に安全かを考えます。

講師用ガイド（４／11）｜話す要点と、問いの答え

スライド 12　「緊急やむを得ない場合」の３つの要件

３つの要件は、全て満たすことが必要です（どれか１つではありません）。事前チェック３の答え（×）です。

解釈通知は、３つの要件を全て満たすかを、組織として慎重に確かめ、その具体的な内容を記録することを求めています。個人の判断で決めません。「転ぶかもしれない」という心配だけでは、切迫性を満たすとは限りません。

スライド 13　要件を満たすときも、手続きが要る

国の手引きが示す手続きです。あらかじめ施設としてルールと手続きを決めておき、担当職員個人ではなく施設全体で判断します。

家族への説明は、同意を得るためのものではありません。手引きは「家族の同意は、身体拘束を認める根拠にはならない」としています。場面１と事前チェック１の答え（×）です。

要件に当たらなくなったら、直ちに解除します。

スライド 14　緊急やむを得ず行ったときは、記録しなければならない

記録は基準省令の義務です（事前チェック４の答え：○）。記録が無いことは、単元３で扱う身体拘束廃止未実施減算の対象にもなります（スライド 29）。

解釈通知は、記録を２年間保存するとしています。保存期間の扱いは指定権者（都道府県・市町村）の条例で定められていることがあるため、自施設の指定権者の資料で確かめます（巻末シート２）。

国の手引きは、説明書や経過観察の記録も施設で保存するとしています。

講師用ガイド（５／11）｜話す要点と、問いの答え

スライド 15　手続きを経ない身体拘束は、原則として虐待に当たる

国の手引きは、「緊急やむを得ない場合」の適正な手続きを経ていない身体的拘束等は、原則として高齢者虐待に当たる行為とし、自治体への相談・通報が必要としています（事前チェック５の答え：〇）。

高齢者虐待防止法第 21 条は、施設の職員が、その施設で虐待を受けたと思われる高齢者を発見したときは、速やかに市町村に通報しなければならないとしています。施設内の報告は、通報の代わりになりません。通報したことを理由に、解雇その他の不利益な取扱いを受けません。

国の調査では、令和６年度に施設従事者等による虐待と判断された事例で、被虐待高齢者のうち身体拘束があった人は 22.0 %でした。

スライド 16　単元１のまとめ：原則禁止と、３つの要件・手続き

場面１の問いに戻ります。家族の「転ばないようにしてほしい」は、もっともな願いです。その願いには、拘束ではなく、転倒の理由を探り、ほかの方法をチームで考えることで応えます。単元２で、その考え方を事例で練習します。

スライド 17　単元２ 事例

時間配分の目安：場面と問い ２分＋個人ワーク ３分＋グループワーク ８分＋全体共有と考え方 ５分＋まとめ ２分＝ 20 分。

１回目の研修では事例Ａ（スライド 18 ～ 20 ）、２回目の研修では事例Ｂ（スライド 21 ～ 23 ）を使います。巻末シート１を使います。

ワークで、実際の施設での不適切な拘束や虐待が疑われる話が出たら、グループで詳しく聞かず、講師が個別に引き取ります。

スライド 18　事例Ａ｜食堂で、腰ベルトのまま

手を挙げてもらいます。答え：当たります。国の手引きの具体例６「ずり落ちや立ち上がりを防ぐため、Ｙ字型拘束帯や腰ベルト、車いすテーブルをつける」に当たります（スライド 10 ）。

ベルトを外そうとしているのは、本人が嫌がっている、何かを伝えたいサインかもしれません。半年続いていることは、一時性の要件から見ても問題です。

講師用ガイド（６／１１）｜話す要点と、問いの答え

スライド 19　事例 A ワーク｜タケオさんは、なぜ立ち上がろうとするのか

個人で 3 分、グループで 8 分。巻末シート 1 を使います。

① では、「立ち上がろうとする」こと自体を問題にせず、その理由を考えます。例：トイレに行きたい、座り続けて疲れた・お尻が痛い、のどが渇いた、どこかへ行きたい、退屈。

② では、半年続いていること、３つの要件をだれがどう確かめたか分からないことに気づけるとよいです。

実際の施設の話になったら、人が特定されない話し方にします。

スライド 20　事例 A の考え方｜要因を探り、改善する

国の手引きの「３つの原則」で考えます。①身体拘束を必要とする要因を探り、改善する。②５つの基本的ケア（起きる・食べる・排せつする・清潔にする・活動する）を徹底する。③身体拘束廃止・防止をきっかけに、より良いケアを実現する。

グループで出た案を、①〜③のどれに当たるか分けてみると整理できます。具体的なケアの方法（座る姿勢、福祉用具など）は、多職種で本人に合わせて考えます。

意見が出にくいときの例：立ち上がる時間帯と排せつの時間を照らし合わせる、座り続ける時間と姿勢を見直す、日中の活動の場をつくる（いずれも多職種で、本人に合わせて）。

半年続くベルトは、一時性の要件を満たしているとは言いにくい状態です。施設全体での再検討と、解除に向けた計画が必要です。手続きを経ていなければ、原則として虐待に当たり、通報が必要です。

スライド 21　事例 B ｜ミトン型の手袋

手を挙げてもらいます。答え：仕方ないとは言えません。ミトン型の手袋は、国の手引きの具体例５「手指の機能を制限するミトン型の手袋等をつける」に当たります（スライド 10）。おむつ外しを防ぐための介護衣（つなぎ服）も、具体例 8 に当たります。

「かく」「外す」には理由があります。その理由を探ることから始めます。

講師用ガイド（7 ／ 11）｜話す要点と、問いの答え

スライド 22　事例 B ワーク｜「かく」「外す」の理由を探る

個人で 3 分、グループで 8 分。巻末シート 1 を使います。

① かゆみの理由の例：皮膚の乾燥、汗やむれ、皮膚のトラブル。原因と治療は、医師・看護職員と確かめます（この研修では医療的な判断はしません）。

② おむつを外す理由の例：むれ・不快、ぬれている、トイレに行きたいサイン、おむつが合っていない。

③ では、ミトンが「申し送り」で続いていることに注目します。だれが、いつ、どう決めたかが分からない拘束は、手続きの確認が必要です。

スライド 23　事例 B の考え方｜理由に応えるケアと、手続きの確認

皮膚のかゆみの原因と治療は、医師・看護職員と確かめます。おむつ外しは、排せつのケア（5 つの基本的ケアの「排せつする」）を見直す手がかりになります。

「申し送り」で続いている拘束は、緊急やむを得ない場合の手続き（施設全体での検討、説明、記録、再検討）を経ているかを確かめます。経ていなければ、原則として虐待に当たり、市町村への通報が必要です。個人を責めるのではなく、施設全体で見直します。

2 回目の研修では、ここで事例 A の 3 つの原則（スライド 20 ）も合わせて紹介してください。

スライド 24　単元 2 のまとめ：拘束の前に、理由を探る

事例の問いに戻ります。 1 回目の研修では事例 A の問い、 2 回目では事例 B の問いだけを取り上げます。

次の単元の問いです：拘束をやめるのは、職員個人の努力だけでできるでしょうか？　単元 3 で、施設の仕組みを確かめます。

講師用ガイド（８／11）｜話す要点と、問いの答え

スライド 25　単元 3 自施設で確かめる

時間配分の目安：法令と通知が求める仕組み 5 分＋ワーク 6 分＋明日からの行動目標 3 分＋まとめ 1 分＝ 15 分。

事前に、自施設の指針、委員会の記録、記録の様式、虐待が疑われるときの市町村の窓口を講師が確かめておき、ワークで答え合わせができるようにします。

単元の最初に、スライド 26 の上の問い「拘束をやめるのは、職員個人の努力だけでできるでしょうか？」を出し、手を挙げてもらいます（30 秒）。答えは単元 3 のまとめ（スライド 32 ）で確かめます。

時間が足りないときは、スライド 26 と 29 を中心にし、 27 ・ 28 は巻末シート 2 のワークで確かめます。

スライド 26　基準省令が施設に求めること

基準省令の第 6 項は、身体的拘束等の適正化のための 3 つの措置を「講じなければならない」としています（義務）。第 5 項の記録とあわせて 4 つです。

委員会は、テレビ電話装置等を使って開いてもかまいません。研修の頻度は、省令では「定期的に」で、解釈通知が年 2 回以上＋新規採用時を示しています（スライド 28 ）。

上の問いは、単元の最初に出します（30 秒）。答えはスライド 32 で確かめます。

スライド 27　委員会で行うこと｜懲罰ではなく、再発防止のため

解釈通知が示す委員会の内容です。委員会は幅広い職種（施設長、事務長、医師、看護職員、介護職員、生活相談員など）で構成し、適正化の対応策を担当する者を決めておきます。

関係する職種や扱う事項が互いに関係の深いほかの会議体（たとえば虐待防止の委員会）があれば、一体的に設置・運営してもかまいません。第三者や専門家（精神科専門医など）の活用が望ましいとされています。

報告は、職員を罰するためではなく、再発を防ぐためのものです。報告しやすい雰囲気をつくることが大切です。

講師用ガイド（９／11）｜話す要点と、問いの答え

スライド 28　指針に入れる 7 つの項目と、研修の回数

解釈通知が示す指針の項目です。自施設の指針に、この 7 つが入っているかを巻末シート 2 で確かめます。

研修について、省令の義務は「定期的に」実施することです。解釈通知は、指針にもとづく研修プログラムをつくり、定期的な教育（年 2 回以上）を開催するとともに、新規採用時には必ず研修を実施することが重要であるとし、研修の実施内容を記録することが必要としています。施設内での研修でかまいません。巻末シート 3 （研修実施記録）を使えます。

※ 研修の頻度（年 2 回以上＋新規採用時）は、特養・老健・介護医療院の各解釈通知のユニット型の項で原文を確かめました。ユニット型以外の項は、令和 6 年改正の新旧対照表（抄）では改正なし（略）の扱いです。使う時点で最新の通知を確かめてください。

スライド 29　措置を行っていないと「身体拘束廃止未実施減算」

減算の対象は、身体拘束が行われたことではなく、記録・委員会・指針・研修のいずれかを行っていない事実です。たとえば、研修を定期的に行っていないことも対象になります。

事実が生じたら、速やかに改善計画を提出し、 3 か月後に改善状況を報告します。事実が生じた月の翌月から、改善が認められた月まで、入所者全員について減算されます。提出先や届出の様式は、自施設の指定権者の資料で確かめます。

短期入所系・多機能系サービス（ 100 分の 1 ）は、令和 6 年度改定で新設されました。施設系の減算率は 100 分の 10 です。

スライド 30　ワーク｜自施設の仕組みを確かめる

個人で 4 分、全体で 2 分。巻末シート 2 を使います。分からない欄は空けておき、研修のあとに担当者や指針で確かめます。講師は、事前に確かめた自施設の答えを示します。

指定権者（都道府県・市町村）によって、記録の保存期間や届出の扱いが違うことがあります。集団指導の資料などで確かめます。

虐待が疑われるときの市町村の窓口と連絡先は、全員が分かるようにしておきます。

講師用ガイド（10 ／ 11）｜話す要点と、問いの答え

スライド 31　明日からの行動目標を、1 つだけ

個人で 3 分。行動目標は小さく具体的にします。書いた目標は提出しなくてかまいません。

次の委員会や研修の振り返りで「試してみてどうだったか」を話す機会をつくると、研修の効果を確かめやすくなります。

スライド 32　単元 3 のまとめ：仕組みで、拘束しないケアを支える

単元 3 の内容を確かめます。巻末シート 2 で分からなかった欄は、研修のあとに担当者に確かめるよう伝えてください。

スライド 33　拘束の前に、その人の声と理由を確かめる

研修全体のまとめです。身体拘束は原則として禁止され、例外は 3 つの要件を全て満たし、施設全体で判断・説明・記録・再検討するときだけです。手続きを経ない拘束は、原則として虐待に当たり、市町村への通報が必要です。

「転ばないように」という願いには、拘束ではなく、理由を探るケアと施設の仕組みで応えます。

スライド 34　事後チェック｜もう一度、〇か × か

研修のはじめと同じ問題です（スライド 5）。答えが変わったところに印をつけてもらいます。時間の目安は 1 分。

スライド 35　答えと理由

答えを確かめます（1 分）。まちがえた問題があっても、研修の効果がなかったわけではありません。どこで考えが変わったかを確かめることが目的です。

1 は国の手引き（スライド 13）、2 はスライド 10 、3 はスライド 12 、4 はスライド 14 、5 はスライド 15 で扱いました。

講師用ガイド（11 ／ 11）｜話す要点と、問いの答え

スライド 36　相談先と、この教材を使うときに

研修の最後に、相談先と、自分の施設の連絡先・手順を確かめます。

この教材は CC BY 4.0 です。出典（福祉教育ラボ・教材名・ URL ）とライセンスを示し、改変した場合はその旨を示せば、改変・再配布できます。引用した第三者の文章と福祉教育ラボのロゴは、このライセンスの対象外です。施設に合わせたカスタマイズの相談は、福祉教育ラボのお問い合わせから受け付けています。

研修の最後に、自施設の担当者・委員会・市町村の窓口を、巻末シート 2 で確かめたかを確認します。

スライド 39　巻末シート 1 ｜事例ワークシート

単元 2 のワークで使います。 A4 横で印刷してください。

スライド 40　巻末シート 2 ｜自施設の確認シート

単元 3 のワークで使います。保存期間や届出の扱いは、指定権者（都道府県・市町村）の資料で確かめます。

スライド 41　巻末シート 3 ｜研修実施記録

研修のたびに 1 枚記録します。委員会の記録と一緒に保存すると、指導の際に確かめやすくなります。