

# 動作法実施ガイドライン

作成日：2020/7/6

作成：特定非営利活動法人  
しょうがい生活支援の会すみか

## <はじめに>

新型コロナウイルスが世界的に流行し、日本全国で緊急事態宣言が発令されるなど大きな影響を受けた。その後外出自粛要請は解除され、経済活動が徐々に再開されているものの、依然として困難な局面が続いている。

2020年5月に行った「新型コロナウイルスの流行による動作法トレーニーへの影響調査」によれば、感染拡大に伴って全国的に動作法の実施についても休止されていることが明らかになった。外出自粛要請解除後も密接が避けられない動作法の再開については、慎重にならざるを得ない状況である。一方で、自粛が長期化すればトレーニーにとっては様々な悪影響が避けられず、再開を求める声も多く聞こえている。

そこで、新型コロナウイルスを含む感染症に対する対策を講じつつ動作法を再開するために、現時点での知見に基づくガイドラインを作成した。また、これを当法人における動作法実施における基準とすると共に、関係者との情報共有のために公開することとした。

感染の流行状況は地域差があり、参加しているトレーニーによっても重症化リスクにばらつきが考えられることから、これを参考にそれぞれの地域・訓練会の実情に応じた対策を検討していただければ幸いである。

## <感染防止のための基本的な考え方>

動作法を実施するに当たっては、集団感染を生じやすい、いわゆる「3密」に当たる場面が想定される。それを回避するため、特に以下のリスクについて注意する。

### ① 密閉空間

- 訓練会等を行うスペースは密閉空間になりやすい。特に訓練室について室温調整のためにエアコンを使用する場合、エアコンは空気の温度は変化させるが同じ空気が循環させているシステムが多い。そのため、窓やドアの開放など（1～2時間に5～10分程度）でこまめな換気に努めること。
- 換気の際は、2方向に換気・吸気ができる窓やドアを開放し十分な換気を確保すること。また、空気の流れが滞る場合には換気扇や扇風機を用いて換気を補助すること。

### ② 密集場所

- トレーニー同士が近距離になりすぎないように2m以上の距離を確保する。
- 休憩時間等においても、参加者間のフィジカル・ディスタンス（ソーシャル・ディスタンス）を2m以上保つことが可能な程度の人員にてスペースの運営を行うこと。

### ③ 密接場面

- トレーニーとトレーナーの飛沫がお互いに直接接触しないようマスクを着用する。
- 1回の動作法終了毎に、飛沫が触れたと考えられるマットや用具等をアルコール等で消毒すると共に、手洗い・手指消毒などを行う。

## <主催者が講ずる感染対策>

主催者は、計画段階から当日に至るまでに多くの配慮が求められる。以下の対策を講ずると共に、全ての参加者が安心できるよう必要な配慮に努める。

- ① 参加予定者等に、感染防止に向けた取組についての文書等を事前配布し（メールによる配信を含む）、感染防止に向けた取り組みを参加者の共通の理解として進めていく。
- ② トレーニー・トレーナー・スーパーバイザー等の氏名や当日の組み合わせについても、積極的疫学調査への協力が可能となるよう記録を行う。
- ③ 業者等（弁当の配達等）の施設内に入入りした者の氏名・来訪日時・連絡先についても、積極的疫学調査への協力が可能となるよう記録を行う。
- ④ 清掃を徹底し、マットや手すり等の共有物については必要に応じて消毒を行う。特に、当日の開始前と終了後には、数人で手分けをしてできるだけ丁寧に消毒を行うことが望ましい。

## <参加者に要請する感染対策>

トレーニー・トレーナーの別によらず、全ての参加者が感染予防に取り組むことが重要である。そこで、参加者に対して以下の対策を要請する。

- ① 当日の朝もしくは会場入場時に検温を行い、発熱時には参加を控える。発熱の基準については、平熱が高い、熱がこもりやすい人もいることに鑑み、平熱プラス1度を目安とする。37.0度以上の体温がある場合には、他の症状（咳、頭痛、倦怠感、味覚・嗅覚異常、等）も含めて総合的に判断する。
- ② できる限りのマスク着用、手洗い、手指消毒を行う。
- ③ トレーニーが乳幼児、あるいは障害特性の理由によりマスク着用が困難な場合、トレーナーがゴーグルやフェイスシールドを着用することで代用する。
- ④ 訓練中に声を出す機会を最小限にとどめる。

<動作法の実施形態別による実施基準>

動作法を行うに際し、集まる人数や時間によってもリスクは大きく異なる。そこで、国内での流行状況に応じて感染リスクをコントロールする目安として以下の例を示す。

警戒レベル	判断基準※	実施形態	対策
最高	地域に緊急事態宣言 又は 外出自粛要請発令 (又は、直近1週間の新規 感染者数が10万人当たり 0.5人程度以上)	休止	<ul style="list-style-type: none"> <li>必要に応じて、動作法や親の会・トレーニーの会への相談支援等をオンラインで行う。</li> <li>休止が長期に渡る場合は、担当者が個別に現在の心身の状況を電話等で把握し、必要な助言を行う。</li> </ul>
高	地域で市中感染者が発生 (但し、直近1週間の新規 感染者数が10万人当たり 0.5人程度以下：政府が 緊急事態宣言解除の目安 としていた値)	個別形式 での 訓練実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>1室あたりの利用人数を原則1組とし、複数が入室する場合はパーティションで区切る等、他のペアとの間隔を十分に保つ。</li> <li>「参加者に要請する感染対策③」の実施が困難な場合、対面式での実施を控える。その場合にはオンラインによる動作法や個別相談での代替支援を積極的に行う。</li> </ul>
中	地域での市中感染者が 2週間以上0人 (クラスター感染除く)	個別形式 での 訓練実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>1室あたりの利用人数をできるだけ少数にする。複数同室で訓練を行う場合、隣のペアとの間隔を十分に確保する。</li> </ul>
低	地域での感染者が 4週間以上0人	集合型 での 訓練会の 実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>1室あたりの利用人数をできるだけ少数にして、隣のペアとの間隔を十分に確保する。</li> <li>当日のプログラム中に昼食・おやつ等を挟む場合には、アクリル板の設置や会話を控えるなどの対策を講じる。</li> </ul>

※「判断基準」を判断する際の地域は、参加する全ての人が通勤・通学・居住等をする生活圏を指す。従って、訓練会の開催に当たっては、会場となる都道府県のみならず参加者全ての生活圏の流行状況に留意する。

<参考資料>

- 厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部障害福祉課、他  
「社会福祉施設等における感染拡大防止のための留意点について（その2）」  
(令和2年4月7日)
- 日本リラクゼーション業協会顧問医師 山本 竜隆【監修】  
「リラクゼーションスペース(店舗)における新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対応ガイドラン2.0」  
(2020年5月29日改定)

<助言>

村田 幸治 氏 (山陽学園大学大学院教授、医学博士)