

介護施設・事業所向け | 施設内研修用（身体的拘束等適正化研修の1回分として）

スピーチロック 研修スライド

2026年度版（2026年10月作成）

この資料の使い方

- 60分研修（講義＋自己点検＋言い換えワーク＋ロールプレイ）でそのまま投影・配布できます。
- 内容：定義と虐待との関係／3つのロック／起きる構造と見分け方／場面別の言い換え50例／ロールプレイ／記録の残し方
- P.7～P.9の言い換え50例は、印刷して食堂・詰所・夜勤室に掲示できます。
- P.12の確認テストは解答（P.13）を隠して配布し、P.14の参加記録欄とあわせて研修記録として保存してください。

発行：e介護With 編集部（sotte株式会社）

本資料は2026年10月時点の公開情報（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）、高齢者虐待防止法、自治体の集団指導・研修資料）をもとに作成しています。言い換え例は編集部作成です。利用者の名前を入れる、敬語の度合いを施設の方針に合わせるなど、自由に調整してください。

研修のねらい | 「気づく目」と「言い換えの型」を全職員に配る

1

スピーチロックを説明できる

言葉で相手の行動を制限すること。口調の強さではなく「行動を止めているか」「理由と見通しがあるか」「人格を軽んじていないか」で見分ける。

2

言い換えの型を使える

「理由・見通し・選択肢」のどれかを入れる。「ちょっと待って」を「3番目にお持ちします。先にお茶をどうぞ」に。

3

責めずに気づき合える

個人の資質ではなく「出やすい場面」の構造として扱う。無記名で集め、委員会・研修記録に残す。

対象と位置づけ

- **対象**：全職員（介護・看護・相談員・送迎・事務を含む）
- **位置づけ**：身体的拘束等の適正化の研修（施設系・居住系で年2回以上＋新規採用時）の1回分。虐待防止研修と合同で行う施設も多い
- **記録**：日時・参加者・内容・資料を残す。確認テストの答案を添える
- **ルール**：「責めない」を最初に宣言する。職員を責める研修は報告や相談を減らす

60分プログラム

時間	内容	使うスライド
導入（10分）	定義と3つのロック、新手引きの要点、虐待との関係を説明	P.3～P.5
自己点検（10分）	「この1週間で言った・聞いた言葉」を無記名で付箋に書き出す。責めないルールを先に宣言	P.6
言い換えワーク（15分）	付箋の言葉を3～4人の班で言い換える。「理由・見通し・選択肢」の3要素が入っているか確認	P.7～P.9
ロールプレイ（15分）	職員役・利用者役・観察役の3人1組。忙しい場面を設定し、利用者役は「言われてどう感じたか」を発表	P.10
まとめと宣言（10分）	明日から使う言い換えを1つ書いて提出。確認テストを実施し、研修記録に添える	P.11～P.13

スピーチロックとは | 「言葉による拘束」が身体拘束と同じ扱いになる理由

スピーチロック（speech lock）＝言葉によって利用者の行動を抑制・制限すること。自治体の研修資料では「言葉による行動抑制」と定義され、「～しちゃダメ」「勝手に動くな」が例に挙げられます（神奈川県高齢福祉課・2021年）。

自治体の集団指導資料での扱い

那覇市の集団指導資料は、「動かないで！」「立たないで！」「座って！」「黙って！」「ちょっと待って！」など、一方的な強い言葉で行動を制限することも身体拘束にあたる、と説明しています。

ひも・柵・薬と違い、スピーチロックは**誰でも無意識に起こし得る**。だからこそ、研修と言い換えの「型」が効く。

国の手引き（令和7年3月）での位置づけ

- 厚生労働省老健局は2025年（令和7年）3月、2001年の「身体拘束ゼロへの手引き」を見直した新しい手引きを公表
- 身体拘束を「**本人の行動を、当人以外の者が制限すること**」と説明。言葉による制限を直接定義した箇所はなく、具体例11項目にも含まれていない
- ただし、組織一丸で取り組む実践事例として「**組織として、スピーチロックも身体拘束とし、『ちょっと待ってね』等の言葉の言い換え等に取り組んでいる**」施設が紹介されている

虐待との関係 | 手続きのない拘束は原則「虐待」

高齢者虐待防止法の5類型（施設従事者等による虐待）

類型	補足
身体的虐待	適正な手続きを経ていない身体拘束は「原則として養護者及び養介護施設従事者等による高齢者虐待に該当する行為」（厚生労働省の新手引き）
介護等放棄	
心理的虐待	「著しい暴言又は著しく拒絶的な対応その他の高齢者に著しい心理的外傷を与える言動」（法律の定義）
性的虐待	
経済的虐待	

厚生労働省は2024年（令和6年）12月27日にも、介護事業者の団体に対して虐待防止と身体的拘束等の適正化の徹底を要請。虐待と判断された件数が増えた要因の1つに「適正な手続きを経ていない身体的拘束を含む身体的虐待」の増加を挙げています。

不適切なケアを放置すると虐待になる（長崎県資料）

不適切なケア
「ちょっと待って」「さっきも言ったでしょう！」といった強い口調

「あたりまえ」化
放置すると周囲に「あたりまえ」の感覚が広がり、気づけなくなる

高齢者虐待
「『不適切なケア』を放置すると『高齢者虐待』になる

研修で伝えること スピーチロックは、虐待の「入口」として扱われている。個人を責めるためではなく、施設として「出やすい場面」に気づき、言い換えの型を共有するために研修を行う。

施設全体の虐待防止の義務措置（委員会・指針・研修・担当者）と一体で、年間計画に位置づける。

3つのロック | フィジカル・ドラッグ・スピーチ

身体拘束は、手段によって3つに分けて説明されることが多くあります。神奈川県のリフレットと長崎県の研修資料は、いずれも次の3つを「3つのロック（3ロック）」として示しています。

種類	手段	具体例	気づきやすさ
フィジカルロック	物理的な行動抑制	体を縛る、ベッドを柵で囲む、つなぎ服、鍵付き居室への隔離	目に見えるため、委員会や記録で把握しやすい
ドラッグロック	薬の投与による行動抑制	向精神薬の過剰投与、不適切な投与	医師・看護職員の関与が要するため、処方記録から追える
スピーチロック	言葉による行動抑制	「動かないで」「ちょっと待って」「勝手にしないで」	道具も記録も残らない。 本人が気づかないと把握できない

厚生労働省の新手引きが示す身体拘束の具体例は11項目（ひも・柵・ミトン・Y字型拘束帯・つなぎ服・向精神薬の過剰投与・鍵付き居室など）。手引きはこれらを「例示」としており、スピーチロックは11項目に含まれていません。

3つの中で、スピーチロックだけが「道具も記録も残らない」拘束。委員会でフィジカルロックがゼロでも、声かけの現場は見えない。だから研修で「気づく目」と「言い換えの型」を全職員に配る。

なぜ起きるのか | 悪気のない一言が出る3つの構造と、見分け方3つのチェック

3つの構造（個人の資質ではなく構造として扱う）

構造	場面	対策
同時対応	食事介助中に別の利用者が立ち上がる。手が離せない瞬間に「待って！」が出る	呼ばれる前に見通しを伝えておく声かけと、動線・配置の工夫
安全優先	転倒リスクが高い方への「立たないで」は、事故を防ぎたい気持ちの表れ	立ち上がる理由（トイレ・退屈・痛み）を先に満たすケアの設計
慣れ	忙しい日に出た言い方が、職場の「普通」になる。放置すると不適切ケアに気づけなくなる	お互いに声をかけ合える仕組み（チェックシート・ロールプレイ）

多くは「転倒させたくない」「順番に対応したい」という善意から出る。「出やすい場面」を全員で共有し、言い換えの型を配る研修のほうが現場に定着する。

見分け方 | 1つでも当たればスピーチロックの可能性

- 1 相手の行動を止めている（禁止・命令）**
「立たないで」「動かないで」「触らないで」「勝手にしないで」。やさしい口調でも、行動を止める言葉は該当し得る
- 2 理由と見通しがない（放置）**
「ちょっと待って」は、何分待つのか、なぜ待つのか伝わらない。待たされる側には「止められた」だけが残る
- 3 人格・判断力を軽んじている（子ども扱い・否定）**
「ダメでしょ」「さっきも言ったでしょ」「なんでできないの」。那覇市の資料は子ども扱いするような呼び方や「なんでこんなことができないの」を心理的虐待の例に挙げている

言い換えの型はこの3点の裏返し。「止める」のではなく「代替りの行動を提案する」。「待って」ではなく「理由と時間を伝える」。「否定」ではなく「気持ちを受け止めてから案内する」。

言い換え例（1）食事・排泄 | 「理由・見通し・選択肢」のどれかを入れる

食事

No.	NG例	言い換え例
1	早く食べて	ゆっくりで大丈夫です。ほかの方の片づけを先にしますね
2	こぼさないで	器をこちらに寄せますね。エプロンもかけておきましょう
3	まだ食べちゃダメ	あと2分で全員そろいます。そろったら一緒にいただきますよ
4	残さないで全部食べて	今日はどれが食べやすいですか。無理のない分だけで大丈夫です
5	立たないで、座って食べて	お茶を持ってきますので、座ってお待ちいただけますか
6	手で食べないで	こちらのスプーンのほうが持ちやすいかもしれません。試してみませんか
7	人の分を取らないで	こちらが〇〇さんの分です。足りなければおかわりをお持ちします
8	ちょっと待って（配膳中）	〇〇さんの分は3番目にお持ちします。先にお茶をどうぞ
9	口を開けて	次はお魚です。食べられそうなら口を開けてくださいね
10	さっき食べたでしょ	お腹が空きましたか。少し飲み物を用意しますね

排泄

No.	NG例	言い換え例
11	またトイレ？さっき行ったでしょ	トイレですね。一緒に行きましょう
12	ちょっと待って、今は無理	トイレですね。いま手の空いている職員を呼びます。すぐお連れしますね
13	一人で行かないで	廊下が濡れているので、私が付き添います。一緒に行きましょう
14	オムツを触らないで	気になりますか。交換しますので、少し横になりましょう
15	我慢して	すぐ行きます。手すりを持って、立ち上がる準備をしてみてください
16	そこでしないで	トイレはこちらです。一緒に行きましょう
17	（失敗に）何やってるの	着替えましょう。すぐきれいになりますよ
18	まだ出ないの？早くして	ゆっくりで大丈夫です。終わったらこのブザーを押してください
19	ズボンを下ろさないで	トイレに行きたいのですね。ここでは寒いので、トイレで下ろしましょう
20	夜は紙パンツって言ったでしょ	夜は何回か起きるので、安心して眠れるようにこちらを使いませんか

言い換え例（2）移動・立ち上がり・夜間 | 行動を止めずに理由を聞く

移動・立ち上がり

No.	NG例	言い換え例
21	動かないで	どこかへ行けますか。私が一緒に行きますので、少しお待ちください
22	立たないで	立ち上がる時は手すりを持ちましょう。何かお探しですか
23	座ってて	今から〇〇さんの介助に行きます。戻ったら一緒に歩きましょう
24	勝手に歩かないで	お散歩ですか。この廊下なら一緒に歩けます。行きましょう
25	危ないからダメ	そこは段差があります。こちらの道から行きましょう
26	車いすから降りないで	足を伸ばしたいですか。ソファに移りましょうか
27	部屋から出ないで	今はほかの方の対応中です。10分後にホールにお誘いしますね
28	ちょっと待って（呼び止め）	〇〇さん、今行きます。手すりのところで一緒に行きましょう
29	何回言ったら分かるの	気になることがありますか。よければ教えてください
30	帰れないよ、ここにいて	ご自宅が心配ですね。お茶を飲みながら、少しお話を聞かせてください

夜間

No.	NG例	言い換え例
31	もう寝て	眠れませんか。少し温かい飲み物を持ってきますね
32	夜中に起きないで	目が覚めましたか。トイレに行ってから、また横になりましょう
33	静かにして	ほかの方も休んでいる時間です。お話はこちらで聞きますよ
34	ベッドから降りないで	足元が暗いので、電気をつけますね。どこへ行きたいですか
35	コールを押さないで	呼んでくださってありがとうございます。何かありましたか
36	今は夜だから無理	朝6時に明るくなったら一緒に行きましょう。それまで横になりませんか
37	何度も呼ばないで	不安なときは呼んでください。30分後にも様子を見に来ます
38	部屋に戻って	廊下は冷えますね。お部屋まで一緒に戻りましょう
39	ちょっと待って（巡視中）	〇〇さんのところへ行ったら、すぐ戻ります。あと5分です
40	（歩き回る方に）どこ行くの、ダメ	一緒に歩きましょう。どこへ行きたいですか

言い換え例（3）入浴・着替え・レク・日中と、言い換えるの共通ルール

入浴・着替え

No.	NG例	言い換え例
41	早く脱いで	上から順に脱ぎましょう。ボタンは私が外しますね
42	動かないで（洗身中）	背中を洗います。手すりを持っていてください
43	お風呂は今日だって言ったでしょ	今日はお風呂の日です。温かいお湯を用意しています。どうでしょう
44	自分で着替えしないで	袖は私が通します。ボタンは〇〇さんにお願ひできますか
45	まだ出ないで（浴槽）	あと1分で声をかけます。ゆっくり温まってください

レク・日中・その他

No.	NG例	言い換え例
46	触らないで	それは熱いので、こちらをどうぞ
47	いい子だから座ってて	〇〇さん、こちらの席にどうぞ。もうすぐ始まります
48	参加しないなら部屋に戻って	見ているだけでも大丈夫です。気が向いたら教えてください
49	（面会の希望に）今日は無理	ご家族に会いたいですね。次の面会日と一緒に確認しましょう
50	さっきも説明したでしょ	もう一度お伝えしますね。今日は午後に体操があります

共通ルール | 理由・見通し・選択肢

理由

なぜそうするのか（「廊下が濡れているので」「ほかの方も休んでいる時間です」）

見通し

いつ・何分後に対応するのか（「3番目にお持ちします」「あと1分で声をかけます」）

選択肢

代わりにできることは何か（「先にお茶をどうぞ」「ソファに移りましょうか」）

言葉の丁寧さだけを直しても、行動を止めている限りスピーチロックは消えない。**「何を提案するか」まで言い換えるのが要点。**

立ち上がりや帰宅要求の背景には、トイレ・痛み・退屈・不安があります。認知症の方への声かけの原則とあわせて研修に組み込むと、説明がしやすくなります。

ロールプレイの進め方と、記録に残す3つの場所

ロールプレイ（15分） | 3人1組・忙しい場面を設定

職員役	利用者役	観察役
言い換え例を使って声をかける	「言われてどう感じたか」を必ず発表	言葉だけでなく目線の高さ・声の大きさ・距離も見る
1	利用者役は、必ず「 言われた側の気持ち 」を言語化する。「止められた」「子ども扱いされた」という感覚が共有の起点になる	
2	観察役は、言葉だけでなく「 目線の高さ 」「 声の大きさ 」「 距離 」も見る。言葉を直しても、立ったまま上から強い声で言えば、相手には「止められた」と伝わる	
3	「 忙しい場面 」を設定する。「食事中に別の利用者が立ち上がる」「夜間に何度もコールが鳴る」など。余裕があるときの言い換えは誰でもできる。手が離せない瞬間の一言を練習する	

京都府社会福祉協議会の「言葉による抑制防止研修」（2024年1月30日）も、講義のあとに「自分たちの声かけを振り返る」「言い換えの練習」という演習を置いています。

記録に残す3つの場所

場所	残すこと
1. 身体的拘束等適正化のための委員会の記録	施設系・居住系は 3か月に1回以上 開催し、結果を職員に周知（運営基準）。令和6年度改定で短期入所系・多機能系にも委員会・指針・研修が義務づけられ、未実施の減算は2025年（令和7年）4月から適用。議題に「言葉による拘束の点検」を入れ、議事録に残す
2. 研修記録（年2回以上＋新規採用時）	施設系・居住系で年2回以上。日時・参加者・内容・資料を残す。スピーチロック研修はこの研修の1回分。虐待防止研修と合同でも可
3. 日々の気づきの記録（チェックシート）	長崎県の資料は、不適切ケアチェックシートや自己点検チェックシートを年数回実施する取組を挙げている。「言った・聞いた」を無記名で集める箱やシートを置き、委員会で件数と傾向を共有。個人を特定して注意するためではなく、「出やすい場面」を施設として把握するための記録

運営指導で見られる点 声かけそのものを指導の場で直接確認することは難しい。ただ、委員会（3か月に1回以上）・指針・研修（年2回以上）の記録は確認対象。議題や研修内容に「言葉による拘束」を含め、記録に残す。

自施設で確認すること | 研修後に管理者・委員会で点検

研修で学んだ内容を自施設の体制に当てはめて確認します。□に✓を入れ、不足があれば対応期限と担当を決めてください。

	確認事項	確認日	担当
☐	朝礼や申し送りで、スピーチロックの定義（言葉による行動抑制）と「3つのロック」を1分で共有した		
☐	言い換え50例（P.7～P.9）を印刷し、 食堂・詰所・夜勤室に掲示 した		
☐	「言った・聞いた言葉」を無記名で集める箱かシートを置き、 責めないルールを明文化 した		
☐	次回の身体的拘束等適正化委員会の議題に「 言葉による拘束の点検 」を追加し、議事録に残す		
☐	年間研修計画に60分のスピーチロック研修（ロールプレイ＋確認テスト）を組み込み、記録様式を決めた		
☐	研修記録に日時・参加者・内容・資料を残し、確認テストの答案を添えた		
☐	家族から「強く言ってほしい」と頼まれたときの説明（理由を満たすケアと環境の工夫で安全を守る方針）を職員間でそろえた		
☐	転倒リスクが高い方への「立たないで」が出やすい場面で、センサーや配置の工夫をあわせて検討した		
☐	新人・中途採用者にも、入職時に言い換えの型と責めないルールを伝える仕組みがある		

対応が必要な項目・期限・担当：

確認テスト（5問） | 解答は次のページ。配布時はP.13を隠してください

氏名： _____ 実施日： 年 月 日 得点： /5

問1 スピーチロックとは何か。最も適切なものを選んでください。

- A 大声で怒鳴ること
- B 言葉によって相手の行動を制限すること
- C 利用者の話を聞かないこと

問2 身体拘束の「3つのロック」に含まれないものはどれですか。

- A フィジカルロック
- B ドラッグロック
- C タイムロック

問3 「ちょっと待って」がスピーチロックになりやすい理由として正しいものはどれですか。

- A 敬語ではないから
- B 理由と見通しが伝わらず、止められたという感覚だけが残るから
- C 声が小さいから

問4 厚生労働省が2025年3月に公表した新しい身体拘束の手引きの内容として正しいものはどれですか。

- A 家族の同意があれば身体拘束をしてよい
- B 家族の同意は身体拘束を認める根拠にならない
- C 在宅サービスは対象外とした

問5 言い換えに共通する3つの要素はどれですか。

- A 理由・見通し・選択肢
- B 命令・禁止・注意
- C 謝罪・反省・報告

解答と解説

問	正答	解説
問1	B	スピーチロックは「言葉による行動抑制」です。声の大きさや口調にかかわらず、行動を止める言葉が該当し得ます。
問2	C	3つのロックはフィジカル（物理的）・ドラッグ（薬）・スピーチ（言葉）です。
問3	B	「何分・なぜ」が伝わらない「待って」は、相手にとって行動を止められたただけになります。「3番目にお持ちします」のように見通しを添えます。
問4	B	新手引きは「家族の同意は、身体拘束を認める根拠にはならない」と明記しています。対象も在宅の介護事業所と家族等に広げています。スピーチロックの言い換えに組織で取り組む施設の事例も紹介されています。
問5	A	「なぜ」「いつ」「代わりに何ができるか」を伝えると、行動を止めずに安全を守れます。

宣言 明日から使う言い換えを1つ書いて提出してください：

参加記録欄 | 研修記録として保存（日時・参加者・内容・資料）

研修名	スピーチロック研修（定義・3つのロック・言い換え・ロールプレイ・記録） ☐ 身体的拘束等適正化研修の1回分 ☐ 虐待防止研修と合同 ☐ 新規採用時研修		
実施日時	年 月 日（ ）： ～：	講師	
会場・形式	☐ 集合研修 ☐ オンライン ☐ 動画視聴（個別）	管理者確認	署名：

No.	氏名（署名）	職種	No.	氏名（署名）	職種
1			12		
2			13		
3			14		
4			15		
5			16		
6			17		
7			18		
8			19		
9			20		
10			21		
11			22		

欠席者のフォロー（資料配布・動画視聴・確認テスト提出の日付）：_____

出典（一次情報）

本資料は、e介護With「スピーチロックとは | NG例→言い換え50選と研修での使い方【2026年版】」（2026年10月）の要点をスライド化したものです。本文で参照した一次情報は次のとおりです（2026年10月時点）。

- 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：高齢者施設等における高齢者虐待防止措置及び身体的拘束等の適正化のための措置の徹底並びに周知に関する取組の実施について（要請）（令和6年12月27日 老高発1227第1号ほか）
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001366831.pdf>
- 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（e-Gov法令検索）
<https://laws.e-gov.go.jp/law/417AC1000000124>
- 社会保障審議会介護給付費分科会：令和6年度介護報酬改定に関する審議報告（身体的拘束等の適正化の推進）
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001177163.pdf>
- 静岡市：身体的拘束等の適正化の推進（令和6年度介護報酬改定）
<https://www.city.shizuoka.lg.jp/s2984/s012536.html>
- 神奈川県高齢福祉課：介護現場の高齢者虐待・不適切ケアの防止に向けて（令和3年3月・3つのロック／川崎市ホームページ掲載）
https://www.city.kawasaki.jp/350/cmsfiles/contents/0000129/129458/01_leaflet.pdf
- 長崎県：令和7年度権利擁護推進員養成研修（管理者課程）介護施設における虐待防止について（令和8年3月2日）
<https://www.pref.nagasaki.jp/shared/uploads/2026/02/1772082892.pdf>
- 那覇市：令和5年度介護サービス事業者集団指導 高齢者虐待防止について
https://www.city.naha.okinawa.jp/fukusi/koureisya/fukusi/jigyousya/syuudansidou/r5shuudanshidou.files/r5_gyakutaiboushi.pdf
- 京都府社会福祉協議会：言葉による抑制防止研修「その声かけ、適切ですか」
<https://www.kyoshakyo.or.jp/cms/wp-content/uploads/2023/11/スピーチロック防止研修.pdf>

発行：e介護With 編集部（sotte株式会社） 作成：2026年10月 ※本資料の無断転載・改変はご遠慮ください。施設内研修での投影・配布・掲示は自由です。報酬改定・通知の改正があった場合は、e介護Withの記事ページで最新版を配布します。