

<研究主題> 「主体的・対話的で深い学びの実現に向けた自立活動の取り組み」

<サブテーマ> 「生徒一人一人が自己理解を深め、適切に表現するための指導・支援」

### I 目的

- 1 主体的、対話的で深い学びの実現に向け、Co-MaMe 等のアセスメントツールの活用し、教員間の共通理解を図る。
- 2 生徒の実態を適切に捉えるために、分析・実践を行い、充実した自立活動の指導および支援へつなげる。

### II 研究内容

- 1 各学年生徒1名を抽出して目標を設定し、アセスメント、支援・指導の計画、実践、評価、振り返りの事例研究を行う。
- 2 外部講師を招き、教科学習等や自立活動の学習活動を通じた組織的・継続的な指導について報告し、スーパーバイズ（SV）をしていただいたうえで、今後の取り組みにつなげる。

### III 研究方法

- 1 学年ごとのグループで生徒を1名抽出し、事例研究を行うものとする。必要に応じて Co-MaMe や自己理解カード等の支援ツールを活用する。その他、チェックリスト等のツールがあれば合わせて活用する。

〈事例研究のPDCAサイクル〉

- ①計画…対象生徒のアセスメント→実態把握に基づく具体的な目標の設定、行動観察の記録など、活動の様子撮影（動画・画像等）（登校状況、授業の取り組み、生活の様子）、教育支援計画、個別の指導計画の見直し
- ②実施…具体的な目標を踏まえた学習活動の実践  
（授業研究の実施、教材・教具の工夫 等）
- ③評価・改善…設定目標と実践結果、記録の照らし合わせ  
（授業の姿、行動記録等から目標の達成度を検討）
- ④まとめ…学部研究で①～③の流れを報告・共有  
（他学年を含め、今後の実践に向けた意見交換）

- 2 各学年で行った事例研究を発表し、外部講師の先生から助言をいただく機会とする。

### IV 研究計画

	活 動 内 容
4/24 (月)	令和5年度の研究について職員会議にて職員に周知（構想説明）
5/18 (木)	研究日①（アンケート記入）
6/14 (水)	研究日②（事例生徒決め）学部内で検討会
7/12 (水)	研究日③（サブテーマ決定）
7/18 (火)	全体研究会①
8/28 (金)	研究日④（アセスメントシート記入、整理用シート記入）
9/15 (金)	研究日⑤ Co-MaMe 校内研修会（オンライン） 講師：独立行政法人 国立特別支援教育総合研究所 土屋 忠之 先生

10/18 (水)	研究日⑥ (支援配慮のねらい、教育的ニーズ A3 等の話し合い どんな支援ができるか (具体的支援ができるか))
11/9 (木) 12/27 (水)	研究日⑦ (事例検討シートの記入および検討、講師への質問内容等について) 研究日⑧ 中学部事例検討会 (対面) 助言者: 岩手大学教育学部 准教授 鈴木 恵太 先生
1/15 (月) ~1/24(水)	指導および実践期間②
1/25 (木)	研究日⑨ 実践の評価
2/9 (金)	研究日⑩ 成果と課題
2/28 (水)	全体研究会② (対面) 助言者: 岩手大学教育学部 准教授 鈴木 恵太 先生
~3月下旬	来年度について方向性の検討

## VI 研究全体を通じた成果と課題

### 1 成果

今回の2つのケースを校内研究として事例研究を、「①計画」「②実施」「③評価・改善」「④まとめ」のPDCAサイクルに基づいて行うことができた。

①の計画では、Co-MaMeのアセスメントシートに基づき、実態把握を行ったり、教師間で生徒の課題を3つに絞り、共通理解を図ったりすることで、同じ方向性で支援・指導に向かう準備を整えることができた。また、Co-MaMe研修会を通じて、Co-MaMeの活用方法を具体的に学ぶことができた。

②の実施では、生徒の実態把握と課題から指導仮説を立てて、それぞれの生徒への自立活動を中心とした支援・指導を工夫しながら行う中で、生徒の変容が見られた場面がある一方で、Co-MaMeのアセスメントに基づいた自己理解の段階を一人一人の生徒の成長に合わせて支援・指導の改善に検討を重ねることも多かった。

③の評価では、これまでの事例研究に対する支援・指導を外部講師にスーパーバイズしていただき、助言及び指導を受けたことで、これまでの指導実践を振り返りながら具体的な改善のポイントを学び、指導に生かすことができた。もう一度、②の実施に戻り、助言を受けた内容をもとに教師間で検討を重ねながら指導実践を行った。

④のまとめでは、外部講師からの助言をもとに実践したことに対して、生徒の変容や課題について教師間で意見交換することができた。

2つのケースについて指導の方向性が適切かどうかを外部講師にスーパーバイズを受け、助言をいただき、さらに支援・指導を実践したことで、それぞれの生徒の変容が見られた。

ケース1は、感情のコントロールや注意・集中に課題があった生徒は、教師がアセスメントシートに基づき共通理解や環境調整、対処や表現に関する指導を段階的に行ったことで、自分の行動や思考、感情に目を向け、自己の課題や対処法について考えられるようになった。また、共感を大切に指導・支援にあたったことで、自分の気持ちをことばで表現することができるようになってきた。試行期における支援をする中で、受容期の土台作りの重要性も再確認しながら、両方の時期を意識しながら指導にあたった。現在の環境においては、実生活の中で自分の目標をもち、自分に合った対処方法を実践する段階（試行期の後半）に入ったと考えられる。（別紙1参照）

ケース2は、4月からの転入学級を経て、学校、学級が本人にとって安心できる居場所となった。自分の気持ちを表現することへの抵抗感が減少し、授業での休憩を申し出たり、不安を口にしたりネガティブな気持ちも教師へ伝えることができるようになった。さらに、学校祭の総合司会のように大人数の前で大きな声で発表して自信をつけることができた。1年間の実践を通じ、受容期から試行期を経て安定期に入ろうとしている段階になったといえる。（別紙2参照）

今回のサブテーマである「生徒一人一人が自己理解を深め、適切に表現するための指導・支援」に基づく指導実践を積み上げたことを、今後の自立活動にも生かし、生徒の「主体的・対話的で深い学び」につなげていきたい。

### 2 課題

ケース1と2で、生徒の課題は明らかになったが、どちらも共通しているのは、自立活動を行うためには、「生活が安定していること」が非常に重要であることに気付いた。特に、保護者や関係機関との連携は事実に基づく情報共有が大切であり、包括的な視点で学校側も学習活動において支援・指導にあたることが重要であることを理解した。

また、今回のケース検討会で講師によるスーパーバイズを受け、助言をいただく時期を早めに実施できると、より効果的な指導・支援の実践につながるため、今後も改善が必要と考える。

今後も自立活動の指導において、それぞれの教師がきめ細やかな観察力や洞察力を磨き、生徒の行動やつまりきの背景を考え、教師間で情報共有しながら支援・指導を行っていく。

## V 研究報告

### ケース1

## テーマ：感情をコントロールし、安定した学習へつなげるために

### 1 はじめに

昨年度から本校に在籍している生徒である。活動的であり、欠席も2日程度と登校状況は安定している。基本的に明るい性格で、人との関わりが好きな生徒であるが、気持ちが落ち着かなくなると、校外へ飛び出したり、他者への暴言・暴力が見られたりなど、行動に歯止めをかけられず感情のコントロールが難しくなることが課題として挙げられる。

### 2 主訴

#### (1) 保護者の主訴

自律する力（考え・判断・決定・行動・責任）と他者と強調する力を付けてほしい。

#### (2) 担任の主訴

気持ちが落ち着かないとき、適切に行動に歯止めをかけ、感情をコントロールし、心理的に安定して学習に向かえるようになってほしい。

### 3 児童生徒の実態

#### 中学部生徒

#### (1) 生育歴の概要（省略）

#### (2) 性格や得意・苦手なこと

ア 長所：人と関わるのが好き、明るく活動的

イ 短所：自分勝手な言動をしてしまう、怒ると止まらなくなる。

#### (3) 家庭での様子および保護者との連携について

##### ア 家庭での様子

(ア) 家では、音楽を聞いたり、ゲームをしたりして過ごしていることが多い。

(イ) 放課後等デイサービスを利用して過ごしている。

##### イ 保護者との連携

(ア) 送迎時にその都度情報共有を行っている。

(イ) 必要に応じて、支援会議や面談などを実施している。

#### (4) 自立活動6領域について

##### ア 健康の保持

(ア) 生活リズムが大幅に崩れることはないが、寝不足になることがある。

(イ) 薬に対する抵抗感がある。

##### イ 心理的な安定

(ア) 他者の感情を理解したり、自身の感情をコントロールしたりすることに困難さがある。

(イ) 学校や社会のルールが受け入れられない。

(ウ) 他者や同年代の人と自分を比較し、劣等感を抱いたり、苦しんだりすることがある。

#### ウ 人間関係の形成

(ア) 他者と話したり一緒に活動に取り組んだりすることは好きであり、他学年の生徒に積極的にかわろうとする。一方で他者との距離感をつかめず一方的なかかわりになってしまうことがある。

(イ) 人との関係を、自分の味方か敵かで判断しようとする。

#### エ 環境の把握

(ア) 触覚、集団参加の状況など

- a 野菜系(トマト、カブなど)、貝類が苦手である。
- b 校内では、帽子を被って生活していることが多い。(安心材料)。
- c 歯磨きは、自分で行うが、30秒で終わってしまう。

(イ) 前庭感覚(姿勢の様子・平衡感覚・バランス感覚など)

- a 回転後眼振検査では、40秒程度で20回転(本来であれば20秒で10回転)の結果、眼振が8～9秒(※通常は10～15秒弱)であった。⇒ 低反応

(ウ) 固有感覚(筋緊張・力のコントロール)

- a 筆圧が強い。力加減を調整することには苦手さが見られる。

(エ) 視覚(視力・色覚・注意のコントロール)

- a 視力は良い。注意は逸れやすい。
- b 追視検査では、眼球運動の苦手さが見られる。特に、視野の上部左右に視線を向ける際に瞬きが見られた。

(オ) 聴覚(聴力・聴覚過敏の有無など)

- a 聞きなれない大きな音は、耳をふさぐことがある(技術:電動ヤスリなど)。自ら、関心を向けられるようになると、受け入れられるようになる。

#### オ 身体の動き

(ア) 手先の動き

- a 鉛筆は、手首をやや内側に入っている状態の握り方になっている。手先を上手く使えていないように見られる。集中力が切れて疲れると、文字のバランスが崩れやすい。

(イ) 着脱衣動作

- a 着脱動作に問題はないが、衣服を畳むなどの衣服の整理整頓は苦手である。

#### カ コミュニケーション

(ア) 他者の表情や状態から、状況に応じたコミュニケーションをとることが難しい。

(イ) 笑顔で話しかけられても、「馬鹿にされた」「笑われた」と捉えてしまうことがある。

(ウ) 一方的に話すことが多く、話しだすと止まらない。

#### (5) 指導仮説

(ア) 感情のコントロール

- a 本人の認知特性や生育歴等を踏まえ、不快な感情に対する適切な対処法や自己表現方法を段階的に指導することで感情をコントロールする力が育成されるのではないかと。

(イ) 注意・集中

- a 本人の身体の動きや感覚の特異性に寄り添った環境調整や学習活動を工夫することで、気持ちを整え自分の強みを活かして学習できるのではないかと。

(ウ) ストレスへの対処

- a 自分の体調や、心の状態を自身で数値化することで、自身の状態を教師に伝えたり、イライラした時の対処法に自ら取り組めたりするのではないかと。

(6) 指導目標

【長期目標】

- ア 心理的な安定を図ることができる方法を増やすとともに、適切に自己コントロールすることができる。
- イ 自分や他者の感情や状態を理解し、意識して、適切な行動について考えることができる。

【短期目標】

- ア 教師と相談したり、振り返りを行ったりしながら、気持ちを落ち着けられる方法や適切な対応について考えられるようにする。
- イ 行事に向けた活動をとおして、他者と協力して活動する経験を積めるようにする。

(7) 具体的な指導・支援

ア 具体的な指導・支援の概要

(ア) 実施内容

- a 感情の学習
- b 身体を動かす活動・・・トランポリン、ローリングカーなどを使用
- c 朝の奉仕作業（掃除等）の導入
- d こころとからだの健康メーターの活用

(イ) 実施時期

- a 4月～現在まで・・・身体を動かす活動、感情の学習
- b 9月～現在まで・・・朝の奉仕作業（掃除等）、こころとからだの健康メーターの活用

(ウ) 記録の方法

- a 自立活動の授業での本人との対話で聞き取った内容を板書し、写真に記録する。
- b 生徒の様子について、活動時の姿や本人の気になる行動を各教科で記録する。
- c こころとからだの健康メーターの用紙を本人が毎日記入し、振り返る。

イ 指導・支援中の様子①

(ア) 記録（各教科での指導より）

a 自立活動

- (a) 始めの15分を本人との対話の時間として設定し、悩んでいることや気になっていること、考えていることなどを聞き取ったり、色々な話題で学年職員と話をしたりした。10月からは、自己理解を深めるための学習や社会のルールについての学習を、本人が興味のある車に例え、「教習」として実施している。
- (b) 対話の後は、トランポリンやローリングカーなどの教材や遊具を活用し、力のコントロールや身体の動かし方を意識できるような活動を行ったり、コグトレを通して自分の気持ちや相手の気持ちに目を向けたりするなどの活動を行っている。

b 国語

- (a) 50分の中で、①クロスワードパズルなどの頭の体操、②教科書などメインの学習、③漢字や言葉遊びのカードゲーム、の2～3本立てで行っている。頭の体操を冒頭で行うことで、授業に向かう気持ちを整えることができている。長文に抵抗があるため、読解教材では、パワーポイントなど視覚教材を使用し、内容を理解しやすいようにしている。

c 数学

- (a) 学習空白あり。算数・数学には苦手意識をもっている。不注意や衝動性により、手順を踏まらずに答えを出そうとしたり、問題の読み間違いや読み飛ばし、計算ミスが目立ったりする。

(b) 手順を踏んだり、抽象的な内容を覚えたりすることが苦手な様子である。集中が続かないまたは過集中になるため、学習内容を分割し適切な量に配慮して提示している。

d 社会

(a) 教科書見開き2ページ分を、スライドにして提示。ひと通り説明を済ませてから、プリントを配付して記入を促すようにしている。(早く配ると埋めようとしてしまい、説明を聞き逃してしまうため。) 記入だけでなく蛍光ペンで線を引くこともしている。やり方は定着してきた。

e 英語

(a) 1時間に取り組む課題を1つに絞ることで見通しをもって取り組むことができた。また、一度取り組んだ事柄は興味関心を失い取り組み難いので、1時間で完結するようにしている。

(b) アルファベットや曜日など小学校で学習した基礎は身につけている。気持ちが安定せず休憩するときは、時間をはっきり指示すると入りやすいので、「〇時〇分に声を掛けます」と伝えている。

f 理科

(a) 実験や観察は安全に取り組んでいる。教科書の内容に沿って学習プリントを作成し、授業で活用している。学習プリントは穴埋めを基本としている。

(b) 指示を聞く前に学習プリントに取り組み始めることも多かったり、じっと待ってられなかったりするため、学習プリントを小分けにして指示を聞く前に先取りすることを防止したり、実験の準備などを手伝ってもらったりして集中力が持続するように配慮している。

g 音楽

(a) 感想を言語化することに苦手意識があり鑑賞の学習を避けていたが、感想について対話しながら進めるといろいろなイメージや感想を話すことができている。この対話的な鑑賞を継続することで鑑賞への取り組みが良くなった。リズム感や音程感が良く、歌唱や器楽は楽しんで取り組んでいる。他学年との合奏にも積極的に取り組むことができる。

h 体育

(a) 勝負をしたがるが、負けると不機嫌になることが多いので、楽しく取り組める雰囲気で行っている。疲れてきたり、気持ちが盛り上がりすぎたりすると自分自身のコントロールが難しくなるため、教師側で水分補給や休憩を促しながら行っている。

i 美術

(a) 絵画、工作とも制作活動は好きなため意欲的である。自分なりのこだわりや初めての活動への不安はあるが、教師の意見を少しずつ受け入れられるようになってきた。

j 技術・家庭

(a) 技術は、木材加工でミニベンチの制作に取り組んだ。電気ドライバーや電気ヤスリ、木目の焼きなどの工具を使用した活動に取り組み、回を追うごとに上手に扱えた。家庭は、前期は食事や栄養バランスの学習で、NHKの映像教材を見てからワークの穴埋め(切り貼り)や感じたことを記入した。後半は、刺し子でランチョンマットを制作。針穴通し、並み縫い、玉止めを覚えた。

ウ 指導・支援のまとめ①(ケース検討会以前の実践について)

(ア) 生徒の変容

a 感情の学習について

感情のペットボトルを使って、怒りや悲しみなどの色々な感情があることを学習した。本人の中では、自分の中で「怒り」しかない、全て「怒り」に結びついてしまうことが分かった。リュックサックに積んで背負ってみた(ネガティブ感情を背負ってみる)。どうすればよいかイメージしてもらったり、辛いときは、誰かに持ってもらったりするなどの方法があることを学習した。

- (a) 一人で持っているを抱えきれないネガティブ感情を他の人に出して助けてもらう。
- (b) その時の出し方⇒「投げ渡すのではなく、そっと渡す」を体感しながら練習した。
- (c) 本人との対話を通じて、過去の出来事をもとに、思考を整理することで「怒り」についての理解を深めた。怒りの根っこには、「不安」と「悲しみ」があることに気付けた。

b 注意・集中のコントロール

- (a) 自立活動を通じて、身体を動かす活動（ブレインジム、トランポリンなど）に取り組むことで、集中力や注意力、持続力を高めるために行う活動であることに気付くことができた。
- (b) 楽しい活動から次の活動に移る「切り替え」が上手にできるようになった。
- (c) 1校時に、本人の興味のある活動ややりがいのある活動（奉仕活動）を設定したことで、心理的な安定を図ることができ、2校時以降の授業に落ち着いて取り組めるようになった。  
(9月～現在)。
- (d) 朝の奉仕活動を通じて、決められた時間と活動を明確に示されたりすることで、集中して取り組めるようになった。
- (e) ブレインジムの普段の学校生活の中で、落ち着きを取り戻すために、自分から実践するようになった。

(イ) 成果

- a 実体験の振り返りをもとに、感情と行動について整理し、自分の感情と向き合うことができるようになった。
- b できていることや頑張っていることを付せんに記入し、視覚的に本人へ示して振り返りを行ったことで、振り返りに対する抵抗感が緩和し、少しずつ振り返りに向かえるようになった。
- c 心と体の健康メーターを利用したことで、現在の自分の状態を把握できるようになった。
- d 1時間目に奉仕作業として、教室の掃除や委託された作業に取り組むことで、心理的に安定して活動に向かえるようになった。
- e 活動時間や学習内容を調整することで、一日を通して落ち着いて学習に取り組める時間が増えてきた。
- f 自立活動における対話の時間や学校でのかかわりを通して、教員と相談して活動したり、休憩したりすることができるようになってきた。

(ウ) 課題

- a 知識・理解だけでなく、本人ができるようになるためのアプローチをする。
- b スキルやパターン、解決方法など具体的な方法として視覚的に提示する。
- c 体感できるような活動を取り入れる。

エ ケース検討会（講師：岩手大学 鈴木恵太 准教授）12月27日（水）実施

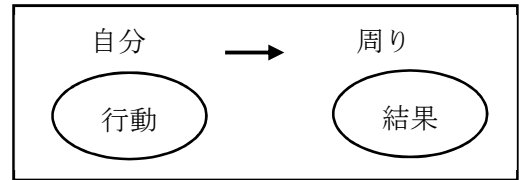
(ア) 助言内容

- a 生活の安定を図る（食事・睡眠リズム・服薬・排泄・着替えなど）
- b 行動の枠組みの提示（制限の許可）→ 保護者との連携
- c 明確で分かりやすい振り返り



(イ) 振り返りを行う上でのポイント

- a 自分がよくなりたい（変わりたい）と思うこと
- b 行動→結果について
  - (a) 事実（行動）を振り返る
  - (b) 自分の感情を振り返る（時系列）
  - (c) 周りの影響（感情）を振り返る
- c 予防策を考える
- d 自分ごととして捉えているか（自分なりの予防ができるか）
- e 自己の振り返り／他者の心的状態の理解ができているか。



※事実と感情を分けて考える。

オ ケース検討会を経ての指導・支援について

(ア) 実施内容

- a 体調チェックシート
  - (a) 生活の安定を図るための取り組みとして実施した。
- b 授業のきまりの提示
  - (a) 行動の枠組みを提示するために実施した。
  - (b) 学習において、どの授業でも共通のきまりを視覚的に提示した。
  - (c) 今日やることを明確に伝えるため、共通のマグネットシートを使用した。
- c 振り返りシート
  - (a) 明確で分かりやすい振り返りを行うために実施した。
  - (b) A4プリント1枚に「できたこと」「覚えたこと」「身に付いたこと」「明日につなげること」などの項目を毎日、各授業後に教師から言葉かけをして、記入する。
  - (c) 教師側からの振り返りとして、各教科の教師から本人との1日の授業の中で、「できたこと」を付せんに書いて、シートに貼る。自立活動や帰りのHRで振り返りに使用する。

(イ) 実施時期

- a 令和6年1月15日～現在まで

(ウ) 記録の方法

- a 体調チェックシート（生活の安定を図る）
  - (a) 1校時の始めに「ご飯を食べたか」「薬を飲んだか」「水を飲めたか」などの項目にシールを貼る。
  - (b) 食事や睡眠の話題も意図的に増やした。
- b 授業のきまりの掲示（行動の枠組みの提示）
  - (a) きまりを掲示した後の本人の様子を各教科の授業後に記録する。
- c 振り返りシート（明確で分かりやすい振り返り）
  - (a) A4プリント1枚に、毎日、各授業後に教師から言葉かけをして、記入する。
  - (b) 教師側からの振り返りとして、各教科の教師から本人との1日の授業の中で、「できたこと」を付せんに書き、シートに貼る。

カ 指導・支援中の様子②

(ア) 体調チェックシート (生活の安定を図る)

2024 1月  
カレンダーの年 カレンダーの月

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日

(イ) 授業の決まりの掲示 (行動の枠組みの提示)

- 最初と最後のあいさつをする
- 話すときは手をあげて、指名されたら話す
- プリント1枚はやる (えんぴつで)
- 休けいしたいときは、相談する

(ウ) 振り返りシート (明確で分かりやすい振り返り)

1月16日(火)

ふりかえりシート

○できたこと・おぼえたこと

- ① そろばんが、そろばん
- ② テニス(リフト)
- ③ 大会のじゅんぱ(ポーズ)
- ④ わりざんをまよえた

○身についたこと

- ① そろばんのしかた、時間内におわりせよるまうき
- ② ラケットの持ち方 かや好カ
- ③ コントロールする か話しをする
- ④ わりざんのけいせい まよえまう

○明日につなげること

- ① 音楽しよをよろこんでもらうために気持ちを おちつけてそろばんをする
- ② たしかをまよえして 木まよるまひておえる
- ③ おしたも 楽しく自立をする おやす

相談しながら、一日通しておいたね。  
その調子!

先生から

キ 指導・支援のまとめ②

(ア) 生徒の変容

a 体調チェックシート (生活の安定を図る)

(a) カレンダーに自分の生活状況を確認するツールとして、食事・睡眠・服薬について、できたらシールを貼ることでしっかり話すようになった。

b 授業のきまり（行動の枠組みの提示）

(a) すべて授業でも「共通のきまり」を視覚的に掲示して、本人が意識できるようにしたこと、教科担当とのやりとりがスムーズにできるようになった。

(b) やるべきことが分かり、生活面でもイライラすることが減った。

c 振り返りシート（明確で分かりやすい振り返り）

(a) ファイルに綴じたシートが貯まっていくことを本人も実感でき、「貯まっていくことがいい」と本人も言っていた。

(イ) 成果

a 自分の生活状況について話すことで、望ましい生活習慣を意識できるようになった。

b 行動の枠組みを視覚的に提示したことで、自分が取り組むべきことが明確になった。

c 視覚的に記録が残ることで、本人のモチベーションが高まり、自分を客観的に見るが増えた。

(ウ) 課題

a 体調チェックシート（生活の安定を図る）

(a) 本人がチェックシートに記入したものを、どのように教師が分析したり、保護者と共有したりして生活の安定への支援につなげていくか。

b 授業のきまり（行動の枠組みの提示）

(a) 生活面でも「共通のきまり」を作成し、掲示して本人が意識できるようにする。

c 振り返りシート（明確で分かりやすい振り返り）

(a) 本人の希望により、記述式にはしたものの、始めは意欲が高く記入できていたが、徐々に書くことに関心が向かなくなり、長続きしなかった。教師からの提示の工夫が必要である。

(b) 振り返りをすると同時に、言葉の概念理解を深める。

(c) 振り返りシートの項目の捉え方について、本人にとって分かりやすい表現や形式の工夫の検討を進める。

(8) 今後の方向性について

ア 自己理解、他者理解を深めること。

イ 感情のコントロールについては、保護者や関係機関と連携した、さらなる支援が必要になる。

ウ 基本的な生活習慣（睡眠・食事・服薬）の安定を図ること。

エ 失敗経験を積み重ねないような環境の調整と設定。

## V 研究報告

### ケース2

## テーマ：経験を通して自信をつけ、気持ちの表現ができるようになるために

### 1 はじめに

今年度より、中学部3年生に転入してきた生徒である。前籍校では不登校で、学習空白があり、学習の遅れや他者とのコミュニケーションが上手く成立した経験が少なく、自分に自信をもつことができない。そのため、少人数で学ぶことができる本校で、再スタートを切らせたい保護者と本人の意向で転入となった。転入当初は緊張感も強かったが、順調に学校生活に適應することができている。

現在は、学校生活を通じて学習活動に意欲的に取り組んでいる。一方で、経験の少なさからくる自信の無さから新しいことに挑戦することが難しい実態や、自分の気持ちに自信をもって相手に伝えることが難しい実態が挙げられている。

### 2 主訴

#### (1) 保護者の主訴

ア 居場所をつくってあげたい。先生や友達との関りの中でいろいろな体験・学習をしてほしい。

#### (2) 担任の主訴

ア 様々な経験を通じて社会性と自信を身に付けて欲しい。

イ 必要な時に、自分の気持ちに自信をもって相手に伝えることができるようになる。

### 3 児童生徒の実態

中学部生徒

#### (1) 生育歴の概要（省略）

#### (2) 性格や得意・苦手なこと

ア 長所：何事にも真面目に取り組むことができる。

イ 短所：初めてのことや苦手意識が強いものへの抵抗感が強い。

#### (3) 家庭での様子

ア 基本的には外出は好きではなく、家で過ごすことが多い。（人ごみの多さへのストレスや前籍校生徒への抵抗感もある。）

イ 自分の欲しい物の購入などで自分が決めた事は迷わずに取り組むことができる。

#### (4) 自立活動6領域について

ア 健康の保持

(ア) 現在は生活リズムが大幅に崩れることはない。（以前は、ゲームにより昼夜逆転していたこともあった。）学校に通うことで、疲れて睡眠がとれるようになった。

(イ) どちらかというと小食である。

## イ 心理的な安定

- (ア) 基本的には安定している。苦手な事（人の前で発表する。自分の考えを述べる。）や不安（初めて取り組む事、初めて接する人）なことに抵抗感が強い。

## ウ 人間関係の形成

- (ア) みんなが笑っている時に、自分も笑っているのか分からないことがあるといった発言があったり、他者との関係やコミュニケーションへの課題意識をもったりしている。

## エ 環境の把握

- (ア) 触覚（集団参加の状況など）

- a 偏食といったほどではないが、決まったものを食べていたり、フルーツ等の食感・触感などが苦手だったりする。

- (イ) 固有感覚（筋緊張・力のコントロール）

- a スポーツは未経験な種目には苦手意識が強く、見学や一人で壁打ちだけをするという練習を選ぶことがあった。

- (エ) 視覚

- a 赤と緑、緑と黒・灰色・茶色、赤・黒などの組み合わせは混同しやすく鑑別しにくくなる。

## オ 身体の動き

- (ア) 手先の動き

- a 高等部作業体験で、手織り班体験では織り機に得意意識がついた。（ルーティンの活動が良かったと思われる。）陶芸班のヤスリがけでは、薄く割れそうな皿も力強く磨いている。

- (イ) 歩行

- a 幼少期は、雨、雪、泥など濡れたり汚れたりすることが嫌で、つま先立ちで歩く様子が見られた。

- (ウ) 着脱衣動作

- a 衣服を畳んで整理することは苦手である。

## カ コミュニケーション

### (ア) 思考の柔軟性

- a 以前A先生に言われたという理由で、他の先生からの指示には従おうとしないことがあった。他にも、自分の発言を頑なに変えない場面があった。

### (イ) 自信

- a 自分の知らない事、分からないことはやりたがらない。教師が勧めると頑なに拒むことがある。

## (5) 指導仮説

- ア 毎朝自分の体調を数値化することによって、自己理解ができるようになるのではないかと。
- イ 毎時間自立活動を振り返りシートを記載し、内容に関する感想などを書き、振り返りを行うことで内省する力、表出する力がつくのではないかと。

## (6) 指導目標

### 【長期目標】

- ア 自分の特性に気付き、肯定的に自分を捉え、必要な支援や要求を求めることができるようになる。
- イ 学校へ登校する時間を増やし、生活リズムを整え学校生活に慣れる。

### 【短期目標】

#### ア 前期

- (ア) 緊張や不安があることを教師に伝え、一緒に解決方法を考えて取り組むことができる。
- (イ) 身近な大人との基本的な信頼関係を築き、相互に理解を深めることができるようになる。

#### イ 後期

- (ア) 自分の得意なことを教師からも評価し、自分を肯定的に捉え自信をつけていく。
- (イ) 自分の体調の理解を深めるため、元気な状態を 100 として朝と昼にチェックする習慣を身につける。

## (7) 具体的な指導・支援

### ア 具体的な指導・支援の概要

#### (ア) 実施内容

- a 元気チェックシート（朝と昼に元気な状態を100として記載）
- b 自立活動での振り返りシートの活用
- c ストレス測定計シートの活用
- d 感情の分化について・・・様々な感情の説明や体験談を話し合う。
- e コグトレ（SST）
- f 自己理解シート

#### (イ) 実施時期

- a 令和5年7月（1回目）から①②④を実施。
- b 令和5年7月（1回目）、11月（2回目）に③を実施。
- c 令和5年7月から2週間に1回程度のペースで⑤を実施。
- d 令和6年1月に実施。

#### (ウ) 記録の方法

- a ①～③のシートを本人が記入し、振り返ったらファイルに綴じる。
- b 生徒の様子について、活動時の姿や本人の気になる行動を各教科で記録する。

## イ 指導・支援中の様子①

### (ア) 記録

#### a 自立活動

月 清掃活動

火・水 アクティブ（体を動かす）

木・金 働く（陶芸・図書室の本の整理） 分からないことを聞くのに多少時間がかかったり、苦手意識があったりする。

(a) 運動でリフレッシュする傾向。経験不足は多く、初めて取り組むことには取り組む事が難しいが他の生徒の活動をみて徐々に参加してくる。コグトレなどを通じて意見を述べるができるようになってきた。

#### b 国語

(a) 漢字の習熟度は小4程度。発表場面は苦手意識が強いが、他校とのオンライン合同授業では練習を重ね、大きな声ではきはきと発表することができた。一方でオンラインの授業終了後には「ふーっ」とため息をつき疲れを感じている様子。教科書の学習はその時は理解していても、時間が経過すると忘れてしまうことがあり、单元ごとに单元テストを実施し、定着を確認している。

#### c 数学

(a) 学習空白があることや、算数の内容に抜け漏れがあるためか、内容が定着しづらいように感じる。正負の数や分数の四則計算を前期中間後から継続して行ってきたところ、最近では基本的な演算が定着してきたようにみえる。しかし、期間が空くと忘れてしまう様子もみられる。

#### d 社会

- (a) 板書はせず重要語句だけを穴埋めプリントに書き写す形で行っている。教科書を読み当てはまる用語を教師が書くよりも先に記載していることもある。
- (b) 資料の読み取りや自分の意見をまとめることが苦手で、空欄にしていることが多いが、友達の発言を聞き参考にしてまとめることができることもある。

#### e 英語

(a) 学習空白が大きく基礎固めができていないため、定着に時間がかかる。基本文の一部を変えてバリエーションをもたせ、繰り返し発音することで定着を図っている。また、ゲーム的要素を取り入れ、抵抗なく取り組めるようにしている。

#### f 理科

- (a) 1分野（物理、化学）よりも2分野（生物、地学）が得意。
- (b) 目的と手順を、言葉と図で丁寧に説明することで、観察・実験に取り組むことができる。
- (c) ゲーム形式で重要語句を学習することで、全問題の4～5割程度覚えることができる。

#### g 音楽

(a) 器楽（ハンドベルやカホン）は得意であるため自信をもって取り組んでいる。歌唱の声は小さいが、周りのみんなも歌っているのをみて、変に抵抗感をもたずに取り組んでいる。鑑賞の感想は非常に語彙が少ないがシートには記入している。

h 体育

(a) 運動は基本的に好き。一方で、負けず嫌いで、負けるくらいならやらないと言って見学することもあった。

i 美術

(a) テーマに沿って自由な発想で創作するよりも、決まった手順に沿って制作する方が安心して取り組むことができる。一斉指導では作業手順の理解に不安があるため、個別の支援が必要な場合がある。

j 技術・家庭

(a) 技術は、前期はプログラミングを行い、操作方法の見本を提示すると、自分で選んだキャラクターの動作のプログラムを入力できた。プチロボ作りは、はんだづけを怖がっていたが、少しずつ上手にできるようになった。

(b) 家庭は、幼児の体と心の発達について学習。新生児抱き人形を使用した学習では、抱き方やオムツ替えなどを体験し、初めてだったが、一度体験して学習したことを次も思い出しながら行うことができた。

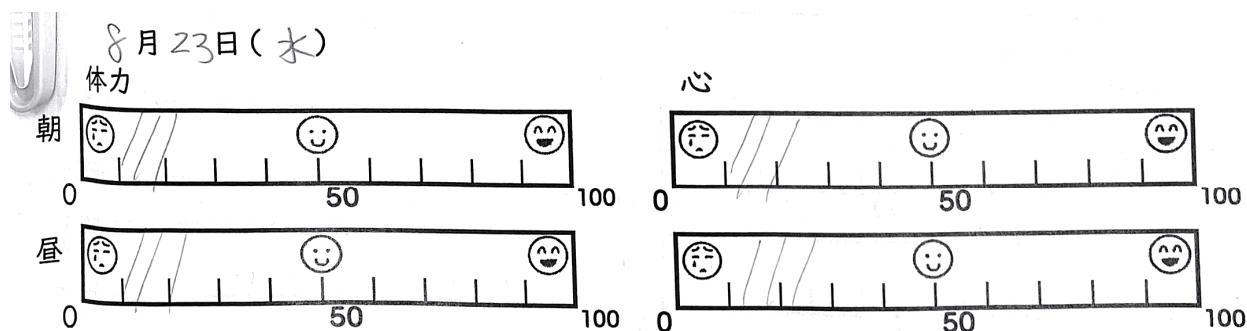
k 共通事項

(a) 各教科の授業時間の最後の振り返りで、いつも決まった定型文のように書く。  
→頑張ったことと、課題点などの2つの視点で書くように指導する。

ウ 指導・支援のまとめ①（ケース検討会以前の実践について）

(ア) 生徒の変容

a 元気チェックシート



7月～9月まで実施。9月以降は、朝の会の健康観察では口頭で話すこととした。自分の心理状態や体調について感じ始めてはいるがまだズレを感じる。極度の緊張状態（高等部入試前）は、「1です。」と落ち込みながら話したり、ちょっといいことがあると「99です！」と自信満々に話したりすることがあった。極端ではあるが、継続して取り組みながら適切に自己の状態を把握できるようにした。



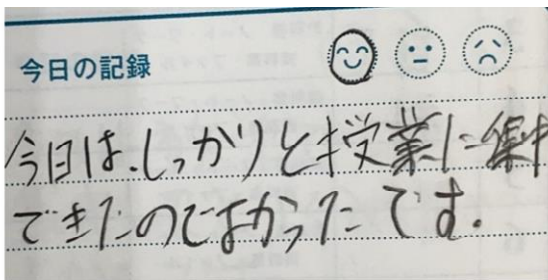
b 自立活動の振り返りシートの活用

8/24 ( )	コグトレ	今日はコグトレでの場面があった。先生と水がに相談したいです。 (先生、友だち)
8/28 ( )	コグトレ	今日はコグトレをやった。もしの場面があった。他の友だちと話したいです。
9/18 ( )	コグトレ	今日はコグトレをして、しっかりと書いたのでよかったです。

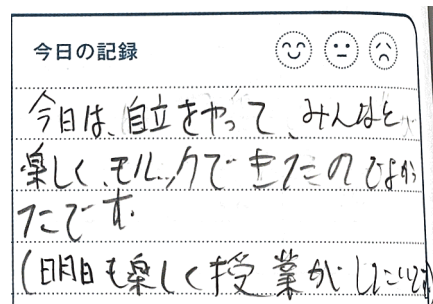
自立活動振り返りシートは、学習内容に関する簡単な記述が主だった。一方、毎日の学習・生活記録のタイムくんの記載内容は年間を通じて内容に変化が見られてきた。4月は「今日は、〇〇できたので良かったです。」といった活動内容の記述だった。最近になって、記述内容が具体的になったり、気持ちなどの記述が増えてきたりした。継続して取り組むことで、本人の成長や表現方法の変化がみられた。

タイムくんの記載例

〈4月〉

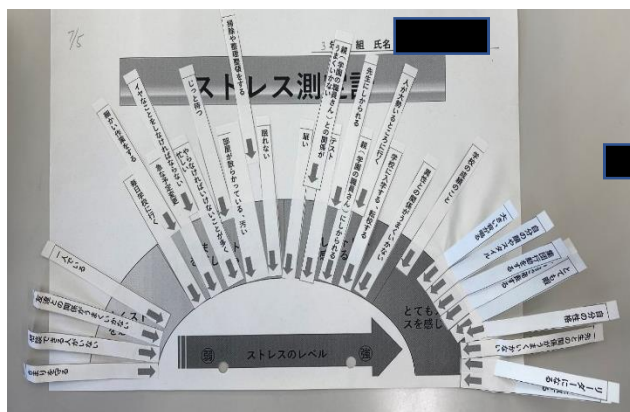


〈2月〉

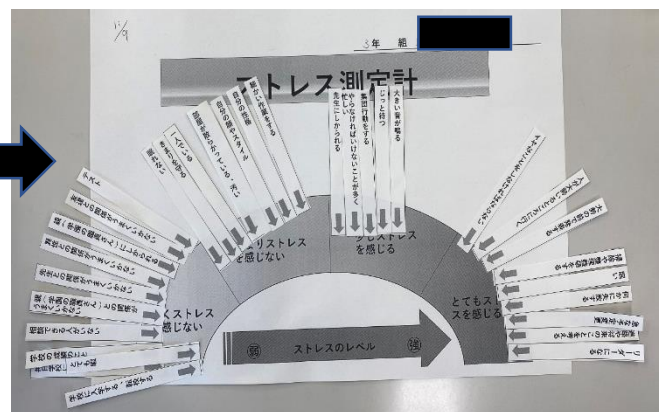


c ストレス測定計より

1回目 7月5日(水)実施



2回目 11月9日(木)実施



左側の全くストレスを感じないという項目が7月は4つだったのに対して、11月は11項目に増えており、ストレスを感じないと思えることが増えた。具体的には「学校への入学、転学」「先生、友達との関係がうまくいかない」「自分の性格」などが移行しており、転入学のストレスを乗り越えて本校へ適応したと言えるのではないかと。

本人の感想は、「1回目の時は、ストレスと感じていなかったことが、今回はストレスかも？」と思うようになった。「1人でいるのは平気だったはずなのに、クラスメイトの登校を待っていたりするとか、待っている間は、みんな来ると楽しいのになあ…と考えている。」と話した。

(イ) 成果

- a 学校祭に取り組み、成功したことが非常に自信につながった。
- b 継続して取り組んでいくことで、以前の自分と今の自分を振り返って発言することができるようになってきた。
- c 文章記述による感情のアウトプットを繰り返すことで、仲の良い友達や、親しみやすい教員（同じ学年団の職員）へ対しては緊張感や不安感などがなく気持ちを伝えることができるようになってきた。

(ウ) 課題

- a 経験の少なさから、初めてのことへの苦手意識は強いが、事前学習などで見通しをもつことで不安を軽減していくこと、自己理解を深めていきたい。

エ ケース検討会（講師：岩手大学 鈴木恵太 准教授）12月27日（水）実施

(ア) 助言内容

- a 不安への対応
- b 心理ハードルを下げる工夫（見通し、パターン化）
- c レジリエンスを高める（失敗経験から困難を乗り越え回復する工夫、自信をもつ工夫）

(イ) 指導の工夫

- a 思考の容量の調整
- b 思考のフレキシビリティ（柔軟性・適応性）
- c ソーシャルスキルコミュニケーション
- d 注意の容量の調整

オ ケース検討会を経ての指導・支援について

(ア) 実施内容

- a 高等部受検に向けて面接練習を繰り返し行い、自分のこれまでを振り返りながら自己理解を深めていく。
- b 質問への受け答え方を文章に書き起こして繰り返し練習を行い、自信をもてるようにする。
- c 指導者側で、思考の容量を調整する。

(イ) 実施時期

- a 令和5年11月頃～令和6年1月中旬まで

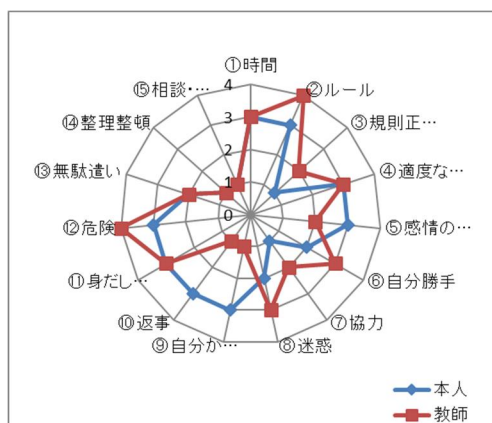
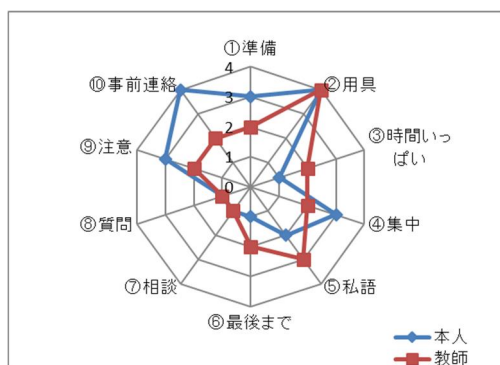
(ウ) 記録の内容

- a 面接練習に取り組む中で、緊張状態が強すぎて、泣いてしまったことがあった。自己を振り返りながら、様々な切り口で思考を深めていこうとしたが、答弁の型をつくってパターン化し、練習することで自信をもって発言できるように指導方針を切り替えた。
- b ソーシャルスキルコミュニケーションも、コグトレなどを用いて、状況を設定し、こんな時はこのように言う、振る舞うということを限定的に型で考える基本を提示し指導にあたった。

## カ 指導・支援中の様子②

### (ア) 記録 (文章、写真等)

#### 自己理解シート



自己理解の深まりを捉えるため、自己理解シートを実施した。大きくずれていた点は「休んだり遅刻したりする時には、事前に連絡する。」「自分から挨拶ができる。」「返事ができる。」の3項目が2ポイント以上の差があった。相手へ伝えること、表現することに関するズレがあることが改めて分かった。それ以外は概ね妥当な自己評価と言える。

なお、本人の自由記述は、以下の通りである。(原文まま)

【強いところ】休んだり、用具を安全に使ったりすることはできる。

【弱いところ】自分から何かを頼んだり、相談したりすることはできない。

【支援】なるべく、混乱したりあわてたりすることがあるのでその支援をしてほしいです。

【卒業後】学校を卒業したら、だらしない生活をしないように気を付けながら生活してみたい。

## キ 指導・支援のまとめ②

### (ア) 生徒の変容 (主に面接練習の取り組みを経て)

- 将来の夢を全く答えられないところから、自分なりに言葉にできるようになった。
- 将来の自分をイメージする入り口には立てたような気がする。(はじめは全く将来のビジョンを想像できなかった。)
- 何度も練習したことで、緊張や固さが取れてきた。
- 声が出るようになった。(パターンを覚えたことが自信につながった。)
- できない事、分からない事に対してやってみようという気持ちを持ち始めて取り組み始めた。

### (イ) 成果

- 高等部受検に向けて面接練習を繰り返し行い、成功体験を積み重ねることで、自信がついた。
- 面接練習では、作法や受け答えの型を伝え、パターン化することで安心して取り組むことができた。
- 学校祭の成功経験から、予餞会でも頑張ろうとしている。
- 高等部に合格したことで、テスト勉強など、次の学習活動への頑張りの動機になっている。
- 現在は、学校が楽しすぎて「明日のことを考えると、ワクワクして眠れない。」とのこと、学校生活を送りながら徐々に慣れていって欲しい。

### (ウ) 課題

- 本人への課題の難易度を教師側で設定し、負荷を調整する。
- 初体験に弱く、拒否したり、黙ってしまったり、笑ってごまかしたり、泣いたり、怒ったりしてしまうので、先を見越して課題が出てきた時の対応を考える力、初めて遭遇する困難を解決できる能力を身に付けられるようにしたい。

(8) 今後の方向性について

- ア 一度、友人とのトラブルで泣いたことがある。その後、同じような場面になった際、以前のトラブルを想起し、「僕は絶対にもうしない。」と決して行おうとはしなかった。失敗経験は、深く心の中に残っていて、決して同じ過ちは繰り返さないという強い意志がみられた。成功体験から自信を付けていくことの必要性を改めて感じた。同時に、失敗からの回復力も付ける支援が必要。
- イ 春からの新生活を頑張ろうという気持ちはありつつも、経験不足はまだまだあり、高等部に入学し慣れるまでにもある程度の時間がかかる。最初は、教師や友人と一緒に活動しながら、徐々に一人でできるように支援をしていく必要がある。