

# 自立活動だより

令和6年度

令和7年3月14日発行

佐世保特別支援学校 自立活動部



今年度も最後の自立活動だよりとなりました。

さて、学校には「校内研究」というものがあります。校内研究とは、各学校が児童生徒の実態に合わせて課題解決のための研究課題を設定し、授業実践を通してその課題が改善されているかを評価・改善していく活動です。

本校は本年度、「児童生徒の12年間を見通した自立活動の指導の充実～専門性の向上を目指した学部を越えた協働的な学び～」というテーマを設定し、教育活動の中から自立活動を取り上げ、来年度までの2年間を通した研究に学校全体で取り組んでいます。今回の自立活動だよりでは、あたご小学部とわかす小学部の研究の様子をお伝えしたいと思います。

## あたご小学部での研究

あたご小学部では、学部内で小グループを作り、研究を行いました。グループの中で1名の児童の自立活動に関する指導上の課題を取り上げ、活動や指導支援の方法について検討し、指導実践を行いました。今回はその中から、二つのグループの検討とそれを生かした指導実践の一部をご紹介します。

### グループ A



自立活動の授業中は、身近な場面について、他者の気持ちを考えたり、適切な行動がとれたりしているけど、日常生活の中になると難しいなあ…。

場面にふさわしい行動をとるには、話し手に注目したり、聞いたことを記憶したりする力が必要だね。



分かりやすいきまりやルールのある活動なども取り入れて、理解させながら場面にふさわしい行動を促してみるのはいかがでしょうか？

指導の検討を行い…

- ① 約束を守りながら簡単な作業をする。
  - ② 簡単なルールのあるゲームを行い、活動後に友達との関わり方やゲームの様子について動画を見て振り返る。
- この二つの活動を自立活動で取り入れることにしました。

指導を行った結果…

- 🌀 自分のすべきことや自分の行動に少しずつ目が向くようになってきた。
- 🌀 終わりが分かりやすい簡単な活動を取り入れることも、見通しやルールの理解につながり、意欲的に学習に取り組むようになった。
- 🌀 教室から飛び出すことが減り、教師に伝えてから行動する様子が見られるようになってくるなど、日常生活の中で変化が見られてきた。

### グループ B



気持ちを落ち着けて自立活動に参加することが難しいなあ…。自分の気持ちを言葉で表すのが難しいなあ…。

指導の中で、気持ちを伝える成功体験を積みませたいね。

同じルーティンで授業を進めてみたら、見通しをもって落ち着いて参加できるかな？

活動の様子をビデオで録画して、活動後の振り返りで活用してみは？



自分以外の人の気持ちを知るために、友達と協力したり気持ちを伝え合ったりする活動があるといいですね。

指導の検討を行い…

- ① 同じルーティンで授業を進める。
  - ② 活動の様子をビデオで録画し、活動後に動画を見ながら振り返る(楽しい、もったいない、悲しい等)
  - ③ 友達と協力して取り組む活動を意図的に取り入れる。
- この三つの活動を自立活動で取り入れることにしました。

指導を行った結果…

- 🌀 自立活動の時間は落ち着いて授業に参加することができるようになってきた。
- 🌀 動画を見て、活動の様子を振り返り、動画の様子と気持ちとの意味付けを行うことで、「楽しかった」を適切に伝えることができるようになってきた。
- 🌀 友達と協力が必要な活動では、自分がペアを組みたい友達以外でも、受け入れることができるようになってきた。

## わかす小学部での研究

わかす小学部では、学部内で4グループに分かれて、研究を行いました。月に1回集まり、グループの中で1名の児童の自立活動に関する指導上の課題を取り上げ、指導目標や指導内容を検討し、指導実践を行いました。2学期には公開授業も実施しました。今回はその中から、指導の検討をした感想をご紹介します。



授業の動画を複数の先生と見ることで自分では気付けない多くの助言をもらえました。研究会を複数回重ねる度に、指導目標、指導内容の立案など自分の自信にもなりました。



指導目標、指導内容を考える中で、要となる課題間の関連を複数回検討することで、中心課題の必要な内容を整理することができました。しっかりと整理できたことで、具体的な指導内容が、より目標にせまるものになったように思います。



学習指導要領に示されている各項目を確認し、項目の選定を行うことで指導内容の再検討ができました。指導内容を考えていく中で、いろいろな先生の意見を聞くことができたのは良い経験になりました。また、複数の目で見えて考えることが自立活動の指導ために本当に良いことと感じました。

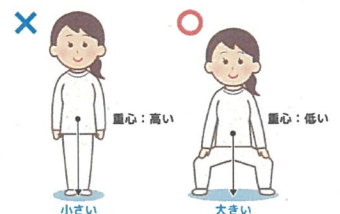
## Topics

佐世保特別支援学校では教師の知見を深めるために年間に8回以上の自主勉強会を開催しています。その中でも教師の困りごとに腰痛があります。腰痛を起こさせない、安全に児童・生徒を移乗ができる研修を開催したのでポイントを紹介します。

## 《移乗動作をするときのポイント》



- ① 安全・安心・リスク⇒まずは、子どもの安全、介助者の安全を考える。安心できるような方法とリスクも考える
- ② 楽な方法とは?⇒介助者が楽に移乗できると、子どもも楽である
- ③ 支持基底面(体重を支える床面積)を意識する⇒動きやすい環境を作る
- ④ 重心を低くする⇒お辞儀などの体の軌跡を考えながら動く
- ⑤ 自分の体を子どもたちに近づける⇒安心してもらいながら動きやすい状況を作る
- ⑥ 体をねじらない⇒腰痛予防
- ⑦ てこの原理(支点、力点、作用点)を使う⇒小さい力で動かす
- ⑧ 大きな筋肉(広背筋、臀筋、大腿四頭筋)を使う意識をする⇒筋肉に負担がかからない
- ⑨ 押すよりも引く考え方⇒引く方が足のステップも使える
- ⑩ 水平移動をする⇒持ち上げない、ベッド・車椅子の高さに合わせる



## ここでちょっとおさらい・・・「自立活動」って？

少し難しい話になりますが・・・

自立活動は、「個々の児童又は生徒が自立を目指し、障害による学習上又は生活上の困難を主体的に改善・克服するために必要な知識、技能、態度及び習慣を養い、心身の調和的発達の基盤を培う」（学習指導要領）というねらいのもとに、設けられています。

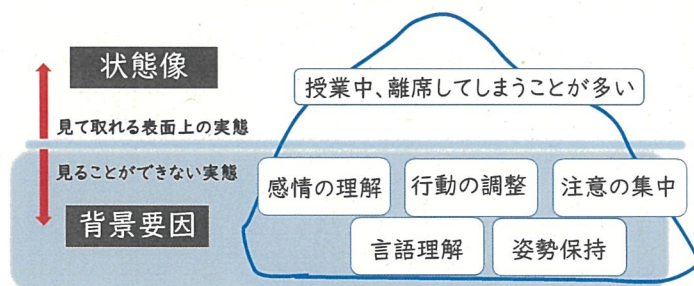
例えば、「授業中離席をしてしまうことが多い」という学習上の困難があったとします。それに対して、「席に座りましょう」という直接的な指導だけでは、根本的な課題は解決されません。見て取れる表面上の様子だけでなく、その背景となる要因が何なのかを探り、解決していく必要があります。この場合は、「感情の理解」や「行動の調整」に課題があり、自分がしたいことがあると順番を待つことが難しい、「注意の集中」「言語理解」の課題、座っていると姿勢が崩れる「姿勢保持」の課題など、一つの表面上の実態からいくつもの背景要因が考えられます。

## 学習上または生活上の困難



授業中、離席してしまうことが多い・・・

## 背景要因を考える



背景要因を考えていく上で大切なのが、自立活動の内容の6区分である「健康の保持」「心理的な安定」「人間関係の形成」「環境の把握」「身体の動き」「コミュニケーション」です。この6区分で課題を整理し、中心となる課題を解決するための指導を行っていきます。

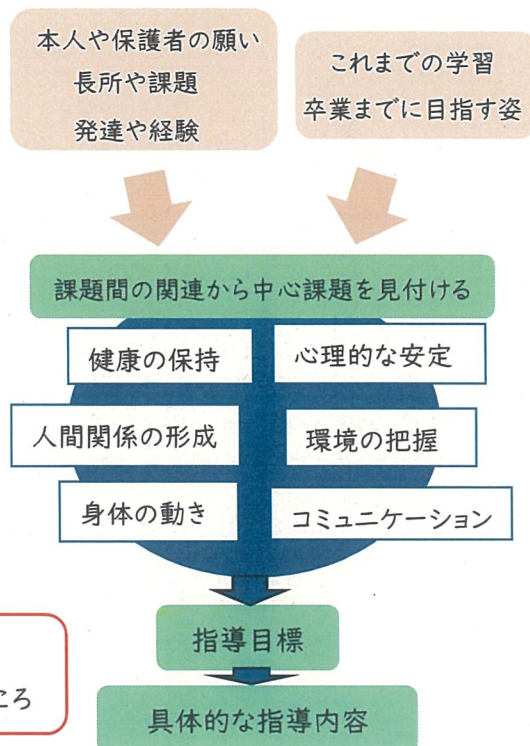
さらに、その中心課題を考える際は、児童生徒の実態や、「将来こうなりたい」という本人や保護者の願い、これまでの学習等を踏まえて選定し、自立活動の6区分の学習内容を関連させながら目標を立て、指導内容を決めていきます。そのため、自立活動の指導を行うに当たっては、実態把握から目標設定までの手続きをていねいに行っています。

## あたご小学部、わかくす小学部の取組

学習指導要領に示されている目標や指導内容を計画するおおまかな手順です。たくさんの手順がある中で、今年度は中心課題と指導内容に重点をおいて検討しました。

- ① 実態把握（6区分で整理）
- ② たくさんの課題から1年で取り組む課題をしぼる
- ③ 課題間の関連から中心の課題を見付ける
- ④ 仮説を立てる（1年でこんな姿を目指す）
- ⑤ 目標を立てる
- ⑥ 6区分の中の項目を選び、関連させて具体的な指導内容を決める

今年度  
主に取り組んだところ



# わかす小学部の自立活動の取組

今年度最後の自立活動だよりは、わかす小学部の取組です。一人一人の目標に向かって1年間がんばりました！



周りの環境を把握しながら体を動かす学習



階段の高さを把握しながら下ったよ。



相手に関わる方向に気付いて注意を向ける学習



教師が呼び掛けた方に顔を向けることができました。

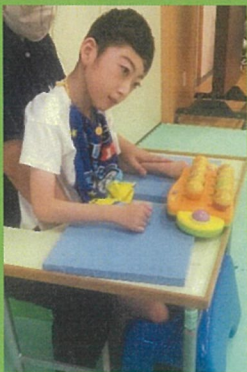
手すりを握ってまっすぐ立ちました。



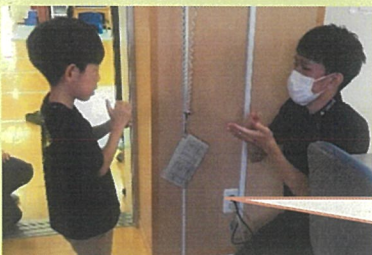
膝と腰の援助で立っています。



座位や立位などの姿勢を保持したり、手元に注目したりする学習



適度な力で座ることができました。



担任以外にも、大きな声で自分の気持ちや伝えたいことを伝える学習

はっきりと詳しく話すことができました。



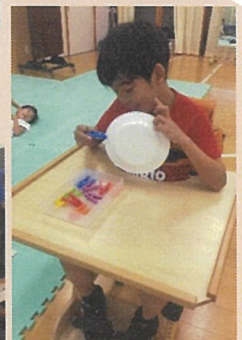
自分の身体の動きに気付いて調整したり工夫したりする学習



片足で踏みしめて、もう片足を大きく振り出す学習



壁を使って片膝立ちから立ち上がる学習



手で体を支えたり、両手を協調させながら動かしたりする学習

