



自立活動の指導について

特別支援学校における自立活動は、児童生徒が学習や生活の基盤となる力を身に付けるための中心的な領域として位置付けられています。一人一人の実態に応じた指導を計画的に行い、学校生活全体を通して行われています。今回は中学生の自立活動の取組を紹介します。

自立活動とは （特別支援学校学習指導要領より）

【目標】

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、もって心身の調和的発達の基盤を培う。

【内容】

1. 健康の保持
2. 心理的な安定
3. 人間関係の形成
4. 環境の把握
5. 身体の動き
6. コミュニケーション

中学生Aさんの事例

<Aさんについて>

人と関わることが大好きで、周囲を楽しませようとしますが、時に注意を受け入れられず、否定的な発言をしたり、その場から離れようとしたりすることがあります。

Aさんが否定的な発言をしたり、その場から離れようとする場面を見てみると、「初めてのことに不安がある」「楽しみなことがあり気持ちが高ぶっている」「状況を自分なりの考えで判断してしまう」「絵を描くことや文字を書くことに苦手意識があり、自信がない」などの実態が考えられました。

そこで、自立活動の指導目標を次のように考えました。

<自立活動の指導目標>

教師と一緒に状況を整理したり、自分の思いを伝えたりして気持ちを切り替え、様々な活動に取り組む。

指導に当たっては、少しでも安心して活動できるように見通しをもたせたり、視覚的に示しながら状況を教師と一緒に整理したりするとともに、苦手意識のある活動ではAさんの得意な活動を組み合わせるなどして、Aさんが「認められる」経験を積むことができるようにしました。

<具体的な指導例>

① 気持ちを切り替えるための支援

・怒りが収まらないときは、教師と一緒に状況を紙に書いて整理する時間を設けた。

→周りの状況や自分の行動を文字や図にして視覚的に示すことで、状況を正しく理解し、気持ちを切り替えて活動に戻った。今後、文字や図に示したカードを活用しながら、一人で気持ちを切り替えられるよう支援の継続をしていく。

・注意を受け入れられず、自分の意思とは反対のことを言ったり、不満が表情に表れたりしているときは、活動に参加せずに一人で考える時間を設け、クールダウンの時間を設けた。

→気持ちの高ぶりを押さえるために、一人で考える時間には教師との会話は控えて見守ることで、気持ちが落ち着き、注意されたことを受け入れて活動に戻った。

②認められるような支援

- ・苦手な美術の授業では、導入でAさんの好きなクイズの時間を設けた。また、絵画の技法について、実演と合わせて、映像を繰り返し提示し、技法の手順を具体的に示すようにした。
→導入を楽しみに授業に参加するようになった。また、視覚的に分かりやすく示したことでやること
が分かり、自分から取り組んだり、作品を進んで教師に見せたりする姿が見られた。認められることで
自信をもち、意欲的に活動に参加するようになった。また、他の学習場面でも発表する機会を設け、さ
らに自信につなげていく。
- ・話し合い活動で、リーダーの役割ができるように少人数のグループを設定した。
見通しがもてるように最初は教師が話し合いをリードした。
→自分の思いどおりに進めようとすることはあるが、友達に意見を順番に聞く
ことを覚え、話し合いを進めるようになった。繰り返しの活動がある単元で
は、一度経験したことについては自信をもち、自分からリーダーの役割に
立候補することもあった。友達との関わり方がうまくなってきたことで、
相手の思いを気遣いながら発言できるようになってきた。

特別支援学校 自立活動ガイド

令和2年3月
秋田県教育庁特別支援教育課

こちらも参考にしてください。
(令和2年3月秋田県教育庁
特別支援教育課発行)

おすすめ図書の紹介

書籍名

「かんしゃくや感情爆発を繰り返す子への認知行動療法」

発行 2025.9

著者 松浦直己

発行所 中央法規

本書のキーワードは、「かんしゃく」「感情爆発」「セルフコントロール」「社会的コントロール」「社会的絆理論」「認知行動療法」「教育的枠組み」「教育環境の構造化」などです。(※)これらのキーワードについて、ケースを挙げて先生と生徒の会話例や、具体的な手立てが分かりやすく解説されています。理論と実践が詳しく書かれており、イラストや図が多く使われているため、読みやすい内容になっています。「うまくいかないのはなぜ」という視点や、学校の支援体制はどうしたらよいのかについても参考になります。(※)本書より引用抜粋

書籍名

「特別支援教育をサポートする

自立活動 トレーニング&事例集」

発行 2024.3

監修者 山田 充

発行所 ナツメ社

自立活動の指導実践例がたくさん掲載されている書籍です。5～10分の短い時間での指導内容が載っているため、教科の授業の導入にも取り入れやすい内容になっています。理論編では自立活動の基礎知識としてアセスメントの重要性、事例集では自立活動の支援の流れについて書かれており、参考になる内容です。

秋田県立支援学校天王みどり学園

TEL：018-870-4611 FAX：018-870-4612 E-mail：midori-s@akita-pref.ed.jp

教頭：島津憲司 教育専門監：菅原吉伸 支援部主任：遠藤美和子

特別支援教育地域センター(男鹿市立船川第一小学校内)：月・水・木

TEL：0185-24-3231 FAX：0185-24-3232

特別支援教育アドバイザー：小松美幸

