

# 令和7年度校内研究（生活の安定グループ）

グループテーマ「生活の安定につなげる行動の枠組み作りとルーティンの設定」

## I 研究背景・目的

本研究は、自立活動の視点から「生活の安定」を基盤に、学習場面への主体的参加と他者との適切な関係形成を促す支援の在り方を、対象生徒を一人取り上げ、検討するものである。令和6年度は「生活行動の安定化」に焦点を当て、令和7年度には「他者との関係性の構築」へと視点を広げていく計画とした。

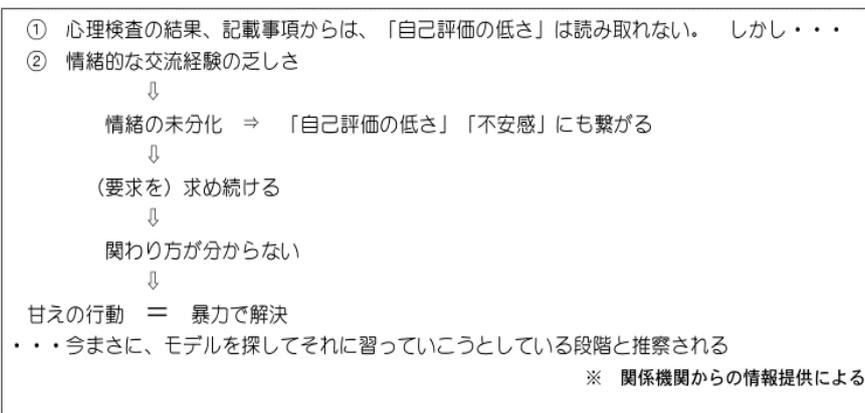
## II 対象生徒の概要

対象は高等部2年の生徒で、情緒および社会性の領域で配慮を要する。重複障がい学級（知的代替）に在籍し、学習意欲は高い一方、感情調整と対人距離の調整に課題がみられる。心理検査の結果を見るに知的発達レベルはボーダー上にある。生育歴としては、家庭環境・乳児期からの施設での養育・長期入院歴等が指導・支援を検討する上で重要な要素である。

## III 情報収集と実態把握

### (1) 病弱の観点からの情報

心理検査の結果からは、客観的に自己評価の低さは読み取りにくい、情緒的交流経験の乏しさに起因する情緒の未分化が示唆される。そのことが不安感や対人関係の困難につながり、甘えの行動が不適切な表出（暴力等）へ転化するリスクが指摘された。（右図参照）



### (2) 自立活動の6区分に基づく実態

区分名	項目	生徒の状態
健康の保持	④障害の特性の理解と生活環境の調整	兄弟が多い中で、なぜ自分だけが暴力的なのか、疑問を感じている段階。
心理的な安定	①情緒の安定 ③障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服する意欲	不穏に陥るときもあるが、自分なりの目標やルールに沿って頑張ろうとしている。突然の暴力的な行動。校地外への飛び出し等。
人間関係の形成	①他者とのかかわりの基礎 ③自己の理解と行動の調整	他者（年齢問わず）との距離感が適切でない。
環境の把握	②感覚や認知の特性についての理解 ③感覚の補助及び代行手段の活用 ④感覚を総合的に活用した周囲の状況についてと状況に応じた行動	聴覚に過敏性が認められる。また強すぎる刺激や突然の刺激に対して感情の起伏が見られ、対応が困難になる。活動への過度な集中により、場面の切り替えが困難になる。
身体の動き	⑤作業に必要な動作と円滑な遂行	作業時間いっぱい頑張ることができる。細かな作業は平均よりやや苦手。
コミュニケーション	④コミュニケーション手段の選択と活用 ⑤状況に応じたコミュニケーション	やや稚拙ではあるが、状況に応じた会話は可能。しかし、他者との適切な距離感には課題がある。

上表の通り、各区分における強みと課題が明らかとなった。特に聴覚過敏や過度な集中による場面転換の困難、年齢を問わず対人距離が近すぎる傾向が観察された。

### (3) Co-MaMe の観点からの実態と分析

#### ① 課題

- 1) 気分の変動 (気分の浮き沈みがある)  
⇒ 交友関係で躓きがあると、不穏にあることがある。
- 2) 他者への相談 (困った時に相談できない)  
⇒ 困っていることを言葉で整理・表現できず、「なんかイライラする」という表現にとどまる。
- 3) 経験 (生活経験が低い)  
⇒ 小学校高学年からの概ね4年にわたる児童精神科への入院がある。
- 4) 感覚過敏 (匂いに敏感、大きな声が嫌)  
⇒ 基本的には静かな環境を好み、騒々しい環境であるとそれもまたストレスの要因となる。(本人自覚あり)
- 5) 病気の理解 (自分自身の病状を理解していない)  
⇒ なぜ家族の中で自分だけが (入所施設の措置変更が必要なほど) 暴力的なのか、疑問に感じ始めている。

#### ② 支援・配慮等

- 1) 友人との適切な距離感を学習できるようにする。
- 2) 「イライラする」段階で職員に相談し、一緒に記述するなどして気持ちを整理できるようにする。
- 3) 言動で「間違っていること」、「正しいこと」は、それぞれわかりやすく評価して伝える。
- 4) 静かに落ち着いて過ごせるよう、気分が高揚しているときは言葉の間合いや距離感に十分留意して、落ち着いた態度で接するようにする。
- 5) 障がいの告知と平行して、自分がどんな特徴があり、どんなことに気をつけて生活しなければならないのか、なぜ薬が必要なのか等一緒に考えて受け入れられるようにする。

## IV 指導仮説

前述の三つの観点による情報から、病気の理解を含む自己と他者の理解、他者への相談、感情の波への対処法に主眼をおき、下記の指導仮説をたて、本研究を進めることとした。

- ①適切な目標やルールを確認することにより、安定した行動様式を獲得できるのではないかな。
- ②バウンダリーの視点に立った振り返りをする事により、対人関係における適切な距離を学習できるのではないかな。

## V 指導目標

- ①気持ちの高ぶりが予想される場合、**頓服薬の服用**を申し出ることができる。
- ②振り返りシートや連絡ノートを活用し、**主体的に行動を振り返る**ことができる。
- ④他者に対する過度な依存や過剰な気遣いを避け、**健全なコミュニケーション**を築くことができる。

生徒本人が立てた目標も、指導目標とリンクするように導きました

学習面

分からない事があったら先生に聞く

生活面

やるべき事をちゃんとやる

**個人目標**



## VI 実践内容

### (1) 頓服カードの提示と活用

#### ① 具体的な実践内容

いつ	どのような場面で	何をするか
10月のグループ研究会 で必要性を確認。	対象生徒が落ち着いてるときで、 なおかつ不穏になってから時間を あまりあけないタイミングで。	頓服カードの提示と活用を静かに提示、 説明する。自己管理の促進と自律。 「頓服を飲んだ方が良いと自分で考え たときには、側にいる先生にこのカー ドを見せてください。」  ※ 下図参照

#### ② 実践時期

10月～

### 頓服カード



これをラミネートして渡しました  
今も大切に筆箱に入ってます。

#### (2) 振り返りシートと連絡ノートの活用

学年全体での終末の振り返りにバウンダリーの視点を導入。日々の連絡ノートでは、気持ちや困り感の言語化と担任との相互理解を促進した。

<具体的な実践内容>

どのような場面で	何をするか
<振り返りシート> 2学年全体の「帰りの会」 の際に、全員で。	バウンダリーの視点にたった振り返りシートを準備し、帰りの会で2学年全生徒が、一人一人その日の学校生活を振り返る。自己理解と対人関係の改善。 ※ 下図参照
<連絡ノート> 日々、対象生徒と担任との 間で。(担当Dr. より提案)	対象生徒が自分の気持ちや困っていること等を記述。これを担任との間でやりとりする。言語化能力と感情整理を高める。 ※ 次頁参照

## 振り返りシート

12月 2日(火) 今日のふりかえり

今日の気分は? (○で囲んでね)	<input checked="" type="radio"/> たのしい <input type="radio"/> ふつう <input type="radio"/> かなしい <input checked="" type="radio"/> いろいろ <input checked="" type="radio"/> つかれた             その他: <u>もやもや</u>
自分のバウンダリーを守れたかな? (出来たらチェックを入れよう)	<input type="checkbox"/> いやなことを「いや」と言えた? <input checked="" type="checkbox"/> だれかに「やめてほしい」と言えた? <input checked="" type="checkbox"/> 自分の気持ちを大事にできた?
相手のバウンダリーを守れたかな? (出来たらチェックを入れよう)	<input checked="" type="checkbox"/> 相手がいやがっていることに気づけた? <input checked="" type="checkbox"/> 相手の気持ちを考えて行動できた?
明日はどうしたい?	自分の気持ちをもっと大事にするには? <u>気持ちをちゃんと伝える</u> 相手の気持ちをもっと考えるには? <u>自分が嫌と思うことは相手にひい!</u>
先生へのメッセージ (なんでも OK!)	<u>お礼の言葉を書くといいかな?</u>

バウンダリーとは・・・?

**「自分と他人の間にある心の境界線」**

分かりやすく言うと...  
 ・やってほしくないこと・言われたくないことを線引きすること  
 ・自分の時間・気持ち・価値観を守るためのルール  
 ・相手との健全な距離感をつくるもの

## 連絡ノート

日付	学校から	美花さんから
9/12	今日の午前中は2か4か お話しできず、すみませんで 来週までお話しします。 よい連休です!	今日はけっこう学校でイライラ することが多くて少し疲れてしま いました。早めに学園に戻って職員に 今日あったできごとを話したら少し スッキリしました。でもまた今日めたいな ことかおまはいか不安です。
9/16	数学と作業学習のころも みんな改善したいと思って おりました…。一緒に最善の 策を考えたことです	今日の作業学習の時、他の 子がふざけてうるさくて少しイ ライラしいやな気持ちにも なりました。

## そのほか こんな取り組みも・・・

高等部職員の皆様へ  
～校内研究『生活の安定グループ』より、ご協力をお願い～

『生活の安定グループ』では、事例対象生徒を、Mさんに定めて取り組んでおります。そこで、Mさんとの関わり方や、支援の方針について、以下の項目を情報共有し、同じスタンスで関わっていきたく考えました。ご協力をお願いいたします。

なお、効果のほどは年度末の校内研究のまとめで還元できればと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

- ① 褒めるときは抑え気味に。  
(あまりテンションを上げすぎない程度に)
- ② 学習環境は、静かに集中できるように意識する。  
(教室内の雰囲気、言語環境、学習内容・・・等々)

以上のたった2点です！ 簡単でしょ！ よろしくお願  
いします！

### 「情報共有カード」

これを使って学部  
内で対応の仕方を  
共有しました

**環境  
調整**

この「情報共有カード」  
を試みた背景として  
は、次の二つのエピソ  
ードがあり、これを受け  
て作成し共有を試み  
たものである。

### ある日のMさんの行動①

- ・不穏になり、うろろうろし始める・・・  
(集会活動に参加できず)
- ・校舎外へ無断で出る
- ・雪玉を作って投げる
- ・職員玄関の傘を一本一本広げて散らかす
- ・担任を叩く・・・etc

「テンション上がって、  
どうしたら良いか分からなくなっ  
た・・・」

## ある日のMさんの行動② とその後のやりとり

- ・2月に入って、授業中の飛び出しや、暴力的な言動が続いた。
- ・早退が3日ほど続く。。。
- ・登校直後に自ら担任に相談を・・・
- ・「学校が楽しすぎて、テンションが上がってしまい、周りの人に迷惑をかけている・・・。だから、学校に来ない方が良いのかなぁ・・・」
- ・「もう失敗はしたくない・・・」
- ・服薬判断はとても良い判断と評価を伝える。
- ・收拾がつかなくなる前に、判断・対処できれば良いよね。
- ・「別室でのクールダウンも良いかも・・・」

### (3) 別室カードの導入

クールダウンを必要とする場面で、別室利用の希望を自発的に伝達する手段を用意し、環境調整とセルフレギュレーションの両立を図った。

# 別室カード

年組(or 学習室)で1人で勉強してきます。



おもて

うら

### 別室を利用する時の確認

- (1)時間は50分の1回だけとする。
- (2)机でワーク等を使って勉強しながらクールダウンする。
- (3)見守りの職員は廊下にいる。
- (4)体調が戻ったら、授業に戻る。



## VII 実践の状況について

### (1) 実践前

- ・不穏時に促されても頓服薬を服用することは少なかった。
- ・他者との距離感が近すぎる。
- ・自分の気持ちや意見を伝えられない。
- ・他者とのかかわりが処理できずストレスを抱え、不穏に陥る。

### (2) 実践中

- ・「頓服カード」を説明して手渡すと、素直に受け入れて大切に保管。活用することは少なかったが、頓服薬の必要性は認識できた様子が見受けられた。
- ・「振り返りシート」「連絡ノート」とともに、当初は意欲的に取り組んでいた。
- ・「振り返りシート」は依然意欲的だが、毎日提出していた「連絡ノート」は提出しない日も散見されてきた。一方では自分の気持ちを短いながらも適切に記述することも多くなってきた。

## VIII 実践の成果と課題

- (1) 「頓服カード」の導入により、必要時に服薬を言語で申し出る行動が形成された。
- (2) 「振り返りシート」と「連絡ノート」により、行動の振り返りと気持ちの表現が徐々に安定し、対人距離の調整に改善がみられた。具体的には、友だちの行動に引きずられることが大幅に減少した。一方で、集団活動時の情動調整や継続性の確保には引き続き課題が残り、状況に応じた支援の微調整が必要である。

## IX 考察

実行機能に関わる見通し・切り替え・振り返りの各要素を支援に組み込むことで、参加の安定化と対人関係形成の質的向上が図られた。支援の一般化・転移には、場面間の一貫性、段階的フェージング、教職員間の共通理解が重要であることがあきらかになった。

## X 課題

- (1) セルフモニタリングの自動化と行動選択の自律化
- (2) 表情・態度からの他者感情の適切な読み取り
- (3) 環境調整と本人の柔軟な対処のバランス設計

## VI まとめ

本実践は、「生活の安定」を基盤に、学習参加と対人関係に資する技能（情動調整、実行機能の調整、適切な自己表現）の形成に有効であった。

本事例生徒に関して、次年度は他者との関係性に焦点化した学習場面をさらに設計し、地域への移行の可能性をさらに高めていきたい。

