

高等部第*年自立活動学習指導案

日時:令和5年**月**日(**)**:**~**:**

場所:高等部 *年*組 教室

指導者:篠崎 雅己

1 題材名 「互いを大切にする言葉」～自分も相手もさわやかな表現を考えよう～

2 題材について

(1) 対象となる生徒の実態

対象生徒は、知的障害を有した高等部*年生の男子であり、作業コースに在籍している。コースが目指す生きる力として、「思いを伝え、受け止めながら社会で求められる基礎的な力を身に付ける」ことを目標に、日々、「人と関わる力」や、「思いを言葉や文字にして発信する力」、「気持ちや意見を受け止める力」などの向上を目指して学習を行っている。得意なことの一つは、身体を動かすことである。流行曲に合わせてたり、歌ったりしながら手足を動かしてダンスをすることができる。2学期に入ってから、〇〇フェスティバルのフィナーレで踊るダンスを、大好きな「ツバメ」の曲にのって楽しそうに練習している姿がみられる。また、朝のトレーニングや体育では、いつも積極的に活動に参加したり、ゴールまで全力で走ったりすることができる。

日常生活については、日々繰り返されていることについて自分から見通しをもって主体的に取り組むことができる。また、掃除や係の活動が終わったり、他の教室に行ったりする際に、「終わりました。」や、「〇〇へ行ってきます。」などと忘れずに報告することができる。その一方で、「〇〇さん、〇〇をいくつもらってきてください。」などと指名して指示したことは納得して取り組むことができるが、「〇〇を手伝ってくれる人はいますか?」や、「〇〇さんと一緒にやってくれる人?」などの問いかけには、黙ってしまい進んで手を挙げるのが難しい。

学習面では、活動の始まりと終わりの見通しをもつことができれば、50分程度集中して取り組むことができる。間違ってしまったことも、「間違えちゃった。」と言葉にして素直に受け入れ、やり直すことができるようになってきた。しかし、初めての課題や質問などに消極的で、興味関心がもてなかったり、気になった事柄の切り替えが難しかったりすると、独り言をいつまでも繰り返したり、横や後ろを向いたりしてしまう一面がある。

情緒面では、自信がないことややりたくない活動などで不安な気持ちになると、身体の痛みや保健室に行きたいことを言葉で訴えることが多い。保健室で話を聞いてもらったり、ばんそうこうを貼ったりしてもらおうと気持ちを切り替えて戻ることや、好きな活動になると、保健室に行かなくても「もう治った!」と伝えて活動することもある。

コミュニケーション面では、自分の思いが先走ってしまい相手に伝わりにくい話し方になることもあるが、深呼吸をしたり、落ち着くよう言葉かけをしたりすると、状況を把握して適切な話し方をするすることができる。また、休日の学園での出来事を教師に話したり、自分から友達に「ねえ～じゃんけんしない?」などと話しかけ、一緒にじゃんけんをして楽しく遊んで関わったりすることができる。その反面、友達と話し合っゲームを決める時に、自分の気持ちや思いを一方向的に話し、得意な活動(カルタ)を優先して話を進めてしまうという現状がある。

(2) 題材設定の理由

対象生徒は、過去の失敗経験等により、自信がないことや苦手なことで不安があると、「失敗しちゃうから。」と消極的になり、その場から離れようとしてしまう。また、相手がどんな気持ちになるかを考えずに、そのまま思ったことを発言してしまい、関わり方を失敗してしまったりする姿がみられる。そして、経験が少ないことや課題に取り組んでも達成できなかった経験などから、自分に肯定的な感情をもつことが難しく自己肯定感が低い。そこで、「失敗してしまうかもしれない。」などの気持ちから逃げるのではなく、困難を克服できるための事前の対応策を身に付けられるようにしたいと考える。そして、成功体験を積むことで自信をもてるようにしたり、友達と表現方法についてロールプレイしたりしながら、より良い表現方法を身に付けることができるようにしたい。高校生にとって、互いを大切にしながら、自分の思いや考えを適切に伝えるということは、社会的なスキルを高め、自己実現と社会的自立を図っていく上で大切であると考え、この題材を設定した。

本題材では、特別支援学校学習指導要領自立活動の6区分27項目のうち、「2心理的な安定(2)状況の理解と変化への対応に関すること(3)障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服する意欲に関すること」、「3人間関係の形成(1)他者とのかかわりの基礎に関すること(2)他者の意図や感情の理解に関すること(3)自己の理解と行動の調整に関すること」、「4環境の把握(2)感覚や認知の特性についての理解と対応に関すること(4)感覚を総合的に活用した周囲の状況についての把握と状況に応じた行動に関すること」、「6コミュニケーション(1)コミュニケーションの基礎的能力に関すること(2)言語の受容と表出に関すること(5)状況に応じたコミュニケーションに関すること」を踏まえ、「6コミュニケーション」に重点をおき、自他尊重

を考えたアサーション・トレーニングの手法での表現の仕方を用いてロールプレイする場面を設定する。そのような体験を基に、どんな言葉で表現して伝えるといいか知り、不安を解消できるようにしたり、相手の気持ちを考えて自分の気持ちも主張できるようにしたりして、ストレスをためずに、互いがさわやかな気持ちの対人関係をつくれるようにしたいと考える。

(3) 指導目標とリストアップされた項目及び具体的な指導内容

長期目標	苦手意識を減らし、安心して落ち着いて様々な学習に取り組むことができる。
短期目標	<ul style="list-style-type: none"> ・友達と進行役を話し合っ決めて、友達の指示や動きをよく見聞きしたり、友達に動きを伝えたりしながら、ストレッチ体操や深呼吸を行うことができる。 <2-(1)(2)、3-(1)(2)(3)、4-(2)(4)、6-(1)(2)(5)> ・提示された困った場面に対し、自分でできることや、お願いすることを考え、「作戦シート」に書くことができる。 <2-(1)(2)、3-(1)(2)(3)、4-(2)(3)、6-(1)(2)(5)> ・アサーション・トレーニングの問題文について、友達と意見交換したり、相手の気持ちを考えたアサーティブな言葉や行動で、ロールプレイしたりすることができる。 <2-(1)(2)、3-(1)(2)(3)、4-(2)(4)、5-(4)、6-(1)(2)(5)>

項目 リスト アップ	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
	(1) 生活のリズムや生活習慣の形成 (4) 障害の特性の理解と生活環境の調整 (5) 健康状態の維持・改善	(1) 情緒の安定 (2) 状況の理解と変化への対応 (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	(1) 他者とのかわりの基礎 (2) 他者の意図や感情の理解 (3) 自己の理解と行動の調整 (4) 集団への参加の基礎	(1) 保有する感覚の活用 (2) 感覚や認知の特性についての理解と対応 (4) 感覚を総合的に活用した状況の把握と状況に応じた行動	(1) 姿勢と運動・動作の基本的技能	(1) コミュニケーションの基礎的能力 (2) 言語の受容と表出 (3) 言語の掲載と活用 (5) 状況に応じたコミュニケーション

指導内容	<ul style="list-style-type: none"> ・毎時間の始まりの5分間、音楽を聴きながら、ストレッチ体操や深呼吸をして、心と体の緊張をほぐし、気持ちを落ち着けられるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・苦手なことや困ってしまったことについて、「困りごとシート」を用い、どんな場面でどう困ったのかを書いて状況を整理できるようにしたり、それに対して自分でできることや周囲にお願いしたいことを、SSTカードで視覚的に捉えられるようにしたりして、具体策を考えられるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・簡単なルールのあるゲームをしたり、実際に起こりそうな場面のアサーション・トレーニングを友達と一緒に演習したりして、体験的な関わりを通して、友達の気持ちや自分の気持ち、適切な言葉や行動などに気付けるようにする。
------	---	--	---

(4) 指導にあたって

活動の1つ目として、毎時間の始まりには5分間のストレッチ体操を取り入れる。繰り返し同じ活動を行うことで、活動に見通しをもって安心して取り組むことができるようにしたり、緊張をほぐしたりしてリラックスし、次の活動に集中できるようにする。教材の工夫としては、イラスト入りの10個のストレッチ内容や、進行役カードを提示し、動かし方の順番が分かり自信をもって進めたり、事前に誰が進行役になるのかを予想できるようにしたりして不安材料を軽減したい。

2つ目に、アサーション・トレーニングを行う。日常起こり得る場面を問題にして、「いばりやさんの話し方」「めそめそさんの話し方」「さわやかさんの話し方」の3つの話し方を考えて、実際に友達と一緒にロールプレイを行い、「言ってどんな気持ちでしたか」、「言われてどんな気持ちでしたか」など友達と意見交換ができるようにする。そして、3つの表現の違いに気付き、互いを尊重できる表現方法を体験できるようにしたい。

3つ目には、個別学習を行う。タブレット端末を用いて、自分のペースで問題を繰り返し聞きながら、どんな状況場面であるかを落ち着いて考えられるようにする。また、提示された場面に対し、「自分でできること」と、「お願いすること」の両方を作戦シートに記入できるようにすることで、苦手なことでも、「こうすればできる!」という自分の作戦として、自信をもって挑戦できるようにしたい。最後に、記入した内容を一緒に確認して、課題に集中して取り組めたことを称賛したり、達成感を味わって活動を終わりにできるようにしたいと考える。

3 指導計画

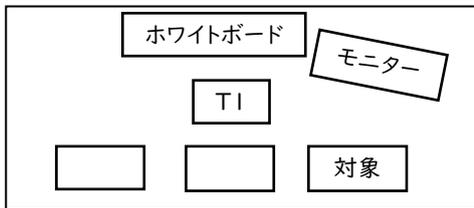
次	時間	ねらい	指導内容
1	5	<ul style="list-style-type: none"> ・互いの表現方法を把握する。 ・アサーションとは、どんなことなのか知る。 ・DESC(デスク)法を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活での実際の会話場面を取り上げ、友達と意見交換して、自分の表現の仕方を振り返る。 ・簡単で分かりやすいアサーションスキルの動画教材を視聴して、気付いたことや感想を伝え合う。 ・具体的な場面を例にして、ワークシートに自分の要求や主張を整理したり、相手の反応を予測して言葉を考えたりする。
2	6 本時は 3/6	<ul style="list-style-type: none"> ・代表的な3つの自己表現の話し方について知る。 ・自分も相手も、さわやかな気持ちになる表現方法を身に付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・教師が3つの話し方を手本に示し、それらが、いばった話し方、めそめそした話し方、さわやかな話し方のどの話し方なのかを考え、意見を伝え合う。 ・提示された場面に対し、3つの話し方を考えて付箋紙に書き、友達と一緒にロールプレイをする。 ・それぞれの言葉を言ったときの気持ちや、言われたときの気持ちを考え、気持ちの線に印を付ける。 ・3つの話し方のうちどの話し方が互いに良かったか、確認する。

4 本時の指導

(1) 目標 活動内容や役割が分かり、見通しをもって課題に取り組み、3つの話し方を考えて言葉や表情で表現したり、互いを大切にしたい表現はどれであったか、友達と意見交換したりすることができる。

(2) 教材・教具 ストレッチ表、BGM、モニター、タブレット端末、タブレット端末用のペン、言葉の評価シート、タイマー、ワークシート、SSTカード、アサーション・トレーニング問題文、3つの表現カード

(3) 展開

形態 時間	主な学習活動・内容	教師の手立て
全 1	<p>1 始めの挨拶をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・号令をかけたり、聞いたりして礼をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「姿勢を正しましょう。」と言葉かけをし、授業の始まりを意識できるようにする。 ・号令をかける生徒は、当日の3人の朝の様子を良く観察して、気持ちが落ち着いている生徒を指名するようにする。 ・3人の席の間隔は、1m以上離したり、対象生徒は中央ではなく右端に配置したりして、落ち着けるようにする。
全 4	<p>2 学習の流れの確認をする。</p> <p>(1) 学習内容を見聞きする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>(学習内容)</p> <ol style="list-style-type: none"> ① リラックスストレッチ(当番:○○) ② 3つの話し方 ③ 個別の課題 ④ 振り返り </div> <p>(2) 目標を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全体目標文を音読する。(代表生徒) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>(全体目標)</p> <p>どんな言葉で伝えたらいいか考え、友達に伝えよう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・個別目標の空欄に、大切な言葉を書く。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>(個別目標)</p> <p>3つの話し方を考えて、友達に伝えたり、どんな気持ちになったか、意見交換をしましょう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・活動の見通しをもつことができるように、ホワイトボードに学習内容を提示し、指し示して順に読み上げる。 ・全体目標は、ホワイトボードに提示し、対象生徒以外の生徒を指名したり、「他の2人は、友達の読み上げを良く聞いてくださいね。」などと伝えたりして、落ち着いて注目できるようにする。 ・代表生徒の音読に合わせて、板書の目標を指し示す。 ・個別目標が書いてあるワークシートを用い、空欄には「3つ」の文字を書き入れられるようにして、意識付けを図る。 ・個別目標の空欄に、「3つ」と書けているか確認したり、書けていたら、「そうですね、3つの話し方を考えて、友達に頑張って伝えてみましょう。」などと言葉かけをしたりして、意欲付けを図る。

- (3) 前時の振り返りをする。
- ・モニターを見る。
 - ・教師の話の聞いたり、答えたりする。

(予想される反応)
教師の話をよく聞いて、前の時間に行ったことを振り返って答えることができる。

全
5

- 3 リラックスストレッチ体操をする。
- ・椅子と机を教室の隅に移動する。
 - ・進行役の友達の言葉を聞いたり、同じリズムで「1、2、3、4・・・」と数えたりして、順番に体操を行う。
 - ・ストレッチ後、30秒間目を閉じて曲を聴く。

(ストレッチ内容: 10のストレッチと瞑想)



全
25

- 4 3つの話し方を演じ合う。
- (1) 問題文を確認する。

きょう 給食のコンテナは今日当番です。
コンテナは今日の当番のともだちが、一人
休んでしまいました。手伝ってほしいとき、
どのようにつたえますか？

- (2) 3つの話し方を考え、友達と演じ合う。

いばった話し方

- ・いばった話し方を考えて、付箋紙に書く。
- ・付箋紙を提出する。
- ・前に出て、いばった話し方で演じる。
- ・友達が書いた付箋紙の言葉を見る。
- ・友達の話し方を聞いて、気持ちの線に印を付ける。
- ・感想を伝え合う。



めそめそした話し方

- ・いばった話し方と同様に、ロールプレイを行う。
- ・友達の話し方を聞いて、気持ちの線に印を付ける。
- ・感想を伝え合う。



さわやかな話し方

- ・2つの話し方と同様に、ロールプレイを行う。
- ・友達の話し方を聞いて、気持ちの線に印を付ける。
- ・感想を伝え合う。



- ・前時の学習をスライドで提示したり、ポイントとなることを問いかけたりしながら振り返られるようにし、本時の学習につなげることができるようにする。
- ・答えられるような問いにしたり、「次は〇〇さんに聞きます。」と伝えてから発問したりすることで、落ち着いて答えられるようにする。

- ・「体操ができる準備をしましょう。」と伝え、椅子や机をどうすればいいか、気付けるようにする。
- ・ストレッチ体操表をホワイトボードに貼り、10個の体操内容や、順番を分かりやすくして見通しをもてるようにする。
- ・進行役カードを提示し、前に出て進行する人が誰であるか、自分で確認したり、納得したりできるようにする。
- ・他の友達を進行役にするすることで、対象生徒は、進行役の友達の言葉やリズムに合わせて、落ち着いた気持ちで身体を動かすことに集中できるようにする。
- ・リラックスしてできるよう、「ゆっくり数えて動かしましょう。」と言葉かけをしたり、「いいですね。その調子です。」などと称賛したりする。
- ・30秒間瞑想する際には、BGMを静かに流し、気持ちを落ち着くことができるようにする。

- ・問題文は、日常起こりそうなことを取り上げ、状況を捉えやすくしたり、伝える言葉を考えたりできるようにする。
- ・問題文だけをモニターに提示し、区切りながらゆっくり読み上げる。
- ・読み上げた問題文と同じものを、タブレット端末に配付し、自分でもう一度読んで場面を確認できるようにしたり、アプリを用いて付箋紙に言葉を書いたりできるようにする。
- ・いばった顔、めそめそ顔、さわやかな顔を書いたカードを発表者用の机の上に置いて、3つの気持ちになって、表現し合うことができるようにする。
- ・友達の話し方を聞いた際、どんな気持ちになったのかを、ワークシートの気持ちの線に印を付けられるようにして、気持ちを確かめられるようにする。
- ・自分が書いた言葉や話し方で伝えた際、どんな気持ちになったのか問いかけることで、気持ちを確かめるようにする。
- ・感想発表の際、「それはどうしてそう思ったの？どう感じたの？」と発問することで、互いの気持ちを深め合って確認できるようにする。
- ・友達が演じるのを見た後、ワークシートの気持ちの線に印を付けるまでは、静かに見守り、自分の気持ちを素直に考えることができるようにする。

3つの話し方を考えて、付箋紙に書く。前に出て「手伝えよ!」や、「ぼく、困っているんだけど・・・」、「〇〇さんは当番じゃないことは分かっているけど、今日だけ手伝ってくれないかな?」などと気持ちを込めて演じたり、気持ちの線に印を付けて感想を伝えたりしている。
<2-(1) (2)、3-(1) (2) (3)、4-(2) (4)、5-(4)、6-(1) (2) (5)>

<p>個 10</p> <p>全 4</p> <p>全 1</p>	<p>(3) 3つの話し方で、互いが良い気持ちになった話し方を考え、答える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>(予想される反応) 3つの気持ちを考えた話し方を考えて、自己表現することができる。</p> </div> <p>5 個別の課題に取り組む。</p> <p>(1) タブレット端末の SST 問題に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イラストをタップして、音声を聞く。 ・場面絵は、どんな状況なのか考え、書く。 ・このままだとどうなるのか考え、書く。 ・どうすればよいのか考え、自分でできることと、他の人にお願いすることを作戦シートに書く。 ・全部記入したら、「終わりました。」と教師に伝える。 <p>(2) ワークシートに書いたことを、教師と一緒に確認する。</p> <p>6 振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の目標を読み直す。 ・3つの評価記号(◎○△)から、選んで自己評価をする。 ・教師に確認してもらう。 <p>7 終わりの挨拶をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・号令を聞いて、姿勢を直し挨拶をする。 	<p>・3つのロールプレイが終わった後、気持ちよく感じたのはどの話し方や聞き方であったのかについて発問し、互いに確認できるようにする。</p> <p>・タブレット端末に、場面を表すイラストカードを提示したり、そのイラストカードをクリックしたりすると、「この場面は、どんな場面ですか?」「このままだと、どうなりますか?」「あなたは、どうしますか?」と音声が出るようにしておき、自分のペースで繰り返し音声を聞きながら、順番に場面を想像して考えられるようにする。</p> <p>・ワークシートには、作戦シートの枠を作成し、自分でできることと、他の人に助けってもらうことを記入できるようにすることで、困ってしまったときの安心材料となって、行動できるようにする。</p> <p>・場面が分かるような SST カードを選んで提示することで、一人で考えて最後まで取り組めるようにする。</p> <p>・記入した作戦内容を確認する際、「これなら、自分でできそうですね。」や、「とてもいい作戦になりましたね。」などと称賛し、頑張ったことを認めることで、自信につながれるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>自分でできることや、お願いすることを考え、作戦シートに書いたり、教師に説明したりしている。 <2-(1)(2)、3-(1)(2)(3)、4-(2)(3)、6-(1)(2)(5)></p> </div> <p>・個別の目標が書いてあるワークシートと同じ用紙に、振り返り項目を載せておき、記号を選んで自己評価できるようにする。</p> <p>・課題達成したことや頑張りについて称賛したり、次時の予定を伝えたりして終わりにする。</p>
---	---	--