

# 自立活動だより

平成29年5月発行  
紀北支援学校自立活動部

今年度第1号の自立活動だよりは、「自立活動」について書きたいと思います。新しく本校に入学された児童生徒や保護者の皆さまには「自立活動」という言葉を聞いて、「自立活動って何??？」と思われる方が多いのではないのでしょうか？少しでもその疑問を解消できればと思います。

## 1 自立活動とは・・・

「自立活動」の「自立」は、「生活面での自立」という意味ではありません。もちろん生活面で自立できることは大切なことですが、自立活動の目的はそうではありません。

「自立活動」とは、障害による学習上、又は生活上の困難を主体的に改善・克服するための指導領域です。簡単に言うと、障害に対応した指導領域と言えます。

子どもが日常生活や学習場面で困っていることを改善・克服するための学習です！！



## 2 「自立活動」の目標（学習指導要領から）

「個々の幼児児童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」ことです。

## 3 自立活動の特色

①実態把握(子どもをよく知ること)からスタートします。

②一人一人に対して指導目標や指導内容を設定します。



③個々の障害による学習場面や日常生活での困難さに焦点を当てています。

④個別指導が基本です。

### 補足説明：

- ①自立活動の取組は実態把握から始まります。子どもに関する様々な情報を収集し、分析して、的確な実態把握をすることが不可欠です。
- ②個別の指導計画という、一人一人の指導目標や指導内容、指導方法を具体的に示したものを作成し、それに基づいて指導します。
- ③特別支援学校の教育課程上、重要な位置を占める領域です。
- ④自立活動の時間の指導は個別指導が基本です。ただし、集団で行うことが目標を達成する上で効果的な場合は、集団で指導を行うこともあります。

## 4 「自立活動」の内容と指導例

自立活動には6区分26項目の内容があります。ここでは、6つの区分の簡単な説明と指導内容の一例を書いています。

### 1 健康の保持

生命を維持し、日常生活を行うために必要な身体の状態の維持・改善を図ることがねらいです。例えば、睡眠-覚醒のリズムが不規則で、夜に眠れず、朝起きられない児童生徒に対して

- ☞ まずは、家庭や関係機関と連携を図り、日中に眠る原因を探ります。もし昼夜逆転の場合であれば、ご家族にお願いして、朝決まった時間に起こしてもらい、学校や関係機関では、身体を動かす活動や遊びを十分に行って目覚めた状態を維持できるようにします。

## 2 心理的な安定

自分の気持ちや情緒をコントロールして変化する状況に適切に対応するとともに、障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服する意欲の向上を図ることがねらいです。

- ☞ 例えば、自分の思い通りにいかないとパニックになってしまう児童生徒に対して  
☞ まずは、原因を探して、説明し、落ち着ける方法（落ち着ける場所や活動）を探します。嫌な時や思い通りでなかった時に、伝えることができるようになるための支援をします。

## 3 人間関係の形成

自他の理解を深め、対人関係を円滑にし、集団参加の基盤を培うことがねらいです。

- ☞ 例えば、教師と関わりがもてるが、子ども同士ではうまく関わるできない児童生徒に対して  
☞ まずは、教師と安定した関係を作ることを優先し、その後、徐々に教師も子どもも入った複数での活動に移行し、子ども同士がうまく関われるように配慮や支援をします。

## 4 環境の把握

感覚を有効に活用し、空間や時間などの概念を手掛かりとして、周囲の状況を把握したり、環境と自己との関係を理解したりして、的確に判断し、行動できるようにすることがねらいです。

- ☞ 例えば、楽器やスピーカーから流れる音を嫌がる児童生徒に対して  
☞ まずは、苦手な音を知り、どのようにすれば良いか一緒に考えます（その場を離れる、耳栓やイヤーマフをつけるなど）。もし可能であれば、その苦手な音を少しずつ受け入れられるようにしていきます（今からその音が流れるという見通しを持ってもらった上で、小さな音で聞かせるなど）。

## 5 身体の動き

日常生活や作業に必要な基本動作を習得し、生活の中で適切な身体の動きができるようにする 例え、筋緊張が日常生活や作業に必要な基本動作を習得し、生活の中で適切な身体の動きができるようにすることがねらいです。

- ☞ 例え、安定したつかまり立ちはできるが、伝い歩きはできない児童生徒に対して  
☞ まずは、立位から左右に体重を移動させる（片足ずつに体重をかける）介助を行うことで、もう片方の足が振り出せるよう導きます。それを繰り返し行い、興味・関心があるものの所まで移動します。

## 6 コミュニケーション

場や相手に応じて、コミュニケーションを円滑に行うことができるようにすることがねらいです。

- ☞ 例え、文字や言葉は理解しているが、書いたり話したりすることが困難な児童生徒に対して  
☞ まずは、文字や絵カードなどを使って伝えることで、伝わる経験を積み重ねます。子どもに応じて、コミュニケーション機器を活用することもあります。

## 5 紀北支援学校では

自立活動の指導は、教育活動全体を通して行われます。本校では自立活動の時間における指導（以下、時間の指導）を中心とし、各教科などの時間でも、時間の指導と密接に関連付けながら行っています。

また、時間の指導の一つとして専門の担当者による抽出指導もあります。抽出指導は3セッション（§1：健康の保持・身体の動き §2：心理的な安定・環境の把握 §3：人間関係の形成・コミュニケーション）に分けて指導を行っています。詳しくは先にお配りした抽出指導だよりをご覧ください。