

自立活動だより

平成29年12月発行
紀北支援学校自立活動部

今年度の高等部の生徒数は109名（平成29年5月1日現在）で、教育課程としては、通称1ブロック（知的障害学級）と呼ばれている、教育課程Ⅱと教育課程Ⅲ、2ブロック（肢体不自由重複学級）と呼ばれている、教育課程Ⅰと訪問学級があります。

今回の自立活動だよりは、高等部の肢体不自由重複学級と知的障害学級の自立活動の時間における指導（以下、「自立活動の時間」）の一部を紹介します。

知的障害学級

知的障害学級の教育課程Ⅱでは、火曜日と木曜日の4限目を、教育課程Ⅲでは、木曜日の5限目を「自立活動の時間」として設定しています。自立活動の指導は、まず個々の生徒の実態を把握することから開始し、目標を設定し、その改善と克服に向けて行っています。個別での指導が中心ですが、効果的と考えられる場合は集団で指導を行うこともあります。

ここでは、知的障害学級に属していますが、肢体不自由も併せ持っている生徒への「身体の動き」の区分の取組を紹介します。

対象生徒は、左下肢に麻痺があり、アキレス腱の緊張が強いため踵が床に着かず、足部も内側に入るといふ内反尖足位になっていて、安全に活動するためには短下肢装具が必要でした。本生徒はスポーツすること、特にサッカーが大好きで、サッカーに思う存分取り組みたいという思いから、中学部時代に足関節周囲の筋・腱延長術を受けました。現在は短下肢装具は着けているものの、踵は床に着き、足部も内側に入らなくなり、サッカーだけでなく、昼休みに友達とバスケットボールを楽しんでいます。

しかし、内反尖足位が改善したとはいえ、手術で筋肉や腱を伸ばしただけであり、麻痺が完治した訳ではありません。筋緊張が強くなりやすいという筋の性質には変わりはないので、運動を頑張れば頑張る程、左下肢の筋緊張は強くなり、関節可動域が狭くなり、身体を動かしにくくなっていくことが予想されます。

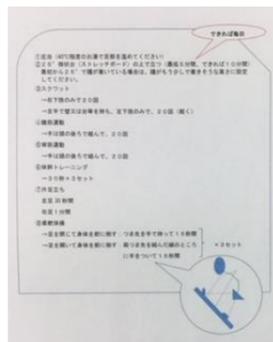
そのため自立活動の時間では、抽出指導（自立活動における）担当者とも連携を取りながら、「左足関節周囲の筋緊張を和らげ関節可動域を維持する」ことを一番の目標に設定し、足浴やストレッチボードを利用した持続的なアキレス腱のストレッチを中心に取り組んでいます。また、その際、高校生という年齢も考慮して自主トレーニング形式で行っています。



足浴



ストレッチボードによるストレッチ



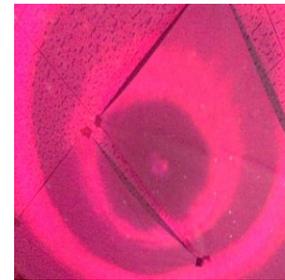
自主トレメニュー表

肢体不自由重複学級

肢体不自由重複学級では、毎日1限目と火曜日7限目、そして水曜日の2、3限目に「自立活動の時間」を設定しています。肢体不自由重複学級でも知的障害学級と同様に、まず個々の生徒の実態を把握することから開始し、目標を設定し、その改善と克服に向け個別での指導を行っています。

肢体不自由重複学級での自立活動といえば、「身体への動き」の区分をイメージされがちですが、今回は、「健康の保持」「心理的な安定」の区分の取組の一つとして、「スヌーズレン」の取組を紹介します。

対象生徒は、健康状態が不安定になりやすく、生活リズムも整い難しく、脊柱側彎症や股関節亜脱臼状態といった身体面の変形等も抱えている生徒です。また、昼夜逆転しやすく、特に夜間に覚醒し、



天井に映った光

テンションが上がりがやすいという実態もあります。夜間にぐっすり眠れないと健康状態に悪影響も出してしまうという心配をしていたところ、訪問リハに来ていたただいている理学療法士さんから落ちつける活動として「スヌーズレン」を勧め



ハブルチューブ

られたことがきっかけで、自立活動の時間に「スヌーズレン」に取り組み始めました（もちろん、身体面への取組も重要な生徒なので、身体に対する取組も行っています）。

光、音、においを中心とした取組を行い、学校では落ち着いて過ごすことができていますが、自宅の夜間の場面への般化にはまだまだ工夫が必要です。

“スヌーズレン (snoezelen) とは”

snuffelen (鼻でクンクン臭いをかぐ) }
doezelen (うとうと居眠りをする) } → snoezelen

上の2つ言葉を掛け合わせた造語で、1970年代にオランダで重い知的障害がある人の余暇活動として始まりました。その後、ヨーロッパを中心にアロマセラピー、タッチングケア、音楽療法等の温かなケアが注目され始めた1980年代、それらを一つにまとめようという動きの中で発展してきました。

スヌーズレンは、「視覚」「聴覚」「触覚」「嗅覚」「味覚」の五感を刺激しながら行われ、五感で周囲の様子を感じ取る要素と、リラックスをする目的が有ります。現在は薄暗い部屋で音や光や触覚などを刺激する道具を用いて様々な感覚から心地よい刺激を受けたり、光や音楽などでリラックスする方法が一般的となっています。本来スヌーズレンは専門の部屋（スヌーズレンルーム）で行い、様々な装置や道具を効果的に配置して行います。

発達障害-自閉症.net (<http://hattatu-jihei.net/>) より