

自立活動だより



紀北支援学校自立活動部

令和7年6月発行

6月2日から本校の自立活動における抽出指導（以降：抽出指導）が開始しています。セッション1・3ともに定員20名ずつで、今年は合計40名を対象に抽出指導をそれぞれ行っていききたいと思います。

今回の6月号の自立活動だよりは、抽出指導での取組内容を各セッションに分けてご紹介していきます。

セッション1

『健康の保持』と『身体の動き』

昨年度の取組として使用していた「メガバルーン」と「コンディショニングボール」を使つての取組を簡単に書いていききたいと思います。

メガバルーンのねらい：

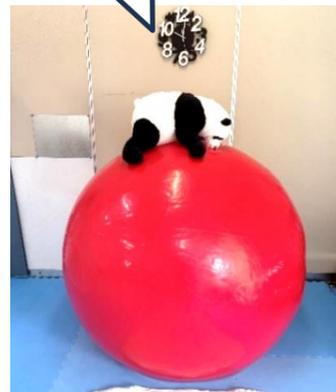
- ・感覚統合やリラクゼーションを促す。

空気の量をある程度抜いた状態で使用。空気を抜いていることによって乗ると身体が沈み込み、触れている部分が包み込まれたような感覚になります。まるでウォーターベッドのような感じです。

取組内容：腹臥位や背臥位で上に乗って身を預けてもらいます。揺らすことで楽しい活動としても使用しています。座位で行い、体幹筋やバランス能力にもアプローチ。

効果：普段緊張が強い児童生徒も軽く揺らしながら行うことで手足の力が抜け、心拍数も落ち着きリラックスした様子が見られました。

自活室の体験会を行っていて、そこでも人気でした。



コンディショニングボールのねらい：

- ・振動を利用し筋膜や筋肉を緩ませられる。
- ・筋膜が緩むことで柔軟性や可動域の改善がみられる。

取組内容：短縮部位や筋の固さがみられるところに行っています。

筋緊張が強い・筋肉の短縮拘縮がある児童生徒に対して少しでも可動域の改善やリラックス効果を期待して取り組んでいます。

筋膜とは筋肉や内蔵機器等を包んでいる膜で、第2の骨格と言われています。

強さは4段階で調整可能。



※強い圧を長時間当て続けると筋肉や筋膜を傷つけてしまう場合があるので気をつけてください。人に行く場合は骨の位置に気をつけ、振動の強さにも注意してあげてください。



効果：徒手と合わせることによって筋が緩み可動域に一時的ではありますが効果が見られました。可動域に問題はないが、ROM-ex. をする際に上肢に力が入っていて他動運動が難しい場合に、胸回り(大胸筋等)や腋窩周辺(前鋸筋等)に振動を当てることによって緊張が緩まり抵抗なく上肢を動かすこともできました。当てることによってリラックス効果が期待でき、「楽になった」と言う声もありました。また、感覚刺激を欲している児童生徒に対しても有効かもしれません。

セッション3

『人間関係の形成』と『コミュニケーション』

セッション3では、伝わり受け止められた実感を重ねることで、伝えたいという思いや自己肯定感が育ち、主体的な言動ややがて思考や行動調整力につながっていくことを願いながら取り組んでいます。

ねらい：

- ・必ず伝わるという実感を積み重ねることで、自信や安心感につなげる。
- ・ことばの想起を促す手段を使いながら、表現を広げ活用できる。

取組内容：抽出の強み（自分のペースで考える時間が確保できる）を活かし、身近な話題について伝えたいことの言葉をアプリから一緒に探しながら聞き取りを行い、思いを言葉でまとめました。

効果：毎回の授業では伝わったという満足した表情が見られていました。イラストを頼りにしつつ、自分の思いを伝えられるようになり、冗談を挟んでくることも（やりとりが主体的）。思いを出せた日はその後の行動がスムーズになったり、家庭ではあきらめずに伝えようとするようになったりしたとのことでした。



4月に、ジャンボタクシーに乗る。4人と運転手さんと。先生は『いってらっしゃい』と見送る。貴志先生は乗りません（←ここが冗談）



コミュニケーションへの意欲を高めるには…

ご家庭で「こんなやりとりしてるわー」と思い当たることはありませんか？言葉での会話以外でも、このようなやりとりで共感関係が育ちます。

- ・ミラリング（子どもの行動をそのままねる）
- ・モニタリング（子どもの音声やことばをそのままねる）
- ・パラレルトーク（子どもの行動や気持ちを言語化）★
- ・セルフ・トーク（大人の行動や気持ちを言語化）
- ・リフレティング（子どもの言い誤りを正しく言い直して聞かせる）
例「ブプーや！」 → 「ほんまや、車やね」と受け止め自然に返す。
- ・エキスパンション（子どものことばを意味的・文法的に広げて返す）★
- ・モデリング（子どもが使うべきことばのモデルを示す）★

（※★が今回の事例で押さえたこと）

【インリアルアプローチ】大人がよりよく反応することを学び、繰り返すことで子どもがコミュニケーションを理解しもっと伝えたいという意欲をもつようにする。自由な遊びや会話場面で取り入れやすい。

抽出指導ではどんなことを行っているのかイメージしてもらえたでしょうか。過去の取組や教材の紹介などもホームページに載せているので是非ご覧ください！また、自活相談も随時受け付けているので、困っていることや気になる児童生徒がいらっしゃいましたら、お気軽に担当者までご相談ください。