

自立活動だより

紀北支援学校自立活動部

令和7年12月発行

12月の自立活動だよりは、中学部の知的障害学級（通称：1ブロック）より3年生、肢体不自由学級（通称：2ブロック）より2年生の自立活動の取り組みについて紹介します。

今年度の中学部は1ブロック59名、2ブロック6名の生徒が在籍しています（令和7年度12月現在）。自立活動の授業形態は、生徒の実態や目標に応じて個別または小集団で行っています。生徒一人ひとりに応じた目標を達成するために、自立活動の内容を関連付けて指導内容を考えて取り組んでいます。

【1ブロックの取り組み】

○中学部3年生 Aさんの事例

☆自立活動の区分とねらい

【心理的な安定】

- ・1日の予定を確認することで見通しを持ち、気持ちを安定させて活動できる。

【人間関係の形成】【コミュニケーション】

- ・語彙力を伸ばし、自分のやりたいことや行きたい場所を伝えられるようになる。

☆活動内容

- ・登校後、見本を見ながら、曜日カードと予定カードを張り替えて日程表を作り、1日の予定を確認する。日程表は教室のホワイトボード上にあり、いつでも確認できるようになっている。



☆経過・成果

昨年度に引き続き、抽出自立活動の時間にコミュニケーションカード（以下、カードと略す）を渡して要求を伝えることに取り組んでいます。カードを活用することで、カードを自ら渡そうとする自発性を引き出しています。言葉のモデルを意識しやすくなり、単語ではなく「ほん、ください」といった2語文で伝えられるようになりました。また、カードを渡すことで相手に伝えた実感が得られやすく、相手を意識しやすくなることにつながり、以前より相手を見て要求を伝えることが増えました。さらに、カード（ブック）を少し離れた場所に置いても、自分から取りに行って伝えられるようになってきました。

教室でも次の活動に移る際に、教師がカードを提示しながら伝えることで、スムーズに次の活動に移れるようになっています。その際、使う頻度が多いカードの場合はカード上の単語を声に出して伝えることもあります。行きたい場所ややりたいことをカードで選択して伝えることにも取り組んでいる中で、選択して伝

えられる場面が見られました。また、どこかに行きたそうにちらっと教師の方を見たAさんに対して、どこへ行きたいのか尋ねると、「給食、行きたい」と声に出して伝えられることもありました。

【2ブロックの取り組み】

○中学部2年生 Bさんの事例

☆自立活動の区分とねらい

【健康の保持】【身体の動き】

- ・毎日の体操に取り組み、現状を維持する。

【心理的な安定】【人間関係の形成】【コミュニケーション】

- ・教師と一緒に気持ちを整理し、伝え、落ち着くことができる。



Bさんの長下肢装具

☆活動内容

- ・下肢を中心にROM-Ex.を行い、股関節、膝関節の可動域を維持する。
- ・背中のストレッチやプレーリーくんを装着する等、前弯・側弯へのアプローチを行う。
- ・コンディショニングボールを使用し、筋膜や筋肉を緩める。
- ・長下肢装具を装着して10分～15分程度ロックをかけて過ごす。

- ・気持ちが落ち着かない時に、教師とのやり取りの中で自分の気持ちを伝え、原因を整理する。気持ちを伝える際の補助手段として感情カードを活用している。



感情カード

☆経過・成果

身体面への取り組みでは、関節の可動域など現在の状態を維持するために体操を継続して行っています。痛みを感じている様子が見られた際には息を吐くことを促すと、深く息を吐いて力を抜くことで落ち着いて取り組むことができています。最近では、痛みを感じやすく苦手意識のある箇所の体操をする際に、自分で気付いて深く息を吐いている様子も見られます。継続して取り組むことで、体操時のハムストリングの硬さが柔らかくなってきており、長下肢装具を装着する際には以前よりスムーズにロックをすることができます。Bさん自身も、力を抜いて協力できたという成功体験が積み重なることで自信がつき、「また装具頑張る」といった前向きな発言も増えています。

コミュニケーション面への取り組みでは、気持ちが落ち着かない時に、教師とのやり取りを通して一緒に今の気持ちやその原因について整理し落ち着く経験を積み重ねることで、自分の不調に気付き適切な方法で相手に伝えることを目標として取り組んでいます。感情カードを活用する前は、教師からの問い合わせに対してBさんがはい・いいえを伝えるといった受け身のやり取りが中心でしたが、感情カードがあることで、今の自分にあてはまる気持ちを選びやすくなり、Bさん発信で気持ちを伝える能動的なやり取りが増えました。その結果、原因も整理しやすくなり、スムーズに自分の思いが伝わったことに対する嬉しそうな表情も見られます。取り組みを始める前と比べて不適切な伝え方が減り、自分の不調に気付けたときには、「カードください」と伝えることもありました。