

【資料】

## 自立活動の意義と指導の進め方

——自立活動における実態把握から目標・内容設定のための支援ツールの活用——

小 田 浩 伸\*

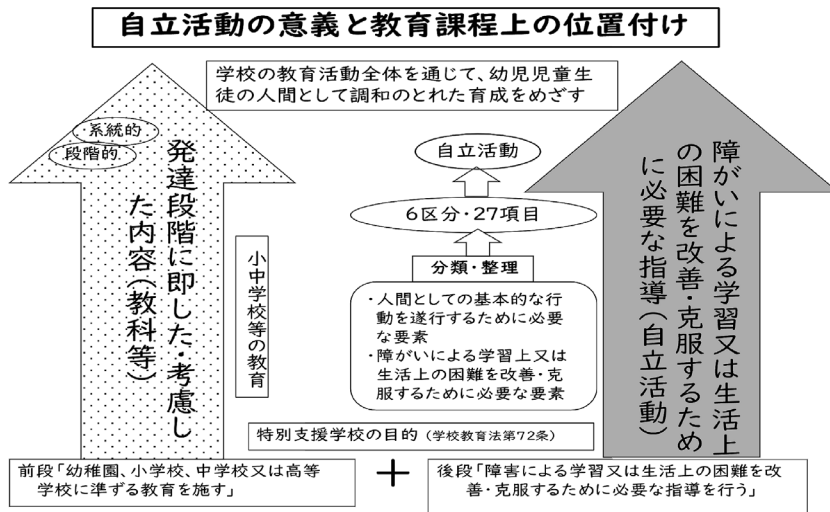
### 1 自立活動の意義と教育課程上の位置付け

自立活動は、個々の障がい等から生じる学習上又は生活上の困難を改善・克服するために必要な指導領域として、従前から特別支援学校の教育課程に位置付けられてきた（図1）。小・中学校等の教育は、児童生徒の生活年齢に即して系統的・段階的に進められていて、その内容は、発達段階等に即して選定・配列されており、それらを順に教育することで人間としての調和のとれた育成を図っている。しかし、障がいのある児童生徒の様々なつまずきや困難は、発達段階を考慮して教育するだけでは十分とは言えない。そこで、発達段階だけではなく、「人間としての基本的な行動を遂行するために必要な要素」と「障がいによる学習上又は生活上の困難を改善・克服するために必要な要素」から分類・整理した自立活動の内容（6区分27項目）が設定されている。このため特別支援学校の教育課程においては、小・中学校等と同様の発達段階に即した各教科等に加えて、発達段階ではない自立活動の領域が特設され、その両面から人間として調和のとれた育成をめざしている（図1）。

新学習指導要領の全面実施に伴い、小・中学校の特別支援学級においては「特別の教育課程」の編成に当たり、自立活動を取り入れることが必須となった。通級による指導では、自立活動の内容を参考とすることとされている。これは、一人ひとりの障がい等の状況や違いから生じる様々な困難を改善・克服していくことによって、各教科等の指導の基盤を形成し、各教科の指導の効果や集団参加を促進する「個別最適な学び」を強化することがねらいである。

---

\*大阪大谷大学教育学部



## 2 自立活動の指導の基本

自立活動の「自立」とは、身辺自立、社会的自立、職業的自立ではなく、主体的に自己の力を可能な限り発揮して取組もうとする意思や態度・習慣が重視され、単に一人のできることでなく、自己決定や自己選択、適切な依存やヘルプの表出も「自立」の概念に含まれている。すなわち、個々の子どもの実態に即した自立を見据えて自立活動の指導を展開していくことが重要である。

障がい種別の自立活動の指導では、肢体不自由のある児童生徒には、動作や姿勢、言語・コミュニケーションの指導等、視覚障がいのある児童生徒には、点字や白杖の使い方の指導等、聴覚障がいのある児童生徒には、口話法や手話、指文字等の指導等、病弱・身体虚弱である児童生徒には、病気の理解、体調管理の指導等が自立活動の内容としてイメージされやすい。しかし、知的障がいや発達障がいのある児童生徒への自立活動はイメージしにくいと言われている。実際に対象になっている実態例としては、言語理解の程度に比較して表出言語が極めて少ない、発音が不明瞭で聞き取りにくい、心理状態が不安定になりパニックになりやすい、極めて動きが多く注意集中が長く続かない、他者との関わり方や不適切で人間関係が築きにくい等、が挙げられ、こうした実態への指導や対応には、発達段階だけの視点では不十分であり、自立活動の役割は大きいと考えられる。

自立活動の指導は、的確な実態把握のもと、幼児児童生徒の中核的な課題を明確にし、ストロングポイントを活用しながら、教科指導や集団参加への基盤づくりを担っていくことにな

る。自立活動を展開していくための個別の指導計画の作成においては、学校と家庭が連携し、自立活動のねらいと内容（6区分27項目）を選定していくプロセスを共有し、丁寧に進めていくことが大切である。

### 3 自立活動の指導の進め方

特別支援学校への初任者や新転任者にとって、児童生徒の実態を把握し、自立活動の目標・内容を設定した「個別の指導計画」を作成することには困惑が大きい。そこで、自立活動の指導を担当する初期の段階に活用できる、わかりやすい実態把握から自立活動の目標・内容を導くことができる支援ツールの開発を検討してきた。自立活動の指導に必要な実態把握の方法の一つとして、自立活動の6区分27項目の観点・項目にチェックしていくことで、チェックが多く付いた区分・項目を関連付けて、自立活動の指導の目標や内容を設定していく支援ツールである。

**【第1ステップ】** 自立活動の6区分27項目の内容を具体化した項目・観点について、対象児童生徒にとって必要と考えられる項目にチェック（☑）を付け、その中でも特に重点的に指導・支援する必要があると考えられる観点・項目には■を付ける。

**【第2ステップ】** チェックをつけた項目・観点を一覧表にまとめて整理する（チェック項目一覧表）。

**【第3ステップ】** チェックが多くあった区分や項目を関連付けて、目標を設定し、チェックした項目を参考に、対象児のストロングポイントを活かした内容を具体的に決定していく。

※ステップ1から3について、複数の担当者が意見交換しながら、整理・決定していく。

## 自立活動における実態把握から目標・内容設定のための支援ツール

学校名・学年 ( ) 児童生徒名 ( )  
 担当・記入者 ( ) 記入年月日 ( 年 月 日 )

### <実態把握のためのチェックリストについて>

以下の6区分27項目の内容に関する項目や観点について、対象児童生徒の指導・支援として必要と考えられる項目にチェックしてください(☑を付ける)。  
 また、その中で特に重点的に指導・支援する必要があると考えられる項目・観点については、■を付けてください。

## 1 健康の保持

### (1) 生活のリズムや生活習慣の形成に関すること

- 生活リズム (睡眠や覚醒リズム、体温調節等)の安定に向けた指導
- 排泄の指導
- 食事の指導 (嚥下・咀嚼など機能/偏食)
- 清潔の保持 (洗濯・入浴・洗面・整髪)
- 衣服の着脱・調整 (写真順序カードの使用等)
- 健康な食習慣の形成 (偏食への対応、適切な量の摂取、食事時間など)
- 整理・整頓の習慣づけ (物事の順序や手順をイメージすることや、空間認知)
- その他 ( )

### (2) 病気の状態の理解と生活管理に関すること

- 病気の状態の理解 (自分の病気の理解、治療方法や服薬の意味を理解する)
- てんかん発作の状況把握 (種類、頻度、継続時間、発作時の対応)
- てんかん発作、喘息、心疾患などの生活管理
- 病気に伴う心理的なサポート
- 心身状態の気づき・訴え (てんかん発作、発熱、嘔吐、下痢、便秘)
- その他 ( )

### (3) 身体各部の状態の理解と養護に関すること

- 身体各部の状態の理解と養護 (怪我の痛みがわかる、自分の身体に関心をもつ)
- 骨格関係 (骨折、脱臼、変形の予防)
- 筋関係 (拘縮の予防、緊張への対応、筋疾患の配慮)
- 損傷に伴う心理的なサポート
- その他 ( )

### (4) 障がいの特性の理解と生活環境の調整に関すること

- 自己の障がい特性についての理解 (得意・不得意を知る、動作不自由、吃音、感覚過敏、視覚障害、対人関係等)
- 不安感や恐怖感を感じたときに支援者に「どうして欲しいのか」伝える
- 感覚過敏が生じた際、自ら環境を変える等の依頼をして、気持ちを落ち着かせる
- その他 ( )

### (5) 健康状態の維持・改善に関すること

- 肥満予防など食事管理 (偏食、異食、暴飲暴食)
- 運動量の確保と抑制 (健康の自己管理)
- 自己の体調の報告
- 医療的ケア (吸入、吸引、発作時の服薬等)
- 健康状態の把握 (健康観察、食生活と健康についての理解、月経周期の把握・自己管理)
- その他 ( )

## 2 心理的な安定

### (1) 情緒の安定に関すること

- 心身のリラクゼーション

## 自立活動の意義と指導の進め方

- 緊張や興奮の自己コントロール（緊張－弛緩のコントロール）
- 快・不快の表出（表現）
- パニック、自傷／他傷、攻撃性などの軽減
- スケジュール管理
- 行動のパターン化、脱パターン化（固執性の軽減等）
- 「わかりません」「教えてください」等のヘルプ表出
- 要求手段の選定
- その他（ ）

### (2) 状況の理解と変化への対応に関すること

- 問題行動の軽減・改善
- 場面や状況の理解
- 予定変更・状況の変化への対応・切り替え
- 多動／寡動／パニック／自傷行為／他傷行為／常同行動の軽減・改善
- 攻撃的行動／行動のパターン化／固執性等の軽減・改善
- 環境（状況）の変化の受容及び行動課題の構造化
- 場面や予定の変化の受容（スケジュール管理）
- 不安や混乱に対するヘルプ（相談・訴えの表出手段等）
- その他（ ）

### (3) 障がい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

- 障がいの状態の自己理解（得意・不得意）
- 他者との共有・共感関係の構築
- 問題解決への意欲と方法理解（他者への相談スキルなど）
- 興味、関心の育成
- 成就感、達成感の体験（課題達成への努力）
- 基本的なやりとり関係の構築
- その他（ ）

## 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

- アイコンタクトの促進・形成（人への関心等）
- 初期的コミュニケーション（原初的コミュニケーション関係）
- 信頼関係づくりの方法理解
- 他者からの誘いや働きかけに対する受容・対応
- 愛着行動の促進（アタッチメント）
- 共同注意（joint attention）の形成
- 模倣行動の促進
- 要求手段の選定
- 人間関係についての基本的な知識と具体的行動・対応についての学習課題  
（例；「他者に意思を伝えたり、関わりを求めるためにはどのようにすればよいのか」「他者と仲直りをするには何と言えはいいのか」「初対面の人に出会ったときにはどう言ったらいいのか」「年上の人にはどのように話したらいいのか（ことばづかい）」など）
- その他（ ）

### (2) 他者の意図や感情の理解に関すること

- 他者との共有関係（指差し、意図理解）の促進
- 他者に対する意図的な働きかけの促進
- 役割交代遊び・課題（ロールプレイ）
- 他者の意図理解課題（背景や経過の類推課題）
- 他者の気持ち（思考）や感情の理解の仕方の学習課題  
（例；「嬉しいとき・悲しいとき・不合理に思ったときなど他者はどのように考えているのか」等、相手のことばの理解や、表情や身振りから意図されている感情を読み取る等）
- その他（ ）

### (3) 自己の理解と行動の調整に関すること

- 視覚支援教材を用いたやりとり
- ルール理解課題・遊び
- 自分の感情の理解（笑ってる、怒ってる、泣いてる、困ってる、迷ってるなど）

## 自立活動の意義と指導の進め方

- ことばや言い回し（直接的ではない言葉）の支援
- 行動の振り返り
- 得意なこと苦手なことのプレゼンテーション
- 自己理解メモの作成
- 対人関係に関する一定のルールやマナーについての学習課題  
（例；「他者と話すときはどのくらいの距離を置いて話すべきか」「言っていることと言っていないことに困ったときにどうすべきか」「他者にどのように話しかけるか」）
- その他（ ）

### （４）集団への参加の基礎に関すること

- 集団に参加してどのようなコミュニケーションをとるかのスキル学習
- 集団に参加するための手順と方法の理解
- 集団参加へのきまり、雰囲気理解、ヘルプスキルなど
- ソーシャルスキル（絵カードを用いた SST）
- ソーシャルスキル（動画教材を用いた SST）
- ソーシャルスキルの基本（あいさつ、お礼、謝る、ヘルプの表出等）
- 下記のソーシャルスキル支援項目の選定
  - 対人関係上のマナー・ルールに関すること
  - 場面や状況理解に関すること
  - 集団参加に関すること
  - 自分の気持ち（感情）のコントロールに関すること
  - 他者とのコミュニケーションに関すること
  - 意思や思いを伝達したり、適切に主張するアサーションに関すること
  - 生活スキルに関すること
  - その他（ ）

## 4 環境の把握

### （１）保有する感覚の活用に関すること。

- 視覚の活用（注・追視、模倣、明暗、狭いー広い、深いー浅い）
- 聴覚の活用（音・声への対応、音源定位、音量）
- 空間知覚（上下・左右・前後の認知、連続・遠近感・スタートとゴールの認知等）
- 身体認知（ボディイメージ、身体意識、身体概念、身体図式）
- 知覚ー運動（目と手の協応、目と足の協応）
- 弁別（色、形、長短、大小、多少、高低、視覚、聴覚）
- その他の感覚（触覚、平衡感覚）

### （２）感覚や認知の特性への対応に関すること

- 視覚教材（絵・写真等）の活用プログラム
- 聴覚教材（音、音声、音声拡大機等）の活用プログラム
- 同時処理処理能力の活用プログラム
- 継次処理処理能力の活用プログラム
- 感覚過敏の理解と対応（過敏状態への気づきと対処法の理解）
- その他（ ）

### （３）感覚の補助及び代行手段の活用に関すること。

- 補聴器使用
- 眼鏡使用
- 視線入力装置の活用
- UDトークの活用
- ロジャーシステムの活用
- その他（ ）

### （４）感覚を総合的に活用した周囲の状況の把握に関すること。

- 注意の形成（集中・持続）
- 感覚弁別学習（聴覚、視覚系）

## 自立活動の意義と指導の進め方

- 記憶（短期、長期記憶）
- 知覚－運動（目と手の協応）
- マッチング学習（見本合わせ；実物 VS 実物、実物 VS 写真、写真 VS 写真）
- 因果関係
- その他（ ）

### （5）認知や行動の手掛かりとなる概念の形成に関すること。

- マッチング学習
- 比較／弁別学習
- 物の機能、属性
- 空間、時間概念（時間経過や流れの変化の受容）
- 視覚促進プログラム
- 視覚情報を活用した認知学習
- その他（ ）

## 5 身体の動き

### （1）姿勢と運動・動作の基本的技能に関すること。

- 姿勢・動作の把握（望ましい姿勢の保持、動作学習）
- 姿勢・動作の指導（動作指導プログラム）
- 身体図式／身体軸／身体像（ボディイメージ）の形成
- 運動の属性（協応性／平衡性／敏捷性）
- 運動のリズム
- その他（ ）

### （2）姿勢保持と運動・動作の補助手段の活用に関すること。

- 補装具使用（SLB）（コルセット、SLB、クラッチ等）
- 机、椅子、座位保持装置および補助手段（ベルト等）
- その他（ ）

### （3）日常生活に必要な基本動作に関すること。

- 食事に関する動作（咀嚼、嚥下、手指操作、姿勢保持）
- 衣服の着脱に関する動作
- 介助を受けやすい姿勢への対応（からだや手足の動きの習得）
- 課題動作（着脱や手指活動におけるからだや動作への注目維持）
- その他（ ）

### （4）身体の移動能力に関すること。

- 歩行の安定（歩容、スピード、安定・持続性）
- その他各種移動手段の獲得と実用化
- 校外での安全な移動の知識と実行（信号、交通ルールなど）
- 動きを「とめる」コントロール学習（だるまさんが転んだなど）
- 動きを「ゆっくり」「はやく」のスピード比較の実行
- その他（ ）

### （5）作業の円滑な遂行に関すること。

- 姿勢の安定（椅子坐位姿勢）
- 円滑な作業遂行に向けた注意持続、巧緻性、応用性
- 手の操作（腕、肩、肘、指の動作、握る、つまむ、持ちかえ、開く、閉じる動作）
- その他（ ）

## 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

- 意思や志向へのやりとりとその継続
- 他者とのコミュニケーションの意欲と興味の高揚
- ことば（音声表出言語）を用いたコミュニケーション
- 写真カード、絵カード、文字カード、シンボルを用いたコミュニケーション
- 身振りサインを用いたコミュニケーション

## 自立活動の意義と指導の進め方

- 自己選択・自己決定（絵や写真カードの提示による2択から多選択へ）
- 動作模倣（即時模倣・延滞模倣）
- 呼吸動作（吹く－吸う動作のコントロール）
- 腔内動作（唇、舌、頬のさまざまな動き学習）
- 文の構成（小さい子をはじめは\_\_\_\_、やっど雨が\_\_\_\_、もっとおやつが食べ\_\_\_\_、おやつだから手を\_\_\_\_等）
- ことばの類推（リンゴは赤い、バナナは\_\_\_\_、洋服は着る、靴は\_\_\_\_、お湯はあつい、氷は\_\_\_\_等）
- 発音の間違い指摘
- 2～3枚の絵カードを用いたお話づくり
- 会話の役割交替課題
- その他（\_\_\_\_\_）

### （2）言語の受容と表出に関すること

- 他者からのことばの理解と受容
- 呼名の反応、理解
- 身振りを用いた言語（サイン）の理解
- パソコンソフトによる文字指導
- 発声（単語、喃語、ジャルゴン言語、泣き、笑い）
- 教材、教具を用いた発声準備指導
- コミュニケーションモード（表出面）の選定
- その他（\_\_\_\_\_）

### （3）言語の形成と活用に関すること

- ことばによる運動・動作のコントロール（身体制御）
- 自発的な意思や要求の表出
- 会話（日常会話スキル／役割交替）
- 意思の表出（表出スキル）
- わからないことばの意味を他者に聞く・調べるスキル
- 動詞構文の会話スキル（「何をしていますか」→「～をしています」）
- 5 W I H の学習（いつ、どこで、誰が、何を、どうした、なぜ等）

### （4）コミュニケーションの手段の選択と活用に関すること。

- ことばによるコミュニケーション
- 身振りによるコミュニケーション
- 絵や写真、シンボル等を用いたコミュニケーション
- ワープロ、パソコンの使用
- I C T 機器を活用したコミュニケーションへの意欲
- V O C A の活用
- 視線入力装置（システム）を活用する
- その他（\_\_\_\_\_）

### （5）状況に応じたコミュニケーションに関すること。

- コミュニケーションノートを活用の実践
- 場面や状況に応じた言葉づかい、使い方の学習
- 声の大きさの調節学習
- やりとりのパターン学習
- ソーシャルスキル（買い物等）の学習
- 会話スキルの学習（質問応答のスキルなど）
- その他（\_\_\_\_\_）

---

上記の6区分27項目（観点）の中で、課題があると考えられる項目（☑）、重点課題（■）のチェック項目を下記の課題の関連付け整理表に記入し、優先課題となる区分と項目を選定し、関連づける区分・項目を決定していく。例えば、チェック（☑または■）された「人間関係の形成(1)(4)(5)」、「環境の把握(5)」、コミュニケーション(2)(5)」を関連付けることで、例えば、「自分の特性を理解し、わからないことを他者に聞く・相談する方法（SST）を学ぶ」等の目標が設定できる。そして、チェックした項目や観点を参考に内容を設定していく。これらのプロセスは、複数の指導者の協議によって進め、決定されていくことが望ましい。



自立活動の意義と指導の進め方

【自立活動における課題の関連付け整理表】

自立活動の6区分27項目	課題がある項目 (✓)	重点項目 (■)
<b>【健康の保持】</b>		
(1) 生活のリズムや生活習慣の形成に関する事		
(2) 病気の状態の理解と生活管理に関する事		
(3) 身体各部の状態の理解と養護に関する事		
(4) 障害の特性の理解と生活環境の調整に関する事		
(5) 健康状態の維持・改善に関する事		
<b>【心理的な安定】</b>		
(1) 情緒の安定に関する事		
(2) 状況の理解と変化への対応に関する事		
(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事		
<b>【人間関係の形成】</b>		
(1) 他者とのかかわりの基礎に関する事		
(2) 他者の意図や感情の理解に関する事		
(3) 自己の理解と行動の調整に関する事		
(4) 集団への参加の基礎に関する事		
<b>【環境の把握】</b>		
(1) 保有する感覚の活用に関する事		
(2) 感覚や認知の特性への対応に関する事		
(3) 感覚の補助及び代行手段の活用に関する事		
(4) 感覚を総合的に活用した周囲の状況の把握に関する事		
(5) 認知や行動の手掛かりとなる概念の形成に関する事		
<b>【身体の動き】</b>		
(1) 姿勢と運動・動作の基本的技能に関する事		
(2) 姿勢保持と運動・動作の補助手段の活用に関する事		
(3) 日常生活に必要な基本動作に関する事		
(4) 身体の移動能力に関する事		
(5) 作業の円滑な遂行に関する事		
<b>【コミュニケーション】</b>		
(1) コミュニケーションの基礎的能力に関する事		
(2) 言語の受容と表出に関する事		
(3) 言語の形成と活用に関する事		
(4) コミュニケーション手段の選択と活用に関する事		
(5) 状況に応じたコミュニケーションに関する事		

※参考【6区分27項目の関連付けから指導目標・内容の設定例】

<p><b>【人間関係の形成】</b></p> <p>(2)他者の意図や感情の理解に関する事(■)</p> <p>(3)自己の理解と行動の調整に関する事(☑)</p> <p>(4)集団への参加の基礎に関する事(■)</p> <p><b>【環境の把握】</b></p> <p>(5)認知や行動の手がかりとなる概念の形成に関する事(■)</p> <p><b>【コミュニケーション】</b></p> <p>(2)言語の受容と表出に関する事(☑)</p> <p>(5)状況に応じたコミュニケーションに関する事。(■)</p>	➔	<p><b>【目標(例)】</b></p> <p>◇自分の特性を理解し、わからないことを他者に聞く・相談する方法(SST)を学ぶ。</p> <p><b>【内容(例)】</b></p> <p>◇自分と他者の考えが違うことに気づいたときの相談の仕方、相談依頼の方法、相談後のお礼、今後どうしていく方針を立てる等。</p>
--	---	--

## 2 実態把握（アセスメント）情報の整理及び目標・内容の設定

### ①本人及び保護者のニーズ（希望）

【例】

- <本人の希望>
- ◇友だちと仲良くなりたい。そのためにいろんな話ができるようになりたい。
- <保護者の希望>
- ・人の基本的な会話のやりとりをスムーズに行えるようになってほしい。
- ・相手に自分の気持ちを伝えることができるようになってほしい。

### ②自立活動の指導に活かしたいよさ・得意なこと（ストロングポイント）、潜在性等

【例】

- ◇視覚的に全体をとらえることが得意であり、絵や写真カード等の手がかりがあれば、活動の仕方や順序がよくわかる。
- ◇人との関わりに興味を持ち、積極的に話しかけるようになってきている。

### ③検査等の結果と解釈

【例】

- ◇新版K式発達検査、WISC-IV・V知能検査等、実施結果があれば参考に記載する。



## 自立活動の指導の目標・内容等の決定

※検討・決定していく内容・観点等

【短期・長期の目標】

【目標設定の理由（関連付け等）】

【具体的な指導内容】

【指導形態（個別または小グループ）】

【時間設定（自立活動の指導または自立活動の時間（特設）の指導）】

【評価の観点】

【自立活動における個別の指導計画への展開】

【必要に応じた合理的配慮の設定】