



自立活動とは・・・？

自立活動は、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・克服しようとする取組を促す教育活動である。（特別支援学校学習指導要領解説 自立活動編より）

職員研修について



「流れ図」の作成を通して、自立活動の充実を図る研修を行いました。

「流れ図」とは・・・？

研修の様子

児童生徒一人一人の

- ・好きなこと、得意なこと
- ・学習上、生活上困っていること
- ・困難さの背景
- ・指導目標、指導内容など



を整理したもの

流れ図を作成することで

- ・たくさんの情報をもとに児童生徒一人一人の
目指す姿を明確化し、共有できる。



学年ごとに、児童生徒一人一人の実態や課題などについて話し合いを行いました。

専門家活用について

令和6年度は、希望者を対象に理学療法士（PT）、作業療法士（OT）、言語聴覚士（ST）、学校心理士の先生方にご指導いただいています。それぞれの専門家による取り組みについてご紹介します。

理学療法士 (PT) 	日常生活動作・歩行・筋力や体力アップに関する指導、ぎこちなさ・バランス感覚・姿勢・筋緊張の緩和など、様々な指導がいただけます。実演を交えながら、ストレッチ方法や力の抜き方などアドバイスをいただいています。
作業療法士 (OT) 	姿勢・運動、手の使い方、道具や器具の工夫、机や椅子の調整など、様々な指導がいただけます。また、児童生徒にあった課題の選択や段階づけなど、アドバイスをいただいています。
言語聴覚士 (ST) 	発音、発声、発語、摂食などの改善など、様々な指導がいただけます。言葉の理解を促す支援や舌の使い方など、実演を交えながらアドバイスをいただいています。
学校心理士 	学校生活の中で困り感の強い児童生徒の様子を参観いただき、児童生徒のよりよい支援方法について助言をいただいています。また、不登校の児童生徒等の支援方法についてもアドバイスをいただいています。

自立活動実践例



小 6・男子

課題 「さ行」の発音が「た行」に置換しているため、話したいことが伝わりにくい。

目標 息の出し方を意識して「さ行」の発音をすることができる。

実践

音の弁別

「ス」音の聞き分けクイズ
どちらの絵の 絵まえを いいましたか？



すいか



ついか

「す」と「つ」の音の弁別ができるように、タブレット端末を用いて学習をした。

参考:「ことたぶ」岩手県立総合教育センター

息の出し方



ストローを用いて花紙を飛ばすことで、楽しみながら呼吸を身に付けることができるようにした。

「す」を含む文章を読む

ニュー **ス** ぞくほうで **す**。
スーツをきたひとが、**す**いかと **す**しを
たべていました。

いじょう ニュー **ス** ぞくほうでした。

「す」の文字にストローマークをつけて、呼吸を意識して発音ができるようにした。



中 3・男子

課題 日常生活での姿勢保持、車いすやトイレへの移乗動作に困難さがある。

目標 姿勢保持しながら、活動に取り組むことができる。

実践

洗濯ばさみ取り



排泄時のズボンの上げ下ろしに繋げるために、ズボンを上げ下げするためのポイントの位置に洗濯バサミをつけ、洗濯ばさみに手を伸ばし取る活動をした。



小 4・男子

課題 給食時に手指の動作に困難があり、スプーンやフォークに食べ物を乗せることが難しい。

目標 スプーンやフォークを使って、ものを移動することができる。

実践

手指の感覚統合
握ってぎゅー



お手玉やスクイズなど、様々な形や固さの物を使い、手の平から指先までの感覚を養った。

指の筋力アップ
ペグ差し



スプーンやフォークを持つ際に使う指で、ペグを持つことを意識して、三指の筋力を高めた。

目と手の協応



丸いフェルトボールや硬くて滑りやすいビーズを使い、自分に合った補助具を活用しながら、「見たものを身体を使って掬う」という活動を行った。

補助具





小4・男子

課題 スプーンやフォークの操作に困難さがある。

目標 道具を使い、手首や手指の動きを調節しながら物を操作することができる。

実践

ふわふわ体操

ふわふわ体操とは
子どもの手の血行が促進され、緊張がほぐれ、温かく柔らかく手をしっかり感じることができるような体操である。



ペグ差し

3点持ち（親指・人差し指・中指）を意識できるようにペグ差しをする。



輪ゴムを付けて、持ちやすいようにした。

道具の操作

道具を実際に使い、手首や手指を調節しながら物を操作できるようにする。



中3・男子

課題 イライラや不安な気持ちのコントロールが難しい。

目標 自己理解を深め、気持ちを落ち着かせる方法を身に付けることができる。

実践

自分の取扱説明書

せつめいしょの説明書

〈これが好きとく〉

〈これが嫌い〉

〈こんなときワクワク〉

〈こんなときライラ〉

〈こうなるとうれしく〉

〈こんなときすてて〉

自分の取扱説明書

なりたい自分になろう

①自分の自分を見つめよう

②自分の自分を見つめよう

③自分の自分を見つめよう

④自分の自分を見つめよう

⑤自分の自分を見つめよう

⑥自分の自分を見つめよう

⑦自分の自分を見つめよう

⑧自分の自分を見つめよう

⑨自分の自分を見つめよう

⑩自分の自分を見つめよう

なりたい自分になろう

なりたい自分になろう

①自分の自分を見つめよう

②自分の自分を見つめよう

③自分の自分を見つめよう

④自分の自分を見つめよう

⑤自分の自分を見つめよう

⑥自分の自分を見つめよう

⑦自分の自分を見つめよう

⑧自分の自分を見つめよう

⑨自分の自分を見つめよう

⑩自分の自分を見つめよう

自己理解アンケートや自分の取扱説明書を基に、なりたい自分について考えた。
「どんなときも落ち着ける自分」になりたいと目標をもち、徐々に気持ちをコントロールできるようになってきた。



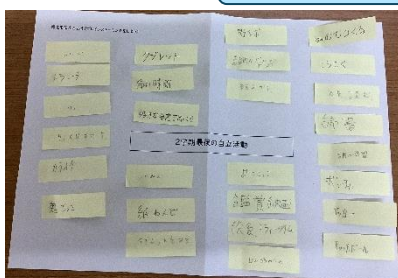
高3・女子

課題 自分の意見や行動に自信がなく、自分の意見や気持ちを伝えることが苦手である

目標 自分の意見や気持ちを伝えることができる。

実践

付せんを使って意見を出し合おう

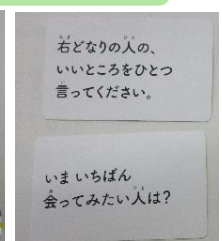
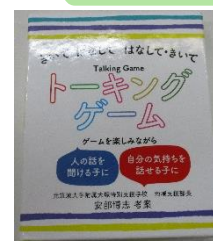


2学期最後の自立活動の時間でやりたいことについて、付箋を使い、友達に意見を伝えた。



話し合いで意識したこと
1 変わった意見も大歓迎
2 批判はしない
3 友達の意見を少し変えて自分の意見にしてもよい

コミュニケーションゲーム



カードを使って、友達とのコミュニケーションを楽しむことができた。
参考：「きいて・はなして・はなして・きいて トーキングゲーム」
筑波大学附属大塚特別支援学校 主幹教諭 安部博志