

< 自立活動 >

自立活動は、特別支援学校の教育課程において特別に設けられた指導領域です。小学校・中学校の学習指導要領には、「特別支援学級において実施する特別の教育課程については、障害による学習上又は生活上の困難を克服し自立を図るため、特別支援学校小学部・中学部学習指導要領第7章に示す自立活動を取り入れること」と示されています。

●「自立活動」の指導の場面

各教科	外国語	道徳	学総 習合的 時な 間	特別 活動	自立 活動
(自)	(自)	(自)	(自)	(自)	
自立活動					

*指導の場面は、大きく3つあります。

- 1 特設された「自立活動の時間における指導」
- 2 各教科等と関連を図って行う「自立活動の指導」
- 3 上記以外の「学校の教育活動全体の指導」

自立活動は、授業時間を特設して行う自立活動の時間における指導を中心とし、各教科等の指導においても、自立活動の指導と密接な関連を図って行います。自立活動の時間における指導は、学校における自立活動の指導の「要」となる重要な時間であり、個別の指導で学んだことを、交流学級など集団でも生かしていけるよう、指導・支援していきます。そのため、授業時間を過当たり1単位時間以上特設し、時間割に位置付ける必要があります。

また、学校の教育活動全体を通じて行うものでもあります。

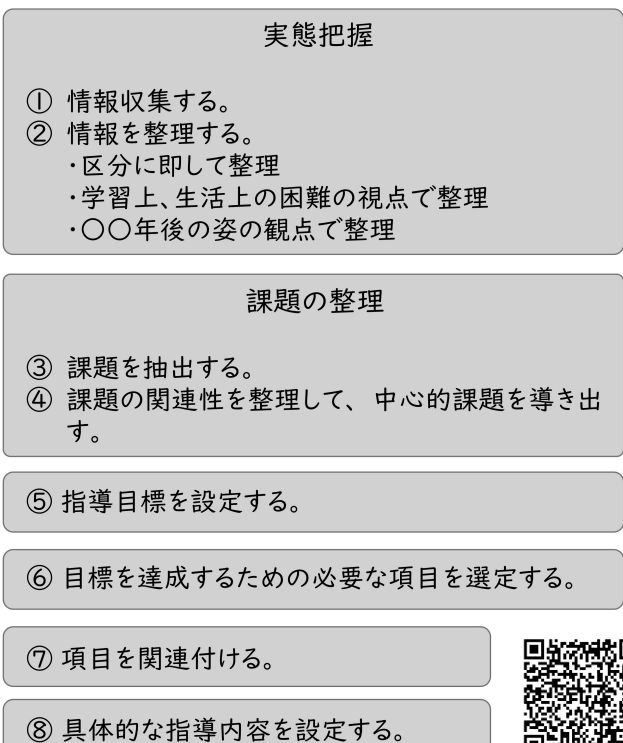
●「自立活動」の指導の形態

自立活動は、個々の実態に基づいて指導されるものであるため、個別指導の形態で行うことが基本です。ねらいを達成する上で効果的である場合には、集団を構成して指導することも考えられますが、最初から集団で指導することを前提とするものではありません。

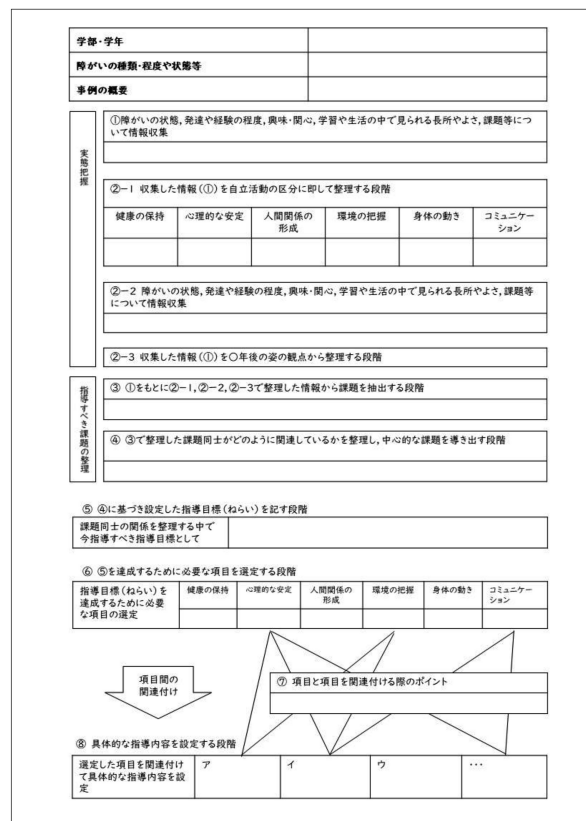
●「自立活動」の内容

自立活動は、「人間として基本的な行動を遂行するために必要な要素」と、「障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服するための必要な要素」で構成されています。それら代表的な要素である27項目が6つの区分に分類・整理されています。指導に当たっては、児童生徒の指導上の課題をもとに必要なとされる項目を選定し、それらを相互に関連付けて具体的な指導内容を設定します。

●自立活動の指導内容設定までの流れ



特別支援学校学習指導
要領解説自立活動編



実態把握から具体的な指導内容を設定するまでの流れの例
特別支援学校学習指導要領解説 自立活動編

● 指導内容設定の例(具体的な流れ図の例)

流れ図を簡略化したシート等を作成するなどして、指導内容を考えてみましょう。

自立活動の内容
(6区分27項目)

実 態					
1 健康の保持	2 心理的な安定	3 人間関係の形成	4 環境の把握	5 身体の動き	6 コミュニケーション
□(1) 生活のリズムや生活習慣の形成に関する事 ・手洗いやマスク △ ・野菜ざらい ・時間内の食事△	□(1) 情緒の安定に関する事 ・落ち着かない。 ・集団行動のペースに合わず、痙攣を起こす。	□(1) 他者とのかわり合いの基礎に関する事 ・協力することが難しい ・しつこく関わり過ぎることがある。	□(1) 保有する感覚の活用に関する事 ・注意を向けたり、指示を聞いて動いたりすることが難しい。	□(1) 姿勢と運動・動作の基本的技能に関する事	□(1) コミュニケーションの基礎的能力に関する事
□(2) 病気の状態の理解と生活管理に関する事	□(2) 状況の理解と変化への対応に関する事 ・順番が待てず、いらんすることが多い。	□(2) 他者の意図や感情の理解に関する事 ・相手の気持ちを考え行動することが難しい。	□(2) 感覚や認知の特性についての理解と対応に関する事	□(2) 姿勢保持と運動・動作の補助手段の活用に関する事	□(2) 言語の受容と表出に関する事 ・相手の話を受け入れることが難しい。
□(3) 身体各部の状態の理解と養護に関する事	□(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事 ・改善しようとする意欲があまり見られない。	□(3) 自己の理解と行動の調整に関する事 ・衝動的な行動 ・同じ注意を受けることが多い。	□(3) 感覚の補助及び代行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	□(3) 言語の形成と活用に関する事
□(4) 障がいの特性の理解と生活環境の調整に関する事		□(4) 集団への参加の基礎に関する事 ・ルールが守れない。 ・場の状況に合った行動をすることが難しい。	□(4) 感覚を総合的に活用した周囲の状況についての把握と状況に応じた行動に関する事 ・係の仕事など、今やるべきことが分からない。 ・持ち物の管理や整理整頓が難しい。	□(4) 身体の移動能力に関する事	□(4) コミュニケーション手段の選択と活用に関する事
□(5) 健康状態の維持・改善に関する事			□(5) 認知や行動の手掛かりとなる概念の形成に関する事 ・場面や状況に合わない行動をすることが多い。	□(5) 作業に必要な動作と円滑な遂行に関する事 ・飽きやすい。	□(5) 状況に応じたコミュニケーションに関する事 ・人の話に割り込んだり相手の話を最後まで聞かず話し始めたりすることが多い。

① 児童生徒の実態について記入

- 児童生徒の全体像を捉えて、自立活動の内容(6区分27項目)の解説を踏まえて整理する。
- 簡潔に、実態について記入する。

② 課題となるものに、✓を記入

- 課題として、あてはまる項目の□に✓を入れる。
- 学習上又は生活上の難しさだけでなく、既にできていること、支援があればできることなども考慮する。

③ 課題とする区分を線で結ぶ

- 記入した項目が多いものを選び出す。(課題を絞り込んだり、優先順位を決めたりする。)

④ 中心的な課題について記入

- 課題同士がどのように関連しているか整理して、導き出す。「原因と結果」「相互関連」、「発達や指導の順序」など

⑤ 長期目標・短期目標を記入

⑥ 具体的な指導内容を記入

中心的な課題	自分や相手の気持ちを大切に行動したり、自分の役割を果たしたりすることができる。
--------	---

長期目標			・ルールを守って、友達と一緒に活動をすることができる。 ・自分の気持ちや感情を自分で調整することができる。
短期目標			・友達と協力して掃除や係の仕事をするすることができる。
具体的な指導内容			
指導場面	自立活動の時間における指導 (選定した項目)		・清掃や係の仕事の仕方について学習する。 ・友達と協力してできるゲームや、制作活動を行う。
			2-(2)
			・スケールを使用した自分の気持ちを把握する方法を学習する。 ・場面に応じた適切な行動について、ロールプレイで具体的に練習を行う。
			2-(1)
	自立活動に関する指導 (選定した項目)	教育活動全体	・友達と協力して係活動や当番活動ができるよう見守り、周囲の状況を知らせることや、状況の変化に応じた行動がとれることばをかける。(給食や掃除の時間)
		教科等	・働くことの大切さや自分の役割を理解して、みんなのために役立とうとする意欲を養う。(道徳、学級活動)
			3-(4) 4-(4)
			4-(4)

- 明確な根拠のもと、選定した項目を関連付けて、具体的な指導内容を設定する。
- 指導場面と指導内容を対応させて設定する。
- 関連する自立活動の内容(項目)についても記入する。

- 市町村によっては、統一した「流れ図」を作成しているところもあります。使いやすい様式を学校等で作成し、指導内容を考える際に活用してもよいでしょう。徳島県立総合教育センターホームページにも記入例とともに掲載しています。(徳島県立総合教育センター 特別支援・相談課 特別支援メニュー「特別支援教育に関する資料」)
- 実態把握においては、困難さのみに焦点を当てるのではなく、長所や得意としていることにも着目します。
- 障がい名のみで頼って特定の指導内容に偏ることがないように、全体像を捉えるようにします。
- これまでの個別の指導計画を参考にして、学習の記録を引き継いで課題を整理することも大切です。
- 数年後の姿をイメージして、卒業までにどのような力を、どこまで育むかを想定して行います。
- 具体的な指導内容を考える際には、児童生徒の実態を踏まえて6区分27項目の内容から幾つかの項目を組み合わせる必要があることに留意しましょう。
- 右ページには、児童生徒の実態を自立活動の指導の項目で整理したり関連付けたりして考えていくための参考例として、「早見表」を掲載しています。児童生徒の実態は、いろいろな項目と関連する場合があります。

自立活動の指導の関連する項目(早見表)

参考例

	気になる行動(例)	関連項目	指導内容(例)	気になる行動(例)	関連項目	指導内容(例)
1 健康の保持	<input type="checkbox"/> 昼夜逆転生活・睡眠の欠乏または過眠。 <input type="checkbox"/> 偏食、少食・過食がある。 <input type="checkbox"/> 常に長袖または半袖。 <input type="checkbox"/> 不潔な状態。(爪、歯、体、髪の間等)	(1)生活のリズムと健康な生活習慣の形成 (2)病気の状態の理解と生活管理 (3)身体各部の状態の理解と養護	○規則正しい生活・睡眠のリズム ○食事や排泄 ○衣服の調節、室温調節や換気 ○清潔 ○自分の病気への理解 ○ストレスへの対応や発散方法 ○体調・生活面の自己管理 ○身体各部の状態の理解(皮膚、骨等) ○患部の保護 ○身体を養護する力・自己管理	○視力が悪いのに眼鏡をかけない。 ○支援機器(補聴器等)の管理ができない。 ○ICT等の活用に使えない。	(3)感覚の補助及び代行手段の活用	○感覚の補助・代行手段の活用 ○操作方法の習得
	<input type="checkbox"/> 自分の病気の理解が難しい。 <input type="checkbox"/> ストレスの要因の理解、対応が難しい。 <input type="checkbox"/> 服薬している薬の理解と管理が難しい。 <input type="checkbox"/> 怪我の痛みが分らない時がある。 <input type="checkbox"/> 自分の身体に関心がない。	(4)障がいの特性の理解と生活環境の調整 (5)健康状態の維持・改善	○自分の障がいの理解 ○行動調整や生活環境を整える力 ○体力向上の基礎知識 ○肥満予防・改善 ○食と栄養 ○適切な運動方法・運動量の確保 ○不安要因や興奮要因の解明と適切な対応 ○自分の気持ちを伝える力 ○自分に合う活動の方法 ○自分のよさ ○スケジュールや課題の理解 ○場面・状況に応じた行動の仕方 ○他者とのやりとり、援助依頼	○複雑な情報をまとめて、総合的に判断したり活用したりする活動が苦手。 ○場面や状況から、やるべきことを見出すことが難しい。(整理整頓、掃除等) ○抽象的概念の理解が難しい。 ○口頭指示が通りにくく、具体物がないと理解が難しい。 ○状況に合わない行動をとる。	(4)感覚を総合的に活用した周囲の状況の把握と状況に応じた行動 (5)認知や行動の手掛かりとなる概念の形成	○保有する感覚や代行手段により収集した情報を総合的に活用する力 ○自分の身体の動き(粗大運動、微細運動) ○場面や状況の把握と、判断及び行動 ○概念の形成(ものの機能や属性、形、色、音に変化する様子、空間、時間、左右等)
2 心理的な安定	<input type="checkbox"/> 失敗から、自分を否定的に捉えてしまう。 <input type="checkbox"/> 大きな音がすると不安定になる。 <input type="checkbox"/> 体力がない。 <input type="checkbox"/> 暴飲暴食、偏食、食生活に課題がある。 <input type="checkbox"/> 運動量が少ない。 <input type="checkbox"/> 常に、イライラ、落ち着きがない。 <input type="checkbox"/> 状況が変化すると不安になる。 <input type="checkbox"/> 集団行動が苦手、参加できない。 <input type="checkbox"/> 場面や状況の理解が難しい。 <input type="checkbox"/> 急な変更の受け入れが難しい。 <input type="checkbox"/> 順番や勝敗、やり方で、パニックになる。 <input type="checkbox"/> 興味・関心の偏り。 <input type="checkbox"/> 成功体験が少なく、意欲がもてない。 <input type="checkbox"/> 夢中になることが少ない。	(1)情緒の安定 (2)状況の理解と変化への対応 (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 (1)他者との関わり方の基礎 (2)他者の意図や感情の理解 (3)自己の理解と行動の調整 (4)集団への参加の基礎	○不安要因や興奮要因の解明と適切な対応 ○自分の気持ちを伝える力 ○自分に合う活動の方法 ○自分のよさ ○スケジュールや課題の理解 ○場面・状況に応じた行動の仕方 ○他者とのやりとり、援助依頼 ○自分の特性の理解と受容 ○困難な状態を改善・克服しようとする意欲 ○先人・先輩の生き方や考え方 ○人に対する信頼感 ○他者の存在の気づきと、関わり合う素地 ○他者とのやりとり、気持ちの共有	○必要な補助用具の活用に使えない。 ○靴ひも結び、ボタン等ができない。 ○はさみ、カッター、定規、分度器、消しゴム等の扱いが不器用。 ○身体的機能上の課題により、一人で移動することができない。 ○作業活動に取り組むことが苦手。 (制作、調理等での手先を使った活動) ○すぐに飽きる。	(2)姿勢保持と運動・動作の補助手段の活用 (3)日常生活に必要な基本動作 (4)身体移動能力	○基本動作の改善・習得のための、補助用具の適切な使用方法(セッティング、収納、調整等) ○身辺処理を身に付ける ○学習用具の扱い方 ○ユニバーサルデザインの用具の扱い方 ○移動能力の向上
	<input type="checkbox"/> 教室や友達に不信感がある態度。 <input type="checkbox"/> 教師に関心がない。共同での活動が難しい。 <input type="checkbox"/> 双方向の会話、やりとりが苦手。 <input type="checkbox"/> 教師や友達と言葉の意図や感情の理解が難しい。 表情や声の調子、身振りから相手の感情を理解することが難しい。 <input type="checkbox"/> 何度も同じ注意を受ける。 <input type="checkbox"/> 衝動的な行動を抑えられない。 <input type="checkbox"/> 気持ちが急いで、失敗することがある。 <input type="checkbox"/> 場面や状況に応じた行動が難しい。 <input type="checkbox"/> ルールや決まりを守るが難しい。 <input type="checkbox"/> 集団活動に参加することが難しい。	(1)他者との関わり方の基礎 (2)他者の意図や感情の理解 (3)自己の理解と行動の調整 (4)集団への参加の基礎	○様々な場における他者の意図や感情の理解 ○声の抑揚や調子の変化による感情の理解 ○表情や身振りによる感情の理解 ○自分の得意・不得意についての理解 ○自分の行動特性についての理解と行動調整 ○集団行動の中で状況に応じた行動 ○集団参加の手順や決まり、質問の仕方 ○話し方、行動の仕方、相手の受け止め方 ○集団への積極的な参加 ○規範、聴覚、触覚などの保有する感覚の活用と情報収集 ○得た情報をことばで表現する力 ○自分の身体の特徴に応じた活用	○人に伝えようとする意識が少ない。 ○教師や友達に、あまり関心がない。 ○身振り等の意味の理解や活用が難しい。 ○会話での意識が少なくない。 ○相手の話を受け入れられない。 ○考えを整理して話すのが難しい。 ○生活上使う言葉や語彙の理解不足。 ○文書の読解力が乏しい。 ○助詞等の理解不足。	(1)コミュニケーションの基礎的能力 (2)言語の受容と表出 (3)言語の形成と活用	○手指の巧緻性の向上 ○目と手の協応 ○姿勢や作業に関する持続力の向上 ○伝えたい気持ちの育成 ○伝えたい内容の拡充 ○伝える手段の拡充(語彙、カード、身振り等) ○相手の意図を受け止め、自分の考えを伝える力(話し言葉、絵、記号、文字の活用) ○明瞭な発音(構音・音韻意識) ○語彙の習得と言葉のやりとり ○言葉と事物等を結び付けるなどした、概念の形成 ○文法の理解
3 人間関係の形成	<input type="checkbox"/> 物を見る時、顔や見る物をかたむける。 <input type="checkbox"/> 聞く力が弱い。 <input type="checkbox"/> 運動・動作に制限や偏りがある。	(1)保有する感覚の活用	○規範、聴覚、触覚などの保有する感覚の活用と情報収集 ○得た情報をことばで表現する力 ○自分の身体の特徴に応じた活用	○ICT、文字ボード等を活用したコミュニケーション手段に使えない。	(4)コミュニケーション手段の選択と活用	○ICTや文字、写真、絵カード、メモ等の代替手段の自己選択と活用 ○他者に伝えることの楽しさと充実感
	<input type="checkbox"/> 書字、音読、図形等が苦手。 <input type="checkbox"/> 指示を聞いて、自ら考え、判断して行動することが難しい。 <input type="checkbox"/> 音や触覚などの過敏からパニックになる。	(2)感覚や認知の特性についての理解と対応	○感覚や認知の特性に対する適切な対応(聞いたこと、見たこと、考えたことの記憶、思考、判断、決定、推理、イメージを形成する等) ○不快なものの回避や経験による耐性。	○話に割り込む、場違いな質問をする。 ○字義通りに受け取る。 ○場面や状況にあったやりとりが苦手。(メモを取る、うなずく等の話し方)	(5)状況に応じたコミュニケーション	○相手の立場や気持ち、場面や状況に応じた会話言葉遣い(聞き方・メモの取り方・質問の仕方・報告の仕方・話し方等)
4 環境の把握						

*この資料は、福島県特別支援教育センターが提供している早見表と、特別支援学校教育要領・学習指導要領解説白立活動編を参考にして作成しました。

● 指導内容設定の際に留意したいこと

♪主体的に取り組める内容

解決可能で取り組みやすく、興味・関心をもって取り組めて、目標を自覚し、意欲的に取り組んだことが成功に結びついたと実感できるものを設定する。

♪改善・克服の意欲を喚起する内容

知識・理解によって指導するだけでなく、実際の経験等の具体的な学習活動を設定する。

♪発達の進んでいる面をさらに伸ばす内容

できないことにとらわれず、自信をもって意欲的に取り組むことができ、得意な面を伸ばそうとする視点があること。

♪自己選択・自己決定を促す内容

児童生徒が指導内容を自覚し、改善・克服するための方法等について、自ら選び、決定し、実行しようとする内容にする。

♪自ら環境を整える指導内容

環境を調整したり依頼したりする力（合理的配慮の提供を申し出る力）を養うため、求める環境を自分で判断する力を養うことができるような内容にする。

指導の例

題材名 「気持ちよく過ごすために」

- 目標 ・ 自分の気持ちや感情を理解し、自分で怒りの感情をコントロールすることができる。
- ・ 自分に合った怒りを和らげる方法を選び、利用していこうとすることができる。

関連する自立活動の内容

- ・ 心理的な安定 2-(1)、人間関係の形成 3-(1)、3-(2)、コミュニケーション 6-(1)、6-(2)

学習活動の流れ

- ・ 表情からどんな気持ちか考えたり、どんな時にそんな気持ちになるのか考えたりする。
- ・ 気持ちの温度計を用いて、自分の感情を自覚する。
- ・ 表情の奥にある感情を知ったり、考えたりする。
- ・ 自分の感情をコントロールする方法を知り、使えるよう練習する。

使用教材・教具

MetaMoJi ClassRoom 付箋機能

参考「特別支援教育デザイン研究所」「ドロップレット・プロジェクト」

特別支援学級担任者研修会 授業研究会資料



指導の例

題材名 「サーキット・レンジャー」

- 目標 ・ 体全体を使った基本的な運動に取り組む。
- ・ 順番やきまりを守って、友だちとなかよく活動する。

関連する自立活動の内容

- ・ 身体の動き 5-(1)、人間関係の形成 3-(4)、コミュニケーション 6-(5)

学習活動の流れ

- ・ 個々の児童生徒の実態から導きだした課題（コーナー）を設定し、順番やきまりを守ってサーキット運動に取り組む。

使用教材

トランポリン、ミニハードル、ミニ平均台、ミニフラフープ、ロープ

