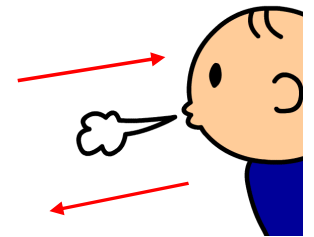


事例研究報告

深呼吸をして気持ちを 落ち着かせるための支援



生徒の実態

- 中学部生徒
- 知的障がい
- 言語指示を理解して、指示された用事を済ますことができる。
- 視覚優位であり、事前に視覚的にルールを示しておくを守ろうとすることができる。

生徒の実態

- 自分の感情や気持ちを伝えることが難しく、気持ちをコントロールすることも難しい。
- 気持ちが落ち込んだり、気になることがあったりすると、気持ちを切り替えることが難しい。
- 要求や拒否がある時や自分の意に沿わない時等に、単語を繰り返す、黙り込む、「イヤ」と繰り返す、固まる、泣くといった様子がみられる。
(原因が分からないことも多い。)

保護者の願い

- ・気分がムラがあり、落ち込んだり、思い通りにならないと言うことを聞かなくなるので困る。
- ・調子が良いと思っても想像つかないような問題行動を起こすことがあるので安定して生活を送れるようになってほしい。

教員の願い

- ・自分の感情や気持ちを伝えることができるようになってほしい。
- ・気持ちをコントロールして安定して活動に取り組めるようになってほしい。

アドバイザーからの助言（1回目）

標的行動について

気持ちを伝えるようになるためには、気持ちを落ち着けるための方法を身につけることが必要である。

→「リラクゼーションすること＝深呼吸する」を教えると良いと言う助言を受けた。

指導手続きについて

まず落ち着いている時に深呼吸のスキルを教える。視覚的なキーとなるものを作っておき、提示されたらリラクゼーションするというサインになるようにする。安定した状態の時にも日常的に取り入れていく。テンションが上がっている時、緊張している時、不安なことがある時、落ち込んだ時等、ネガティブな感情の時にもできるようにしていくと良い。

指導目標の見直し

練習場面

【STEP 1】

対面学習場面で「息を吸い（3カウント）、息を吐く（3カウント）」を3セット行うことができる。

【STEP 2】

対面学習場面で「息を吸い（3カウント）、息を吐く（5カウント）」を3セット行うことができる。

【STEP 3】

対面学習場面でリラックスカードを提示されたら「息を吸い（3カウント）、息を吐く（5カウント）」を3セット行うことができる。

指導手続き

【STEP 1】対面学習場面で、「息を吸い（3カウント）、息を吐く（3カウント）」を3セット行うことができる。

- ①「深呼吸をすると良い時を示したシート」と「深呼吸の仕方をイラストで示したりリラックスカード」を用意する。
- ②シートを使ってどういった時に深呼吸すると良いか一緒に確認する。
- ③対面学習場面で、スケジュールの中に深呼吸の練習を設定する。
- ④息を3秒間吸う、息を3秒間吐くやり方のモデリングを見せる。
- ⑤モデリング後、ティッシュを鼻と口部分にあてて息を吸う、息を吐く練習をする。
- ⑥教員の「吸って1, 2, 3」「吐いて1, 2, 3」のカウントに合わせて息を吸う、息を吐く練習を3セット行う。
- ⑦リラックスカードを提示し、深呼吸する合図を出す。
- ⑧深呼吸ができた時には言葉で賞賛する。
- ⑨深呼吸をしようとしなない時にはカードの指さし、モデリングで支援をする。

指導手続き

【STEP 2】 対面学習場面で「息を吸い（3カウント）、息を吐く（5カウント）」を3セット行うことができる。

- ①～⑤はSTEP 1 と同様の手続き
- ⑥教員の「吸って1, 2, 3」「吐いて1, 2, 3, 4, 5」のカウントに合わせて息を吸う, 息を吐く練習を3セット行う。
- ⑦リラックスカードを提示し, 深呼吸する合図を出す。
- ⑧応じることができない時はカードの指さしやモデリングを行う。
- ④深呼吸が上手にできた時には言葉で賞賛する。

【STEP 3】 対面学習場面でリラックスカードを提示されたら「息を吸い（3カウント）、息を吐く（5カウント）」を3セット行うことができる。

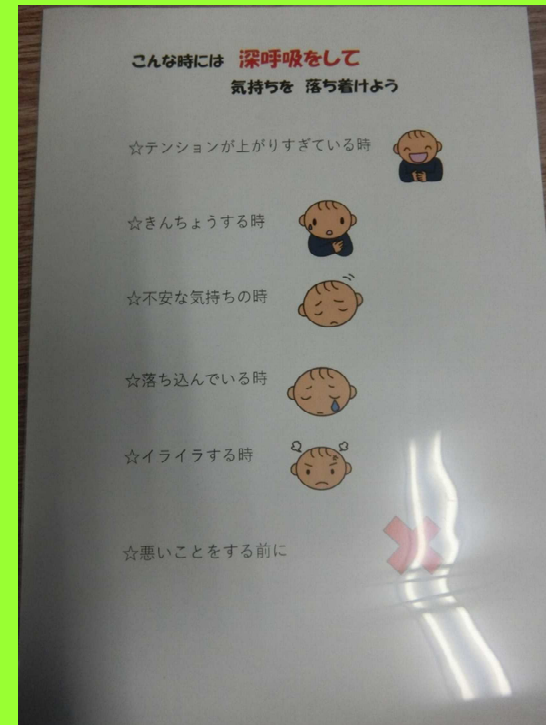
- ①対面学習場面で活動から違う活動に移る前に突然, リラックスカードを提示する。
- ②リラックスカードを提示し, 深呼吸する合図を出す。
- ③応じることができない時はカードへの指さしやモデリングを行う。
- ④深呼吸が上手にできた時には言葉で賞賛する。

使用した教材

リラックスカード



どんな時に深呼吸する？



記録の取り方

評価については3段階で行う。

○：リラックスカードを提示されたら、息を吸い（3カウント）、息を吐く（5カウント）ことができた。

△：リラックスカードを提示してから約10秒経過しても行動が見られなかったが、教員の支援（声かけやモデリング等）を受けることで、息を吸い（3カウント）、息を吐く（5カウント）ことができた。カウント数が明らかに短かった。

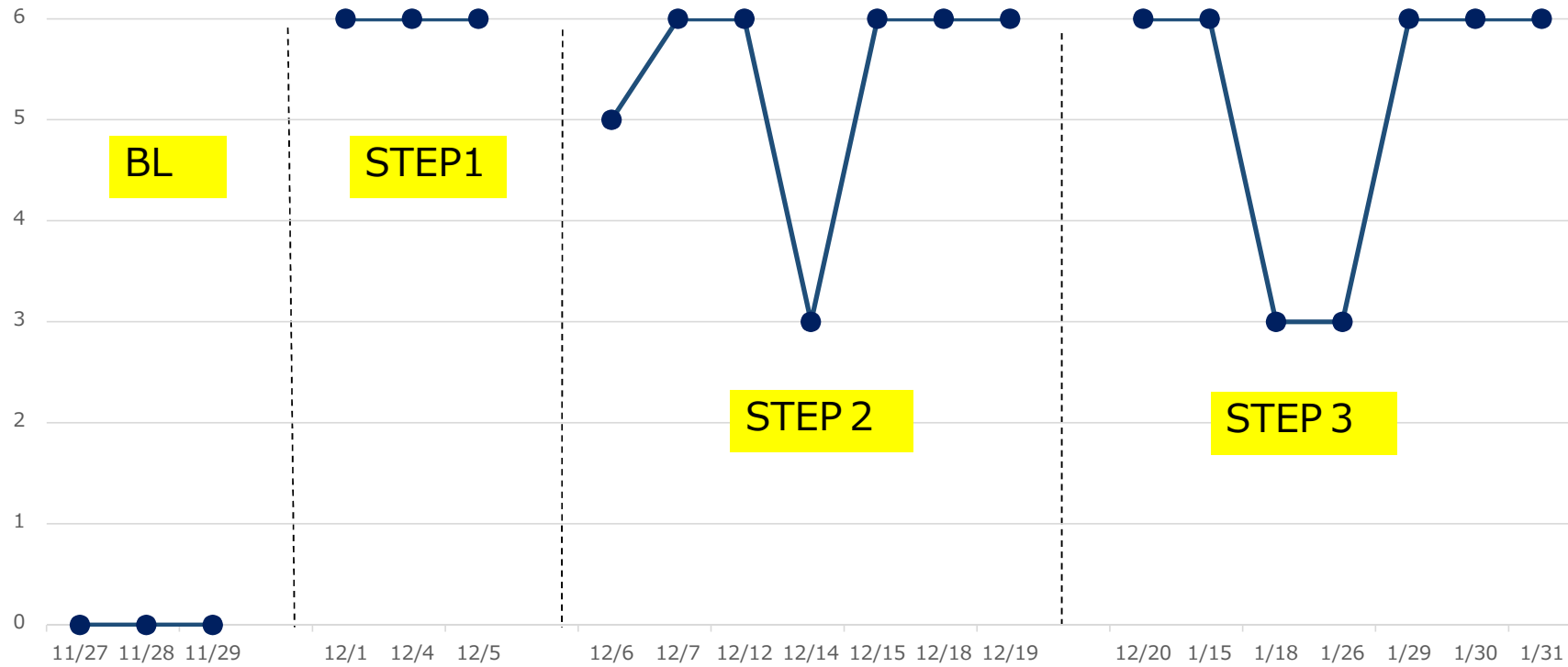
×：リラックスカードの提示に加え、教員の支援を受けても、息を吸い（3カウント）、息を吐く（5カウント）ができなかった。

○…2点、△…1点、×…0点として、指導場面1回分（3セット）の合計点を記録する。

【達成基準】 3回連続6点が続いたら達成とする。

結 果

練習場面で深呼吸をすることができたか



アドバイザーからの助言（2回目）

STEP4（実践場面）の標的行動、指導手続きについて

- ・STEP4以降を日常場面でテンションが高い時から介入を始め、徐々に落ち込んだり等の負荷の高い場面へとステップアップする計画であったが、いろいろな場面の時に介入していく方が良いとご助言いただき、STEP4の標的行動を設定した。
- ・緊張度MAXの時に深呼吸してリラックスするのは難しいと思われる。少ししんどい時に深呼吸して落ち着けるようにする。そのためには今後、ネガティブな感情や度合いをセルフモニタリングする練習をしていくとよい。

深呼吸のスキルについて

- ・深呼吸する様子を見ていただいた。深呼吸が浅く、深呼吸をする際に筋弛緩（力を入れる、力を抜く）することができていないので、リラックスするための深呼吸の練習がまだ必要であるにご助言いただいた。

指導目標の見直し

実践場面

【STEP 4】 気持ちが落ち着かない時に、リラックスカードを提示されたら「息を吸い，息を吐く」を3セット行うことができる。

※気持ちが落ち着かない場面 = 笑い続ける，質問に応じられない，次の活動に移ることができない，指示に応じられない等とする。

指導手続き

【STEP 4】 気持ちが落ち着かない時に、リラックスカードを提示されたら「息を吸い、息を吐く」を3セット行うことができる。

- ①気持ちが落ち着かない様子が見られたら、リラックスカードを提示し見守る。
- ②リラックスカードを提示して5秒たっても深呼吸をしようとしなない時には、カードへの指さしやモデリングで支援する。
- ③深呼吸できた時には言葉で賞賛する。

記録の取り方

評価については3段階で行う。

○：リラックスカードを提示されたら、息を吸い、息を吐くことができた。

△：リラックスカードを提示してから約5秒経過しても行動が見られなかったが、教員の支援（声かけやモデリング等）を受けることで、息を吸い、息を吐くことができた。

×：リラックスカードの提示に加え、教員の支援を受けても、息を吸い、息を吐くことができなかった。

○…1点、△×…0点として点数を記録し、1日の合計得点を出す。

また、1日のうち、カードを提示した回数を記録する。

カード提示に対して、深呼吸できた割合をグラフに表す。

【達成基準】 カード提示に対して深呼吸できた割合が80%が連続10日続いたら達成とする。

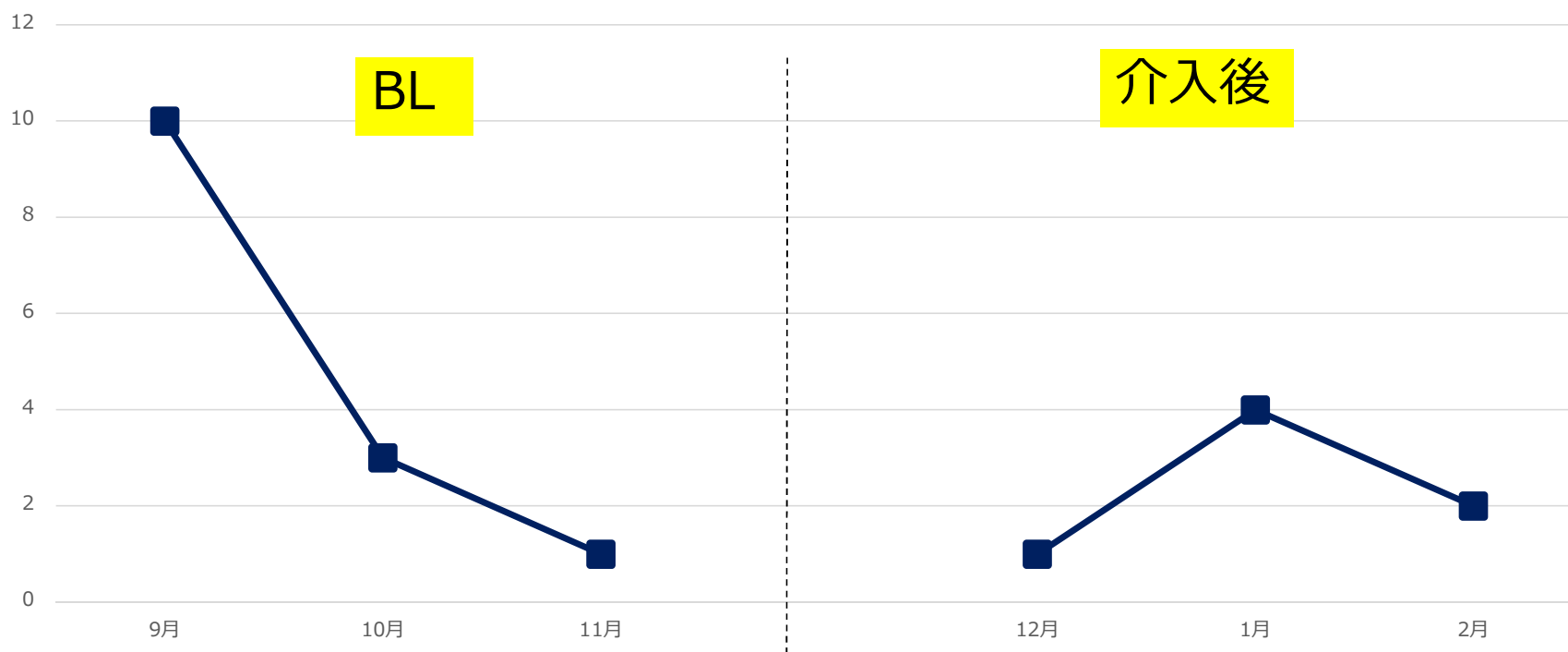
結 果

カードを提示された時に深呼吸できた割合



結 果

落ち込む、固まる等の様子がみられた回数



考 察

- ・実際に深呼吸をする練習を始めると、想像以上にスキルの難しいことが分かった。今後は本当にリラックスできる深呼吸となるように練習機会を設定し続けていきたい。
- ・実践場面では、特に他学部の生徒との授業で緊張している時にはリラックスカードを見せても、応じられないことがある。緊張度合いが低い場面や負荷が低い場面での指導を多く取り入れ成功体験を積みながら、今後も実践場面を拡げていきたい。今は担任がカード提示することが多いので、提示する人を徐々に拡げていきたい。
- ・テンションが高まった時や買い物でレジでの支払い前等（緊張している時？）に自ら携帯している深呼吸カードを出し、深呼吸することが12月末よりみられている。指導開始直後は頻回に自発的な深呼吸がみられたが、本人のブームもあり1月はほぼみられなかった。最終的には自発的に必要な場面で深呼吸が定着できるように指導を進めていくことができると考える。