

魔法の種プロジェクト～成果報告会

自分の体調と生活を見つめ直して

秋田県立秋田きらり支援学校

神田 雄樹

対象生徒の実態

- ・ 高等部 1 年生 女子
- ・ 表皮水疱症
- ・ 身体面へのケアができ、体調に配慮した
学習を希望し、本校に入学



対象生徒の実態

学習面	<ul style="list-style-type: none">・ 学習意欲は高く、学年相応の学習を行っている・ 筆記具を親指と人差し指で挟んで使用している
生活面	<ul style="list-style-type: none">・ 日常生活動作はほぼ自立している・ 電車とスクールバスで登校
将来の希望	<ul style="list-style-type: none">・ パソコンを使った仕事に就きたい

対象生徒の「書き」の状況



対象生徒の困難さ

日常的な
体調不良

欠席や欠課の増加

- ・ 学習の積み重ねが難しい

家庭学習の習慣

- ・ 「できないときはやらない」

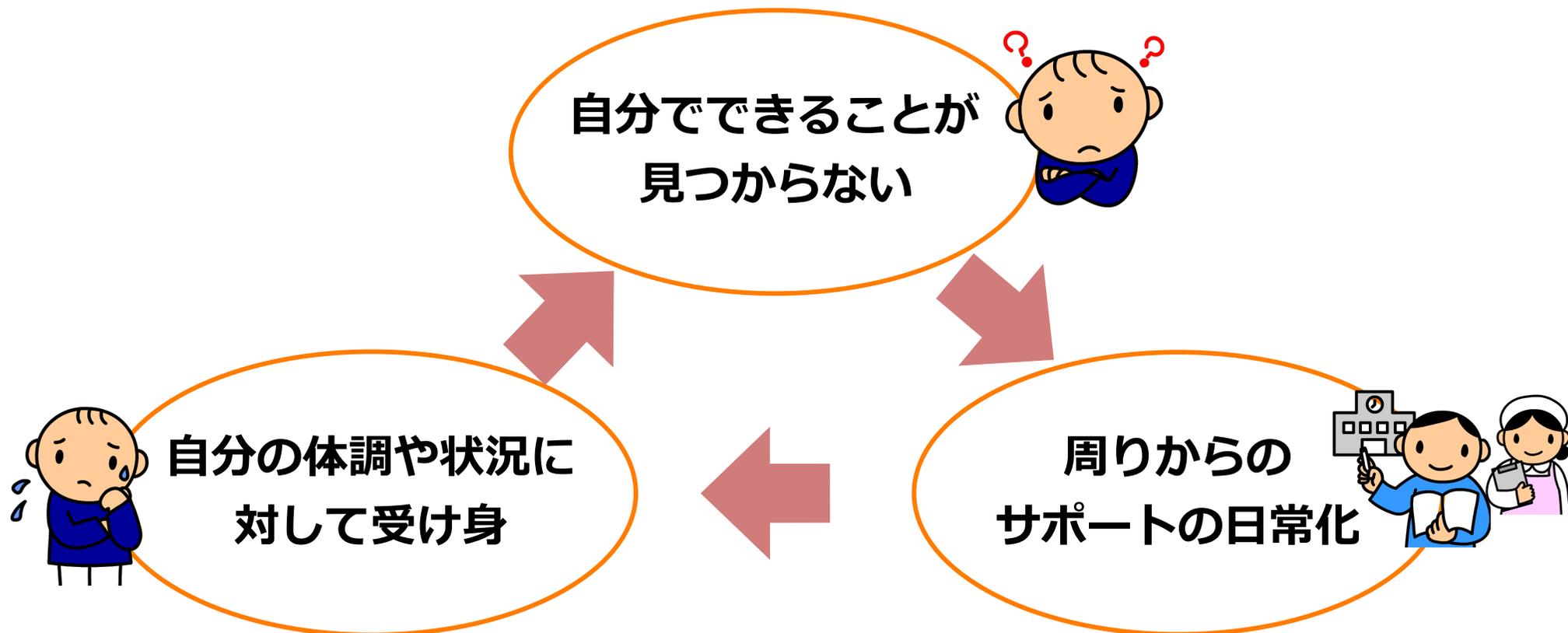
生活リズム

- ・ 痛みや痒みで眠れないことがある

障害に起因

- ・ 水疱ができやすく、疲れやすい

対象生徒の事前の状況



生活リズムが整わない

日常的な体調不良

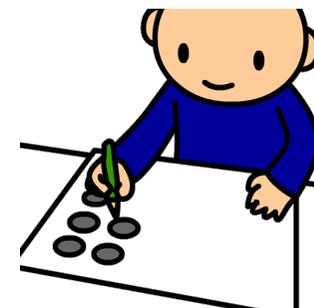
学習の積み重ねが難しい

対象生徒の事前の状況

高等部になって・・・

学習内容の増加

→自分に合った学びの方法をもつ必要



日常的な体調不良

→自分の体調とうまく付き合っていく必要



実践の方向性

体調不良や疲れやすさへの
理解と対応を身に付ける



学習を支える



実践の方向性

①学習面

- ・ 学習手段の選択肢を広げる

②生活面

- ・ 困難さに対する主体的な姿勢を身に付ける



自分の体調や生活を見つめ直し
「自分にもできることがあるんだ」

学習面での実践

◇学習手段の選択肢を広げる

ワークシートの共有・キーボード入力

◇自分のペースでアクセスできる方法

カメラ撮影・動画での授業視聴・遠隔授業

学習手段の選択肢を広げる

キーボード入力

→ 「Microsoft Word」



「OneDrive」でワークシートを共有



対象生徒の変化

手が痛いときに、ヤンを持たずに済むからすごく楽です。 また、入力するのに時間がかかるけど、ワープロ検定を受けてみたいと思っているので、練習になるから、これからも、がんばっていきます。



手の痛みによる**負担軽減**

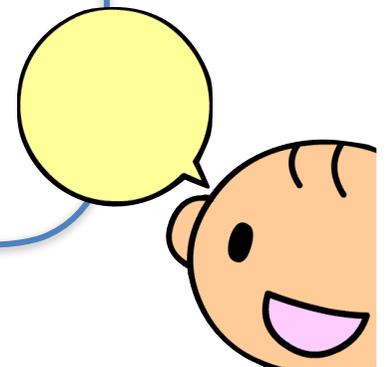
対象生徒の変化

資料を基に予想し、友達と意見交換

例) 大航海時代

16世紀初頭のリズボンで取引された香辛料のうち、利益率が一番高いのはどれか考えよう。

香辛料	購入価格+船賃	販売価格	利益率 $\frac{B-A}{A} \times 100$
胡椒	6.08	22	
クローヴ	10.58	65	
ナツメグ	7.08	300	

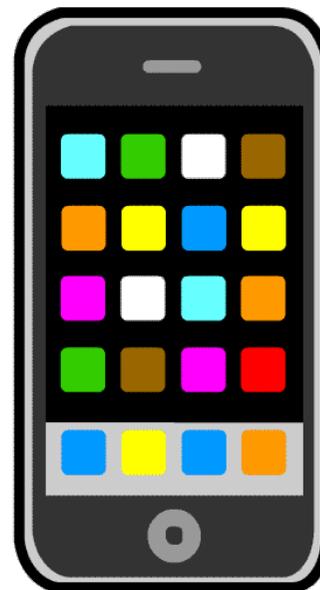
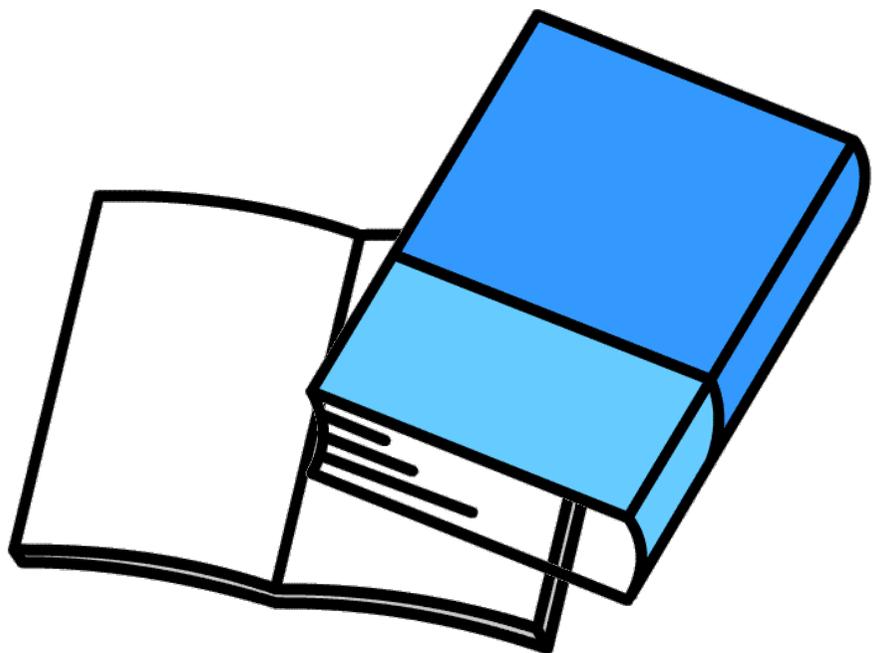


学習を深めるための時間を十分に確保

自分のペースでアクセスできる方法

カメラ撮影

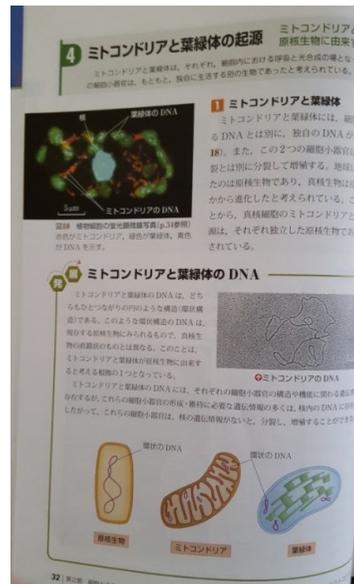
→教科書やノートを撮影



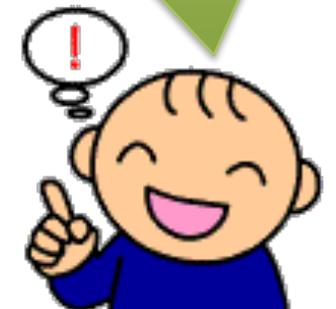
対象生徒の変化

定期考査に向けての家庭学習

単語・熟語	品詞	意味	
1 negative	形容詞	否定的な、苦のある、よくない	17
2 Arab	形容詞	アラブ(人)の	18
3 label	名詞	ラベル、はり紙	19
4 chain	名詞	チェーン、系列副	20
5 Hindu	名詞	ヒンズー教徒	21
6 menu	名詞	メニュー、品書き	22
7 broaden	動詞	(視野・範囲など)を広げる	23
8 horizon(s)	名詞	(通例複数で) 視野 (思考などの)	24
9 trek	名詞	(若労して歩く) 旅行、トレッキング	25
10 on the other hand		これに対して	26
11 broaden one's horizons		視野を広げる	27
12 bow-wow		ワンワン	28
13 ouaf-ouaf		ウフウフ	29
14 mung-mung		マンマン	30
15 even if ~		たとえ~としても	31
16 in different ways		さまざまなやり方で	32



「こんな使い方をすると勉強しやすくなるかも?!」

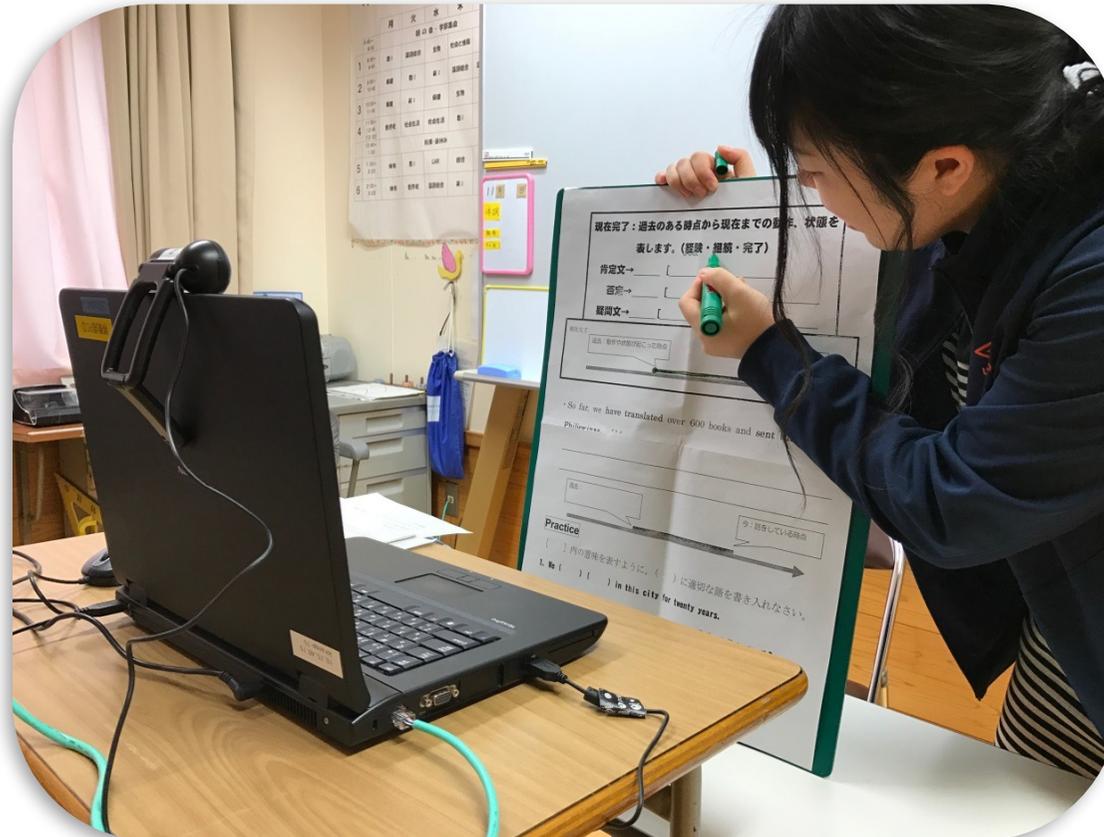


学習しやすい環境を整え、
自分に合った**学習方法の選択**

自分のペースでアクセスできる方法

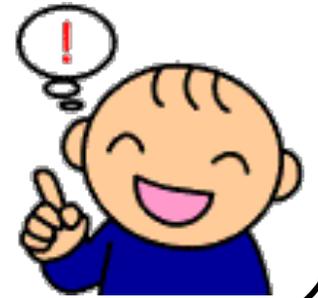
遠隔授業

→Skypeで体調に合わせて家庭で学習



対象生徒の変化

「学校に行けない日でも家で勉強できるから、これからもどんどんSkypeで授業したい（授業を受けたい）」



その日の体調に合わせた**学習方法の拡がり**

生活面での実践

◇生活を見直す

睡眠・室温・衣服を自分で調整

◇体調への気付きを広げる

1日の体調がどうだったかを記録

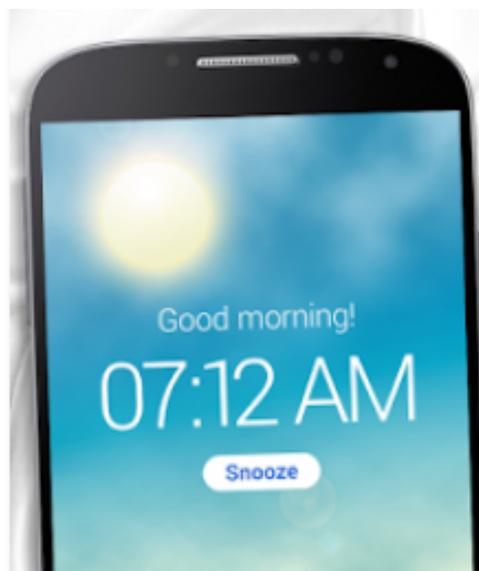
生活を見直す

睡眠の分析

→ 「Sleep Cycle alarm clock」



- ・ 就寝時刻、睡眠の質、睡眠時間を記録



睡眠を分析し、
客観的な捉え

生活を見直す

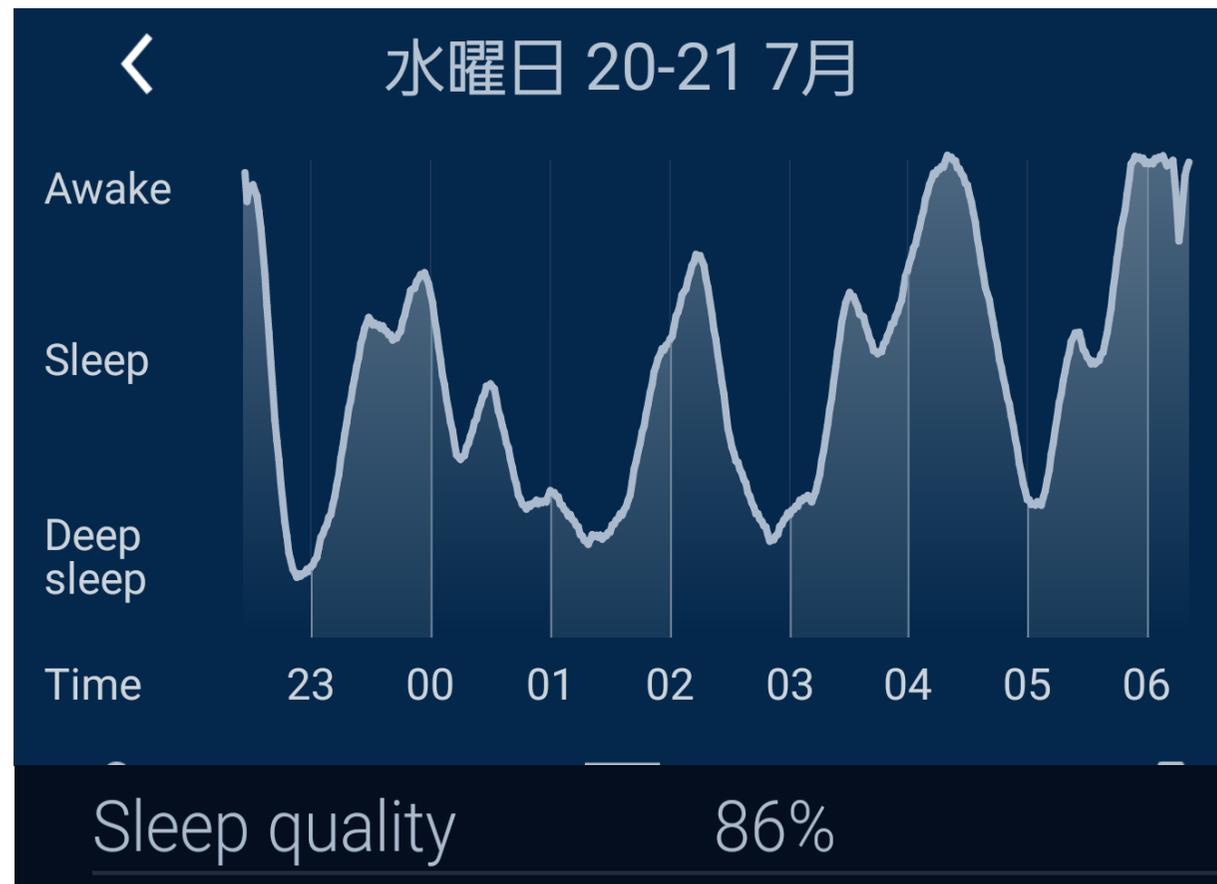
睡眠メモの活用

- ・ 快眠度や体調に与える要因を細かく分析

室温	暖房オン、オフ
入浴	ある、なし、早め、遅め、熱め、適温、ぬるめ
夕飯	野菜中心、肉中心、魚中心
衣服	薄着、厚着
布団	掛け布団ある、なし
体調	頭痛、腹痛、目の痛み、貧血、普通、良い

対象生徒の変化

「あまり眠れなかった」と思うときに、
グラフを見ると**深く眠れていることがある**



対象生徒の変化

入浴有り → 睡眠の質が低下



体調への気付きを広げる

日々の体調を記録

→ 「瞬間日記」



1日の体調がどうだったかを記録



前向きに振り返る
体調を意識した気付き

対象生徒の変化

身体面のケアについての記述

月

22:03:29

2016/06/13

13

鼻水が止まらなかったから病院に行った 😊

お風呂でメピレックスを小さいのを22枚、大きいのを14枚使った。

自分のこととしての意識

対象生徒の変化

体調についての記述

月

22:28:22

2016/07/04

4

背中が痛くて眠れなくて、寝不足だった。でも元気だった👏

生活リズムが乱れた中でも、

前向きな気付き

対象生徒の変化

入浴に関する記述

月

22:09:07

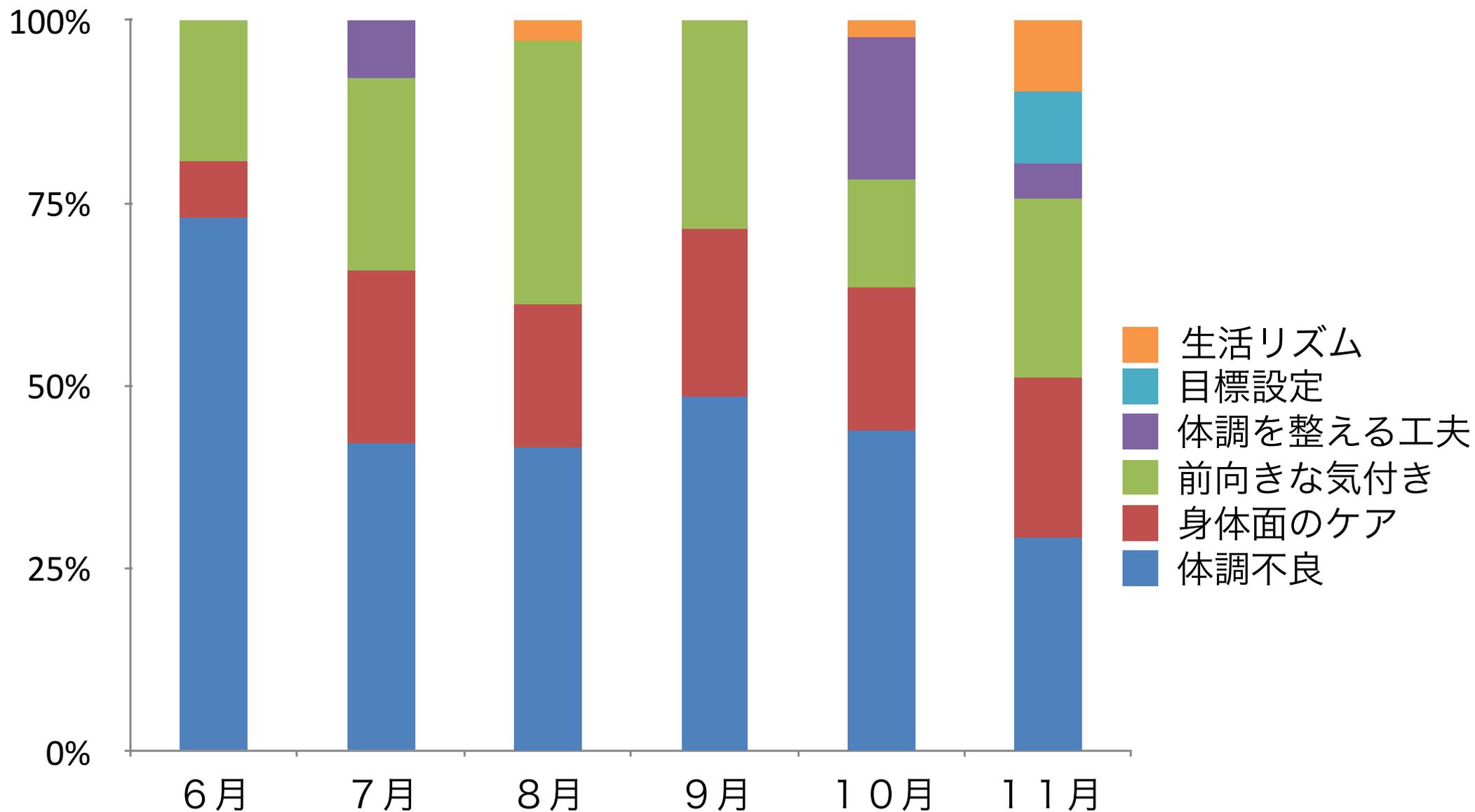
2016/07/18

18

今日はお風呂入った次の日だったから
ゆっくりしてた 😞 明日から頑張って学
校に行かないと !!

体調を整えるための工夫

対象生徒の変化



保護者の感想

毎日少しずつ日記をつけるようになって、自分の体の調子の悪さなどを分かるようになってとてもよいと思います。この日記は将来のためにも役立つと思いました。また、メピレックスの数をどれくらい使ったかによって、皮膚のひどさも分かるようになり、助かります。

もっとたくさんさんのことを日記に記入して、**あのときはこうしていたなと将来思えるように**残して行ってほしいです。

今後の見通し

カメラ撮影

学習の拡がり

遠隔授業



キーボード
入力

体調の記録

体調への気付き

睡眠の分析



環境調整

今後の見通し

学習内容の定着

柔軟な
学習内容の選択

医療との連携

体調の自己管理



ご清聴ありがとうございました

