

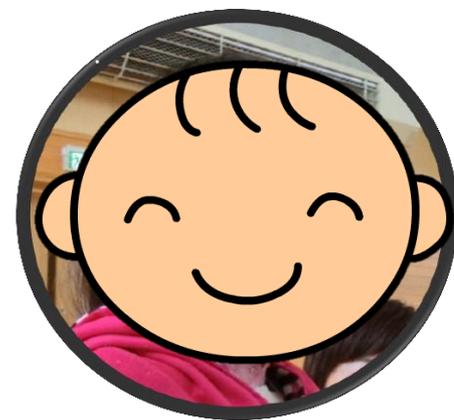
魔法の種プロジェクト～東北セミナー

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



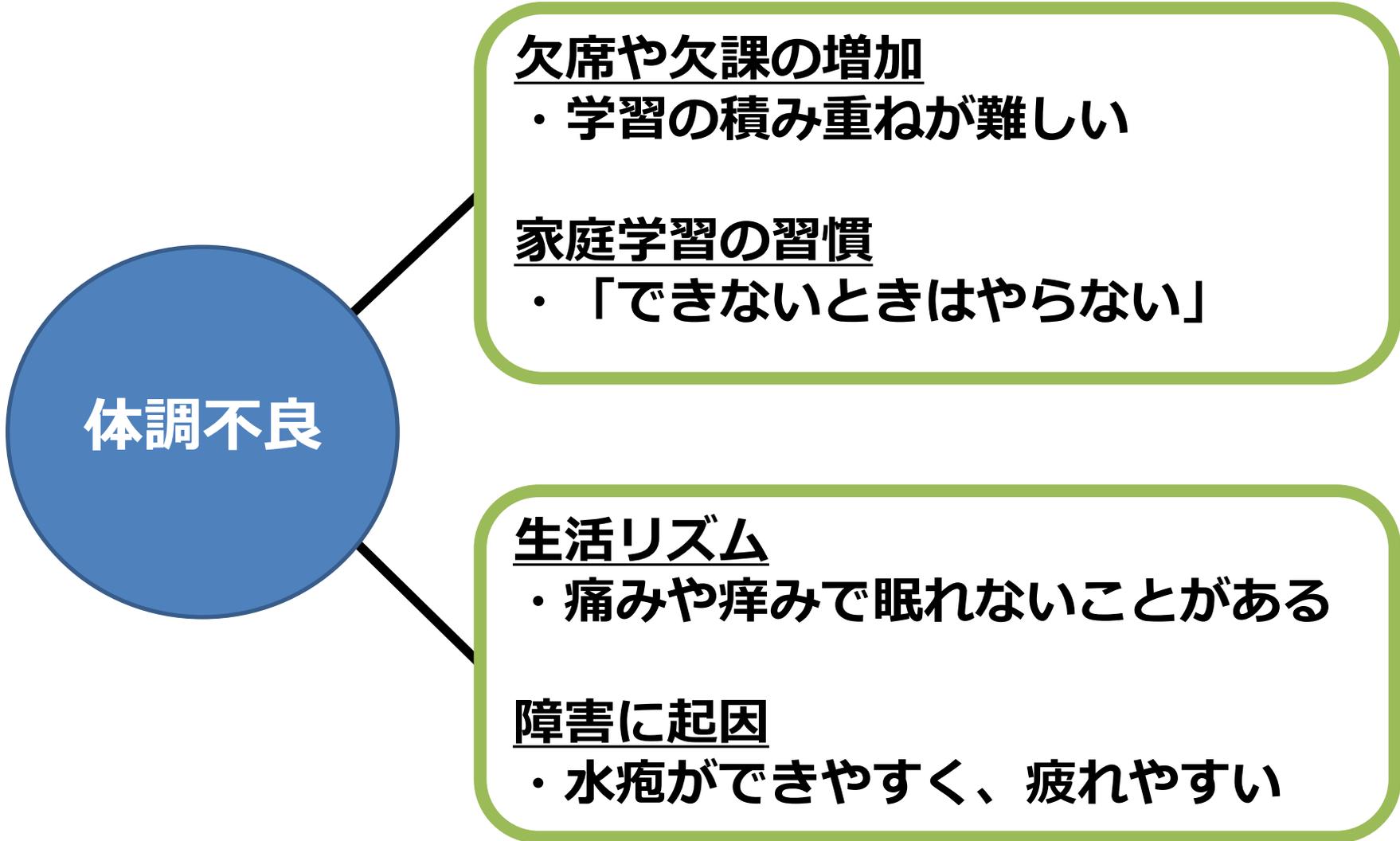
対象生徒の実態

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



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

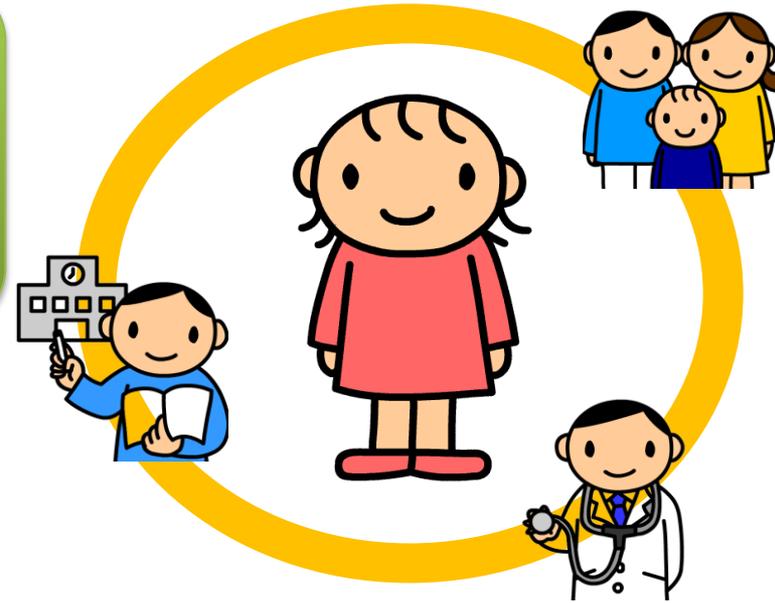
- ・ 痛みや痒みで眠れないことがある

障害に起因

- ・ 水疱ができやすく、疲れやすい

自分でできることが見つからない

周りからの支援により、
受け身になりがち



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に対して

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

キーボード入力・カメラ撮影・音声入力

◇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・SNSで共有

学習手段の選択肢を広げる

キーボード入力

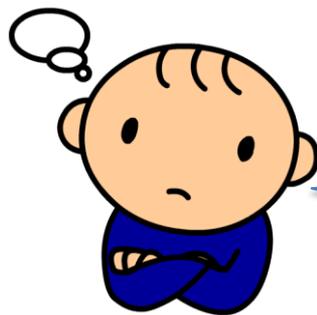
→ 「Microsoft Word」

「OneDrive」でワークシートを共有



手が痛いときに、ペ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、これからもがんばりたいです。

手の痛みによる負担軽減



手で書いた方が
早いな～

今後の見通し

負担軽減と書きやすさの両立する方法

音声入力・カメラ撮影



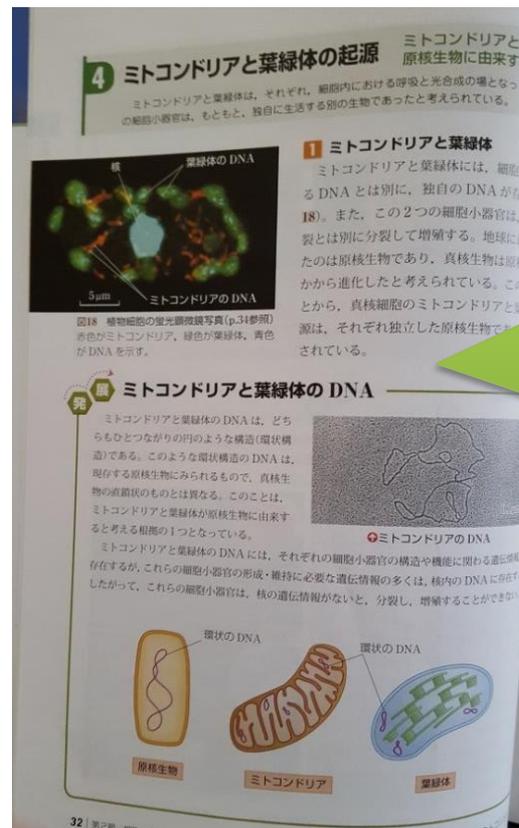
学習したことを再度出力

**→学習内容の定着を図りつつ、書きの
負担軽減につながる手立ての検討**

自分のペースでアクセスできる方法

定期考査に向けての家庭学習

Lesson 1			
単語・熟語	品詞	意味	
1 negative	形容詞	否定的な、害のある、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、系列網	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] (思考などの) 視野	24
9 trek	名詞	(苦労して歩く) 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



プリントや教科書をカメラ撮影

今後の見通し

体調に合わせた学習機会の確保



自分のペースでアクセスできる方法の提案

動画での授業視聴
SNSで共有

生活面での実践

◇生活を見直す

睡眠・温度や湿度・食事

◇体調への気付きを広げる

体調の記録

生活を見直す

睡眠の分析

→ 「Sleep Cycle alarm clock」

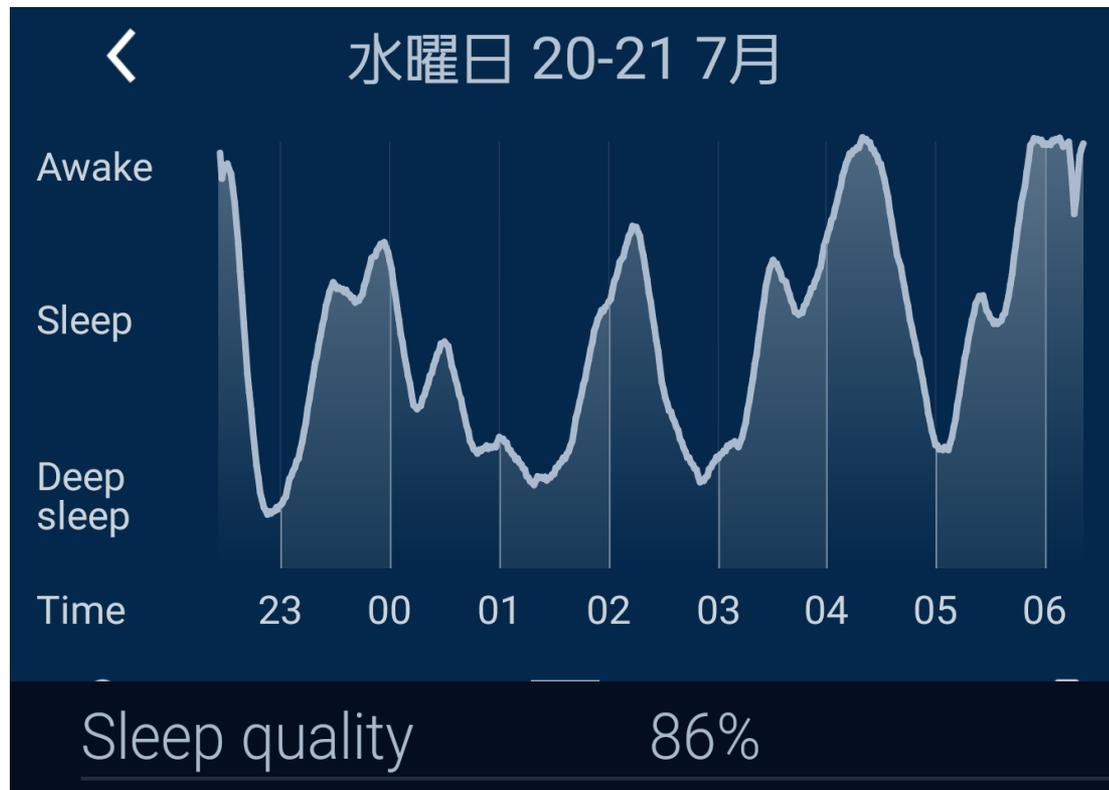
- ・ 就寝時刻、睡眠の質、睡眠時間を記録



就寝時刻の調整
睡眠の質に
合わせた活動

本人の気付き

「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**



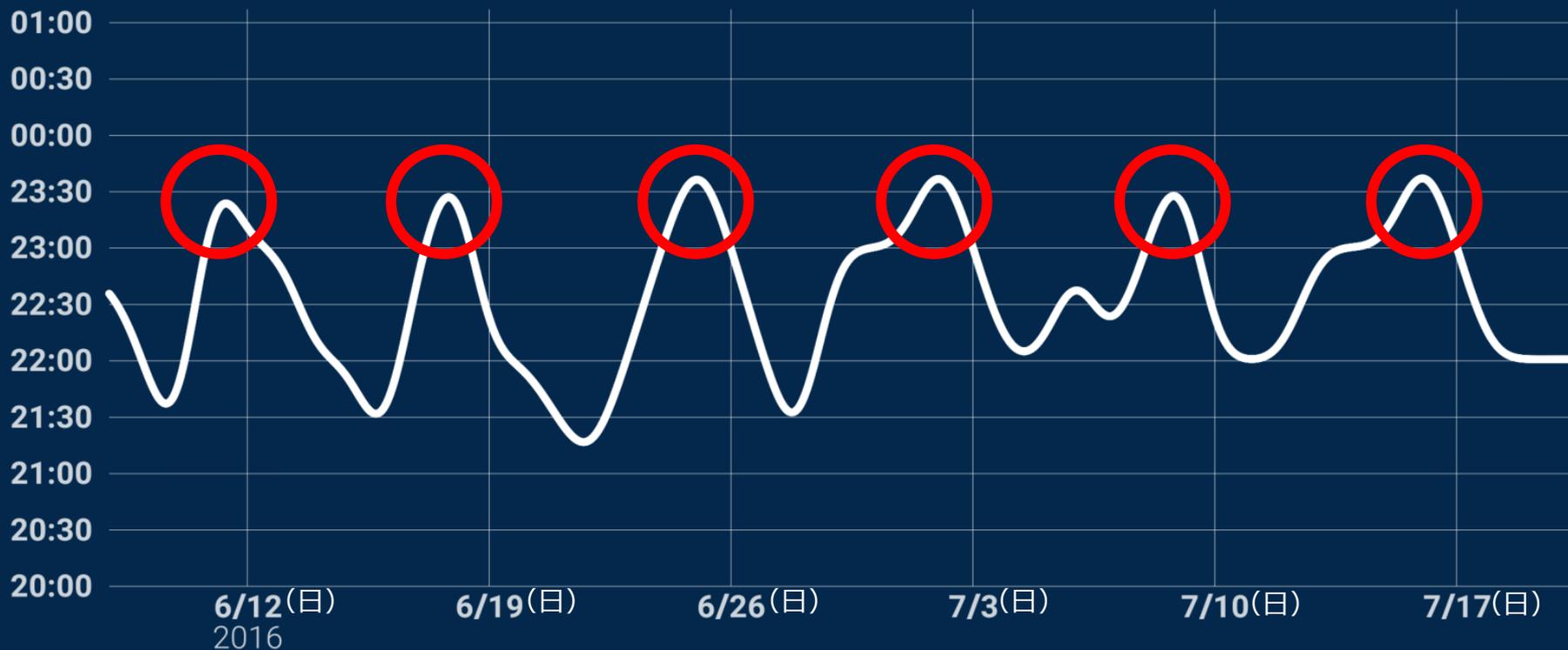
就寝時刻

Went to bed

10 days

3 months

All



睡眠へのアプローチ

体の痛みや痒みに起因し、
自分でコントロールするのは難しい



「自分でできること」に
つながりにくかった

「じぶんでできる」要素の検討

体の痒み

温度や湿度に左右されることが多い



しかし・・・

部屋の温度や湿度調節は大人任せ

今後の見通し

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

温度	暖房オン、オフ
湿度	加湿器オン、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

自分の生活を見直す

自分の心地よい状況をつくる意欲

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

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。

身体面のケアについての記述



自分のこととしての意識

月

22:28:22

2016/07/04

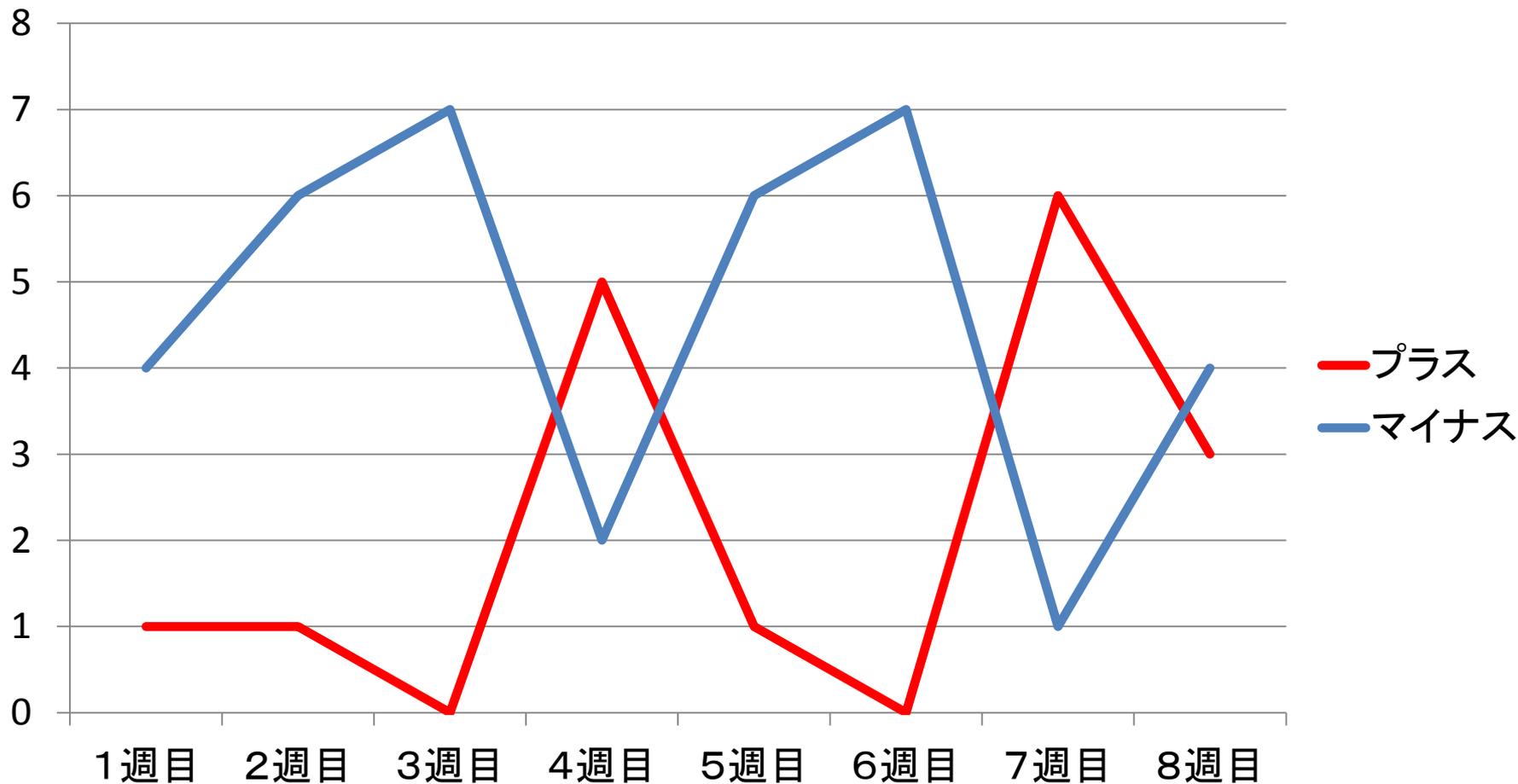
4

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、
プラスの記述

前向きな気付き

体調への前向きな変化



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 !! あれこれ言われたく
ないし! ↩

「こうするとよかった」



体調を整えるための工夫

今後の見通し

自由記述で日記を始めたが

振り返るための視点を設け、
記録した要素を比較



気づきの広がり

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。

もっとたくさんのご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。



受け身

気づき

主体性



ご清聴ありがとうございました

