

# 魔法の言葉 プロジェクト 活動報告書

報告者氏名：杉山 美絵 所属：茨城県立友部東特別支援学校

記録日：30年2月10日

キーワード：気持ちのコントロール, 見通し, 学習意欲

## 【対象児の情報】

○学年 高等部2年生 男子生徒

○障害と困難の内容

### ■自閉症スペクトラム

- ・強迫性障害

## 【活動進捗】

○当初のねらい

(生活場面で)

- ・自分の気持ちをコントロールし、落ち着いて生活することができる。
- ・腕時計やタイマーを活用し、自分で時間を確認しながら行動することができる。

(学習場面で)

- ・教師の説明を聞く時間、ノートをとる時間、質問をする時間等を意識して、集中して授業に参加することができる。
- ・実施期間 平成29年4月から平成29年2月
- ・実施者 杉山 美絵
- ・実施者と対象児の関係 担任

## 【活動内容と対象児の変化】

○対象児の事前の状況

### (気持ちのコントロールについて)

- ・本人にとって嫌なこと(日常の些細な出来事)があると、何度も同じことを訴えたり、授業に参加できなかったりすることがある。嫌なこと→気持ちが不安定→興奮につながる。
- ・気持ちが不安定になると、ため息をついたり、眉間にしわを寄せた表情を見せたりして落ち着きがなくなる。
- ・興奮すると、大きな声を出すことがある。興奮しやすく、鎮まりにくい傾向がある。また、興奮している時には、こちらの言葉は入っていない。周りがざわざわしている、不穏な状態の生徒がいる等の時に、興奮することがある。
- ・大学の心理・障害教育相談室(学期に1回程度)に通っており、日々の気になる様子に対してアドバイスを受けている。
- ・寄宿舍との連絡会(学期に1回)を実施し、生活の様子について共通理解を図り、支援につなげている。
- ・スクールカウンセラーのカウンセリング(学期に1回程度)を受けている。

### (時間について)

- ・入学当初は指示待ちの状態が多かったが、時間割を確認したりクラスメイトの様子を見たりして、自分から動けるようになってきた。
- ・時間を意識することは難しいため、学校と寄宿舍と連携を図り、腕時計を活用して生活することにした。寄宿舍では、「自分で日課を立て、腕時計で時間を確認しながら生活する。」という目標を自分で立て、自立に向けたハッピーライフトレーニング(学期に1回、連続5日間)を実施している。

## (学習場面で)

- ・授業中は、教師の説明を聞いていなかったり、授業に集中していない様子が見られたりすることがある。
- ・耳から入る言葉の情報よりも、目から入る情報の方が理解しやすい。
- ・語彙は豊富であるが、上手く使うことができない。質問への返答や説明に時間がかかる。また、自分の思っていることを言葉にすることが苦手である。

## ○活動の具体的内容

### (気持ちのコントロールについて)

①自分の気持ちの変化を知ることができる。

「きもちメーター」



- ・気持ちを色で表現→気持ちの変化をグラフで確認→自分の気持ちの変化を知り、振り返る。
- ・教師がその時の気持ちに共感し、どのように対処したらよいか伝える。

②嫌な気持ちの時に、楽しい気持ちをのせていくことで、気持ちの切り替えをすることができる。

「写真」「iBooks」



- ・本人が好きなおこと、楽しみにしていること等を視覚的に提示する。

「カレンダー」「keynote」



- ・予定の確認（予定変更、休み時間の確保）をする。

③自分の気持ちをコントロールすることができる。

「SimpleMind+」



- ・「自分の気持ち、思ったこと」→「解決策」→「先生に相談した内容」等をまとめる。

④楽しいと思える時間、活動を増やすことができる。

「PowerPoint」「カメラ」「Safari」



- ・iPadに自分の好きなもの、得意なことを集めて「自分ギャラリー」を作る。

## (時間について)

○腕時計やタイマーを活用し、自分で時間を確認しながら行動することができる。

「時計」「ねずみタイマー」

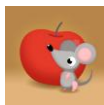


- ・スケジュール等にに合わせてタイマーやアラームを活用する。

## (学習場面で)

○教師の説明を聞く時間、ノートをとる時間、質問をする時間等を意識して、集中して授業に参加することができる。

「keynote」「ねずみタイマー」「PowerPoint」



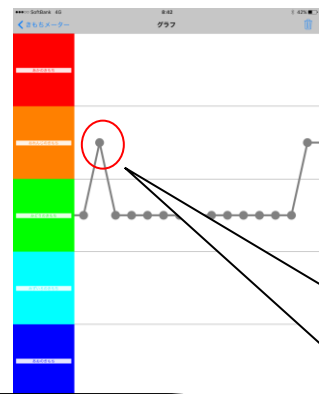
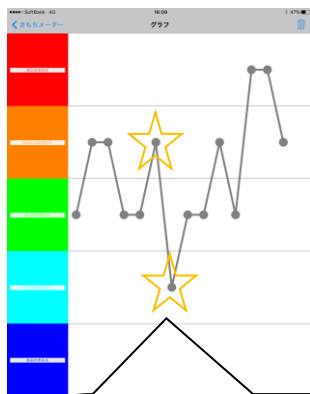
- ・今何をする時間なのかを提示する。
- ・時間設定をする場合はタイマーを表示する。
- ・「友部東 for Study」(学習資料)の作成をする。  
※その他、各教科の授業において、iPadの活用

## ○対象児の事後の変化

### (気持ちのコントロールについて)

①自分の気持ちの変化を知ることができる。

- ・最初に「きもちメーター」の5色に、自分の気持ちの意味づけを行った。基本的には、朝登校した時、昼休み、下校前の3回の記録+その他、保健室休養の前後、気になる様子がある時の記録を取った。「普通です。」と言いながら、緑を選んでタッチする等、その時の気持ちを言葉で伝えながら気持ちの程度を表す色を選択していた。グラフを見て、自分の気持ちを担任と一緒に振り返ったり、金曜日に迎えに来た母に報告したりすることができた。
- ・嫌なことがあると、それが記憶に残りやすく良いところに目が向きにくい傾向が見られた。
- ・赤やオレンジの気持ちから水色や青の気持ちに変化することは少なかったが、デュアル実習の成功体験、体育で良い記録を出した後等の場面では大きな気持ちの変化(不安定→安定)が見られた。
- ・グラフを確認することで自分の気持ちの変化を知り、また、気持ちの安定にどのような行動が効果的か知ることができるようになってきた。



色	気持ちの意味づけ (生徒が気持ちの程度を例えた表現)
赤	周りの人が犯罪を起こしたような
オレンジ	自分が何か悪いことをした
緑	普通
水色	都合がいい
青	大丈夫

#### 気持ちが不安定な週

- ・寄宿舎での出来事
- ・クラスメイトの発言

#### ☆デュアル実習の不安

→朝は、オレンジ(失敗したらという心配)、  
実習後は水色(失敗せずにできた)  
→成功体験が気持ちの切り替えに効果的であると気づきにつながった。

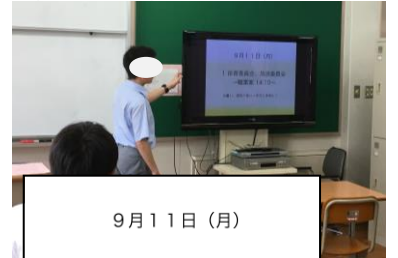
#### 気持ちが安定していた週

- ・振り返りの際、緑の部分よりもオレンジ(クラスメイトの発言)が気になる様子。

②嫌な気持ちの時に、楽しい気持ちをのせていくことで、気持ちの切り替えをすることができる。

- 本人が楽しみにしているパソコンを使える時間を確認するために、「カレンダー」に予定を打ち込んだ。今日の予定は、「keynote」にまとめて提示している。
- 今日の予定では、「暑い、湿度が多い→水分こまめに！」と自分の気持ちと教師によく言われる言葉を書き加えている。
- 予定を確認して、パソコンができる時間があるかどうか判断している。
- パソコンを使える時間がない、やるべきこと（係の仕事）がたくさんあると、不安定になりやすい。
- 学校のパソコンは立ち上げるのに時間がかかるため、休み時間が少ない時は、すぐに立ち上がるiPadで、自分の好きなものを「Safari」を使って調べ、「写真」に保存したり「iBooks」にまとめたりしている。
- パソコンやiPadには安定して取り組めるが、気持ちを切り替えるにはある程度の時間がかかる。

月	火	水	木	金
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23

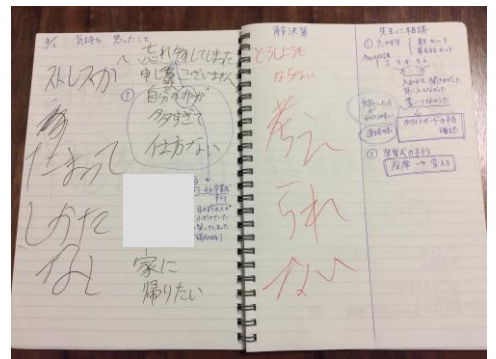


9月11日(月)  
1 体育委員会、放送委員会  
→職業室 14:10~  
※暑い、湿度が多い→水分こまめに!

③自分の気持ちをコントロールすることができる。

(昨年度)

- 気持ちが不安定になったり、暴言を言いそうになったりした時、ノートに「自分の気持ち、思ったこと」→「解決策」を書くようにしていた。書くことができる時もあれば、うまく言葉にできずなぐり書きになることもあった。



(今年度)

- 「自分の気持ち、思ったこと」をノートに書いたり、iPad (メモ) に打ち込んだりした。iPad で打ち直しをしながら自分の中でじっくりくる言葉を見つけられるということだった。ノートよりもiPadの方が落ち着いて取り組めた。

← メモ
🗑️
📌

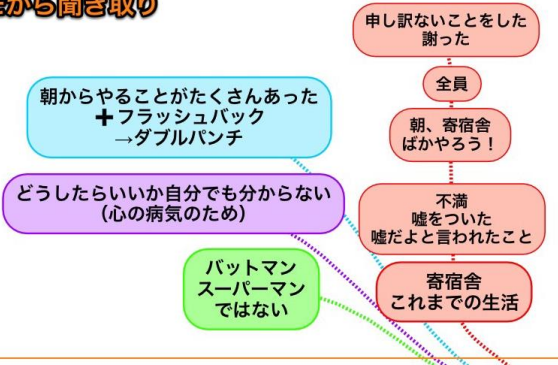
- 今日は、ブルーマンデー症候群が治らず、自分の心配事がよけいに目立ってしまいます。自分の心配事は、「自分は長男であるため、今後自分の家族の家督のような役目(いわゆる一家の大黒柱)になるかどうか考えている」です。でも、一家の大黒柱は自分のことだけでなく他の人のことを考えて行動するべきなので、なおさら悩んでしまいます。

- 自分で「解決策」を見つけることは難しかった。また、同じことを繰り返すこともあり、すぐに改善されるわけではなかった。不安定にならず対応できる時や、落ち着いている時に振り返りどうすれば良かったか考えることができる時もあった。
- 「先生に相談」の場面では、「本人の気持ち」のメモからキーワードをひろい、質問を投げかけながら「マインドマップ」にまとめていった。どうしたらよいか一緒に話をしながら納得のいく方法を見つけるようにした。

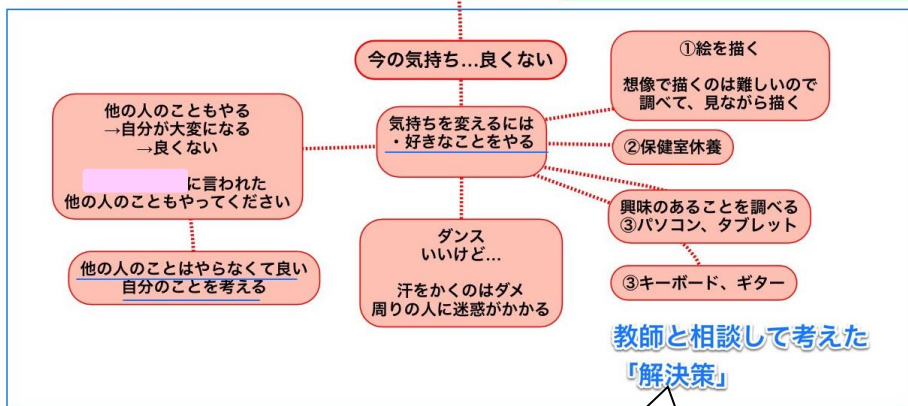
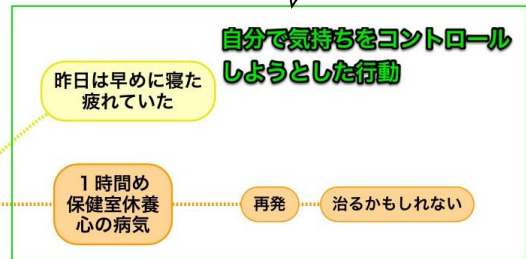
「SimpleMind+」で不安定時の気持ちと解決策をまとめたもの

- 気持ちが不安定になり始めたら、自分から保健室休養を取りたいと申し出たり、休み時間に「自分ギャラリー」の材料集めをしたいと言ったりして、気持ちを切り替えようとしている。
- 寄宿舍でも、早めに（19時、20時）寝たいと申し出ることが増えた。

「自分の気持ち」  
メモから聞き取り



記録例



(本人が実践しようとしている解決策)

- 嫌な気持ちになった時には、そこから離れて、楽しいこと・好きなことを考えて、または実際にやってみて、気持ちを切り替えることにした。
- 自分が大変になることはやらない、まずは自分のできることを一つずつやる。

#### ④楽しいと思える時間、活動を増やすことができる。

- 自分の好きなもの、得意なものを集めて、「自分ギャラリー」の作成をしている。クラスメイトに紹介するために、レイアウトや説明文を考えながら「PowerPoint」で行っている。パソコンが得意なこともあり、iPadの操作は問題なくこなしている。体育祭のイラストでは、「自分ギャラリー」の中の自分の好きな画像を参考に描き上げていた。iPadはピンチアウトができるので、手元で大きくできるのが良いということだった。できあがった作品は、提出する前に、クラスメイトや教師に見せていた。体育祭のイラストも「自分ギャラリー」の素材になった。



(「自分ギャラリー」の1枚)



(体育祭のイラスト)

#### (時間について)

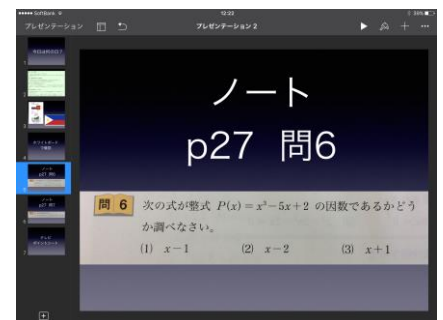
○腕時計やタイマーを活用し、自分で時間を確認しながら行動することができる。

- 腕時計をすることは習慣づいたが、学校では、腕時計よりも教室の時計を見るが多かった。
- 1日3回(朝、お昼休み、帰り)のパソコン利用時に、時間通り終了できるかどうか確認をした。教師の支援なし、教師の言葉かけあり、アラームの活用、タイマーの活用の4場面での記録を取った。
- 何も支援がない場合は、自分で時間を意識することは難しかった。
- 教師の言葉かけを受けると、時間通りに終了できる回数は増えた。
- 「アラーム」の設定は、最初は効果的であったが、慣れてくると終了できないことが出てきた。「アラーム」は、1度時間を設定すれば良いので、その都度設定しなくても毎回使うことができた。
- 「ねずみタイマー」は、リンゴが食べられていく様子から時間の経過と残り時間が視覚的に分かりやすく、また、終了時間を知らせる音が気に入ったようで、効果的であった。タイマーをかける時には、自分で時間を計算して何分と設定した。

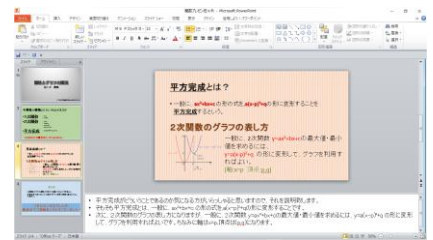
#### (学習場面で)

○教師の説明を聞く時間、ノートをとる時間、質問をする時間等を意識して、集中して授業に参加することができる。

- 「keynote」で授業の流れを確認することで、授業に集中して取り組むことができるようになってきた。聞き直すことが減り、自分で教科書の問題を見つけ取り組むことができた。「keynote」のスライドビュー画面を提示することで、左側のスライド表示から「見通しをもつこと」ができた。また、指定したスライドからは「今やるべきこと」を確認することができた。



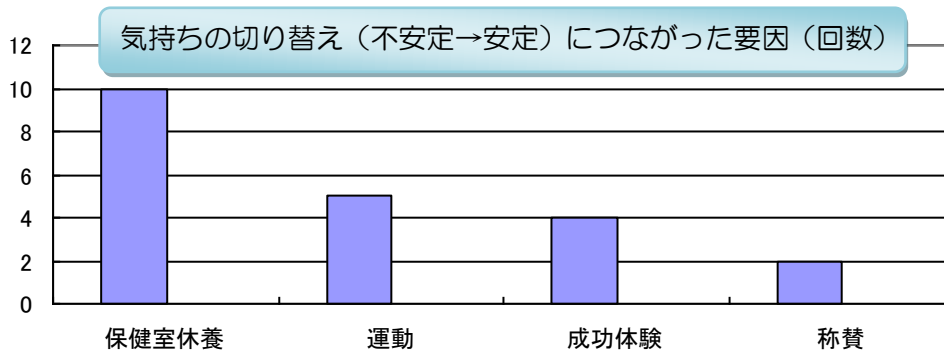
- iPadを使用した「友部東 for Study」(学習資料)の作成では、自分が学習した内容をスライドにまとめることができた。アニメーションをつけ、発表をする際の工夫が見られた。動画に記録して入院中の生徒や訪問の生徒(病院の院内学級)と共有をした。



### 【報告者の気づきとエビデンス】

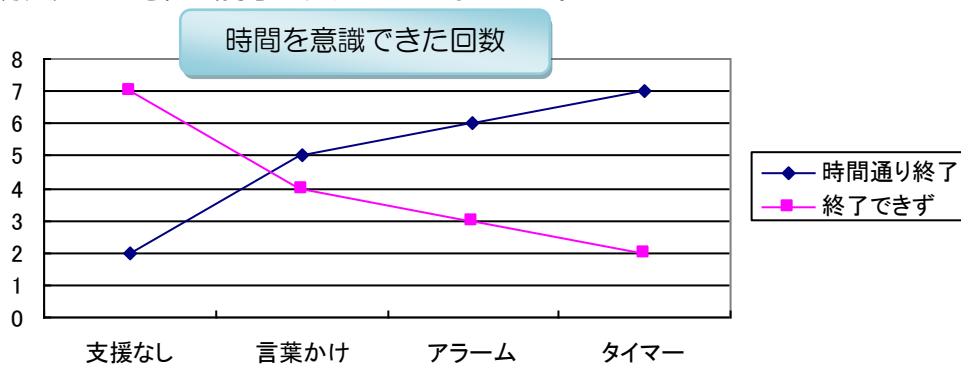
(気持ちのコントロールについて)

- iPadに「自分の気持ち」を打ち込むことで、気持ちを言葉にして整理することができた。様々な場面での気持ちの変化の記録から、気持ちの切り替え(不安定→安定)に効果的な要因を客観的に知ることができた。休み時間には体を動かしたり授業中には保健室休養を申し出たりと、その時々で自分の取れる行動を自分で選択できるようになってきた。寄宿舎では、自分から早めの就寝を申し出て、次の日に備える様子が見られた。

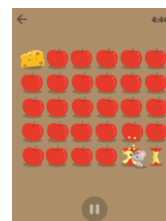
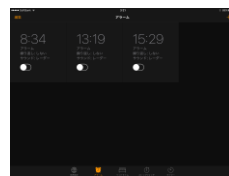


(時間、スケジュールについて)

- 言葉かけやタイマーがあれば、時間を意識することができた。1日の予定を確認することで、見通しをもつこと(自由時間の有無)ができ、気持ちの安定にもつながった。



「時間だよ」  
「パソコン閉じよう」  
「授業始まるよ」等



(学習場面で)

- スライドによる視覚支援が有効的であった。対象生徒が授業に集中することがクラスメイトの集中につながり、クラスメイトの集中が対象生徒の集中につながるという相乗効果が見られた。数学の授業では、チャレンジ問題に取り組むこともできるようになってきた。
- 資料作成では、「人に認めてもらいたい」という気持ちが見られた。クラスメイトからの称賛が次への原動力につながり、集中して課題に取り組むことができた。

### 【今後の見通し】

- 今後も気持ちの切り替えに効果的なものを探り、スムーズに気持ちの切り替えができるようにする。寄宿舍の記録では、入浴や睡眠が気持ちの切り替えに有効と分かった。運動、入浴、睡眠等は副交感神経の働きを高めるものである。対象生徒と一緒に副交感神経についても調べ、本人が納得して、気持ちの切り替えに効果的な行動を選択できるようにしていく。
- 教師と一緒にいる時間やスケジュールの確認を、自分一人で管理できるようにしていく。
- 得意としていることを生かした活躍できる場を設定し、人に認められ、自分を認めることで、自己肯定感を高められるようにする。
- 卒業後の進路に向けて、各種の検定テストに挑戦し、クラスメイトと切磋琢磨できるようにする。