

魔法の言葉 プロジェクト 活動報告書

報告者氏名: 齋藤 枝里

所属: 大分県立臼杵支援学校

記録日: H. 30年 2月 15日

キーワード: 自己肯定感、自信、達成感、自己理解

【対象児の情報】

- ・**学年:** 高等部3年生 女子生徒
- ・**障害名:** 知的障がい 解離性障がい 発達性協調運動障がい
- ・**障害と困難の内容**

<学習に関して>

- ・ 話し合いの活動では、自分の中で意見はあるものの、それを伝えられずに気持ちが落ち込んでいく。本人も「話し合ったり、考えたりする活動が苦手」と自覚している。

<性格など>

- ・ とても真面目な性格で、自分の年齢を加味した「こうでなければならない」という理想像がある。その理想像通りにできていないことは褒められても受け入れられない様子がある。
- ・ 大きく表には出さないが、勝ち負けにこだわる場所があり、負けるとその後ずっと落ち込んだり不機嫌になったりする。
- ・ 静より動の活動を好み、卒業後は農作業やメンテナンスなどの仕事に就きたいと考えている。
- ・ 見通しが持てないことは不安で、特に初めて経験することに関しては可能な限り自分でインターネットを使って調べたり、事前に学んだことを何度も頭の中で繰り返したりしてイメージを持とうとする。しかし、想定していた通りに事が進まないと感じるようになってくる。

<コミュニケーション>

- ・ 友だちとの関係づくりが苦手なため、自分から話しかけることがなかなかできないが、会話の糸口を探そうとする様子はある。
- ・ 自分のことを周りに伝えることが苦手ではあるが、担任にはメールや日記を通して伝えてくることがある。特に、書くこと自体が本人の解消となっているようなところがあり、毎日2・3ページの量で日記を書く。不安なことや嫌なできごとなどは、家庭でもあまり話すことはない。しかし、学校で不安なことがあった時、3年かけて仲良くなった友だちには、時折話す様子が見られ始めている。

【活動目的】

・当初のねらい

自分の身体や心の状況を記録し、調子の傾向を知る。
調子の傾向によって、身体や心の落ち着きを保てるように自分で調整を行う。

・**実施期間:** 平成29年6月～平成30年2月

・**実施者:** 齋藤枝里

・**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

<身体面に関して>

- ・ 自宅以外の保護者がいない場面では、緊張していることが多く、身体に力が入っていることが多い。小学校時代にいじめに遭った経験からか、「学校はとても緊張する」と言っている。
緊張が強くなると手や肩が硬直し、動かしづらくなる。
高等部2年生の6月頃より身体全体が大きく痙攣したり、意識が飛んだりなどの様子（ヒステリー症状）が頻繁に見られるようになった。
- ・ 自分の体調不良を周りに伝えることができず、指摘されても認められなかったり、保健室に行かなかったりすることが多い。不安時に飲む薬を持っているが、服薬自体が身体に悪影響だと感じているところがある。

<家庭での様子>

- ・ 学校では見られないが、少し自閉的な傾向が見られる。
自分の決まった行動パターンがあり、その通りにうまく行動ができない時は落ち着きを保てず、玄関マットが変わるなどの環境の変化をきっかけに、大きなパニックを起こすことがある。
- ・ イライラする気持ちをうまく発散することができず、溜め込んでしまうことがある。

<その他>

- ・ 同学年に双子の姉（高等部より入学）がおり、姉にもヒステリー症状が見られ、それを見て混乱し同調する。
- ・ ヒステリー症状がなぜ出るのか不思議に感じており、「ヒステリー症状があると働けない。メンタルを強くしなければ」という思いを持っている。

・活動の具体的内容

校内の管理職から借りた AppleWatch と、取り組み終了後も記録を残して本人が参考にして生活ができるように本人の iPhone とをして接続して取り組んでいる。

○自分の身体や心の状況を記録し、調子の傾向を知るための取り組み

睡眠状況を知る



Sleep Meister

『Sleep Meister』を使い、毎日の睡眠状況を確認した。

本人が自分で寝る前にセットをし、毎日記録を取った。

もともとは、快適な目覚めをサポートするためのアプリであるが、睡眠状況を記録できるため、そのデータを参考に自分で感じる睡眠の状態と周囲から見て感じる様子、記録を総合して睡眠状況の確認をした。

心拍数を知る

AppleWatch で定期的に心拍数を測り、iPhone の『ヘルスケア』に記録されたものを見て、心拍数の多い時と少ない時の場面などを振り返った。

普段の安静時の心拍数や大好きな運動を思い切りしている時の心拍数、ヒステリー症状が起きる前や、ヒステリー症状が起きている途中の様子などの心拍を見て、普段の自分の状態と比べた。更に、ヒステリー症状のなかった日に関しては、心拍数が少ないときと多い時を抽出し、どんな行動をしていたか振り返った。

また、保護者と相談をして、ヒステリー症状が起きている時の本人の様子や周りの様子などを『SimpleMind+』を使って知らせた。



AppleWatch



ヘルスケア



SimpleMind+

気持ちの状況を知る

『気持ちメーター』へ、自分の感情を記録した。

学校の中で記録すると、頑張り屋の性格から正直な気持ちで選ぶことができないのではないかと考え、登下校中に記録するように勧めた。

本人は赤色（嬉しかったり楽しかったりしている時）青色（イライラしたり気持ちが落ち込んでいる時）と分けて記録した。



気持ちメーター

○調子の傾向によって、身体や心の落ち着きを保てるように自分で調整を行うための取り組み

本人が不安に感じるであろうと予測される授業の前には、必ず見通しが持てるように詳しく内容を説明し、参加方法がいくつかあることや、その参加も難しい場合には不参加も可能であることを伝えた。特に不参加という選択は、それを選ぶ自分が許せない様子があるため、不参加は心の調整のためなので決して悪いことではないことや、その場合には空白の時間を埋められるように教師がサポートすることを約束した。

同じように登校時に不調を感じた時には、遅刻や欠席をすることも選択肢の中にある、『前向きな遅刻や欠席』の提案を行った。働き始めた時にも、不調だと感じる時には勤務を休んで体調を万全にすることが大事だということや、調子が悪い中、力を発揮できずに落ち込むよりも身体を休ませてエネルギーを貯めた方が次にいい仕事ができるということを伝えて、本人の持っているマイナスなイメージを取り除くようにした。

また、帰宅後に行っていた運動に夏休みあたりから強いこだわりを持ち、運動をしすぎて身体を壊してしまうことがあった。Apple Watchの記録から、運動量に対して食事の摂取カロリーが低いのではないかと考えた。食事をしっかり摂って運動するように勧めたが、「食べきれないのに、なぜこんなに食べなければならぬか」と混乱していた。

「太りたくないし、運動をしたい！アスリートになりたい！」という思いが強いが、自分がどのような身体になりたいのかというイメージが持てていない様子もあった。

そこで、体育教員や家庭科教員に協力を得て『アスリート塾』を開き、目指したい身体や必要な活動量の目安、そしてアスリートに必要なエネルギーとそれを支える『アスリート飯』について学習をし、実際に調理をする学習を行った。



▲夏休み中のある1日の生徒の様子。

・対象児の事後の変化

○傾向を知るための取り組みに関して

記録を取るものに関しては、6月上旬から7月中旬くらいまでを目安に振り返るようにした。

睡眠の状況に関しては、普段から非常にあくびが多い日と少ない日が見られ、本人に確認するといつも「大丈夫。

眠れてます。」と答えていた。しかし、記録を比べてみると、入眠潜時と中途覚醒や睡眠波形に少し違いが見られた。気になる行事前日などは入眠時間に時間がかかり中途覚醒が見られ、睡眠波形の動きも大きく、深い眠りがあまりできていないようであった。

しかし、これは本人が意識しすぎないためにも、あくまでも睡眠に興味を持てる程度に扱うようにした。

本人は、就寝・起床時間がいつも通りであったとしても、睡眠途中の状況に応じてはよく眠れていない日もあるのだということを知ることができ、「昨日は、よく眠れなかったかもしれん」と、自分の身体の状況に目を向けることができるようになってきた。

『気持ちメーター』で現場実習中の記録が実習前半と後半で違っていたところを抽出し、振り返った。前半



▲翌日に気になることがある時の睡眠

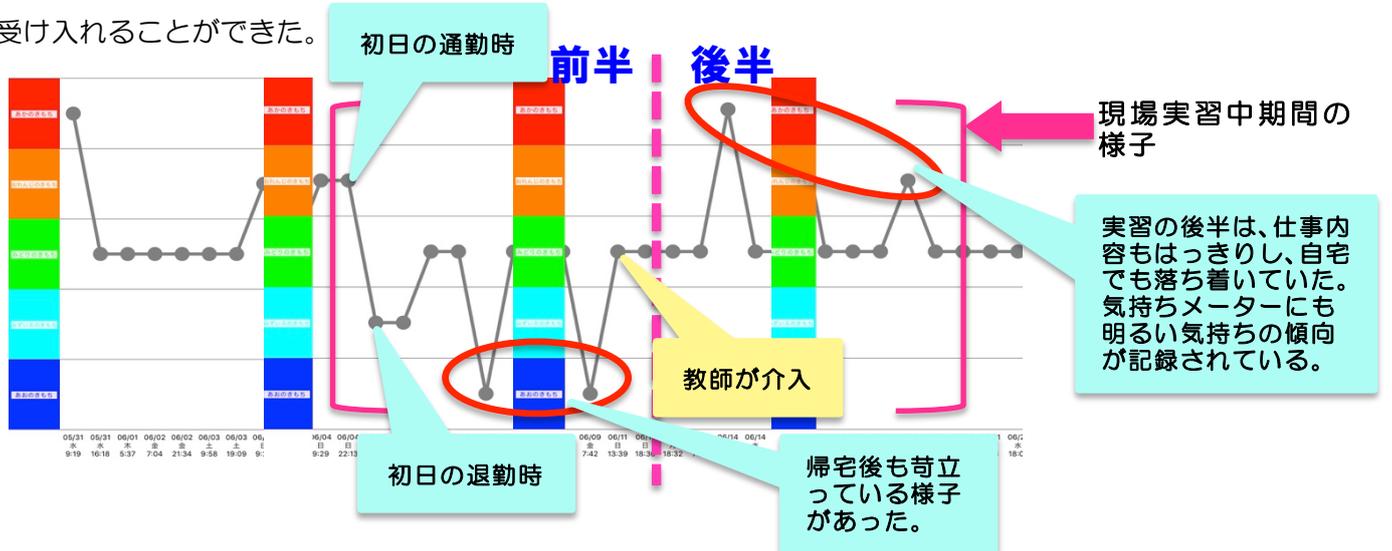


▲気になることが解決した日の睡眠

の実習では「この時、とにかく何かよく分からんやった」と毎日イライラしていたことを覚えていた。実際、実習中に苛立つ理由を尋ねても「分からん。モヤモヤする。」と、話していた。仕事の見通しが持てていないことが原因なのではと考え、後半では教師と一緒に実習先での時間の流れや仕事内容を整理した。その時のことを「だいぶやる事が分かって仕事が楽しかった！思い切り働けて気持ちよかった！」と話していた。この「やる事が分かった」と言った本人の言葉に注目を促し、一緒に原因を探った。

「よく分からずイライラする自分」→「やる事が分かればどんどんできる自分」を客観的に知り、やり方が分かれば自分は仕事を楽しんでできて、力を発揮することができるのが強みだと受け止めた。

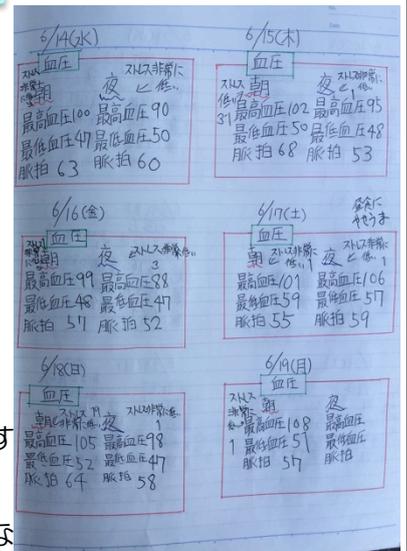
実際に実習の反省会で事業所から「来年、うちで働きませんか？」と言って頂けたことで、その強みを素直に受け入れることができた。



心拍数に関しては、以前体調不良で入院をした双子の姉の影響から、日頃から興味を持って血圧測定と共に自分で記録していた。

そこへ、AppleWatchを使ったことで、血圧測定時以外の心拍数も見ることができ、1日の心拍数の変化を知ることができた。

ヒステリー症状がとても激しい様子のため、症状が現れる前には心拍数に何かしら変化があり、身体にとても負担がかかっているのではないかと考えていた。しかし、姉が要因のヒステリー症状の前と症状時には大きな変化はあまり見られなかった。ただ、姉のヒステリー症状を見て本人が同調する時と、他の生徒がひどく興奮した様子を見て、ヒステリー症状を起こす直前の心拍数は全く違っていた。あとで、本人に確認をしたところ、とても驚いたと話していたため、日頃から同調して症状が現れる時は特に何か衝撃的な



要因	症状前	症状時
同調時	58~73	74~91
他の生徒の行動	157~159	69~89

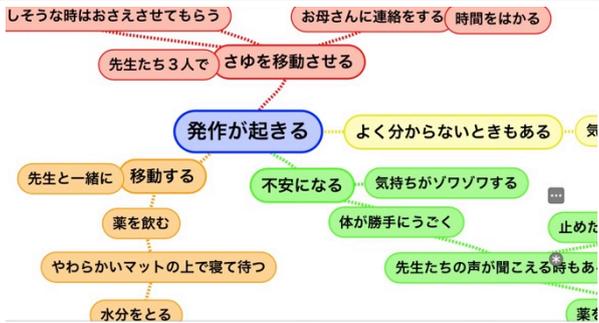
負担が、身体の中で起きていた訳では無いということが考えられた。

この、他の生徒が要因となりヒステリー症状が現れた日は、症状がなかなか治らず、帰宅中に保護者が呼吸

の異常に気づいて病院へ運んだ。病院では、心拍数も血中酸素濃度にも変わった様子はなく、そのまま帰宅した。自分がヒステリー症状を起こしている時に、身体の中がどんな状態なのかもよく分からなかった生徒にとって、症状時の心拍数がいつもとあまり変わらない状態であったことは安心したようであった。

このことも絡めながら、自分のヒステリー症状時にどんなことがあり、どんな人がサポートに入ってくれているのかななどを『SimpleMind+』で整理した。

ただ伝えるだけでなく、生徒自身が覚えているその時の気持ちを振り返って記入したり、どのように対処し



▲Simple Mind+でのやり取り。このやり取りをしていく時に、本人が思い出して不安になる様子は見られなかった。

たら良いのかなども整理しながら記入をするようにした。その際には、あまり深刻な雰囲気にならないよう、気楽な気持ちでやり取りをするように配慮した。自分が思っている以上に、いろんな先生がサポートに入ってくれていることや、症状時の様子を聞いて少し驚く様子もあったが、どんな時でも教師がサポートすることを改めて伝え、表情を緩ませた。

また、症状が現れそうな時に本人がすべきことを整理した。

服薬に関しては、した時としていない時での症状の治る時間に差があることや、飲んだら眠ることができるため、それが回復のきっかけになっていることを同じような方法で説明をした。しかし、服薬で以前怖い思いをしたこともあり、自分で飲むのが怖いと話す様子があったため、本人の了承を得てしばらくは教師が飲ませるようにするようになった。

このやり取りの後の症状が現れた時には、薬を飲む仕草をする様子が見られた。そのことを本人が回復した時に伝えて褒めることで、半分は薬を飲み込むことができるようになった。

○調子の傾向によって、身体や心の落ち着きを保てるように自分で調整を行うための取り組みに関して

身体を休めて次に調子を整えることが大事だと伝えても、最初はなかなか受け入れられない様子があった。そのため調子が整わないまま登校してきた時に、母親に迎えに来てもらい、自宅で整えて遅れて学校へ来ても大丈夫だと伝えて帰宅させた。その日は午後から登校しようとしていたが、結局は天候が酷くなり断念をしたとのことだった。それを機に、朝どうしても気持ちが整わない日に「休みます」と伝えてくる日が出てきた。

『休む』ということのハードルを少し下げることができたのではないかと考える。

また同時期に、どうしても競争心が出て、過去2年間苦手に感じていたスポーツテストがあることを伝えると、自分から保護者へその不安を伝えることができた。本人には

「①休んで見学する②記録を計らないで参加する」の2つを提示した。時間をかけて考えた結果、「②記録を計らないで参加する」を選んで、活動に最後まで取り組むことができた。

また、『アスリート塾』を開催したことで日頃の運動量にはどのくらいの食事が必要なのか知ることができ、普段の自分の食事の量との明らかな違いを感じて食事の大切さを理解することができた。

1回の食事にたくさんの量を食することが難しくても、3食の食事の間に捕食できれば良いことを伝えると、保護者と相談して早速捕食の準備をする様子があった。

現在は、AppleWatchで自分の1日の活動量を確認し、「今日は運動をやめて、ゆっくりする」や「たくさん動いたからご飯をしっかり食べる」など調整する姿が見られている。



▲アスリークの身体を



【報告者の気づきとエビデンス】

・主観的気づき

○アプリを使って実際に自分で記録することは、身体や心の調子を確認することができ、医師や保護者、教師から指摘されるよりも受け入れられたのではないか。

○休んでも周りの人たちがそれを受け入れてくれることや、調子を整えたり自分がきちんと理解できたりした後は、思い切り力を発揮できると実感できたことは、本人の活動をする自信となったのではないか。

・エビデンス(具体的数値など)

ヒステリー症状は、1学期の間に少しずつ減っていった。特に夏休みに行った現場実習で自分の進路希望先が

メンテナンス関係の事業所へと、はっきりと決まった辺りからは症状に大きな変化が見られるようになった。この進路希望先は、過去にも1度実習に行っていたが、この8月の時点では課題がたくさんあり、就労するのは難しい評価であった。ただ、本人は「難しいかもしれないけど、できるだけ頑張りたい」と、今まで以上に前向きに自分の身体や心に向き合い、挑戦をした。

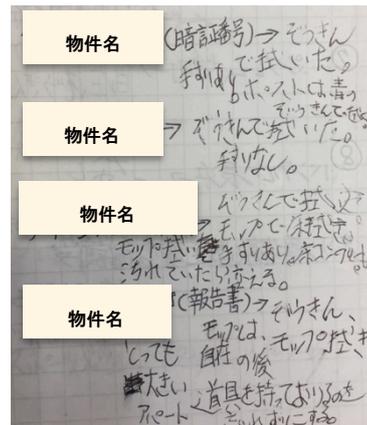
少しでも早く仕事を覚えたいという気持ちから、メンテナンスに行った物件とそこでの仕事内容や注意されたことなどを記録し、自分だけの仕事メモ帳を作った。自分は書くことが得意なこと、そして仕事内容が理解できれば思いっきり動けること等、自信のあることをもとに積極的に行動した。

また、気持ちは強く持っていたが、本当は一人で実習先に行くことすら正直なところ不安で仕方なかったようだ。しかし、「実習先でiPhoneを開くのは悪いなあって思うけど、Apple Watchでお母さんからのメッセージが見れるから頑張れました」と言っていた。

AppleWatchが『一人だけど、ちゃんと繋がっているよ』と、心のどこかでお守りのような存在になっているようだった。

実習を終えた時には事業所からの評価も変化しており、生徒の一生懸命働きたい気持ちや、本気で綺麗にしたいという思い、仕事を覚えたいという気持ちを育ててあげたいと、内定を頂けた。

嬉しさと今までの不安を思い出したりして涙を流す様子が久しぶりに見られた。10月以降から現在まで、ヒステリー症状は見られていない。

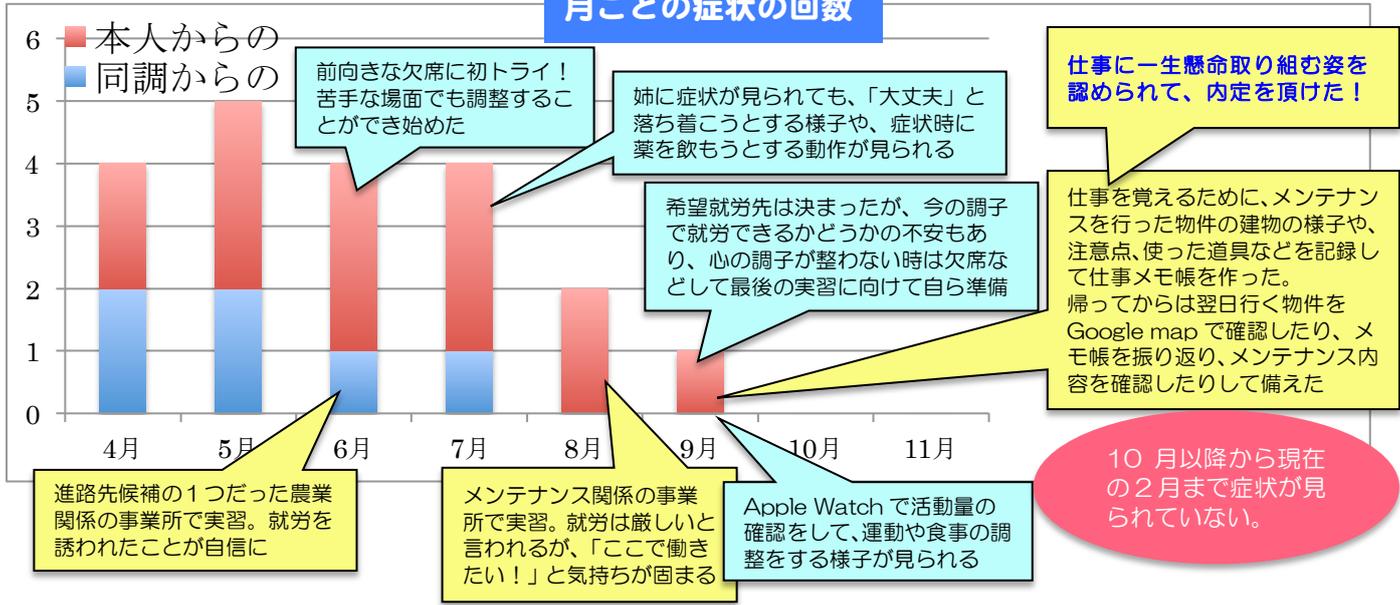


▲メモ帳の中は、メンテナンスに行った先のメンテナンス方法を記録



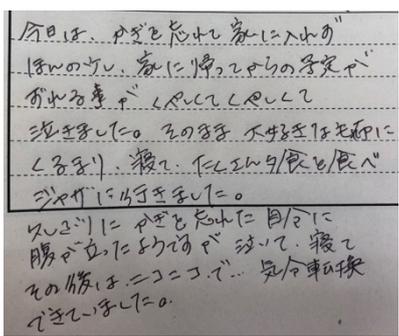
▲実習中の様子。前日にメモ帳を活用して翌日の仕事内容の心構えをしていた。

月ごとの症状の回数

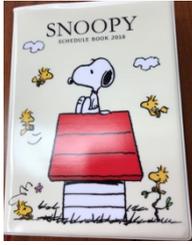


・その他エピソード(画像などを含めて)

10月あたりから、家庭での様子にも少しずつ変化が見られた。以前であれば、ヒステリー症状が起きるような場面であっても、自分なりに調整をして気持ちを切り替えようとする様子が見られているとのことだった。校内でも1学期とはまた違う姿が見られており、自分の意見を言う場面で伝えたり、積極的に挙手して活動に参加したりする様子が多く見られている。また、納得がいけないような場面があっても泣いて気持ちをリフレッシュさせるような姿が見られ、自分なりの調整方法を見つけ出しているようだ。



▲保護者さんからの連絡帳より。



▲生徒の手帳と記録の様子。時間を見つけるとサッと記入している。

宿題で日記を書くことが、本人が気持ちを表出する唯一のものとなっていたことから、これを続けていくために、お気に入りの手帳に記録していくようにした。自分だけが見るためだけに書いているので教師には見せてはくれないが、毎日学校が終わるとコツコツ手帳を出して記入している。

そして、機器で思いを伝えるよりも「書く」ということが本人の思いを表出しやすい傾向にあるため、不安な思いを溜め込まず伝えることができるように保護者さんとの不定期交換日記を、誕生日を機に始めた。

「伝えることが大事」と家庭で話を重ねて、保護者さんも受け止める環境を作ってくださっていることから、嫌だったモヤモヤした気持ちを母親に直接言葉で伝える姿も少しずつ見られ始めている。

この毎日書いている日記のことを進路先である事業所に伝えたところ、卒業後は事業所の職員に見せて欲しいと言って頂けた。

そして、何よりも「症状が起きたら、起きた時だから大丈夫」と言って頂けたことが卒業後に対する不安な気持ちを抱えていた本人と保護者さんを支えている。

また、今年度のAppleWatchを使った取り組みは、本校の管理職から借りたものを使っていた。卒業するにあたり、本人が今後もAppleWatchの必要性を感じていたことや、保護者さんの「お守りとして持ったら？」という言葉に後押しされ、卒業祝いやお年玉で自分の物を購入した。卒業後も行動調整の参考や「お守り」として活用を



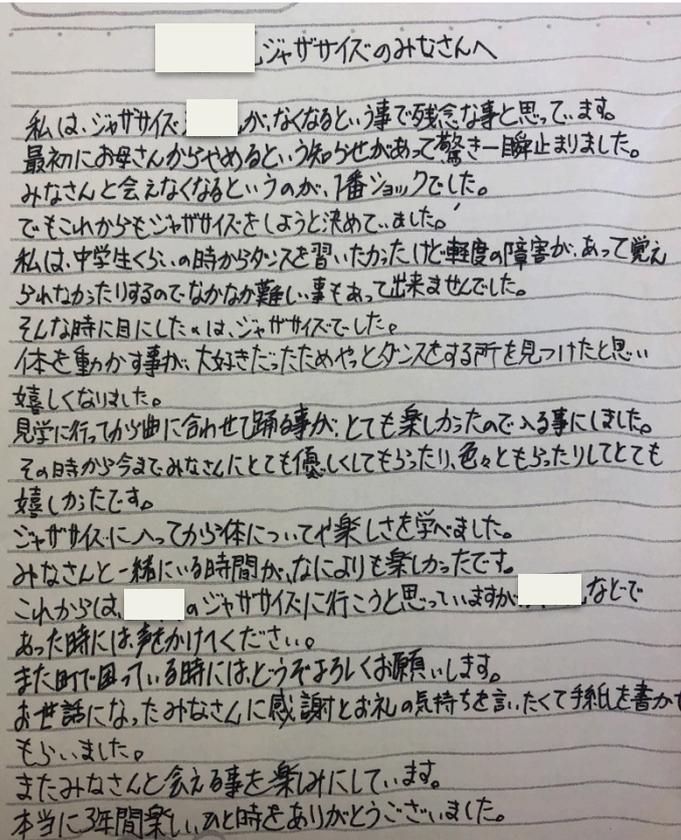
▲「お守り」として自分で購入

続けていく。

左写真の手紙は、生徒が通っていた近所のスポーツクラブがなくなる聞き、インストラクターさんたちに自分で書いて渡したものである。

なかなか自分について表現することはできずにいたので、自分の苦手なことについて書いていることに驚いたのと、彼女の思いを改めて知ることができた。

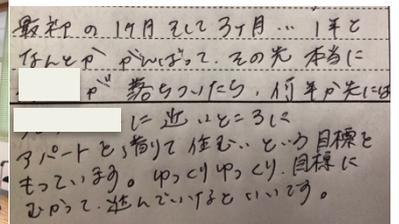
また、感謝でいっぱいのお気持ちが溢れており、彼女の心の成長も感じた。



▲大好きなインストラクターの方たちへ宛てた手紙



▲内定通知を校長先生より手渡された。他の教師に見せる時に目を潤ませる様子があった。



▲保護者さんより、生徒には卒業後の新たな目標ができています。